RELACIONES
ENTRE PADRES E HIJOS

GUÍA PARA CRIAR HIJOS

HISHAM ALTALIB • ABDULHAMID ABUSULAYMAN • OMAR ALTALIB

RELACIONES

ENTRE PADRES E HIJOS

RELACIONES

ENTRE PADRES E HIJOS

Guía para criar hijos

Hisham Altalib • AbdulHamid AbuSulayman • Omar Altalib

INSTITUTO INTERNACIONAL DEL PENSAMIENTO ISLÁMICO

© Instituto Internacional del Pensamiento Islámico, 1446 d,H. / 2024
The International Institute of Islamic Thought (IIIT)
P.O. Box 669

Herndon, VA 20172, USA
www.iiit.org

IIIT London Office
P.O. Box 126
Richmond, Surrey
TW9 2UD, UK
www.iiituk.com

Este libro está protegido por las leyes de derechos de autor (copyright). Sujeto a la excepción estatutaria y a las estipulaciones de acuerdos de licencia colectiva relevantes. Prohibida la reproducción de este libro en su totalidad o de cualquier parte de él por cualquier medio sin el permiso escrito de los editores.

Las opiniones y puntos de vista expresados en este libro son de los autores y no necesariamente corresponden con las del editor. El editor, escritores, impresores o individuos que han contribuido con esta publicación, no asumen ninguna obligación ni responsabilidad legal por el uso, aplicación y/o referencia a opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones incluidas en esta publicación. El editor no es responsable por la información proporcionada, por lo tanto, los reclamos por daños causados por el uso de cualquier información serán rechazados. El editor no es responsable por el uso de objetos como imágenes, gráficos o textos tomados de otras publicaciones electrónicas o impresas. Si bien se han hecho grandes esfuerzos para hacer que la información presentada en este libro sea lo más completa y precisa posible, el editor no es responsable por la exactitud de la información presentada, ni por enlaces a páginas o sitios web de terceras partes referidos en esta publicación, y no garantiza que ningún contenido de tales sitios web sea o se mantenga preciso o apropiado. Cualquier pregunta respecto a utilización de imágenes debe enviarse por escrito a los editores.

ISBN: 979-8-89193-167-1 Hardback
ISBN: 979-8-89193-166-4 Ebook

Traducción al español y adaptación por *Isa García y Said Abdunur Pedraza*
Revisión y corrección de estilo: *Karonlains Alarcón*
Diagramación edición en español: *Allyson (Aliye) Gari*

Imágenes edición español:
© Shutterstock
© Pexels free stock
Imágenes edición inglesa:
© iStockphoto
www.morguefile.com/creative/hogg
blog.timesunion.com/parenting/11891/mamas-boys-get-second-chance-at-home/
www.stockfreeimages.com © Akhilesh | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photos
www.stockfreeimages.com © Spepple22 | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photos
© Mnj7th | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photos
© Derocz | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photo

Los autores

Hisham Yahya Altalib

El Dr. Hisham Yahya Altalib nació en Mosul, Nineva, Irak, en 1940. Obtuvo su título de ingeniero eléctrico de la Universidad de Liverpool en 1962 y un doctorado en ingeniería eléctrica en la Universidad Purdue en Lafayette, Indiana, Estados Unidos en 1974.

Mientras trabajaba como ingeniero eléctrico, el Dr. Altalib pronto se hizo activo en el trabajo islámico en Norteamérica, el que continúa hasta hoy día. Ha ocupado muchas posiciones en varias organizaciones islámicas, incluyendo la de primer director a tiempo completo del *Departamento de Formación de Líderes de la Asociación de Estudiantes Musulmanes de los Estados Unidos y Canadá* (MSA por sus siglas en inglés, *Students Association of the United States and Canada*) (1975–1977) y secretario general de la *Federación Islámica Internacional de Organizaciones Estudiantiles* (IIFSO por sus siglas en inglés, *International Islamic Federation of Student Organizations*) en 1976. Ha dirigido muchos campamentos de entrenamiento y seminarios en Estados Unidos y el extranjero.

Miembro fundador y director de la Fundación SAAR (1983–1995), así como miembro fundador del Instituto Internacional del Pensamiento Islámico (IIIT por sus siglas en inglés, International Institute of Islamic Thought) en 1981, es también el autor de *Mithaq al Sharaf al-Da'awy* (en árabe) y del reconocido libro *"Guía de entrenamiento para trabajadores islámicos"*, que a la fecha ha sido traducido a más de 20 idiomas. Actualmente es el director de finanzas de IIIT.

Es padre y abuelo.

AbdulHamid Ahmad AbuSulayman

El Dr. AbdulHamid Ahmad AbuSulayman nació en La Meca en 1936, donde completó su educación secundaria. Recibió un título en comercio de la Universidad de El Cairo en 1959, una maestría en Ciencias Políticas de la Universidad de El Cairo en 1963, y un *Doctorado en Relaciones Internacionales* de la Universidad de Pennsylvania en 1973.

Ocupó diversos cargos durante su carrera, incluyendo secretario para la *Comisión de Planificación Estatal*, Arabia Saudita (1963–1964); miembro fundador de la *Asociación de Científicos Sociales Musulmanes* (AMSS por sus siglas en in-

glés, Association of Muslim Social Scientists) (1972); secretario general de la *Asamblea Mundial de la Juventud Musulmana* (WAMY por sus siglas en inglés, *World Assembly of Muslim Youth*) (1973–1979); presidente del *Departamento de Ciencias Políticas en la Universidad Rey Saud*, Riad, Arabia Saudita (1982–1984); y rector de la *Universidad Islámica Internacional* (IIU por sus siglas en inglés, International Islamic University), Malasia (1988–1998).

Jugó un papel fundamental en la organización de muchas conferencias y seminarios académicos internacionales. Actualmente, el Dr. Abu Sulayman es el presidente del *Instituto Internacional del Pensamiento Islámico* (IIIT) y es autor de muchos artículos y libros acerca de la reforma de las sociedades islámicas, incluyendo *"Teoría islámica de las relaciones internacionales: Nuevas directrices para la metodología y el pensamiento islámicos"*; *"Crisis en la mente musulmana"*; *"Desacuerdos maritales: Retomando el espíritu islámico de dignidad humana"*; *"Revitalizando la educación superior en el mundo musulmán y la cosmovisión coránica: Trampolín hacia la reforma cultural"*.

Es padre y abuelo.

Omar Hisham Altalib

El Dr. Omar Hisham Altalib nació en Kirkuk, Irak, en 1967, y viajó a los Estados Unidos con sus padres en 1968. Se graduó de la Universidad George Mason en 1989 con un título en economía y un título en sociología, y obtuvo una maestría (1993) y un doctorado (2004) en sociología en la Universidad de Chicago. Se le concedió una membresía de la *Fraternidad de Estudiantes Graduados de la Fundación Nacional de Ciencias* (1989-1992) y se convirtió en *Profesor Adjunto de Sociología* en el *Daley College* de Chicago (1998) y en la *Universidad Northwest* de Indiana, en Gary, Indiana (1999).

Fue *Profesor Adjunto de Sociología y Criminología en la Universidad Ashland* en Ohio (2000-2003) y se desempeñó como *Ingeniero Sénior de Conocimiento en la Corporación Internacional de Aplicaciones Científicas* en Alexandria, Virginia (2005-2006). Fue *Profesor Adjunto de Sociología en la Universidad Islámica Internacional* en Malasia (2009-2011). El Dr. Altalib ha escrito varios artículos sobre familia, educación, dotaciones, organizaciones de caridad y trabajo social. Realiza frecuentemente conferencias académicas y viajes por todo el mundo.

Agradecimientos

Fue una gran bendición cuando la *Junta de Consejeros del Instituto Internacional del Pensamiento Islámico* (IIIT) decidió confiarles a los autores la gran responsabilidad de escribir esta obra.

Al Dr. Ahmad Totonji, el Dr. Fathi Malkawi, el Dr. Jamal Barzinji y el Dr. Yaqub Mirza, les ofrecemos nuestros más sinceros agradecimientos por mantener las ruedas del IIIT en movimiento mientras trabajábamos en completar este libro.

Ofrecemos nuestro agradecimiento a los revisores que ofrecieron sugerencias valiosas para mejorar el texto, en particular a Batoul Tu'mah, Zainab Alawi, Michèle Messaoudi, Wanda Krause, Maida Malik, Sara Mirza y Gasser Auda. Al Dr. Iqbal Unus que revisó la primera tabla de contenido. A Lina Malkawi y Zeena Altalib quienes prepararon y dieron formato a las ilustraciones, e hicieron contribuciones valiosas al manuscrito.

Nuestros agradecimientos también van para:

Akbar Ali Mir, Ashraf Sabrin, Saif Altalib, Zaid Altalib, Noha Altalib y Mahmoud Sherif quienes mecanografiaron y copiaron muchos borradores del libro.

Dr. Tanveer Mirza y Salma Ashmawi, quienes brindaron ejemplos de la vida real a través de talleres para padres realizados en la sociedad musulmana ADAMS (por sus siglas en inglés, All Dulles Area Muslim Society) en Herndon, Virginia, Estados Unidos.

Junaina Abdullah, quien ayudó a revisar una serie de videos sobre paternidad, y a Layla Sein por sus comentarios perspicaces.

Hasan Altalib, por proporcionar muchas referencias enriquecedoras y comentarios útiles sobre la presentación, el contenido y el formato del texto.

Hemos sido afortunados de tener a Salwa Medani en nuestra oficina, quien trabajó diligentemente en el manuscrito y lo mejoró a diario. Una gran bendición descendió sobre nosotros en la persona de Shiraz Khan en nuestra oficina de Londres. Ella es una editora especial y extraordinaria,

y es una mina de oro de creatividad y de retroalimentación crítica, y una maravillosa fuente de aliento.

Estamos profundamente en deuda con el Dr. Imad ad Dean Ahmad, presidente de la Fundación Minarete de Libertad, por su edición meticulosa, adiciones valiosas y sugerencias enriquecedoras.

Estamos en extremo agradecidos con Sylvia Hunt por su rigurosa corrección de estilo, con Salma Mirza por su revisión ortográfica, y con Abdallateef Whiteman por sus admirables diseño y diagramación. Agradecimientos especiales para Hanna, la hija de Abdallateef, por sus exquisitas ilustraciones hechas a mano. Nuestro profundo agradecimiento se extiende al personal de la oficina de IIIT de Londres por la calidad de su trabajo, y por la supervisión de la producción de la versión final.

A las sugerencias invaluables y los conocimientos profesionales de los expertos en educación y psicología, Dr. Ishaq Farhan, Dr. Abdul Latif Arabiyyat, Dr. Mahmoud Rashdan, Dr. Fathi Malkawi y Dr. Abdul Rahman al Naqeeb, quienes contribuyeron significativamente a la calidad del libro.

Agradecemos a nuestras familias por proporcionarnos un entorno cómodo y de apoyo para aliviar las presiones en torno a nosotros mientras trabajábamos en el manuscrito. Un agradecimiento especial para la Dra. Ilham Altalib, esposa del Dr. Hisham durante 46 años, sin cuyo estímulo ilimitado y sacrificio este trabajo no habría visto la luz del día. Sus comentarios perspicaces e invaluables sobre paternidad fueron una fuente continua de inspiración para llevar el trabajo a buen término. La mayor parte del tiempo dedicado a este trabajo fue “tomado prestado” del tiempo en familia, en especial de nuestros nietos Yusef y Amín, de siete y cinco años de edad.

Todas las alabanzas son para el Omnisciente y Todopoderoso, Quien nos dio la fortaleza para completar la tarea.

Dedicatoria

Para nuestros amados madres y padres, quienes nos inundaron de amor, sacrificio y compasión durante todas nuestras vidas, apreciando nuestro desarrollo, y criándonos y cuidándonos con sus mayores habilidades. Aunque carecían de la formación y educación formales, emularon la práctica de sus padres utilizando sabiduría, sentido común y las experiencias verificadas de generaciones y civilizaciones anteriores, para enseñarnos rectitud, fe y autoconfianza. Que Dios derrame Sus bendiciones sobre sus almas.

Para todos los padres del planeta hoy día, que luchan fuertemente para educar niños exitosos, quienes a pesar de tener buenas intenciones, aún necesitan el conocimiento y las habilidades necesarias para comunicarse sabiamente con sus hijos, y crear las relaciones familiares amorosas y felices, y el entorno hogareño que todos deseamos.

Para todas las familias que desean criar a sus hijos de modo que se conviertan en hombres y mujeres de calibre, poseyendo valores y cualidades de rectitud, honestidad, valor, compasión, creatividad y fe, así como fortaleza mental y sentido de independencia responsable.

Para nuestras esposas e hijos, quienes han soportado muchas privaciones y tensiones durante los años, mostrando paciencia ilimitada y ánimo inquebrantable mientras trabajábamos en la investigación y desarrollo de este libro.

Para todos los anteriores, dedicamos este humilde esfuerzo.

Que el Todopoderoso Compasivo, el Uno y Único, acepte nuestros esfuerzos sinceros en nuestro intento de brindar armonía, paz y mejoría a la humanidad.

Tabla de contenido

Historia de este libro xx

Objetivos xxii

Introducción xxv

Primera Parte
Estableciendo los fundamentos de la crianza 1

Capítulo Uno. La buena crianza: ¿Qué es y cómo empezar? 3

Introducción 4
Fases del Desarrollo Infantil 6
La forma en que criamos a nuestros hijos:
Diferentes estilos de crianza 6
El triste estado actual de la crianza de los hijos puede ser caracterizado así: 9
¿Qué puede predecir el estilo de crianza de los hijos? 10
Iniciar una buena crianza: Descripción de la tarea por delante 11
Tiempo de calidad y compromiso activo con los niños 14
Utilizar fuentes de información sobre crianza 15
¿La paternidad debería ser enseñada en las escuelas secundarias? 18
Pautas británicas para los cursos de escuela secundaria 19
Cursos de paternidad en Hispanoamérica 20
Los niños son el futuro de la humanidad
A través de los niños, podemos cambiar el mundo. 22
Conclusión 22
Actividades 23

Capítulo Dos. La unidad familiar:
¿Por qué es importante? ¿Cuáles son sus funciones? 26

Introducción 28
Transición a la paternidad 29
Efectos de los niños en la estabilidad marital 30
El tamaño de la familia ahora y antes en el continente Americano 33
La unidad familiar monoparental 34
Principios a aplicar para ser padres solteros exitosos 38
El impacto en los profetas: Ismael, Moisés, Jesús y Mujámmad ﷺ de haber sido criado solamente por sus madres 39
¿Puede un padre remplazar al otro? 40
Nota sobre el Islam y el divorcio 41

Importancia de la unidad familiar en el Islam 44
Objetivos de la familia según el Corán 46
La unidad familiar en América Latina y en Estados Unidos 55
Las familias en los países musulmanes y en el continente americano 64
La paternidad en Gran Bretaña, Estados Unidos y América Latina 68
¿Libertad o verdad? 69
Dónde criar a los niños 73
Caso de estudio sobre el choque cultural de trasladarse entre oriente y occidente 73
Dos conceptos ausentes en el pensamiento occidental 74
Valores de credo vs. valores funcionales 75
El modelo agrícola de familia: Los niños son como plantas, los padres son como jardineros 77
Actividades 79

Capítulo Tres. La buena crianza: Establer los objetivos correctos 83

Establecer los objetivos correctos: el primer paso para implementar una buena crianza 84
Una mirada más cercana a las metas 86
Café y prioridades familiares 90
Conclusión 91
Actividades 93

Capítulo Cuatro. El objetivo más importante: Criar niños que amen a Dios 97

Introducción 98
El enfoque actual para inculcar la fe en nuestros niños 99
Cultura del ensimismamiento:
La falta de participación en los asuntos públicos 100
Carencia de responsabilidad personal 103
Una cultura distorsionada: El atraso y la superstición 105
La manera equilibrada: El enfoque sensato 106
Enseña a los niños a amar el Corán 108
Enseña las oraciones a los niños: El recuerdo continuo de Dios 111
Enseña a los niños tawbah (arrepentimiento) 111
Enseña a los niños sobre el Profeta Mujámmad ﷺ y otros profetas 112
Enseña a los niños sobre los logros de la civilización islámica 112
Enseña a los niños Adab (modales) 113
¿Qué debes decirle a tus niños primero: wque amen a Dios o que Dios los ama? 113
Actividades 115

Capítulo Cinco. Respondiendo a los retos y dificultades comunes 119

Introducción 120
Los principales retos que enfrentan los padres 120
Lecciones de paternidad de Moisés en la Biblia: Lo que Moisés tiene para decir 126

Conclusión 127
Actividades 128

Capítulo Seis. Conceptos errados, trampas y mitos comunes que deben evitarse 129
Introducción 130
Desenmascarando falsos conceptos y trampas comúnmente sostenidos 130
Algunos mitos sobre la paternidad, desmentidos 133
Actividades 137

Capítulo Siete. Cuando las cosas van mal 139
Introducción 140
La ira, la rebeldía, los berrinches y las lágrimas 141
Hostigamiento: Tu hijo y tú 142
Si tu hijo está siendo intimidado, ¿qué hacer? 143
Adolescentes: Crítica a la noción de adolescencia 144
La ira en nuestros adolescentes y en nosotros mismos 146
Ser el padre de un adolescente iracundo abre la puerta de la ira en nosotros mismos 147
¿Qué podemos hacer por nuestro adolescente y por nosotros mismos? 147
Algunos principios de la buena comunicación 147
Actividades 149

Segunda Parte
Desarrollo infantil 151

Capítulo Ocho. La construcción del carácter no puede esperar 153
Introducción 154
Fases del Desarrollo 156
¿Qué tanto se puede confiar en la psicología “pop”? 157
Fases del desarrollo humano en el Corán 158
El milagro de la concepción, el embarazo y el parto 160
Las diferentes etapas del crecimiento humano:
Del nacimiento a la vejez 161
La menstruación en las niñas: 11 — 13 años 168
Cuando los niños se hacen hombres: 13–15 años 168
14 — 21 años 169
Entender a los adolescentes 169
21 — 35 Años: La adultez joven 173

35 — 50 (quizás 60) Años: La edad media 173
De los 60 años en adelante: *Shaijujah* (vejez) 174
Sacar provecho de las fases del desarrollo 174
La memorización entre oriente y occidente 177
Actividades 178

Capítulo Nueve. El camino hacia un niño sano: La higiene, la nutrición, el ejercicio físico y el sueño 179

Introducción: La salud es lo primero 180
Período de embarazo 180
Después del parto: La controversia sobre la vacunación 181
Limpieza e higiene 184
Salud: Algunas prácticas islámicas 185
Nutrición 188
Hechos sobre los niños y la nutrición 191
Preceptos coránicos sobre la comida 197
Los niños y el ejercicio físico 198
Los niños y los zapatos 199
Maneras de promover la actividad en los niños 200
Programa recomendado de ejercicios 201
Sueño 202
Embriagantes: Prevención del consumo de alcohol y drogas 204
Violar la ley 210
Actividades 212

Capítulo Diez. Lactancia materna 215

Introducción 216
La lactancia materna en el Corán 218
Ventajas médicas y psicológicas de la lactancia materna 220
El ámbito laboral y la lactancia materna 222
El mundo musulmán y la lactancia 223
Sugerencias provechosas para las madres lactantes 225
Ejemplo de dieta diaria de la madre 226
La nación fuerte: Físicamente 227
Actividades 229

Capítulo Once. El cerebro del niño: ¡Se usa o se pierde! 231

Introducción 232
La ventana de oportunidad 232
Desarrollo de neuronas y redes cerebrales 234
Emociones 237

Movimiento 239
Vocabulario y memorización en la niñez 239
Cómo cambia el cerebro 240
Los padres deben hablarle a su bebé positivamente 240
El programa prescolar Head Start en los Estados Unidos 241
¿Qué pueden hacer los padres? 242
El Islam, el canto y la música 243
Las imágenes y esculturas en el Islam 244
Desarrollo cerebral de los párvulos 245
Cómo las emociones anulan la razón 247
El cuidado de la madre es indispensable 248
¿Qué nos hace ser quienes somos: la naturaleza, la crianza o el destino? 249
Crecimiento cerebral: La influencia emocional en niños y niñas 251
¿El éxito de la humanidad se determina antes de la edad de cinco años? 252
Actividades 253

Capítulo Doce. Criar niños y niñas: ¿Son diferentes? 255

Introducción 256
Diferencias específicas: Lógica vs. emociones 256
Conexión emocional 259
Los sentidos 260
Estatus 260
Expresiones faciales 261
Estereotipos culturales de niños y niñas 262
Pena 262
Diferencias sexuales 262
La sabiduría de la diferencia de género: Roles, no preferencias 263
La prioridad de los hombres y de las mujeres: Un estudio 265
¿Cuándo comienza la división de géneros? 266
Estatus de la paternidad: Sabiduría de género 269
¿Por qué el desequilibrio? 269
Mitos y realidades sobre los padres como cuidadores 270
Impacto de los padres ausentes en los niños 271
Necesidades diferentes de niños y niñas 272
Lo que necesitan las niñas 272
Lo que necesitan las niños 273
Reacciones racionales a las diferencias de género 274
Confundir género con temperamento 275
Los niños y las niñas aprenden de forma diferente 276
Segregación de niños y niñas en escuelas y aulas 279
Paternidad y géneros: Hablando islámicamente 280

El camino de Dios es el mejor camino: Los ejemplos de China, Alemania e India 283
Actividades 285

Capítulo Trece. Educación sexual: ¿Qué les decimos a nuestros niños? 289

Introducción 290
¿Qué es educación sexual? 290
Un escenario 291
Percepciones de madres e hijas 295
Valores y sexo: Ayer y hoy 296
¿Por qué educación sexual? ¿Qué debemos enseñar? 297
¿Qué hay que enseñarles a los niños? 299
¡Abuso sexual! ¿Qué tan grave es? 301
Las tradiciones abrahámicas prohíben la fornicación y el adulterio 303
El fundamento de la sanción legal del adulterio y la fornicación 304
Enfermedades de transmisión sexual (ETS) 305
Relaciones novio-novia 306
Niños teniendo niños: El aborto y la adopción en el Islam 309
La homosexualidad y los padres 312
Educación sexual islámica 316
El deber de los padres hacia los niños 318
El sexo y la higiene: La menstruación, el vello púbico, la circuncisión y el fluido seminal 319
Los adolescentes y la abstinencia 320
La solución islámica al dilema sexual: Hoja de ruta para un enfoque preventivo 322
El dilema del sistema educativo frente al matrimonio temprano 333
Protegiendo a los niños del abuso sexual por parte de adultos 335
Plan de estudios para la educación sexual islámica 338
Actividades 340

Tercera Parte
Construcción del carácter y la personalidad 343

Capítulo Catorce. Carácter y personalidad 345

Introducción 346
¿Qué se quiere decir con carácter? 347
Formación del carácter 348

El carácter no es superficial, tiene raíces profundas 350
¿Qué es la personalidad? 351
Actividades 352

Capítulo Quince. Alimentar la valentía 353

Introducción 354
Principios básicos de la valentía y el miedo 356
Los niños deben aprender valentía tanto emocional como física 359
Entre valentía y conformidad 360
Presión de grupo 360
Los padres, la valentía y las prácticas culturales 362
Actividades 364

Capítulo Dieciseis. Enseñar el amor 369

Introducción 370
Bases del empoderamiento emocional 371
Amor: El concepto de la inteligencia creativa y el Corán 372
Consejos útiles para los padres 374
El primer hijo 376
¿Por qué los padres aman a sus hijos? 377
El amor y la confianza en sí mismos de los padres 378
Formas prácticas para desarrollar la compasión 379
Encuesta: Muchas formas de hacer que tus hijos se sientan amados 381
¿Los padres deben enseñar el odio? ¡A veces! 382
Actividades 383

Capítulo Diecisiete. Enseñar honestidad y honradez 385

Introducción 386
Los padres deben confiar en sus hijos, pero verificar su paradero 387
Principios generales 388
Integrar el carácter con la visión del mundo en su conjunto 390
Por qué mienten los niños: Cómo manejar la mentira 391
Una forma profética de manejar la mentira 394
Actividades 395

Capítulo Dieciocho. Enseñar responsabilidad 397

Introducción 398
Estableciendo las bases: Actitudes y visión del mundo 399

Oportunidades en varias etapas del desarrollo 401
Principios a desarrollar 403
Sugerencias prácticas 406
Conectar privilegio con responsabilidad: Ejemplos 408
Actividades 410

Capítulo Diecinueve. Enseñar independencia 411

Crecer "dependientemente" en los Estados Unidos y su influencia en América Latina 412
Un mito 414
Logros específicos de cada edad 415
Permítele a los párvulos encontrar su propio camino 416
Ansiedad por separación: Manejar el comportamiento meloso 417
Adolescentes — La realidad 418
Impacto de los estilos de paternidad: Basada en la autoridad vs. basada en el poder 420
Habilidades para construir la autonomía en los niños 422
Consejos para los padres 426
Consejos vs. Autonomía: La hija y su madre 428
Si a los padres no les gustan los amigos de sus hijos 431
Ayudar a los niños a tomar decisiones, mejora la autonomía 431
Pasos para la toma de decisiones 432
Actividades 433

Capítulo Veinte. Fomentar la creatividad 435

Introducción 436
Conceptos generales de creatividad 437
Grandes inventos históricos 439
Sofocar la creatividad de los niños 440
Las actitudes negativas que bloquean la creatividad 441
Formas de desarrollar la creatividad 443
Conceptos erróneos: Ideas 'extrañas' o 'improductivas' 445
Lo que los padres pueden hacer 446
Nota sobre los juguetes 447
Actividades 448

Capítulo Veintiuno. Autoestima vs. niños malcriados 451

Autoestima 452
Cómo evitar criar a un niño malcriado 453
Berrinches, rabietas o pataletas: No dejes que el llanto sea utilizado como herramienta 454
Actividades 455

Capítulo Veintidos: Elegir los amigos correctos para tu hijo 457

Los amigos de tu hijo 458
Algunos problemas con las malas amistades: 459
La presión de grupo cotidiana en la escuela 460
Elegir los amigos correctos 460
¿Y si tu hijo elige amigos indeseables? 461
¿Por qué hay una atracción fuerte entre adolescentes? 462
Familias ubicadas en lugares indeseables 463
Actividades 464

Capítulo Veintitres. El impacto destructivo de la televisión, el video y los videojuegos 466
Introducción 468
Efectos negativos de la televisión 469
¿Un hogar sin televisión? 475
Ideas para ayudarte a liberarte de la televisión 476
Algunos datos reales sobre la televisión 477
Nuestra cultura televisiva 477
El Forastero 479
Cómo cambiar el hábito de la televisión: Experiencias de algunas familias 480
Advertencia sobre la televisión 481
Lista de alternativas familiares a la televisión 482
Opciones más serias 484
El daño del uso excesivo de internet 487
Videojuegos 488
En resumen 490
Actividades 491

Conclusión 494

Apéndice 1: Selección de versos coránicos y hadices del Profeta Muhammad sobre la paternindad 499

Apéndice 2: Lista de Actividades 502

Bibliografía (Inglés, árabe, español) 506

Glosario 516

Historia de este libro

Este libro ha sido escrito para todos los padres, quienesquiera que sean y dondequiera que se encuentren. Sin embargo, su concepto es parte de una visión a largo plazo del Instituto Internacional del Pensamiento Islámico (IIIT por sus siglas en inglés, International Institute of Islamic Thought) para despertar al mundo musulmán del estancamiento intelectual y la decadencia en los que ha caído, y recobrar el dinamismo intelectual que una vez simbolizó su gran civilización. Para promover su visión en la crianza de los niños, el libro se enfoca en la regeneración intelectual y moral de la mente y la psique musulmanas a través del medio de la educación. Aunque aquí no se lleva a cabo un examen de la metodología detrás del decaimiento intelectual del mundo musulmán, la reforma del pensamiento islámico es el tema principal que se promueve en las publicaciones y conferencias del IIIT para revivir el intelectualismo musulmán.

Prácticamente es imperativo que los padres sepan cómo criar buenos niños, ya que las bases psicológicas de los valores y la personalidad se desarrollan principalmente en casa durante la infancia temprana. Nos concentraremos por lo tanto en cómo la formación de habilidades culturales, educativas y sociales en el hogar, es la base para el apropiado desarrollo intelectual, psicológico y emocional de un niño. Aunque el hogar es la fuente de los patrones de comportamiento que influencian los procesos de pensamiento en el niño para diferenciar lo correcto de lo incorrecto, no es suficiente saber simplemente qué está bien y hacerlo mecánicamente. La voluntad y las emociones humanas tienen que aceptar y desear lo que la mente considera que está bien y actuar en concordancia; aquí es donde el papel de los padres es fundamental. Los colegios e instituciones educativas enseñan datos históricos, hechos, habilidades físicas y técnicas, y proporcionan información, cosas que son complementadas por la vida casera y familiar del niño, ya que esto desarrolla carácter, habilidades sociales y fortaleza emocional.

Este trabajo busca contribuir con el desarrollo y la crianza de los niños, y con diferentes formas de desarrollo de liderazgo humano. El IIIT ha organizado muchas conferencias y publicado obras claves para servir a este objetivo, incluyendo: *"Guía de entrenamiento para trabajadores islámicos"* (traducido a más de 20 idiomas), *"Dalil Maktabat al Usrah al Muslimah"* (Guía para una Biblioteca Familiar Musulmana), y *"Azmat al Iradah wa al Wuydán al Muslim"* (Crisis en la voluntad y la psique musulmanas).

La idea de escribir un libro sobre relaciones entre padres e hijos fue sugerida durante una reunión del Comité Directivo del IIIT en agosto de 1994 en la isla Tioman, Malasia. Iba a ser el tercero de una serie de libros a ser publicados sobre desarrollo humano y comunicación interpersonal por parte del Instituto. Mucho antes, y en respuesta a una solicitud del IIIT, el Dr. Ismail al Faruquí escribió en 1982 *"Taujid: Sus implicaciones para el pensamiento y la vida (manual de entrenamiento*

musulmán sobre los temas de la creencia y la aquidah)". Posteriormente, en 1991, el IIIT y la Federación Islámica Internacional de Organizaciones Estudiantiles (IIFSO por sus siglas en inglés, International Islamic Federation of Student Organizations) publicaron conjuntamente la muy exitosa *"Guía de entrenamiento para trabajadores islámicos"*, el segundo libro de la serie, que busca educar a los musulmanes en habilidades efectivas sociales, de grupo y de liderazgo. Este libro es considerado el tercero de la serie.

Reconociendo la importancia de la unidad familiar, el Dr. Abdul Hamid Abu Sulayman, rector de la Universidad Islámica Internacional de Malasia (1988–1998), estableció un nuevo curso obligatorio (que otorga diploma) sobre familia y paternidad, con el fin de difundir valores racionales y morales de buena crianza a los estudiantes, así como para producir suficientes profesores para dictar el curso.

Además, los fundadores del IIIT han iniciado una serie de seminarios de liderazgo organizados en tres fases. La idea de producir un libro sobre paternidad ha recibido prioridad durante la fase 3:

La fase 1 (1975–1990) consistió en definición, preparación, difusión y movilización. Trató de las habilidades y herramientas de activismo necesarias para mejorar la eficiencia y realización del trabajo. Esta fase culminó con la publicación de *"Guía de entrenamiento para trabajadores islámicos"* (1991), el segundo libro en la serie antes mencionada.

La fase 2 (1991–2000) institucionalizó el entrenamiento con los esfuerzo de entrenadores competentes incluyendo al Dr. Omar Kasule en Kuala Lumpur, el Dr. Iqbal Unus en Washington, el Dr. Anas al Shaij Ali en Londres y al Dr. Manzoor Alam en Nueva Deli. Ellos llevaron a cabo numerosos programas de entrenamiento por todo el mundo.

La fase 3 se enfocó en la crianza de los hijos en el siglo XXI. Mientras que las fases 1 y 2 tuvieron como objetivo los activistas jóvenes, se hizo cada vez más claro que la formación del carácter era un componente igualmente esencial que comienza con el nacimiento. Por lo tanto, el IIIT decidió enfatizar el papel importante que los padres pueden jugar utilizando buenas habilidades de crianza para educar ciudadanos rectos y futuros líderes imbuidos de rasgos de liderazgo con principios, dentro de un ambiente familiar saludable y propicio para el crecimiento de los niños. De ahí la publicación de esta obra.

La paternidad no es un trabajo que pueda ser subestimado o tomado a la ligera. Tienen un impacto enorme en el tipo de niños que criamos, el tipo de sociedad en la que vivimos, y finalmente, el tipo de civilización que dejamos a las generaciones futuras. Como tal, debe brindársele la mayor consideración y debe transformarse en nuestra prioridad principal. Apreciamos profundamente esta creencia y la fomentamos fuertemente, e invitamos a otros autores a desarrollar aun más cada uno de los temas cubiertos en este libro,

con investigaciones y materiales instructivos adicionales. IIIT ha establecido también muchos equipos de trabajo académico para desarrollar materiales adicionales sobre estos temas y los ha traducido a los principales idiomas del mundo. Este libro es solo el primer paso en la promoción del asunto de la crianza apropiada a nivel práctico.

Según muchos expertos, "el comercio más grande en el mundo, la tarea más importante, la mayor labor, y la mejor inversión del ser humano, es apreciar y criar a los niños."

Objetivos

Este libro fácil de leer está dirigido a los mil millones de padres y madres de nuestro mundo actual, ya sean musulmanes o de otras religiones, así como a los que no son padres, a los abuelos y otros familiares que quieran beneficiarse de sus consejos. No está dirigido a eruditos y especialistas en particular. Su enfoque específico está en los objetivos de la paternidad, destacando los problemas y ofreciendo soluciones, así como delineando métodos para desarrollar y criar personas de rectitud, calibre moral, y que demuestren cualidades de liderazgo.

El objetivo principal de la obra es:

- Enfatizar la importancia de la buena crianza en educar niños y familias, haciendo de la responsabilidad parental un deber y una máxima prioridad, no solo en la teoría sino también en la práctica.
- Mostrar a los padres "cómo" adquirir la educación y las habilidades necesarias para implementar técnicas de crianza apropiadas a fin de educar ciudadanos rectos de carácter firme y moral sana, que tengan las cualidades necesarias para convertirse en los componentes básicos de la sociedad.
- Finalmente, ayudar a los padres a crear entornos familiares felices, armoniosos y funcionales en casa, con relaciones de apoyo entre todos los miembros de la familia.

En la primera parte, tratamos con la racionalidad detrás de la buena crianza, definiendo qué es qué y cómo puede ser implementado en la forma de una solución real para la regeneración del mundo musulmán así como de la sociedad en su conjunto. También esbozamos el estatus de la paternidad como se practica hoy día, incluyendo la revisión de fuentes de información sobre crianza disponibles para los países del mundo musulmán y del mundo industrializado.

Procuramos examinar cómo criar niños de carácter moral saludable que posean cualidades para el cambio social activo. Los métodos y las herramientas necesarios para promover la fortaleza fí-

sica y emocional son subrayados en la segunda parte del libro. La tercera parte se enfoca en el desarrollo del carácter y trata el impacto de demasiada televisión así como de los videojuegos y de video sobre los niños y la vida familiar, proporcionando alternativas prácticas a su uso excesivo.

Al final de cada capítulo, hemos incluido ejercicios fáciles de realizar para que sean llevados a cabo por padres e hijos. El propósito principal es promover el diálogo y la comunicación entre los miembros de la familia, de modo que puedan conocerse bien unos a otros, disfrutar el tiempo juntos, participar en la toma de decisiones, e intercambiar habilidades. Esto ayudará a establecer una buena dinámica de relaciones familiares y un ambiente feliz en casa. Muy pocas actividades requieren recursos externos como el uso de una biblioteca, consultar a otros padres o buscar consejo profesional. Recomendamos especialmente que las familias realicen estas actividades en casa o en lugares donde salgan a comer fuera de casa. Se espera que estas actividades y conversaciones participativas e interactivas, llenen un importante pero olvidado vacío en la crianza diaria, facilitando debates pertinentes a temas familiares internos que rara vez son abordados y generalmente quedan marginados. Estas discusiones y reflexiones familiares son un objetivo valioso en sí mismas.

Finalmente, este libro y los temas que aborda serán seguidos por la publicación de obras adicionales sobre la materia, bajo dos categorías principales:

1: (a) Entender el papel de los padres en la educación, la fe y la formación de habilidades; (b) Familias felices: Incubadoras necesarias para el desarrollo de futuros líderes potenciales.

En términos de 1 (a) la idea será ayudar a los padres a entender y aceptar su papel en desarrollar el concepto de fe y las habilidades de liderazgo en sus hijos. En términos de 1 (b) el enfoque será establecer un entorno familiar confortable y plácido, que actúe como "incubadora" para nutrir gente piadosa que sean líderes potenciales con sentido de la responsabilidad cívica. Las cuestiones de comunicación, elogio, crítica, ira y pasar tiempo juntos en familia, representan los pasos prácticos necesarios para construir y proporcionar el entorno correcto. Además, la idea de que los "niños son observadores buenos pero analistas pobres" será ilustrada. Se proporcionarán pruebas prácticas para que los padres vean cómo los niños se manejan con los demás en la vida real, incluyendo otros niños, abuelos y otros parientes, invitados, vecinos, los pobres, la comunidad, animales, plantas, el medio ambiente y el mundo en general.

2: Los modelos a seguir para una buena crianza son indispensables: Los padres – los profetas.

Madres y padres se harán conscientes de la importancia de su comportamiento en relación al desarrollo de los niños. Ya que los niños son imitadores, los padres deben ser los mejores modelos de conducta que puedan ser, para que al emularlos, sus hijos puedan ser los mejores posibles.

La vida del Profeta Mujámmad ﷺ se constituye en el mejor ejemplo de cómo ser padre, abuelo, amigo de los niños y un gran líder. De hecho, al estudiar el comportamiento del Profeta ﷺ y utilizando su conducta como guía, estableceremos el estándar por el cual aplicaremos los consejos contenidos en esta obra.

Por último, si los padres hacen su mejor esfuerzo y tienen éxito en implementar nuestras sugerencias, esperamos poner en marcha un ciclo positivo: la crianza de niños saludables y felices que sean partícipes activos en la sociedad, que se convertirán ellos mismos en padres ejemplares.

Si en algún momento de la vida, se les pregunta a madres y padres: "¿Qué han hecho para que su vida valga la pena?", ellos podrían responder con confianza: "Fui un gran padre". ¡Quizás, también un abuelo feliz!

Introducción

Los seres humanos son creados en la mejor de las formas y son capaces de ser altamente sofisticados. Por lo tanto, criar a un hijo exige conocimiento teórico y práctico respecto al desarrollo de bebés y niños. Ya que los nuevos padres generalmente tienen poca experiencia en la crianza, necesitan aprender cómo tratar a los niños incluso antes de concebirlos.

Lamentablemente, a pesar que nos esforzamos mucho para acumular riquezas a fin de tener buenas casas, automóviles y muebles, no ponemos el mismo esfuerzo en la crianza de los niños, esperando o asumiendo que las cosas van a salir bien sin la preparación adecuada. La crianza no puede ser dejada al azar, pues la apuesta es grande y hay mucho en juego.

Los padres suelen adquirir conocimiento por ensayo y error, y pueden hacerse más efectivos con sus últimos hijos que con los mayores, habiendo aprendido de su experiencia inicial. Sin embargo, el problema es que para cuando estas lecciones invaluables han sido aprendidas, a menudo será demasiado tarde. Los primeros niños habrán crecido ya y se habrán convertido en adultos, haciendo casi imposible poner en práctica este aprendizaje.

La buena crianza realmente importa y no puede ser dejada para que se resuelva por sí misma. Es un trabajo desafiante que necesita atención continua. Una visión general de la tarea que nos espera, por lo tanto, tiene que ser apreciada y un compromiso honesto para con nosotros mismos, nuestras esposas y nuestras familias.

Un aspecto importante de la crianza de los hijos, en el que hacemos hincapié a lo largo de este libro, es la comunicación. La comunicación efectiva con los niños los ayudará a desarrollarse como adultos felices y responsables. Es crucial saber cómo y cuándo hablar con los niños, y más importante, cómo escucharlos con paciencia y entendimiento. Los padres, mientras aman a sus niños incondicionalmente, necesitan comenzar a mejorar sus habilidades de comunicación y escucha. La comunicación es un acto de doble vía, y no debe llevarse a un punto muerto. Padres y madres están para ayudar a sus hijos a desarrollar su potencial al máximo sin utilizar la fuerza. Exponerse a sí mismos a las situaciones de la vida real de otros padres y madres, ayudará a los padres a aplicar nuevas habilidades y técnicas para hacer frente a situaciones difíciles.

Los padres necesitan también reconsiderar algunas de las viejas prácticas, pues edad no siempre es sinónimo de sabiduría. A medida que cambian los tiempos, emergen nuevas circunstancias que requieren tratamientos y respuestas nuevos y creativos. Naturalmente, todos los padres esperan que sus hijos sean los mejores. Destacaremos algunos de los errores comunes que cometen inocentemente los padres, así como muchos problemas con que suelen enfrentarse.

Otra área que exploramos en este libro es desarrollar rasgos de “liderazgo” en los niños. Esto puede parecer una característica extraña a la cual darle atención. A este respecto, sin embargo, queremos señalar

que cuando nos referimos a liderazgo, no queremos decir la búsqueda ambiciosa de poder, sino el desarrollo de personas con fortaleza, fibra moral, calibre, ética, y otras cualidades necesarias para convertirse en miembros activos de la sociedad con un sentido de responsabilidad cívica.

Para muchos adolescentes de hoy día, el hogar se ha degenerado al punto de convertirse en un mero hotel y restaurante. Crear un ambiente hogareño más feliz y pacífico para padres e hijos, es una necesidad. La casa no es solo un lugar, es una plataforma, una incubadora y un escenario donde los miembros de la familia son actores y la comunicación es el guión. Todos deben aprender a "representar" su parte. Es triste ver que muchos padres e hijos en la actualidad son incapaces de llevarse bien unos con otros, creando así hogares disfuncionales. Algunos padres e hijos temen o sospechan unos de otros, y muchos de ellos no saben cómo mejorar su relación. Pueden incluso dejar de intentar entenderse entre sí, y frustrados y enojados, pueden retirarse emocionalmente y abandonar finalmente su relación por completo.

Aunque la crianza de los hijos es una responsabilidad enorme, no debe ser abandonada nunca por desesperación. Nunca es demasiado tarde para superar los desafíos, y aún podemos mejorar nuestras relaciones si dejamos de culparnos a nosotros mismos por nuestros errores pasados. De nada sirve decir "si solo hubiera hecho esto, o no hubiera hecho aquello". Lamentarse y vivir continuamente en el escenario del "qué hubiera pasado si…" es destructivo y no sirve para nada más que para hacernos un daño adicional. A pesar de que pudimos haber tomado decisiones equivocadas que hirieron a nuestras familias, debemos tener en mente que nuestras intenciones eran las mejores. Necesitamos dedicar menos tiempo a mirar hacia atrás, y mucho más tiempo a mirar hacia adelante. En lugar de llenar nuestras mentes con lo que pudimos haber o no haber hecho, debemos enfocarnos en lo que podemos hacer bien ahora para un mañana mejor. También podemos hacerles una promesa a nuestros niños de mejorar nosotros mismos haciéndonos mejores padres, considerando el pasado como una lección de vida y el futuro como una oportunidad para el cambio. Puede ser de ayuda el visualizar el pasado como un mármol esculpido o concreto endurecido, y al futuro como arcilla maleable, aún por modelar.

Muchos padres en la actualidad (incluidos nosotros mismos) desearían haber conocido el arte y la ciencia de la buena crianza antes de haber tenido niños. De haberlo hecho, habrían sido mucho mejores en la forma como criaron a sus hijos. Muchos padres sentirán que pudieron haber dedicado mucho más tiempo a nutrir sus relaciones. Mirando hacia atrás en nuestras vidas individuales, es dolorosamente evidente que ha existido una riqueza de experiencia que nos hemos perdido, y momentos enriquecedores invaluables que podrían haber sido compartidos. Esperamos que nuestros niños nos perdonen por nuestros errores y deseamos que

los nuevos padres a su vez eviten estos errores. También rogamos que Dios Todopoderoso proteja a todos los padres de aprender sus lecciones de la forma difícil, por la experiencia de primera mano.

Nuestro enfoque en este libro es ofrecer una guía enfocándonos en la prevención, no en el tratamiento. No afirmamos que podamos tratar problemas como adicción a las drogas, alcoholismo, depresión, crimen y enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, podemos proporcionar una medida "preventiva", una guía familiar para minimizar las probabilidades de experimentar estas dificultades a través de la consciencia.

La crianza apropiada requiere habilidades y preparación para que los niños puedan ser exitosos y hacer que sus padres se sientan orgullosos de ellos. Por fortuna, están disponibles mucha más información y técnicas que nunca antes acerca de la paternidad. Si bien no hay fórmulas mágicas para criar hijos, así como no las hay para ninguna cosa de mérito, nunca es tarde para comenzar a ser un mejor padre, ya que eres padre ahora y para siempre, ya sea que tus hijos tengan 4 o 40.

Criar un hijo para que sea un adulto feliz y equilibrado, es la esperanza de todo padre. Este libro multiplicará tus posibilidades de lograrlo y realizar tu sueño de una relación exitosa y saludable con tus hijos. Una persona sabia dijo una vez: "No es a dónde te llevan tus sueños sino a dónde tu llevas tus sueños." Aunque el mejor momento para educar a tu adolescente fue hace una década, el segundo mejor momento es hoy día, así que úsalo. Dios Todopoderoso bendecirá tus intenciones y esfuerzos sinceros.

Hemos incluido datos estadísticos de muchas fuentes para darle al lector un sentido de dirección y esperanza. Las estadísticas cambian frecuentemente, solo son medios a ser tomados como guía y no como una realidad fija.

Muchos expertos han comentado sobre el formato y la producción de esta serie. Algunos revisores recomendaron publicar el libro en muchos folletos, otros sugirieron separar la teoría de la aplicación práctica, mientras que otros pensaron que era mejor una guía "hágalo usted mismo" donde la teoría y la aplicación estuvieran unidas. Vemos los méritos de todas estas opciones. Sin embargo, por ahora, estamos ofreciendo esta primera edición en el formato actual. Esperamos recibir retroalimentación valiosa y comentarios de nuestros lectores para incorporarlos en ediciones futuras de esta obra, a ser publicada en diferentes tamaños y formatos.

No es humanamente posible abordar con éxito muchas culturas étnicas en un mismo libro; sin embargo, esperamos que las ediciones traducidas a diversos idiomas sean adaptadas a aquellos lectores específicos por parte de profesores y líderes locales.

En el original en inglés de este libro, la traducción al inglés de los versículos del Sagrado Corán fue tomada de las interpretaciones de Yusuf Ali y Mujámmad

Asad con algunas pocas modificaciones hechas por los autores donde lo consideraron necesario. Para la edición en español de este libro, la traducción al español de los versículos del Sagrado Corán fue tomada de la interpretación realizada por el Lic. M. Isa García.

Esta obra es la culminación de las experiencias de los autores en el mundo musulmán y en occidente. Procura sintetizar y capturar la sabiduría de la revelación divina, la guía profética y los logros humanos tanto de la herencia musulmana como de la cultura occidental. Es un esfuerzo para mostrar cómo estas grandes sabidurías se complementan unas a otras cuando son analizadas y evaluadas apropiadamente. Por lo tanto, ofrece una contribución única y humilde al ámbito de las relaciones entre padres e hijos.

Los Autores

Noviembre de 2012

Washington, D.C., Estados Unidos

ELLA LLEGÓ LLORANDO EN 1969

Con lágrimas en los ojos, dijo la madre: "Hermano Altalib, por favor ayúdeme. Es mi hija. La crie y le di todo lo que me pidió. Ahora tiene diecinueve y se ha fugado anoche con su novio. No sé dónde está."

Le dije: "Hermana, ¿qué quieres decir con que le diste todo?" Ella dijo: "Comida, vestido, juguetes, dinero; ¡todo lo que necesitaba!"

Le pregunté: "¿Le enseñaste acerca de la religión, el Corán, la vida de los profetas y la historia del Islam?"

Me contestó: "No, ¡pero le di todo!"

Me dije a mí mismo; "¡Ay! Criamos a nuestros hijos ajenos a Dios y privados de una formación moral fuerte, ¡y aun así esperamos que sean como los califas, Abu Bakr, Umar y Ali! ¡Las naranjas y las manzanas no crecen en los robles! Llegamos diecinueve años tarde. No vivimos solo de pan."

Me tomó un año de paciencia, amor y sabiduría devolver a la muchacha y a su esposo (antiguo novio) a las bendiciones de Dios y al disfrute de una vida recta con cuatro niños en los siguientes años del matrimonio.

Si realmente quieres responderles a tus hijos, necesitas tener una relación PERSONAL con ellos. Ellos necesitan saber que pueden contar contigo y que estarás allí cuando te necesiten. ¡Invertir tiempo, dinero y esfuerzos en tus hijos es la mejor "inversión" que puedes hacer! Tus hijos te están suplicando a viva voz:

"Mamá, papá, por favor: No camines delante de mí, puede que no te siga. No camines detrás de mí, puede que no te guíe. Camina junto a mí y sé mi amigo." (Albert Camus)

¿Oyes su grito?

Primera Parte

Estableciendo los fundamentos de la crianza

Capítulo Uno

La buena crianza: ¿Qué es y cómo empezar?

Introducción

Cuando uno ve a una familia feliz viviendo en armonía con un ambiente hogareño pacífico y relajado, y (por encima de todo) niños correctos, piadosos, esto no es el resultado del mero azar. Es el resultado del trabajo duro y el esfuerzo por desarrollar buenas relaciones entre padres e hijos. La buena crianza es una inversión a largo plazo y es la clave del éxito en el desarrollo emocional, psicológico y físico de los niños.

En esencia, la buena crianza proporciona un entorno cálido y amoroso en el que los niños pueden florecer. Tal entorno es esencial para forjar relaciones que mejoren la comunicación y acerquen a padres e hijos. La comunicación exitosa requiere actitudes positivas, no duras ni juzgadoras, que animen a los niños a luchar por la excelencia.

La paternidad musulmana hoy día es bastante problemática. Muchos padres no toman cursos de crianza y tienen pocas habilidades de crianza, conocimiento y experiencia. Se basan únicamente en el instinto y el sentido común, que suele ser obsoleto y heredado de ancestros que no estaban suficientemente informados, o para quienes la paternidad tenía un sentido cultural diferente. Hay otros que están educados pero imitan ciegamente las culturas occidentales. Los padres también pueden seguir a otros parientes o vecinos poco informados. Algunos padres tratan de cumplir sus deseos insatisfechos a través de sus hijos. Hay quienes descuidan o aplazan los deberes parentales. Debido a falta de entendimiento o falta de tiempo, delegan la crianza a niñeras, profesores, parientes, la televisión y los videojuegos. Esta es una característica particular de algunos países ricos en petróleo donde la "mala praxis" de las niñeras importadas ha impactado negativamente el carácter de los niños.

Nuestro objetivo es ayudar a los padres a rectificar todo lo anterior, y a eliminar o reducir sus errores inocentes. En un sentido, ofrecemos una buena "póliza de seguro" contra la mayoría de los errores comunes que se pueden encontrar entre los padres.

Lamentablemente, la paternidad hoy día está en gran medida dada por sentado, con poca reflexión hacia el tremendo papel que desempeña. De hecho, ¿cuántos de nosotros, padres y madres, hemos pensado seriamente acerca de la tarea que se nos ha confiado? Sería de ayuda hacerlo, porque así nos daremos cuenta de que la crianza requiere su propio conjunto de habilidades, estrategias y planificación.

Considere las siguientes preguntas:

Pregunta 1: ¿Qué labor requiere conocimientos de gestión, psicología, sociología, antropología, enfermería, culinaria y comunicación?
Pregunta 2: ¿Qué labor no requiere un grado, certificado o licencia para su práctica?
Pregunta 3: ¿Qué labor es una de las menos comprendidas y más negligenciadas?
Pregunta 4: ¿Qué labor ha soportado los mayores abusos y violencia?

Pregunta 5: ¿Qué labor es tan crucial que afecta la vida de las personas incluso cuando son adultos?
Pregunta 6: ¿Qué labor representa el maestro más importante para un niño?
Respuesta: **La paternidad.**

Piensa en esto: no contratamos mecánicos, plomeros, electricistas o doctores a menos que estén calificados para el trabajo, y aun así la mayoría de nosotros nos hacemos padres sin entrenamiento alguno. Estudiamos durante 16 años para obtener un diploma universitario, y sin embargo podemos hacernos fácilmente padres de adolescentes sin habernos preparado para la gran responsabilidad que tenemos por delante. De nuevo, aunque sabemos que debemos tener una licencia para conducir vehículos o volar aviones, no sentimos que sea necesario para la gente recibir capacitación para la paternidad.

Entonces, ¿qué es lo que la mayoría de nosotros hacemos cuando criamos niños? A pesar de las numerosas teorías sobre la paternidad y los buenos consejos disponibles para los padres, todo esto generalmente es ignorado y los padres siguen adelante alegremente esperando que todo salga bien. Ellos pueden realizar algún esfuerzo, asistir a reuniones de la Asociación de Padres y Maestros en el colegio, mantener un "ojo vigilante" en general, preocuparse por los grados, asistir a las excursiones familiares para hacer acto de presencia, y realizar otros esfuerzos superficiales. Pero aparte de esto, los padres tienden a hacer poco más.

Aunque no hay una panacea ni un modelo universal garantizado que podamos utilizar, existen procedimientos que podemos implementar para ayudarnos a logar nuestra meta. En el camino, nos damos cuenta que la vía hacia la buena crianza siempre está en construcción, y que si bien es posible hacer mejoras, no podemos acelerar el proceso. No busques "atajos" para la crianza exitosa, porque no existen.

SIN NIÑOS, SEIS TEORÍAS; SEIS NIÑOS, SIN TEORÍAS

"Antes de casarme, tenía seis teorías acerca de cómo criar niños; ahora tengo seis niños y ninguna teoría".

JOHN WILMONT, CONDE DE ROCHESTER
(BROWN 1994)

Fases del Desarrollo Infantil

Comencemos por entender primero que los niños atraviesan diferentes fases de desarrollo. Es beneficioso para los padres familiarizarse con estas etapas, pues en cada etapa los requerimientos y exigencias de la crianza varían. Las fases del desarrollo infantil pueden dividirse como sigue: Bebés, niños pequeños y prescolares (de 0 a 7 años de edad); preadolescentes (de 8 a 11 años); adolescentes (de 12 a 14 años); y adultos jóvenes (de 15 a 22 años). En cada una de estas etapas, los niños requieren recursos físicos, emocionales, sociales y psicológicos distintos de sus padres.

En última instancia, el niño pasa de un estado de dependencia total a uno de casi total independencia. Es importante que padres e hijos negocien estas transiciones con éxito. Los teóricos del conflicto observan cómo los padres y los adultos jóvenes compiten por el poder y los recursos. Cada uno desea controlar al otro, y tienen también ideas diferentes acerca de cómo deben asignarse los recursos (dinero, espacio y tiempo). A medida que los niños se convierten en adolescentes y adultos, los padres deben redirigir su energía de los niños hacia sus propias vidas. Entonces la ecuación se invierte cuando los padres envejecen y posiblemente dependen de sus hijos. La independencia se traduce en interdependencia, donde siempre habrá consulta y asesoramientos mutuos, así como el compartir y cuidarse entre padres e hijos.

La forma en que criamos a nuestros hijos: Diferentes estilos de crianza

Existen cuatro estilos principales de crianza que muchos padres adoptan (por supuesto, no todos los estilos de crianza se ajustan siempre a estas categorías).

1) Autoritario / dictatorial: Los padres exigen obediencia y castigan la desobediencia con severidad.

2) Autoritativo: Los padres esperan que sus hijos sean sensibles a sus demandas, pero también son sensibles a las demandas de sus niños. Estos padres explican claramente sus normas y proporcionan diferentes razones bien pensadas para las reglas, de modo que los niños se den cuenta de que las demandas de los padres no son casuales, arbitrarias o sin sentido.

3) Permisivo: Los padres permiten a sus hijos hacer lo que les place. Hay poco conflicto, porque los padres le dan prioridad a los deseos de sus niños.

4) Democrático: Los padres procuran negociar con sus hijos, e incluyen a sus niños en la toma de decisiones.

Los sociólogos en general prefieren la crianza autoritativa. Examina tu propio

estilo de crianza y decide en cuál de estas cuatro categorías podría ubicarse. Pregúntate por qué has elegido adoptar ese estilo en particular o por qué has caído en un "estilo en particular". El autoanálisis de este tipo te ayudará a repensar tus métodos enfocándote en las áreas positivas, mejorando aquellas que faltan.

NOTA SOBRE LA CRIANZA AUTORITARIA / DOMINANTE: CULTURA DE LA COERCIÓN Y EL MIEDO

Hay una creencia extendida, particularmente entre algunos padres musulmanes, de que el estilo autoritario de crianza es una forma efectiva para evitar el desvío en el comportamiento de sus hijos. Resulta interesante saber que esto se basa en una mentalidad que parece centrarse en la prevención de la mala conducta en lugar del estímulo hacia una actitud positiva y el buen comportamiento. El control y el miedo tienen prioridad sobre las relaciones familiares armoniosas, y el resultado puede ser niños inadaptados con amplias repercusiones para la sociedad en general. Por esta razón, y debido a la popularidad de este estilo, hemos decidido enfocarnos un poco más a fondo en este tema.

El comportamiento de algunos padres musulmanes es el de la aplicación rígida de las normas de forma autoritaria, sin diálogo, participación ni consulta. Las semillas de las prácticas autoritarias están plantadas en la familia desde la infancia, y luego se difunden fuera del hogar para invadir escuelas, instituciones sociales, y eventualmente, los sistemas gubernamentales y políticos.

Dentro de la familia, el padre tiene una autoridad poderosa sobre los niños, los hermanos mayores sobre los menores, y los niños sobre las niñas. Los varones son generalmente los "jefes" dominantes y la atmósfera entera carece de los conceptos de colaboración y responsabilidad. En contraste, el Profeta ﷺ estimuló el concepto de ser un pastor cuando dijo:

"Todos son pastores, y responsables de aquellos que están bajo su cuidado".

(AL BUJARI)

La práctica general es que los padres dan ordenes e instrucciones a los niños sin explicación alguna, con una lista arbitraria de qué hacer y qué no hacer. Cuando los niños piden explicaciones, la respuesta usual es "haz lo que se te dice", "así es como son las cosas", "haz lo que digo, no lo que hago", o "no discutas". En ocasiones, los niños inquisitivos pueden ser reprendidos y acusados de ser irrespetuosos, descorteses o desobedientes. Para silenciar a los niños inquisitivos, algunos padres pueden dar respuestas inexactas a sus preguntas, en lugar de decirles que no conocen la respuesta.

No se trata de que los padres no se preocupen por sus niños, por el contrario, ellos aman y cuidan mucho a sus familias. Sin embargo, al tratar de ser estrictos y de controlar, lo que ocurre en realidad es que

se convierten en dominadores. Además, dominar no es formar, lo que es una confusión común. Esta práctica de dominación no ayuda a criar hijos que sean sanos emocional, psicológica y mentalmente. Para criar niños fuertes, los padres necesitan involucrar a los niños en la consulta participativa. El Corán afirma:

> *"Los creyentes se consultan para resolver sus asuntos."* (Corán 42:38)

> *"[¡Oh, Mujámmad!] Por misericordia de Dios eres compasivo con ellos. Si hubieras sido rudo y de corazón duro se habrían alejado de ti; perdónalos, pide perdón por ellos, y consulta con ellos los asuntos. Pero cuando hayas tomado una decisión encomiéndate a Dios, porque Dios ama a los que se encomiendan a Él."* (Corán 3:159)

Si bien el enfoque coercitivo puede hacer que los niños aparentemente respeten a sus padres, será un respeto vacío fundado en el miedo en lugar de en la convicción y el amor. El temor, tanto el aprendido como el instintivo, se discute con más detalle en el capítulo 15. Este enfoque autoritario se extiende hacia el sistema educativo, donde el respeto de los niños no está construido sobre el amor hacia el aprendizaje, sino sobre el temor al disgusto del profesor o al castigo. El resultado es que los niños no tienen buen rendimiento académico. El enfoque coercitivo es reforzado en algunos países por el sistema educativo, donde la enseñanza se basa principalmente en aprender de memoria, en lugar de comprender y participar. Con base en este sistema, los padres y colegios tienen poco de qué enorgullecerse. Lo único que tienen que hacer es ayudar y contribuir a "fabricar" individuos cuyo comportamiento social esté alineado con las instituciones dictatoriales y autoritarias. Esta es la actitud tipo esclavo que vemos en administraciones públicas, fiestas políticas, movimientos sociales, departamentos de policía, ejércitos nacionales, corporaciones y fábricas. Aquellos pocos individuos que escapan a este sistema educativo y no sucumben a la tiranía de la sociedad, tienen pocos recursos. Se comportan hipócritamente y siguen a la muchedumbre, o se convierten en personas inadaptadas y espinas en el costado de un sistema profundamente defectuoso, con los consecuentes sufrimiento y frustración.

Existe una crisis en la mente musulmana y en el desarrollo psicológico y emocional de los niños musulmanes. La falta de un enfoque metodológico coherente y la fragmentación y compartimentación del conocimiento son responsables de la distorsión de la cultura y el pensamiento de los musulmanes. La falta de atención dada a una crianza bien preparada es igualmente responsable por las serias carencias emocionales y psicológicas de los niños pequeños. El enfoque actual de muchos musulmanes hacia la paternidad no incorpora la visión coránica de *imrán* (creación y desarrollo de una civilización), *itqán* (perfeccionamiento), o *tafakkur* (exploración); por el contrario, es literal, servil e imitativo. En lugar de ser científicos, objetivos y metódicos, los musulmanes son supersticiosos. Están abrumados con la idea de los yinn y la magia, y dejan pasar los frutos de una mentalidad científica.

Está muy extendida la creencia de que la responsabilidad de resolver el estancamiento intelectual y la crisis mental que prácticamente ha paralizado la *Ummah*,

recae directamente en los hombros de los pensadores y los educadores. Sin embargo, si bien ellos tienen un papel importante que jugar, en últimas son los padres los que deberíamos buscar una solución. Una vez estén convencidos de ello, los padres de seguro harán su mejor esfuerzo para criar niños saludables, libres y bien adaptados, capaces de asumir el liderazgo y de causar un cambio positivo en la sociedad, invirtiendo finalmente la parálisis de la *Ummah*.

El triste estado actual de la crianza de los hijos puede ser caracterizado así:

- Analfabetismo aplastante entre los padres, que es un obstáculo para buscar el conocimiento y aprender habilidades.
- Una cultura de miedo que engendra una "mentalidad de esclavo" carente de creatividad e iniciativa.
- Imitación y obediencia ciegas ("mentalidad de manada") sin análisis crítico.
- Un enfoque dominante y coercitivo en el hogar y en el dominio público.

La crianza de los hijos puede construir o destruir una familia, una sociedad, una civilización. La construcción de la civilización nunca termina y no es un trabajo de un momento, es una forma de vida y un proceso dinámico continuo. Tiene un comienzo pero no un final. La civilización continúa creciendo, mejorando y desarrollándose. Es una forma de exploración, descubrimiento y mejoría (*ihsán*) continuos. Animamos a los padres a pensar de manera amplia, y a pensar en las repercusiones de sus prácticas de crianza en la sociedad en su conjunto.

Cuando los niños son criados en un estado de miedo y opresión, se vuelven temerosos de tomar riesgos y de tomar decisiones. Al final, terminan por carecer de un sentido de responsabilidad y son incapaces de tomar decisiones. Los niños temerosos también asumen actitudes autoindulgentes que llevan a una falta de participación en asuntos públicos, y que los inhiben de cuestionar la autoridad de los líderes, lo que resulta en regímenes autoritarios y dictatoriales. Los niños que crecen así terminarán tolerando la corrupción y huyéndole a las responsabilidades que tienen para con la sociedad. El espíritu de equipo se pierde en el proceso, evitando el establecimiento de aquellas instituciones necesarias para construir sociedades. La cultura rígida y aferrada al pasado de la superstición y la irracionalidad, inculcada en las mentes jóvenes de los niños, asegura la ausencia del desarrollo en la ciencia y la tecnología.

La edad de oro de la civilización islámica prosperó porque todos estos factores fueron tenidos en mente mientras los niños eran criados. Por ejemplo, la práctica de la lactancia era vista como un aspecto integral de la crianza de los niños, donde se prestaba atención al desarrollo emocional y psicológico de los niños. De hecho, la respuesta a la pregunta "¿por qué esa gran civilización decayó hasta convertirse en lo peor de lo peor?", residió en un aspecto importante: la forma como criamos a nuestros niños, desde su concepción. La falta de enfoque en la buena crianza es la dimensión clave ausente en los grandes y numerosos esfuerzos de reforma en la historia musulmana.

¿Qué puede predecir el estilo de crianza de los hijos?

¿Hay alguna relación entre nuestras interacciones con nuestros padres y la forma en que interactuamos con nuestros niños? Los padres y madres que maltratan a sus propios hijos a menudo dicen que ellos mismos fueron maltratados cuando niños. ¿Las experiencias positivas con sus propios padres en la infancia de una persona, pueden pronosticar el desarrollo eventual de un estilo de crianza cálido, sensible y estimulante?

La historia propia de la crianza de un padre hace una contribución acumulativa a su eventual estilo de crianza. En general, los padres que han experimentado una crianza más comprensiva en cualquier momento de su infancia, se convierten en padres cálidos, sensibles y estimulantes para con sus propios hijos. La crianza basada en el apoyo emocional está asociada con un mejor desarrollo cognoscitivo a la edad de tres años. (Baumrind, 2008)

Los papás tienden a interactuar de modo diferente que las mamás con sus bebés y niños pequeños. Mientras que la mayoría de los papás y mamás son similares en su sensibilidad, estimulación, afecto y enseñanza, los papás tienden a tomar parte en más juego físico que las mamás. Ambos padres, sin embargo, juegan más físicamente con los hijos que con las hijas. El nivel de educación de papás y mamás también está asociado con el desempeño eventual de los niños en la escuela y en otras áreas. Resulta interesante que mientras más años de educación tenga un papá, más tiende la mamá a brindar apoyo emocional a sus hijos. (Ricks, 1985)

Aparte de reflejar el estilo de crianza de nuestros padres, a veces nos oponemos al estilo de crianza de ellos. Puede haber algunas diferencias en las prácticas de crianza de generación en generación. Casi la mitad de los abuelos piensa que sus nietos están siendo criados de forma distinta a como ellos criaron a sus propios hijos. La mitad de ese grupo afirma que sus descendientes son más benévolos con sus nietos de lo que fueron ellos como padres. Menos de la mitad dicen que sus hijos les dan menos responsabilidades domésticas a sus nietos de las que ellos les dieron, y que sus nietos tienen más oportunidades de las que ellos les brindaron a sus propios hijos (Zogby International, 2006). Sin tener en cuenta la propia infancia de los padres, su "familia de origen", educación o ingresos, los padres sanos descubren que tener sus propios hijos es una oportunidad de repensar la forma en la que fueron criados. Ellos pueden repetir o mejorar el método de sus padres con sus propios hijos a medida que crecen.

No importa cuánto hagan los padres, sus hijos son individuos independientes y son personalmente responsables de sus actos. Todo lo que los padres pueden ofrecer es apoyo y orientación. Un día, estarán felices y orgullosos de decir: "fuimos buenos padres".

Iniciar una buena crianza: Descripción de la tarea por delante

La buena crianza comienza antes que el niño sea concebido. Antes del matrimonio, uno debe elegir un buen cónyuge. Después del matrimonio, la madre embarazada debe cuidar su salud, su nutrición, y evitar el contacto e ingesta de sustancias dañinas. El padre tiene que cuidar de ella de la mejor forma que le sea posible, aliviando tantas de las tareas y trabajos de ella como le sea posible, y permitirle descansar, dormir y relajarse. Aquí ofrecemos a los padres una descripción de la tarea que tienen por delante, así como del conocimiento y habilidades necesarios para lograr una buena crianza. Es provechoso conocer el alcance real de los desafíos que enfrentan los padres, de modo que no sobrestimen ni subestimen las dificultades que les esperan. Si piensan que la paternidad es algo muy fácil, no sentirán la necesidad de prepararse para ella. Y si creen que es muy difícil, puede que desesperen y se rindan.

Aunque la crianza de los hijos puede ser la experiencia más provechosa, estimulante y agradable que alguien pueda jamás atravesar, también puede ser la más exigente. La vida entera de una persona es una serie de pruebas, y criar a los hijos es una de las más desafiantes. Las nociones románticas, por lo tanto, deben ser dejadas de lado, y debe asumirse la realidad. La buena crianza no es simple, y nunca se completa sin errores. Los hijos pondrán a prueba la paciencia y la resistencia de sus padres, y aun cuando no estén cerca, preocuparán sus corazones y mentes. La vida cambia dramáticamente con la llegada de los niños.

Todos los niños tienen talento y potencial, igual que todos los padres. La paternidad no es algo que deba asumirse en solitario. Muchos padres tienen redes de apoyo para el cuidado de sus hijos, incluyendo profesores, niñeras, parientes, orientadores religiosos y amigos.

Una vez que los niños son concebidos, podemos comenzar a aplicar las siguientes pautas. Esto ayuda a mantener en mente una imagen amplia para evitar ser hundido con la confusión de los muchos "hacer" y "no hacer". Comienza tratando de entender los siguientes ocho principios que te ayudarán a ver tu vida familiar y tu hogar de manera equilibrada.

Mantén la crianza alegre. Dite a ti mismo que si bien podemos cometer errores "estúpidos" inocentemente, no puedes decir "estúpido" sin "tú" en medio.

1. Entiende que el desarrollo del niño es un proceso largo y sofisticado.

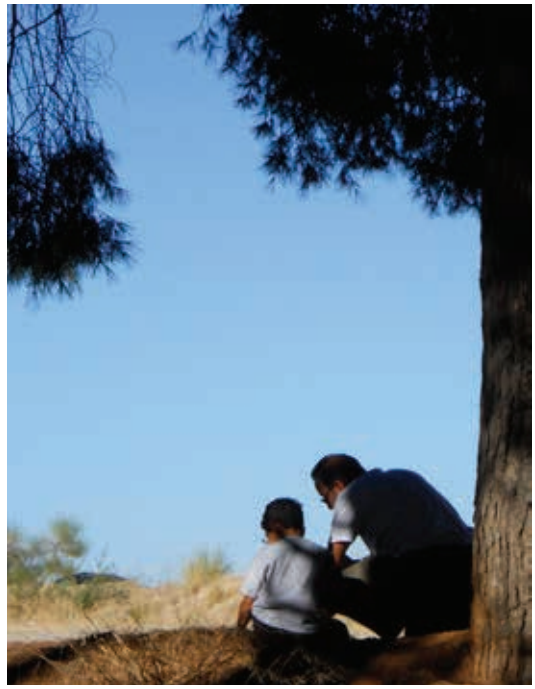
Criar niños rectos, ciudadanos activos, y potenciales líderes buenos, es una tarea diaria que toma años, no meses. Aunque el romance pueda fallarnos y las amistades puedan terminarse, el lazo padres-hijos es más poderoso e indestructible, y soporta las peores de las tormentas para mantenerse como la relación más fuerte y duradera en la Tierra.

2. Define los objetivos correctos y esfuérzate continuamente en mejorar.

Los objetivos nos ayudan a evitar la confusión y a definir acciones. Nos aclaran a dónde queremos ir y cómo llegar allí (hemos ideado una tabla de objetivos de crianza expuesta en capítulos siguientes). Sin objetivos o un mapa de ruta, los padres pueden cometer errores inconscientemente porque no tienen objetivos contra los cuales medir sus actos. Esto no significa que no ocurrirán errores, ¡los habrá! El punto es reconocer los errores y aprender de ellos haciéndonos más confiables. Lo mismo aplica a los niños: ¿le hemos dado a nuestros niños instrucciones claras? ¿Los hemos orientado sobre cómo vivir en armonía con nosotros? ¿Les hemos brindado las habilidades necesarias para que puedan cumplir con nuestras expectativas?

3. Pon en práctica los principios aprendidos y comparte experiencias con otros padres.

Si examinamos la literatura sobre paternidad, o buscamos orientación, hallaremos muchas guías para ayudarnos. Si bien los padres pueden estar de acuerdo en principios generales, a menudo dejan



de ponerlos en práctica (debido a falta de habilidades, de experiencia, o simplemente por las tareas cotidianas). Sin embargo, cuando compartes tus experiencias prácticas con otros papás y mamás, ambas partes pueden beneficiarse, alcanzando mejores habilidades como padres. Ya sea que estemos solteros, casados, en casa o empleados fuera de casa, la paternidad es un trabajo muy importante para hacerlo aislado.

4. Sé un buen modelo de conducta y enseña independencia a tus hijos.

Una de las cosas más importantes que los padres pueden enseñarles a sus hijos, es cómo manejarse sin ellos. Es en el hogar que los niños aprenden dignidad, valentía, autodisciplina, amor, compasión, interdependencia y responsabilidad. Predicarles no es suficiente para brindarles a los hijos las herramientas necesarias para que se conviertan en hombres y mujeres de carácter admirable. Un buen ejemplo de parte de los padres es mejor que muchos sermones.

5. Enseña a los niños a diferenciar el bien del mal.

Cuando los padres escuchan historias acerca del mal comportamiento de otros niños, a menudo comentan: "Mi hijo no puede hacer eso. Mi niño es diferente." Es un error asumir que nuestro niño es inmune al mal comportamiento y que será exitoso solo por su naturaleza original. En realidad, un niño puede comportarse al contrario de nuestros deseos. Esto no debería ser ninguna sorpresa, pues nuestros niños básicamente no son diferentes de los miles de otros niños que socializan y viven alrededor nuestro. Ya que todos descendemos de Adán y Eva (albergando sus genes), somos incapaces de discernir completamente el bien del mal y de actuar según este conocimiento interno. Afrontando retos similares y viviendo en un ambiente cerrado, todos cometeremos errores, la única diferencia está en que algunos cometerán más errores que otros, y algunos se arrepentirán y rectificarán, mientras que otros no. Si bien cada uno de nosotros es único, enfrentamos muchas experiencias similares. Difícilmente puede haber en nuestra vida una experiencia que no haya sido ya vivida, en una forma u otra, por alguien más.

6. Trabaja duro para desarrollar e inculcar rasgos claves de carácter.

En términos amplios, la reaparición de una civilización realmente humana solo puede lograrse con el establecimiento de instituciones sanas. Estas instituciones deben consistir de individuos que posean un carácter fuerte e impecable, carente de egoísmo, lujuria y corrupción. Estas personalidades deben poseer además las cualidades de honestidad, humildad y amor por los demás. Los buenos rasgos del carácter son rara vez productos del azar; son el resultado de hogares felices, entornos estables y padres dedicados.

7. Desarrolla el arte de la conversación.

¡Habla! Ten discusiones con tus niños sobre cualquier cosa y sobre todas las cosas, sobre lo que hiciste en el día, sobre cómo te sientes respecto a cualquier tema, y sobre cómo piensan tus niños sobre x, y, o z. Es importante para los niños aprender a articular sus pensamientos. Haz de la comunicación una prioridad y comienza a entender y a comprender a tu hijo. Aparte de desarrollar relaciones, hablar es crítico también para el desarrollo y la articulación del lenguaje. No busques refugio en la televisión, el internet, y/o los videojuegos, para mantener a los niños a un lado. La falta de conversación resulta en pasividad y en un intelecto muerto. Hemos dedicado un capítulo a la influencia negativa de ver demasiada televisión. La comunicación incluye debates serios e intercambios divertidos. Los padres deben bromear y jugar con sus niños, puesto que el humor fortalece las relaciones y destierra el aburrimiento. Los padres dedican tanto tiempo a criar a los hijos, que olvidan disfrutarlos y esta es una gran pérdida. Los niños están en su propio mundo y tienen una gran capacidad para la alegría y el juego. Es triste ver padres malhumorados y aburridos, que prefieren ver programas de televisión en lugar de salir y estar con sus hijos, hacerlos reír y divertirse con ellos. Ya que la vida está llena de presiones y ansiedad, los niños pueden proporcionar la mejor medicina para aliviar el estrés ayudando a los padres a escapar hacia su mundo infantil, aunque sea por un rato. Algunos padres sienten que

jugar con los niños demuestra debilidad o falta de seriedad por la vida. La realidad es que cuando te ríes con tus niños, les permites sentirse confiados y libres de temor, bajan los niveles de tensión, se comparte un lazo invisible de amor, y los niños se sienten libres de expresarse a sí mismos. Bromear y reírse es una parte esencial de la comunicación.

8. ¡Disfruta de criar bien a tus hijos!

Esto resulta del punto anterior. Los principios anteriormente señalados deben ser aplicados con compasión y diversión. A veces, los padres obsesionados con el éxito se enfocan tanto en los objetivos, que dejan que se les escapen los placeres simples de la familia. Cuídate de ello. La buena crianza es un concepto holístico y una tarea compasiva, ya que la experiencia de criar es tan importante como alcanzar los objetivos de la crianza.

Tiempo de calidad y **compromiso activo** con los niños

A menudo, los padres pueden afirmar que les dedican mucho tiempo a sus hijos. La verdad es que lo que quieren decir es que pasan mucho tiempo **cerca** de sus hijos, no **con** ellos. Puede que estén en la misma habitación con sus niños, pero viendo televisión, leyendo, hablando por teléfono, revisando el correo electrónico, o conversando con algunos invitados. Es necesario un **compromiso** con los niños. Esto implica leer juntos, hacer deportes y juegos juntos, resolver crucigramas juntos, cocinar y comer juntos, discutir cosas juntos, bromear juntos, comprar juntos, armar modelos juntos y lavar los platos juntos. En otras palabras, no ser simplemente compañía para los niños a la vez que se los deja solos, sino ser **partícipes activos** y compañeros en actividades con los niños. ¡Ninguna niñera ni tutor puede reemplazar la interacción con ambos padres!

HASAN AL TALIB

Utilizar fuentes de información sobre crianza

Una de las formas en las que comienza la buena crianza, sería consultar fuentes de consejo experto y pautas.

Las fuentes musulmanas y las fuentes occidentales de literatura sobre crianza, están ampliamente disponibles (Tabla 1.1). Para los padres occidentales, hay mucha información disponible sobre buena crianza, y hay muchos libros, bibliotecas y sitios web que proporcionan recursos e información para ayudar a hacer la paternidad más provechosa y eficaz.

TABLA 1.1 DISPONIBILIDAD DE LITERATURA SOBRE CRIANZA

Biblioteca	Cantidad de títulos
Librería del Congreso	2,464
Consorcio de 6 Universidades, EUA	3,215
Biblioteca Pública del Condado de Fairfax, Virginia	432
Biblioteca Nacional de Canadá	362

FUENTES: BIBLIOTECA DEL CONGRESO DE LOS ESTADOS UNIDOS (www.loc.gov)
BIBLIOTECA PÚBLICA DEL CONDADO DE FAIRFAX (www.fairfaxcounty.gov/library)
BIBLIOTECA Y ARCHIVOS DE CANADÁ (www.collectionscanada.gc.ca)

En contraste, cuando los futuros padres musulmanes buscan consejo sobre crianza en fuentes musulmanas, ¿qué tienen a su disposición? Al Tall y al Qaysi (en árabe, 1990) subrayan la escasez de literatura musulmana de alta calidad sobre paternidad. Pocos libros proporcionan detalles prácticos sobre cómo infundir valores aceptables y carácter en los niños. Los padres enfrentan dificultades para utilizar los libros clásicos sobre paternidad. Los antiguos tratan sobre épocas y retos diferentes a los actuales, y carecen de una clasificación, índice y referencias claros. La información sobre crianza para musulmanes está dispersa en una gran variedad de escritos que incluyen: literatura sobre jurisprudencia, comentarios coránicos (*tafsir*), obras sobre historia y libros de exhortación.

El Dr. Al Za'balawi (en su libro en árabe sobre la educación de adolescentes) afirma que hay poca literatura islámica sobre la crianza de los niños, y muy pocos escritos especializados en la adolescencia. La Asociación de Estudiantes Musulmanes de los Estados Unidos y Canadá (MSA por sus siglas en inglés, Students Association of the United States and Canada) publicó el primer libro para colorear islámico para niños en 1973. Este tipo de libros no estaban disponibles hasta entonces, y los inmigrantes musulmanes que se instalaron en occidente sufrieron la escasez de literatura para niños.

El Dr. Manazir Ahsan, director de la Fundación Islámica en Leicester, Inglaterra, menciona que aunque las comunidades musulmanas en occidente han sido capaces de establecer un buen número de instituciones, mezquitas y escuelas, no han sido capaces de *"producir literatura adecuada en inglés para satisfacer los requisitos docentes de su generación más joven, tanto en casa como en la escuela"* (D'Oyen, 1996).

La literatura producida es de lejos demasiado escasa y se necesita mucho más. La biblioteca islámica hoy día es deficiente en libros sobre paternidad y formación de los niños. La mayor parte de la literatura

se dirige a la educación de adultos, y muy poca se escribe sobre el desarrollo de los niños y la psicología de los adolescentes. Se ha escrito una enorme cantidad de literatura por parte de juristas sobre aspectos formales de contratos de matrimonio, derechos y deberes de esposos, esposas e hijos, los detalles técnicos del divorcio, y el cálculo de la herencia. Se necesitan más libros islámicos que se enfoquen en la familia y en las relaciones entre hermanos, en particular los aspectos sociales, psicológicos y de desarrollo. Cuando los padres buscan orientación en temas familiares, la mayoría de libros que encuentran se concentran en temas formales y legales (*fiqhi*).

Esto es peor aún en idioma español, donde la cantidad de libros islámicos es mucho menor que en inglés, la producción en español es casi nula, y la mayor parte de los libros disponibles en nuestra lengua son traducciones del inglés o del árabe, no siempre bien logradas, principalmente de folletos y documentos sobre los pilares del Islam, jurisprudencia básica, biografía del Profeta, y textos para hacer dawah.

Además, los libros musulmanes de historia que se enseñan en las escuelas del mundo árabe, tienden a ignorar la interacción humana y el desarrollo personal, y se enfocan principalmente en temas políticos y en la regulación de la paz y la guerra entre las naciones.

Se dedica poco espacio al amor, el afecto y el respeto humanos mostrados por el Profeta Mujámmad ﷺ hacia los niños, su bondad al tratar con ellos, su respeto hacia ellos, y su voluntad de participar en sus juegos. El Profeta no tuvo la oportunidad de criar a sus propios hijos porque ellos murieron en la infancia, sin embargo crio a sus hijas (Fátima, Zainab, Ruqaia, y Umm Kultum) y contribuyó a criar a sus nietos y a los hijos de sus parientes y de la comunidad. También crio a su joven primo Ali ibn Abi Tálib y a su hijo adoptivo Zaid ibn Hárizah. Es sorprendente cómo el Profeta ﷺ puso tanta atención a los niños y les mostró cuidado, cariño y respeto, mientras que al mismo tiempo, estaba totalmente ocupado estableciendo una sociedad y un estado nuevos, que estaban bajo contante amenaza de ser aniquilados por sus enemigos.

Se ha puesto poca atención por parte de los hombres a la crianza de los hijos, porque en su mayor parte, esta ha sido llevada a cabo por las mujeres. La investigación en detalle de los actos de las mujeres musulmanas, conocidas en la literatura islámica como las Madres de los Creyentes, no ha sido emprendida por completo. De hecho, mucho de ello se ha perdido o ha sido subestimado. Necesitamos animar a los eruditos a investigar y desarrollar literatura sobre cómo las esposas del Profeta y las compañeras educaron a sus niños. Esto ayudará a presentar una dimensión importante del papel de las mujeres en el desarrollo social y a expandir la biblioteca islámica en estudios femeninos. Además, esta literatura debería incluir un estudio de los actos de las mujeres que criaron exitosamente a líderes potenciales, tanto hombres como mujeres, en épocas recientes. A menos que hagamos esto, la guía de que *"el Paraíso está a los pies de la madre"* no será más que un tópico piadoso.

El énfasis hasta ahora ha estado sobre valores y objetivos abstractos, en lugar de sobre formas y medios prácticos de desarrollar carácter y valores en los niños. No se ha puesto suficiente atención al entendimiento y análisis del desarrollo y crecimiento, dificultándoles a los padres el aplicar principios de crianza en su co-

tidianidad. Técnicas prácticas, habilidades relevantes y ejemplos de la vida real, se hacen necesarios. Una distracción ha sido la colonización durante siglos de los países musulmanes, tiempo en el que la prioridad principal se le ha dado a la liberación de las tierras, mientras que la tarbiah (educación y formación) ha sido postergada. El cambio social, la buena administración, y el desarrollo han sido las prioridades de la agenda. Escribir sobre la crianza de los hijos no ha sido una prioridad ni se ha realizado una investigación seria sobre el tema durante mucho tiempo.

Los musulmanes reformadores como Ibn Sahnún, Ibn al Jazzar, y Ali al Qabsy, todos en Qairauán, Túnez, pusieron más énfasis en la lactancia y en cómo controlar, disciplinar y castigar a los niños en el salón de clases, así como en la compensación para los profesores. No se ha dedicado suficiente atención a la psicología y el desarrollo infantil, la educación y la crianza. Esto puede explicar en parte por qué los grandes movimientos reformistas no han podido reanimar a la civilización musulmana a pesar del genio y de los esfuerzos sinceros de sus líderes. Para ser capaces de establecer una sociedad próspera, tenemos que tener un conocimiento excelente sobre la crianza de los niños y la construcción de su carácter. También necesitamos una educación sana, fe fuerte y habilidades apropiadas. Es interesante notar cómo el Corán describe a los profetas como modelos a imitar. Las cualidades del liderazgo pueden ser desarrolladas a temprana edad si tenemos un entendimiento profundo del arte y la ciencia de la paternidad.

En 2002, el profesor Mumtaz Anwar de la Universidad de Kuwait, fue comisionado por el IIIT para investigar la literatura disponible sobre paternidad para musulmanes. Encontró una escasez de buenos libros sobre crianza para musulmanes, y también que hay índices muy bajos de alfabetismo en muchas partes del mundo musulmán, especialmente entre las mujeres. Muchos padres musulmanes dependen de la observación personal y la experiencia en criar hijos, lo que no es suficiente para la crianza exitosa. Incluso para los padres musulmanes educados, hay escasez de literatura de alta calidad sobre buena crianza y no hay entrenamiento formal real disponible. Aunque es difícil calcular cuánta literatura sobre crianza hay disponible en todos los idiomas del mundo musulmán, afirmamos que no es suficiente. Está claro que existe la necesidad urgente de producir literatura de alta calidad sobre crianza, basada en la construcción del carácter, los valores y la rectitud, lo que también tiene que ver con los problemas relevantes de las comunidades actuales, incluyendo problemas a nivel local.

CUALIDADES DE LOS PROFETAS (ENCONTRADAS EN EL CORÁN)

Términos coránicos	تعابير قرآنية
Honesto	صديقاً
Compasivo y misericordioso	رؤوف رحيم
Conocedor y sabio	حُكماً وعلماً
Aumentado (refiriéndose a Talut) en fuerza física y conocimiento	زاده بسطة في العلم والجسم
Fuerte y confiable	القوي الأمين
Profesional y confiable	حفيظ عليم

¿La paternidad debería ser enseñada en las escuelas secundarias?

Si la crianza es una tarea importante, ¿por qué no dictamos cursos formales de crianza en las escuelas? Siete de cada diez personas piensan que la crianza es algo que debemos aprender o que debe ser enseñado.

LONGFIELD Y FITZPATRICK, 1999

El mundo ha cambiado desde que terminó la Segunda Guerra Mundial. Las primeras generaciones de la misma familia solían vivir en la misma villa o pueblo. Abuelos y abuelas, tíos, tías y hermanos mayores estaban disponibles para dar consejo y ayudar con el cuidado de los niños. La vida familiar de hoy se ha hecho más desafiante. Existen muchas familias monoparentales y hay más divorcios y madres trabajadoras que nunca antes. Como el arte de transmitir la buena crianza se ha quebrantado, necesitamos satisfacer el papel de "maestro de paternidad" que ha quedado vacante por la reducción de la red de familia amplia. ¿Debemos mirar hacia las escuelas para hacer esto? Además, criar al segundo hijo puede ser más fácil que criar al primero, puesto que hemos aprendido mucho más. Si podemos pasar, formal y/o informalmente, por esta experiencia, ¿no debería ser así?

Aunque el suministro de cursos sobre paternidad suene lógico y deseable, en realidad está lejos de serlo. Debemos ser claros respecto a lo que necesitamos que estos cursos enseñen. El papel de "maestro de paternidad" es también un problema. La vida familiar no es una ciencia pura, tiene que ver también con sentimientos, relaciones e intimidad. Aquellos que argumentan en contra de enseñar sobre paternidad en las escuelas secundarias, afirman que la crianza no debería ser enseñada como unas fórmulas rígidas en clases dictadas por agencias gubernamentales. A las instituciones educativas que quieren interferir en la vida privada familiar y a los políticos metiches, no se les debería permitir poner sus manos en las complejidades de las relaciones familiares. La ayuda profesional en la crianza es útil, siempre que los padres no deleguen su papel a los profesores y profesionales. Ya que cada familia es única, se aconseja a los padres que recurran a su sabiduría, intuición y juicio personal. Aprender de los errores propios también es muy provechoso, y la autonomía familiar debe ser preservada. La paternidad, a diferencia de las matemáticas, no es un tema teórico. Los profesores que están en capacidad de enseñar teoría, puede que no sean capaces de dictar un curso práctico sobre crianza.

Además, al dar orientación sobre paternidad, debemos ser cuidadosos de evitar intervención externa inapropiada en la vida familiar así como en volvernos auto-

ritarios. Esto puede minar la confianza y la responsabilidad de los padres. Los profesores inexpertos no deberían actuar como consejeros ni servir de árbitros de conciliación dirigiendo conflictos familiares.

Habiendo dicho esto, sin embargo, hay elementos benéficos de un curso bien estructurado que no pueden ser pasados por alto. En lugar de tirar al bebé junto con el agua del baño, debemos enseñar el valor de la responsabilidad que resulta de comenzar una familia, así como el tiempo y el costo involucrados. El ejemplo de los cursos de paternidad que hemos discutido fue tomado del Reino Unido, pero el mundo musulmán también está comenzando a enseñar la crianza. Por ejemplo, es alentador saber que en 1998, la Universidad Islámica en Malasia inició un curso sobre matrimonio y crianza para estudiantes, y un diplomado sobre Educación de Paternidad para entrenar profesores.

Según el psicoterapeuta Donald Winnicott:
"Toda mi vida profesional he evitado dar consejos. Con las mejores intenciones, los doctores son especialmente propensos a interponerse en el camino entre madres e infantes, padres e hijos"

WINNICOTT, 1992

Pautas británicas para los cursos de escuela secundaria

Como expusimos, debe haber un equilibrio delicado entre padres y escuelas, que no debe romperse con la imposición de clases obligatorias. Además, aunque las agencias de salud y caridad ofrecen ayuda a los nuevos padres en el embarazo, parto y el cuidado de los bebés, la enseñanza de aspectos y valores sociales puede ser polémica.

El gobierno británico comenzó a dictar una clase formal de paternidad para estudiantes de secundaria en el año 2000. Las familias destruidas y las familias monoparentales presentan un problema serio para Inglaterra, y han alcanzado niveles alarmantes en Europa (Woolf, 1999). Con base en el consejo dado por pedagogos, funcionarios y psicólogos, el gobierno británico introdujo pautas para enseñar a los estudiantes los siguientes temas: (Burgess, 2009)

- Manejo de conflictos en el matrimonio.
- Castigar apropiadamente a los hijos.
- Consejos prácticos sobre cómo enfrentar la rabieta de un niño en el supermercado.
- Papeles esperados de madres y padres.
- Costos y factibilidad de criar niños.
- Nutrir con elogios la autoestima de niños y padres.
- Valor relativo de las cosas materiales frente al amor y la seguridad.
- Responsabilidades junto a derechos e independencia.
- Valor del matrimonio.
- Habilidades de gestión de tiempo.
- Manejo de las tensiones en la vida familiar.

El gobierno británico sintió que este plan de estudios ayudaría a reducir el número de embarazos en adolescentes y de comportamiento criminal en niños. Aprender a vivir con normas familiares es el primer paso hacia aprender a vivir dentro de las leyes de la sociedad y a evitar el encarcelamiento.

Aunque la crianza de los hijos es un desafío, es la experiencia más agradable, provechosa, estimulante y encantadora que la mayoría de nosotros llegaremos a tener jamás.

BATOOL AL TOMA, ESCRITORA Y MADRE, CARTA PERSONAL

Una ciencia requiere metodologías, estructuras, estrategias y suposiciones. Un arte requiere sabiduría, tacto, intuición, amor y sentido común. La crianza de los niños es una ciencia, un arte y un esfuerzo espiritual.

Cursos de paternidad en Hispanoamérica

Las clases formales de paternidad en América Latina y España se han dado principalmente a nivel de cursos universitarios y talleres gubernamentales, así como de instrucción a través de Internet, entre ellos:

El "Curso de Paternidad y Maternidad Responsables" de la Escuela Superior Francisco Oller, de Puerto Rico, aborda temas como la amistad, la toma de decisiones, la selección de pareja, el matrimonio, el aborto, el control de natalidad, el embarazo, el parto, y consideraciones legales y éticas respecto a la paternidad responsable.

Los "Talleres de formación para padres" del Programa de Estudios y Desarrollo de Talentos de la Pontificia Universidad Católica de Chile, tienen programas enfocados a las necesidades y conductas de los hijos, las expectativas de los padres, herramientas de comunicación, estrategias para apoyar a los hijos, y otros temas.

El proyecto "Formación municipal para padres y madres" fomentado por el gobierno de Canarias, se enfoca en autoridad, establecimiento de límites, prevención y manejo de los adolescentes. Gratuito y dirigido a padres, incluye un servicio de actividades para los niños.

El gobierno de Guatemala llevó a cabo el diplomado "Paternidad y maternidad responsable" en 2012, dirigido a docentes de educación media y secundaria, centrado en salud sexual, acoso escolar, masculinidad, violencia intrafamiliar, e infecciones de transmisión sexual.

El Ministerio de Educación de Panamá desarrolla un proyecto de "Escuela para padres" que incluye charlas, círculos de discusión y talleres, involucrando a docentes, directores de escuelas, presidentes de asociaciones de padres de familia y otros. La escuela busca cambios de actitud de los padres hacia la familia y la comunidad, y un aumento del compromiso de

los padres en el proceso educativo de sus hijos.

El gobierno de Venezuela realiza talleres de paternidad en las llamadas escuelas de familia que se llevan a cabo en diferentes instituciones. El programa se enfoca en mejorar la comunicación y el buen trato de los padres hacia los hijos.

La "Universidad de Padres On-line" ha desarrollado en conjunto con el Grupo Editorial Planeta un programa educativo para padres que se enfoca en la transmisión de valores, el desarrollo del pensamiento crítico en los niños, y el desarrollo en padres e hijos de habilidades de comunicación y convivencia.

En general, estos cursos son dictados por equipo de psicólogos, médicos y docentes. En Colombia existe también un programa alternativo desarrollado por la organización "Música para el éxito". Su Escuela para Padres consta de talleres, conferencias y seminarios que se ofrecen a los colegios e instituciones, dirigidos a padres y alumnos, con énfasis en musicoterapia, biodanza y audioterapia, liderados por un músico, una psicóloga infantil y un motivador profesional.

Adicional a ello, se encuentran algunas iniciativas de talleres para padres enmarcadas en procesos de educación en casa (homeschooling) en España y América Latina.

En América Latina es de destacarse la labor desarrollada por diversas comunidades en los programas de etnoeducación (en Bolivia y Perú se la denomina Educación Intercultural y Bilingüe).

Colombia cuenta con programas universitarios para formación de docentes en etnoeducación. En general, estos programas de etnoeducación buscan vincular a los padres de diversas formas, tanto para ayudarlos en su labor de crianza como para mejorar las relaciones entre docentes y padres, padres e hijos, y para involucrar a los padres en proyectos ambientales y productivos.

¿NUESTROS NIÑOS SON ANORMALES?

Debido a las complejidades en la crianza de los hijos, algunos padres piensan que sus hijos son anormales. Una madre dijo: "Varios años antes de tener hijos, mi marido y yo sorprendimos a nuestros vecinos limpiando su casa mientras estaban fuera. Ellos tenían tres niños pequeños, que tenían muchos juguetes esparcidos por toda la casa. Seis horas después de comenzar, caímos exhaustos en su sofá. Esto no puede ser normal. Si lo es, nunca tendremos niños. Dos años y dos niños después, supe cuán normal era la casa de nuestros vecinos. Nuestra sala de estar tenía ahora el mismo aspecto de 'aquí viven niños'".

FABER Y MAZLISH, 1982

Los niños son el futuro de la humanidad

A través de los niños, podemos cambiar el mundo.

- Los niños probablemente cumplirán con lo que crees de ellos. Si les dices "puedes hacerlo", ellos lo harán. Si les dices "no puedes hacerlo", no lo harán.
- Una nación es la suma de sus familias, y la suma de sus hombres y mujeres.
- Si queremos cambiar una nación, tenemos que cambiar el hogar.
- Por cada niño en riesgo, también hay una familia en riesgo.
- No simplemente se es inteligente, se puede llegar a serlo.
- Para cambiar a la familia, debemos cambiar nosotros mismos.
- A medida que tu niño crece, tu papel como padre debe evolucionar de gerente a consultor, de supervisor a consejero.

"Sepan que Dios no cambia la condición de un pueblo hasta que ellos no cambien lo que hay en sí mismos. Pero si Dios decreta el castigo para un pueblo, no existe nada que lo pueda impedir, y no encontrarán fuera de Él protector alguno." (Corán 13:11)

Conclusión

Ya sea que se dicten cursos formales o no, una cosa es cierta: La buena crianza y sus repercusiones en la sociedad en su conjunto, están siendo ampliamente reconocidas. Confrontar las realidades del matrimonio, la paternidad, el desarrollo infantil y el cuidado de los niños antes de que ocurran, puede ser una medida efectiva para prevenir muchos de los dilemas que, de otro modo, podrán enfrentar los futuros padres. Sin embargo, aunque parezca lógico ir más allá dictando educación sexual para enseñar el resultado de las relaciones sexuales, en forma de bebes y cómo criarlos, esto no debe ser visto como un remplazo del papel de los propios padres. Si los padres se dan cuenta del potencial de su papel y del éxito que este les brinda a ellos y a la sociedad, querrán comprender el arte y la ciencia de la buena crianza y sacrificarán felices todo lo que puedan por la causa de su descendencia. Confiar en que los gobiernos, escuelas o medios de comunicación produzcan ciudadanos modelos es, en el mejor de los casos, un riesgo, y en el peor, una evasión perezosa de los deberes de los padres. ¿Quién puede poner un esfuerzo más entusiasta en el bienestar de los niños que sus propios padres? ¡Ninguna otra entidad puede competir!

Actividades

Actividad 1: ¿Alguna vez te has preguntado por qué?

Habla sobre lo siguiente con tus niños y comparte experiencias personales de parientes y amigos.

Considera por qué:

- Alguien puede ser un gran erudito, pero un fracaso social.
- Un padre puede ser amoroso y cálido, pero no pasar tiempo con la familia.
- Una persona puede ser religiosa, pero irracional.
- Una persona puede tener mucha autoconfianza, pero desconfiar de los demás.
- Una persona puede ser un gran pensador, pero ser muy desorganizado.
- Una persona puede ser muy generosa consigo misma, pero ser tacaña con los demás.
- Una persona puede ser rica, pero avara.

¡La crianza apropiada podría haber jugado una parte significativa en corregir estas cuestiones!

Actividad 2: Tu estilo de crianza.

¿A qué enfoque de crianza de los hijos recurres más a menudo?

Identifica una debilidad en tu estilo de crianza y toma los pasos necesarios para mejorarla. Habla de esto con tus niños.

Actividad 3: Lista de los malos comportamientos comunes de los niños.

¿Mi hijo es único?

Algunos padres piensan que sus niños son mucho mejores que los demás, o mucho peores, como si fueran de una clase especial. En realidad, los niños comparten la mayoría de los rasgos con sus contemporáneos. De ahí que compartir experiencias entre los padres sea provechoso. Prepara una lista de comportamientos problemáticos que se apliquen a tus niños, y discute cómo mejorar cada uno de ellos. Para motivar a los niños, comienza con cosas que sean fáciles de corregir.

Haz una lista: **"¿Qué está mal en mi hijo?"**

Aquí están algunos comportamientos problemáticos que muestran algunos niños:

- Faltar a la escuela
- Ser perezoso
- Comer mucho o muy poco

- Llevar un corte de cabello que desapruebas
- Responderles a los padres
- Tener amigos que no te gustan

- Negarse a rezar
- Negarse a ayudar en la casa
- Enfurruñarse en un silencio largo

- Negarse a ayunar
- Tomar riesgos tontos
- Irrespetar a los mayores

- Quedarse fuera hasta tarde en la noche
- No querer permanecer en casa
- No querer salir nunca

- Robar
- Mentir
- Fumar

- Jurar y maldecir
- Ver demasiada televisión
- Pegarles a otras personas

- Discutir por todo lo que se le dice
- Ver películas de terror
- Comer comida chatarra

- Ser grosero con los vecinos/abuelos
- Usar ropas que desapruebas
- Escuchar a volumen alto música/televisión/radio

- No lavar correctamente
- Demorarse mucho en el baño
- Dejar cosas tiradas por toda la casa

Nota para los padres: *¿Sus circunstancias le permiten invertir este ejercicio y permitirle a sus niños que hagan una lista de "qué está mal en mis padres"? ¿Tienes el valor y la sabiduría para involucrarlos en este ejercicio?*

Actividad 4: Reflexiones sobre un poema.

Pide a tu familia que se reúna y una vez estén sentados, haz que un niño recite este poema en voz alta. Pídele a todos los miembros de tu familia que reflexionen sobre su comportamiento personal hacia los demás y ofrece algunas sugerencias en concreto para mejorar.

Pasaba un extraño y me topé con él.
"¡Ah, perdóneme por favor!", le dije.
Me dijo: "Perdóneme usted, no lo vi".
Fuimos amables, este extraño y yo;
continuamos nuestros caminos diciendo adiós.

Pero en casa la historia es otra,
cómo tratamos a nuestros seres queridos, jóvenes y ancianos.
Más tarde ese día, mientras cocinaba la cena,
mi hijo se paró a mi lado, muy silencioso.

Cuando me di la vuelta, casi lo derribo.
"Quítate de ahí", le dije con el ceño fruncido.
Él se alejó con su corazoncito roto.

No me di cuenta de cuán ásperas fueron mis palabras.
Estando en mi cama sin poder dormir,
una vocecita vino a mí y me dijo:
"Al tratar con un extraño,
utilizaste la cortesía común,
pero a la familia que amas, pareces maltratar.

Ve y mira en el suelo de la cocina,
encontrarás algunas flores tiradas.
Esas eran las flores que tu hijo traía para ti,
él mismo las recogió: rosada, amarilla y azul.

Se paró muy silenciosamente para no dañar la sorpresa,
nunca viste las lágrimas que llenaron sus ojos."
En ese momento, me sentí muy pequeña, y comenzaron a brotar mis lágrimas.

Fui silenciosamente y me arrodillé al lado de su cama:
"Despierta, pequeño, despierta", dije.
"¿Estas son las flores que cortaste para mí?"
Él sonrió: "Las encontré caídas del árbol.
Las recogí porque son bonitas como tú.

Sé que te gustan, en especial la azul."
Le dije: "Hijo, lamento mucho la forma como actué hoy, no debí gritarte en esa forma."
Él me dijo: "Oh, mamá, está bien. Yo te amo de todos modos."
Le dije: "Hijo, yo también te amo,
Y me gustan las flores, en especial la azul."

-Anónimo.

Actividad 5: Padres de hoy frente a los de ayer.

Considera estas preguntas y luego discútelas con tus hijos:

- ¿Eres más cercano a tus hijos de lo que lo eran tus padres a esa edad? (76% de los padres estadounidenses dicen Sí.)
- ¿Hablas con tus hijos más de lo que tus padres hablaban contigo cuando estabas en el colegio? (71% de los padres estadounidenses dicen Sí.)

(Kantrowitz y Peg, 2006)

Pídele a toda la familia que piense en formas de mejorar sus interacciones y su contacto, narrando historias de abuelos y familiares tanto como sea posible. Estas historias pueden ayudar a que crezca la identidad familiar y el parentesco de los niños. También puede enseñar historia nacional que no esté centrada en una visión colonial de los eventos, como se encuentra a menudo en los libros de historia de los países industrializados.

Actividad 6: Como padre, ¡puedes hacer la diferencia!

Habla sobre lo siguiente con tus hijos:

Un amigo me dijo: *"No importa lo que haga con mi hijo. ¡Solo soy una sola persona!"*

Si cada individuo en el mundo dejara de intentar hacer la diferencia porque es "solo una sola persona", ¿quién quedaría para hacer la diferencia? Esta es una falacia. Sabemos que los profetas de Dios eran individuos, así como los grandes compañeros, eruditos y muchos hombres y mujeres sabios en la historia. Ellos cambiaron el mundo. Piensa en Steve Jobs, Bill Gates o Nelson Mandela. Luego pregúntate a ti mismo: ¿quién va a hacer la diferencia en tu vida? ¿Un pariente, amigo, maestro, entrenador o líder religioso? Cuéntales a tus niños tu historia y pídeles que compartan una sobre quién ha hecho una diferencia en sus vidas.

Actividad 7: Niños: ¿qué esperan de sus padres?

Pídele a uno de tus niños que lea en voz alta la historia "El árbol generoso" de Shel Silverstein. Luego pregúntales a los niños qué esperan de ti. ¿Qué, cuándo, cómo? Después, diles lo que esperas de tus niños.

"EL ÁRBOL GENEROSO"

DE SHEL SILVERSTEIN

es un cuento sobre la relación entre un muchacho y un árbol en el bosque. El árbol siempre le da al niño lo que él quiere. En la juventud del niño, el árbol le da sus ramas para que se cuelgue de ellas. Luego, el árbol le ofrece sombra bajo la cual puede sentarse, manzanas para comer, y ramas con las que puede construir una casa. A medida que el niño crece, requiere más y más del árbol, pero no le da nada a cambio al triste árbol que extraña la compañía del muchacho. En un último acto de autosacrificio, el árbol deja que el muchacho, que ahora es un hombre, lo corte para que pueda construir un bote y navegar en él. El muchacho deja el árbol que ahora es solo un tocón. Muchos años después, el muchacho, ahora un anciano, regresa al árbol buscando un lugar tranquilo dónde sentarse y descansar. El árbol le ofrece su tocón y está feliz de tener finalmente la compañía del muchacho.

Capítulo Dos

La unidad familiar:

¿Por qué es importante?

¿Cuáles son sus funciones?

Introducción

¿Qué es una familia y qué propósito cumple? ¿Cuáles son sus objetivos? ¿Qué la hace fuerte? ¿Qué la desestabiliza? ¿Qué contribuciones debe hacer cada uno de sus miembros para que tenga éxito? ¿Cómo podemos medir su éxito? Las respuestas a todas estas preguntas, tienen un efecto directo sobre la buena crianza y en cómo son educados los hijos. En este capítulo, procuraremos examinar estos y otros temas. También haremos conscientes a padres y lectores de la gran capacidad de la unidad familiar para realizar un cambio social positivo. La familia no solo transforma a sus miembros, sino que finalmente transforma a toda la sociedad. También analizaremos cómo es practicada la paternidad en el mundo musulmán y en occidente.

En el primer capítulo presentamos a padres y madres las preguntas de por qué la buena crianza importa, cómo se aprende y cómo el estilo de crianza que elegimos afecta la clase de gente que nuestros niños serán. Convertirse en buenos padres va más allá de la aplicación de unos principios básicos. La paternidad requiere una consciencia de la naturaleza de la unión familiar y de sus interconexiones, que es el tema principal de este capítulo. Este capítulo también hará referencia continua al amor, el cuidado y la seguridad. Un entorno familiar amoroso responde tanto a las necesidades de los niños como a las de los padres. La buena crianza prepara a los niños para convertirse en adultos responsables con un sentido de la responsabilidad cívica.

También tocamos los temas de familias monoparentales, divorcio, cambios en el tamaño de la familia, y condiciones actuales de la familia en el mundo musulmán. La inestabilidad que enfrentan muchas familias musulmanas parece tener poco que ver con la crianza de los niños, pero la realidad es que las unidades familiares estables son esenciales para forjar sociedades estables y dinámicas. Las sociedades progresistas no pueden existir sin unidades familiares sanas, y esto es particularmente cierto para el mundo musulmán que tiene que invertir su decadencia.

Algunos definen “familia” como un grupo de personas relacionadas unas con otras, otros como una unidad social, y otros como un grupo consistente de padres e hijos viviendo juntos en una vivienda. Si bien hay muchas visiones de la familia, las definiciones de la familia tradicional a menudo están estrechamente relacionadas con el matrimonio y los niños. También es a través del matrimonio que la unidad familiar a menudo se desarrolla, ya que el matrimonio no es una simple asociación de dos individuos, sino la fusión de dos familias extensas. La unidad familiar moderna (en particular en occidente) se ha transformado considerablemente con los años, cambiando de una estructura extensa a una nuclear. Además, el tamaño de la familia ha cambiado (la gente ahora tiene menos hijos).

Sin embargo, una familia debería ser mucho más que la suma de sus partes. Una familia es parte de una cultura mayor, e idealmente, es también una cultura completa en sí misma. Es importante que entendamos la grandeza de los papeles que jugamos dentro de la familia. Una familia es una casita de oración, un pequeño gobierno y una escuelita del bien.

Transición a la paternidad

Cuando pensamos en una familia, normalmente pensamos en padres e hijos. La primera vez que los padres pasan por la transición de una diada (dos personas) a una triada (tres personas) es con la llegada del primer hijo. Con la llegada de los niños, papá y mamá entran a una fase nueva de la vida. Atraviesan por un período de ajuste debido a los cambios en el estilo de vida que traen los niños (incluyendo privaciones y tensiones así como disfrute y felicidad). Cuando un bebé nace en una familia musulmana, tienen lugar ciertos rituales tradicionales para darle la bienvenida al recién nacido (Zaidan, Abdul Kareem, en árabe, 1993):

- Hacer la llamada a la oración en el oído del bebé. Al Hakim reportó de Abu Rafi' que él escuchó al Profeta ﷺ recitar el *Adhán* (la llamada principal a la oración) en el oído de al Hasan, el hijo de Ali, cuando su madre Fátima lo dio a luz. Hacer el Adhán en el oído derecho y el *iqamah* (la llamada inmediata para la oración) en el oído izquierdo después del nacimiento, declara la unicidad de Dios, afirma el mensaje del Profeta Mujámmad ﷺ y les recuerda a los creyentes que hagan oraciones por el bebé en el futuro.
- Ponerle nombre al bebé en cuanto nace, sin tardanza. Es crucial darle al bebé un nombre con un buen significado (ya que estás estableciendo un modelo al que el niño pueda aspirar). No necesariamente tiene que ser un nombre árabe o histórico. El significado del nombre debe ser bueno, y vale la pena considerar el darle un nombre que sea fácil de escribir y de pronunciar en más de un idioma.
- Organiza una *aquiqah* (celebración de nacimiento) para el bebé. *Aquiqah* (en árabe) se refiere al animal sacrificado para celebrar y agradecer a Dios por el recién nacido. El Profeta ﷺ sacrificó un carnero para sus nietos al Hasan y al Husain. Esto tiene lugar en el séptimo día después del nacimiento o después. La carne puede ser cocinada y la gente puede ser invitada para comerla en un festín comunal. La carne debería utilizarse para alimentar a la familia y a la gente de la comunidad, pobres y ricos. El animal tiene que estar sano y libre de defectos. Al sacrificar al animal, debe hacerse la siguiente oración: *"En el nombre de Dios, de Ti proviene y a Ti lo ofrecemos, ¡oh, Dios Todopoderoso!, esta es la Aquiqah del bebé… [nombre]."*
- Ahmad y at Tirmidi reportaron que el Profeta ﷺ dijo: *"Todo niño depende de la Aquiqah que se sacrifica por él en su séptimo día, en ese día se le asigna un nombre y se rasura su cabeza."* Esto está recomendado y no es obligatorio. Además, el Profeta ﷺ le dijo a su hija Fátima que pesara el pelo afeitado del

bebé y donara el valor de ese peso en plata para los pobres. Los judíos tienen observancias similares, pero para los cristianos, el bautismo a menudo satisface sus requisitos.

Efectos de los niños en la estabilidad marital

La unidad familiar es puesta inmediatamente bajo presión con la llegada de los niños. La paternidad, si bien es un gran regalo, no siempre es el evento excitante que a veces asumimos que debe ser. Al hacerse padres, las parejas deberían darse cuenta de que la vida nunca volverá a ser la misma, y prepararse a sí mismos en concordancia para los retos que deberán enfrentar. Los padres necesitarán sacrificar algunos de sus intereses en favor de los del bebé, y la capacidad de ser madre o padre será cuestionada. No será fácil, en especial para las madres, arreglárselas con la fatiga de ser solicitadas continuamente por el bebé. Los hombres pueden no encontrar, al volver, una esposa alegre, un niño feliz y una casa intachable, y muchos pueden ver a sus esposas fatigadas, infelices e incapaces de cuidar de sí mismas como antes.

La maternidad implica fatiga mental, física y emocional. El poco sueño y el constante cuidado del bebé cobrarán peaje a la fuerza de la relaciones, y finalmente pueden causar que el matrimonio sufra.

Los temas financieros se hacen más importantes, ya que las parejas luchan con la casa y las responsabilidades laborales mientras cuidan a los niños. Esto también puede tener un efecto adverso en la vida matrimonial. La vida puede ser particularmente tensa para los padres que trabajan tiempo completo. Algunos padres evitan dejar a sus niños con niñeras y alternan sus turnos laborales para que siempre haya un padre en casa con el niño. Si bien esto es bueno para el niño, no es lo mejor para el esposo y la esposa, quienes se convierten en dos barcos que pasan por la noche. En estos casos la relación puede deteriorarse rápidamente. Los padres pueden tener pequeños desacuerdos o peleas destructivas respecto a quién tiene el turno de limpiar la casa o de lavar los platos. Los padres que se sienten culpables por el poco tiempo que le dedican a sus hijos, pueden empeorar las cosas reduciendo su "tiempo de pareja" para tener más "tiempo con el niño". Otros padres malcrían a sus niños con regalos, dinero y comida chatarra (en lugar de pasar más

Madres: ¡Ustedes no pueden ser todas las cosas todo el tiempo! No hay tal cosa como una madre que no tiene trabajo alguno. No traten de ser la perfecta esposa, madre, ama de casa y profesional al mismo tiempo. Pueden hacer cosas distintas en tiempos distintos. Los niños cambian sus vidas significativamente, así que abracen los cambios, sean amigables con la familia y sean flexibles.

tiempo con ellos), poniendo más presión financiera y social sobre sí mismos.

Tales presiones pondrán al matrimonio bajo tensión, en especial si el tiempo limitado para pasar juntos en pareja se convierte en sesiones de quejas en lugar de charlas íntimas. Los conflictos maritales entre los padres impactan negativamente a los niños. Muchos padres sufren de falta de comunicación que lleva a malos entendidos y a conflictos sin resolver. Los niños no deben ser tratados como "adultos pequeños" a los que se les exige que siempre se comporten como mayores. También es un error tratar a los niños como una molestia, es su hábito ser persistentes y hacer preguntas. Sus necesidades físicas, emocionales y del desarrollo deben ser satisfechas.

"Que las familias cuiden de las familias, y la sociedad cuidará de sí misma."

CONFUCIO

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a los padres a manejar la transición hacia la paternidad. Esperamos que el cambio en la dinámica familiar de ser esposa y esposo a ser madres y padres, sea menos estresante.

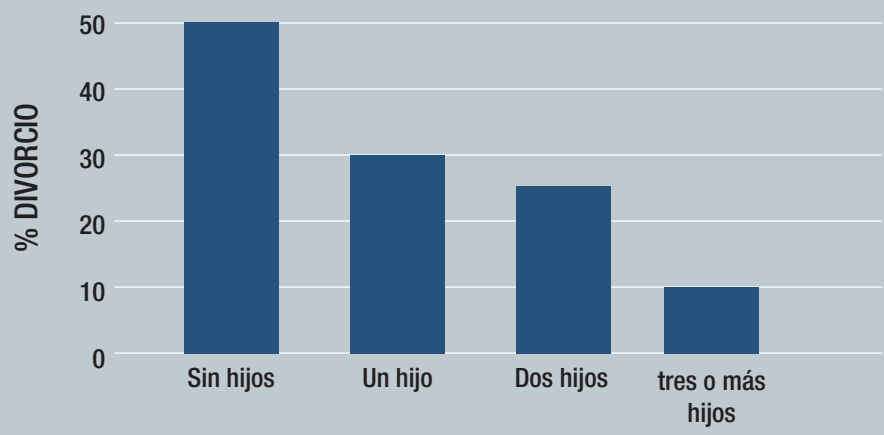
- Programen un tiempo diario o semanal para pasar solos como pareja. Esto puede incluir salir a caminar, hacer algún ejercicio, o cenar juntos. Hablar por teléfono durante el día o levantarse unos minutos más temprano para concentrarse el uno en el otro, es provechoso. Compartir el tiempo de cuidado de los niños con otros padres de confianza, también es una buena práctica.
- Compartan sus expectativas con su cónyuge. Hablen sobre cualquier ansiedad que puedan tener en relación a su nuevo papel como padres. Hablen sobre el impacto de la paternidad en su salud, su relación y sus trabajos.
- Pasen juntos el tiempo de las comidas, recen juntos, tengan sexo y hagan ejercicio. Ya que las demandas del bebé ocuparán todo su tiempo, hagan tiempo para la comunicación aunque la ropa sucia y los platos sin lavar tengan que esperar.
- Expresen sus desacuerdos y no tengan miedo del conflicto. Consideren una pelea como índice de que algo no está bien en la relación, y busquen orientación juntos.
- Hablen con un amigo de confianza o con un compañero de trabajo sabio que haya experimentado la transición de cónyuge a padre. Esto ayudará a aliviar los sentimientos de aislamiento. Asegúrense de hablar con una persona del mismo género, y no revelar nada sobre su cónyuge que sea privado.

La paternidad está basada en una sociedad inseparable entre padre y madre, teniendo cada uno unas asignaciones distintas, pero papeles complementarios. Incluso cuando juegan con sus niños, los padres cubren necesidades diferentes. La madre abraza al niño, lo consuela en su pecho y lo inunda de amor y afecto. El padre lo sostiene lejos de su pecho, lo lanza al aire (solo después de los dos años de edad) y lo atrapa, lo deja montar a caballo sobre su espalda, y lucha con él en el suelo. Todos estos ejercicios le enseñan al niño autoconfianza y lo exponen a niveles controlados de brusquedad, agresividad y toma de riesgos. Ambos padres deben cumplir con sus papeles para desarrollar la personalidad del niño. Como papá, la paternidad es una sociedad con tu esposa, tu trabajo como padre protector es irremplazable. Debes saber cuándo ser "padre" y cuándo "amigo", es decir, cuándo intervenir para proteger al niño y cuándo dejar que "aprenda la lección".

Sin tener en cuenta cómo los niños afectan los sentimientos de los padres respecto al matrimonio, los niños traen más compromiso a la relación matrimonial. La figura 2.1 ilustra que mientras más niños tiene una pareja, más probabilidades tiene esta de permanecer unida en matrimonio. Los padres de niños dependientes mantienen su matrimonio unido para mantener acceso continuado a un nivel de vida mejor para sus hijos. Los padres (en especial las madres) con niños pequeños sienten más presión por permanecer casadas, incluso si son infelices. Ya sea que los niños puedan reducir o aumentar su felicidad, ellos ciertamente aumentan la estabilidad, ya que existe más presión para evitar el divorcio.

EFECTOS DE LOS NIÑOS SOBRE LA ESTABILIDAD MARITAL

FIG 2.1 (KNOX Y SCHACHT, 1997)



PORCENTAJE DE PAREJAS DIVORCIADAS vs. NÚMERO DE HIJOS

En su libro "Felicidad interna bruta", Arthur Brooks explica que en los Estados Unidos los padres tienen mucha más probabilidad de ser felices que quienes no son padres. Una razón es que los niños dan sentido a la vida. La gente religiosa casada (que asisten a los servicios religiosos con más frecuencia) tienen aún más probabilidades de ser felices, no porque sean más ricos, sino porque su vida está más enriquecida. (Brooks 2008)

¿Quién debería hacer qué?

Padres: Crear un hogar feliz.

Niños: Aprender de sus padres y apoyarlos.

Abuelos: Unir a la familia a través de las generaciones.

Amigos: Ayudar a los padres.

Profesores: Educar a los niños.

Reformadores: Mostrarles a los padres cómo practicar una buena paternidad.

VIVIR CON NIÑOS SOLO ES UNA ETAPA PASAJERA

"Luego de toda dificultad viene la facilidad. Realmente, luego de toda dificultad viene la facilidad." (Corán 94:5–6)

Aunque los padres de los niños a veces sientan que las noches de insomnio nunca terminarán, antes que se den cuenta, sus niños habrán crecido y se habrán ido. A diferencia de la relación marital, la relación padre-hijo inevitablemente se mueve hacia la separación. Así como las parejas estaban solas antes de la llegada de los niños, volverán a estar solas cuando estos se vayan. La paternidad solo es una fase importante dentro del matrimonio y de la vida. Para los padres, el tiempo dedicado a vivir con los niños constituye alrededor de un tercio de su vida y más de la mitad de su vida matrimonial. Sin embargo, una vez se es padre, siempre se es padre. La relación continúa indefinidamente, incluso cuando los niños se han casado y abandonado el hogar. La relación debe mantenerse ya sea que los hijos estén cerca o a miles de kilómetros de distancia. Los padres más tarde pasan a la fase de ser abuelos.

El tamaño de la familia ahora y antes en el continente Americano

La reducción en el tamaño de la familia ha afectado las relaciones dentro de la unidad familiar. Con menos hermanos, los niños reciben más atención de sus padres. Los lazos familiares se hacen más fuertes e intensos. Al mismo tiempo, los niños puede que no adquieran las habilidades que resultan de cuidar a sus hermanos menores. La llamada "generación de la explosión de natalidad" de los Estados Unidos (los 77 millones de estadounidenses nacidos entre 1946 y 1964) ha criado

apenas un estimado de 80 millones de niños. Mientras que su ingreso y educación son altos, el tamaño de su familia es pequeño. Los dispositivos de control de la natalidad y el aborto están más disponibles, haciendo fácil tener menos hijos. En los viejos tiempos, los padres pensaban en hacer niños como en cocinar galletas: el primero puede que no salga muy bien, pero siempre se pueden hacer más. Ahora, muchas familias tienen solo uno o dos niños, así que se dedican a ellos y les dan mucha atención.

El tamaño promedio de los hogares en América Latina ha disminuido durante los últimos 30 años gracias a políticas públicas de la ONU aplicadas por los diferentes gobiernos (Aviña, 2007). El tamaño de la familia también se ha hecho más pequeño debido a la aparición de parejas donde ambos tienen su propia carrera, al alto índice de movilidad de las familias, y a las grandes distancias entre los padres y sus parientes.

Un estudio mostró que el número de ocupantes por hogar disminuirá hasta un 18% en el período 2008-2020, siendo Colombia, Ecuador, Bolivia, Perú y México los países a la cabeza en reducción del tamaño de las familias (El Universal, 2009).

La unidad familiar monoparental

En América Latina, ha cambiado notablemente la estructura familiar en los últimos 25 años por el aumento acelerado de familias monoparentales debido a dos casos principalmente: el divorcio y los niños que nacen fuera del matrimonio (fuera del matrimonio es el término utilizado para describir a los niños cuyos padres no están casados). El 86.8% de estas familias cuenta con una mujer cabeza de hogar. (Arriagada, 2007). En los casos colombiano y mexicano, la guerra interna y la lucha contra las drogas han hecho que el número de viudas sea significativo también.

El matrimonio (y todos sus compromisos) es indeseable para algunas parejas que prefieren vivir juntos sin estar casados (unión libre), debido en buena parte por el crecimiento de la pobreza y la desigualdad en la región, así como de la falta de trabajo y la informalidad. Hacia el año 2000, el 41% de las mujeres que estaban unidas en edades entre 25 y 29 años en América Latina y el Caribe, vivían en unión libre. Esto

DE 105,5 MILLONES DE HOGARES EN LOS ESTADOS UNIDOS EN EL 2000:

- **54,5 millones eran parejas casadas.**
- **4,9 millones eran parejas no casadas con compañeros del sexo opuesto.**
- **0,6 millones eran parejas no casadas con compañeros del mismo sexo.**

LAS ESTADÍSTICAS DE AMÉRICA LATINA MUESTRAN QUE EL NÚMERO DE MUJERES EN UNIÓN LIBRE ES MAYOR ENTRE AQUELLAS CON MENOS AÑOS DE ESCOLARIDAD.

en parte se debe a la "fuga" de los hombres que no asumen su responsabilidad como padres. Algunos estudiosos creen que la irresponsabilidad de los hombres en América Latina se debe en parte a la falta de trabajo, la inestabilidad en el mercado laboral, las restricciones para acceder a vivienda, los salarios bajos, y las exigencias cada vez mayores en cuanto a consumo por parte de los hijos, influenciados por los medios de comunicación, lo que hace que los hombres se sientan incapaces de cumplir con sus obligaciones (Kliksberg, 2004).

EL CASO DEL "DIVORCIO SIN JUSTA CAUSA"

El divorcio sin justa causa es un tipo de divorcio en el que ambos acuerdan terminar el matrimonio y el juez no exige que le den razón alguna. Algunas personas quieren que este tipo de divorcio se acabe. En respuesta al incremento en los índices de divorcios, el entonces divorciado gobernador de California, Ronald Reagan, firmó la primera ley en 1969 que permite a las parejas obtener un divorcio sin justa causa. Hasta ese momento, los esposos tenían que demostrar que el otro había cometido una falta para que el juez diera por terminado el matrimonio (las razones más comunes que de daban para el divorcio eran el adulterio, el abuso o el abandono). Las parejas desesperadas por alejarse del otro mentían en la corte o contrataban detectives privados para espiar al otro. La propuesta del "sin justa causa" fue diseñada para reducir la aspereza y los trucos entre parejas que quieren divorciarse. Esto permitió a las parejas que quieren terminar el matrimonio, hacerlo cordialmente; incluso si uno impugna el divorcio, el otro puede conseguirlo sin acusar a su pareja. Todos los estados, con excepción de Nueva York, siguieron a California y permitieron el divorcio sin justa causa. En los tres años siguientes a la aprobación del divorcio sin justa causa, los índices de divorcios se dispararon.

LELAND, 1996.

Los padres solteros pierden la gran comodidad y las ventajas de un consultor sincero y leal: el otro padre.

La unión libre en América Latina y el Caribe varía mucho entre los diferentes países, e incluso varía por regiones dentro de un mismo país. En algunos países como Chile y México la unión libre es mayoritaria solo en áreas específicas, mientras que en otros como Colombia, Costa Rica, Panamá y Perú, la unión libre es superior al 50% en todo el territorio. Los datos muestran que se da más entre los menores de 35 años y en los sectores más pobres de las poblaciones, pero también muestran que se está expandiendo, y con mayor rapidez entre los sectores más ricos y de mayor educación. (Rodríguez, 2005).

Subrayamos que solo porque un niño nace fuera del matrimonio, esto no hace a ninguno de sus padres menos padre. Criar niños como padre o madre solteros requiere una gran cantidad de resistencia e independencia, así como una actitud

mental fuerte. Cumplir con las demandas del trabajo y del hogar no es algo fácil. Ser el único padre en casa es duro y agotador, tanto mental como emocionalmente. La paternidad en solitario es más exigente que la paternidad de dos. Los padres solteros tienen que cumplir con dos roles (el de madre y el de padre), toman sin ayuda todas las decisiones financieras, hacen cumplir solos todas las reglas del hogar, y lidian con todos los conflictos y malos comportamientos de los niños, y cuando todo esto ha sido llevado a cabo, aún deben enfrentar la soledad. Esto no significa que las cosas siempre son mejores en familias con ambos padres, sino que el trabajo es más duro para los padres solos, y sus necesidades emocionales son difíciles de satisfacer. Todos los padres necesitan una actitud mental positiva, especialmente los padres solteros.

Para los niños, crecer con un solo padre significa que carecen del cuidado y la protección de un segundo padre (sea el padre o la madre). Por supuesto, el padre que falta no necesariamente es un padre ausente. Aunque divorciados, ambos padres pueden aún jugar parte activa en la vida de los niños. Los niños con un solo padre también carecen del mismo sistema de apoyo que los niños con dos padres. Los padres solteros aman y cuidan a sus niños, y mientras más educación, habilidades y consciencia tengan, menos dolorosa será la experiencia de los niños.

De acuerdo a las estadísticas recientes, tanto de los países desarrollados como del área de América Latina y el Caribe, varios autores han afirmado que las parejas en unión libre son menos eficientes en la crianza de los hijos que las parejas que están casadas (Rodríguez, 2005). Un estudio realizado en Estados Unidos concluyó que, con excepción de los estratos socioeconómicos muy altos, los niños que vivían con una madre divorciada o que nunca se había casado, son dos veces más propensos a tener problemas disciplinarios en la escuela, problemas de conducta y dificultades con sus compañeros. En general, se ha observado que hay mayor tendencia hacia la conducta antisocial en niños de hogares monoparentales que en aquellos que crecen con sus dos padres biológicos. (Kliksberg, 2004). A continuación hay algunos hechos acerca del impacto negativo de los hogares monoparentales sobre los niños (Harper y McLanahan, 2004):

- Los hogares monoparentales son menos capaces de proteger el bienestar de las mujeres y de los niños adolescentes en comparación con la pareja casada tradicional.
- Las niñas que crecen sin uno de sus padres biológicos, tienen mayor probabilidad de hacerse sexualmente activas en la adolescencia temprana.
- Los niños y los adolescentes que viven sin sus padres biológicos tienen un gran riesgo de sufrir abuso físico, emocional o sexual.
- Los estudiantes de secundaria provenientes de hogares rotos, causan más problemas en la escuela.
- En algunas comunidades, los hijos de padres solteros cometen más crímenes.
- Los hijos de padres solteros tienen más posibilidades de ser maltratados o descuidados, y con mayor probabilidad terminarán en la cárcel.

Los principios de la buena crianza de los hijos esbozados en este libro, aplican tanto a los padres solteros como a las familias con los dos padres. Todos los padres enfrentan problemas similares, pero las familias monoparentales necesitarán dar atención adicional a los siguientes temas:

1. **Exposición de fuerza personal.** Si el padre se desmorona, el mundo del niño se hace inestable, pues no hay un segundo padre a quién acudir. Por lo tanto, los padres solos tienen que sopesar la situación y permanecer tranquilos y confiados. Sus estados mental y emocional deben ser fuertes.

2. **Realizar dos papeles.** El rol del padre ausente tiene que ser jugado. Los padres, por ejemplo, tienen que acercarse emocional y espiritualmente más a sus hijos. Hay muchos libros de autoayuda que pueden guiar a los padres en esto.

3. **Aumentar la autoestima.** Los niños no deberían sentirse avergonzados de tener solo un padre, y deberían saber que son tan buenos como cualquier niño de un hogar con dos padres. Los padres solteros tienen que proporcionarles a los hijos un buen hogar y una vida familiar feliz. Enséñales a los niños que el Profeta Mujámmad ﷺ perdió a sus dos padres a edad temprana. Evitar mimar demasiado a los niños para "compensarlos" de algún modo por la ausencia del segundo padre, y no permitas que ellos te manipulen haciéndote sentir culpable.

4. **Buena comunicación.** La comunicación constante entre el padre y los hijos es necesaria. La vida de padre e hijos será más fácil al crear un ambiente hogareño amoroso, con mucho apoyo y relaciones afectuosas.

Habiendo dicho esto, ser un padre soltero no significa que tenemos que criar a nuestros hijos sin apoyo alguno. Puede ser una experiencia tan feliz y exitosa como la de las familias con dos padres (o incluso mejor, dado que muchas familias con dos padres tienen niveles altos de conflictos y tensiones maritales).

Principios a aplicar para ser padres solteros exitosos

A continuación enumeramos una serie de acciones que los padres solteros pueden hacer para educar niños exitosos y minimizar las peleas padre/madre-hijo.

- Cultiva una red de amigos y relaciones. Haz buenos amigos e invítalos a ellos y a sus hijos a reuniones sociales y comidas con tus hijos. Conoce a otras familias monoparentales (recuerda que aunque seas un padre/madre soltero, no estás solo). Los amigos cercanos pueden brindarte apoyo emocional, compañía, ayuda en emergencias, cuidado de los niños y un oído comprensivo. Sé exigente respecto a qué amigos buscas, elige personas cuidadosas, confiables, honestas y fieles que estarán allí para ti en tiempos de necesidad. Si tienes una familia extensa, mantén esos lazos y visítalos con regularidad. No sientas vergüenza de compartir la carga de tu paternidad con otros miembros de tu familia, y pídeles ayuda cuando la necesites.
- Organiza numerosas salidas y días festivos con tus niños. Guarda recuerdos de estas ocasiones para que tus hijos y tú recuerden los momentos y eventos felices.
- Comparte parte de la toma de decisiones y de la resolución de problemas con tus hijos. Esto elevará su autoestima y ellos sentirán que son miembros valiosos de la familia. En las familias monoparentales, la ayuda y cooperación de cada niño es necesaria a diario. Trabajar en equipo y compartir la carga del trabajo, reducirá las presiones que enfrentas.
- No permitas que tu ira o tus ansiedades personales afecten a tus hijos. Si puedes ver el mundo desde su punto de vista, te darás cuenta que los niños se sienten vulnerables. Los niños temen que si algo le pasa al padre, quedarán solos en el mundo. Recuerda acudir a Dios por todas tus necesidades, y después de haber hecho todo lo que te es posible, deja tus problemas y temores en Sus manos bondadosas.
- Si te divorcias, no obligues a los niños a tomar partido. No les pidas que elijan entre “el bueno y el malo”. Los niños tienen una gran lealtad por ambos padres, y se sienten culpables si tienen que rechazar a uno a favor del otro.
- Por encima de todo, sé positivo y céntrate en Dios. Recuerda que los padres solteros con buenas habilidades de paternidad pueden criar niños con igual éxito si no tienen compañero. Hazlo construyendo un buen sistema de apoyo —un círculo de amigos, parientes y vecinos. Criar buenos niños no depende del número de padres, sino de la calidad de la crianza y de la calidad de la cosmovisión del padre.

El impacto en los profetas: Ismael, Moisés, Jesús y Mujámmad ﷺ de haber sido criado solamente por sus madres

Algunos de los grandes profetas enviados a la humanidad fueron criados en hogares monoparentales. A continuación narramos brevemente las historias de las madres de estos cuatro profetas. La fuerza y la sabiduría de estas grandes mujeres es realmente inspiradora para todos los papás y mamás.

El Profeta Ismael عليه السلام

El Corán narra la historia de Ismael:

> *Cuando [Ismael] alcanzó la pubertad, [Abraham] le dijo: "¡Oh, hijito mío! He visto en sueños que te sacrificaba; dime, qué opinas". Le dijo: "¡Oh, padre mío! Haz lo que te ha sido ordenado; encontrarás, si Dios quiere, que seré de los pacientes".* (Corán 37:102)

Sabemos que el Profeta Abraham عليه السلام no permaneció mucho con su hijo mayor Ismael, porque fue a llevar el mensaje a la gente de Irak, Palestina y Egipto. Fue la madre de Ismael, Agar, quien lo crió en los valles áridos de La Meca. Agar le enseñó a Ismael a ser sabio, honesto y seguro de sí mismo.

El Profeta Moisés عليه السلام

> *Inspiré a la madre de Moisés: "Amamántalo, y cuando temas por él, déjalo [en un cesto de mimbre] en el río. No temas ni te entristezcas, porque te lo devolveré y lo haré un Mensajero".* (Corán 28:7)

Fue la madre de Moisés, quien confiando en que Dios cuidaría de su bebé, lo echó al río. Ella luego lo crió después que él rechazó ser amamantado por nodrizas en casa del Faraón. ¡Qué sacrificio tremendo el que ella hizo! Confió a Dios la vida de su hijo y moldeó las cualidades de liderazgo en este gran profeta.

El Profeta Jesús عليه السلام

> *Y [recuerda] cuando los ángeles dijeron: "¡María! Dios te ha elegido por tus virtudes y te ha purificado. Te ha elegido entre todas las mujeres del mundo".* (Corán 3:42)

Jesús fue un bebé huérfano de padre que fue criado por la Virgen María. María era una madre soltera que encarnó los estándares más elevados de amor, sacrificio e integridad. Es descrita por Al-lah en un capítulo completo del Corán como la mujer elegida más pura y la más elevada en la fe.

El Profeta Mujámmad ﷺ

Mujámmad nació huérfano y su madre, Amínah bint Wahb, era madre cabeza de hogar. Ella lo crió durante seis años, en los que formó su carácter y personalidad ejemplares. La valentía, el amor, la honestidad, la creatividad y la autoconfianza le fueron infundidos por su madre.

¡El impacto de la maternidad es inmensurable!

¿Cuánto crédito podemos darles a las madres por sus contribuciones inestimables a la crianza de los hijos?

- **Los niños llegan a este mundo sabiendo quién es su madre, y la madre les dice quién es el padre.**
- **El Imam Ahmad narró que un hombre se acercó al Profeta ﷺ y le dijo: "He venido a jurarte lealtad para la hégira (emigración) y he dejado atrás a mis padres llorando." El Profeta ﷺ le dijo: "Regresa, y así como los hiciste llorar, hazlos reír."**
- **Se dice que una vez, durante el funeral de su madre, un musulmán lloró y dijo: "¿Cómo no he de llorar si una de mis puertas hacia el Paraíso se ha cerrado?"**

¿Puede un padre remplazar al otro?

Una madre no puede sustituir por completo a un padre y un padre no puede sustituir por completo a una madre. Los niños que desarrollan un apego seguro por ambos padres, prosperan mejor. Las madres brindan amor, ternura, tolerancia y paciencia ilimitados, así como lactancia materna. Los padres brindan fuerza, responsabilidad, voces firmes, olores diferentes y mejillas ásperas: todos los estímulos necesarios para el niño. Generalmente, la pérdida de la madre es más severa para los niños que la pérdida del padre. Una madre puede brindar protección y amor, y su esperanza tiende a estar más enfocada en el niño. Las amas de casa de tiempo completo muestran más preocupación por los niños, y los niños en muchas formas están más apegados a ella. Los niños llenan su agenda diaria. Ella tiene la dedicación y la habilidad para llenar a los niños de amor y paz, para hacerlos exitosos en la vida. (George Tremblay y Allen Israel, 1998)

Existe la idea errónea de que un niño necesita al padre más que a la madre, y que una niña necesita a la madre más que al padre. Un padre es tan importante para una hija como para un hijo, aunque de maneras un tanto diferentes. De modo similar, una madre es crucial en la educación de sus hijos. Los padres dan a las niñas sentimientos de fuerza, apoyo y seguridad. Una niña necesita un padre para poder relacionarse exitosamente con los hombres. De otro modo, los hombres

pueden parecerle demasiado misteriosos o atemorizantes.

¿Las madres pueden jugar el papel de padres para sus hijos sin padre? La respuesta es que ellas no pueden hacerlo y que tampoco es necesario. Las personalidades de los niños son constituidas de modo que incluso si no pueden recordar haber visto a su padre o a su madre, pueden imaginar vívidamente cómo eran sus padres y describirlos hasta el más mínimo detalle. Los niños pueden armarse un padre ideal a partir de partes y piezas de las personalidades de otras personas. Lo que puede hacer una madre por un hijo sin padre es ayudarlo a construirse una imagen de su padre, dándole oportunidades de estar con los abuelos, tíos y primos. También, puede permitir que el niño pase tiempo con un maestro de escuela, Imam que sea amistoso y confiable, en un ambiente seguro y supervisado. Bajo la guía de ella, estos hombres pueden proporcionarle a su hijo buenos modelos masculinos a seguir.

¿QUÉ ES LO VERDADERAMENTE IMPORTANTE?

Dentro de cuarenta años, no importará mucho cuánto tenía tu cuenta bancaria, en qué clase de casa vivías, o qué tipo de automóvil manejabas. Lo que realmente importará es cuán importante eras en la vida de un niño y un nieto.

Nota sobre el Islam y el divorcio

Una de las razones principales del aumento de familias monoparentales es el aumento en los índices de divorcio. El divorcio está prohibido en algunas culturas y religiones (el divorcio era ilegal en Brasil hasta 1977, la ley hindú suele prohibir el divorcio, y el divorcio está prohibido para los católicos en Filipinas). El Islam desalienta el divorcio pero lo permite (de acuerdo a ciertos procedimientos estrictos). Antes de divorciarse, los musulmanes deben pasar por la mediación familiar y el arbitraje entre los cónyuges. El Islam exige que parientes sabios y confiables hagan su mayor esfuerzo

por salvar el matrimonio, en especial si este afecta niños. El Profeta ﷺ dijo: "El acto legal más odiado a los ojos de Dios es el divorcio." (Ibn Máyah). Dicho esto, el Islam y otras religiones reconocen que hay matrimonios que fracasan. Es lamentable, pero a veces ocurre.

Los padres deben hacer todo lo posible para preservar su matrimonio. Cuando el divorcio tiene lugar y hay niños afectados, los padres deben ser honestos con ellos:

- Al divorciarse y volverse a casar, deben explicárseles los hechos cuidadosamente a los niños sobre lo que está ocurriendo, sin ocultarles las cosas ni inventar historias. Los padres deben dejarles claro por qué se están separando y enfatizar que no es culpa de los niños y que ambos siguen amándolos. Un padre nunca debe simplemente desaparecer sin una explicación. Esto puede amargar a los niños. El padre puede creer que está ayudando a los niños a evitar el dolor, pero lo que los niños razonan es que el padre no los amó lo suficiente como para explicarles lo que ocurría y decir al menos adiós.
- No obligar a los niños a aceptar el punto de vista de uno de los padres, ni a tomar partido.

Cuando hay padrastros y familias reconstruidas involucrados, no hay nada de bueno en tratar de presionar a los niños para aceptar a personas que no son sus padres biológicos como si lo fueran. Puede haber mucha tensión, celos y rivalidad que manejar mientras progresa la relación. Es mucho mejor para un niño aceptar a un padrastro como "el nuevo esposo de mi madre" o "la nueva esposa de mi padre", que tratar de pretender que él o ella es su nuevo padre.

EL IMPACTO DEL DIVORCIO EN LOS NIÑOS

Inmediatamente después del divorcio, el ingreso en un hogar con niños disminuye en 21%. El 38% de las mujeres divorciadas o separadas con niños vive en la pobreza; la cifra es de 17% para los padres que obtienen la custodia. Los niños de padres divorciados son más propensos a abandonar la escuela, tener hijos fuera del matrimonio y tener mala salud mental.

SELTZER, 1989

Los padres y ex cónyuges deben tratar con todos los miembros de la familia de forma amable, respetuosa y tolerante. El Corán nos indica que nos comportemos adecuadamente en caso de divorcio:

El divorcio puede revocarse dos veces. Luego de lo cual no cabe sino convivir dignamente o separarse definitivamente con decoro. No es permitido [a los hombres] tomar nada de lo que hayan dado [como dote]. Pero si no existe una voluntad de convivencia y temen que no se cumpla con lo que Dios ha ordenado [sobre el buen trato], no incurrirá en falta ninguno de los dos [esposos] en que la mujer llegue a un

acuerdo económico con su marido para la disolución del matrimonio. Éstas son las leyes de Dios, no las quebranten. Quienes las quebrantan son los opresores. (Corán 2:229)

Se requiere una tolerancia considerable en caso de divorcio. Algunos niños puede que nunca acepten a sus padrastros; en estos casos, todo lo que se puede hacer es ser amable y gentil y ganar tiempo. Más tarde, los niños dejarán la casa para establecer sus propios hogares. Cuando un matrimonio termina después de un largo tiempo de problemas, a menudo es un alivio para los niños. Los niños pueden experimentar sentimientos de lealtad encontrados. Aunque puede que estén mejor sin su padre, no lo admitirán porque aún lo aman y desean que esté con ellos. Los niños desearían que las cosas hubieran sido mejor. Un padrastro cariñoso puede desarrollar un lazo hermoso de amistad que dure toda la vida. Un padrastro sabio le dice al hijastro: "No soy tu padre sino el esposo de tu madre, y tú me importas."

Un progenitor soltero con un adolescente enfrenta algunos problemas distintos. Los padres y madres solteros deben cuidarse de no hacer al adolescente excesivamente dependiente, o tratar de poner al adolescente en el papel del padre ausente. Los hijos adolescentes NO son esposos, y las hijas adolescentes NO son esposas. También existe un peligro de abuso, ya sea sexual, físico o emocional. Los adolescentes tienen demasiadas cosas qué enfrentar a la vez, en una época en la deben hacerle frente a sus tareas escolares. Los progenitores solteros deben estar preparados para hacerlos continuar y desarrollar sus propios intereses legales fuera del hogar. No importa cuán solos estén los padres, no deben ser egoístas.

Los niños extramatrimoniales no son iguales que los niños de un padre viudo o divorciado viviendo en un hogar monoparental. La principal diferencia está en el sentido de pertenencia a un padre. Un padre muerto aún proporciona una sensación necesaria de confort para sus hijos, que sienten que pueden identificarse y relacionarse con él. Esto ayuda a la madre a impartir a los niños la sensación de seguridad y amor. Ella puede guiarlos y brindarles el entorno agradable en el que pueden sobresalir y sobrepasar a aquellos de sus compañeros que tienen ambos padres y un estilo de vida aparentemente mejor. Junto a su apoyo continuo, ella puede criar triunfadores si les proporciona a los niños retos para superar las dificultades. Estas madres proveen oportunidades a sus niños para que se prueben a sí mismos y construyan autoconfianza.

CONSEJOS PARA PADRES DIVORCIADOS.

- No ensucien la imagen que tienen los niños del otro padre.
- Procuren mantener una comunicación sana entre los niños y el otro padre y sus parientes.
- Haga que los niños sientan que ambos padres los aman.
- Explíquenles a los niños que la separación de sus padres no dañará su relación con ellos.

Importancia de la unidad familiar en el Islam

El Islam ha puesto mucha importancia en la preservación de la familia. En primer lugar, el Corán afirma que los seres humanos son nobles y dignas criaturas de Dios, a quienes su Creador les ha confiado la responsabilidad de ser guardianes de la Tierra. Por lo tanto, necesitan ser entrenados y preparados para la tarea de administración (*istijlaf*). No es coincidencia que la infancia tenga tanta duración en comparación con los animales. El punto de partida de esta "escuela familiar de educación" es una relación saludable entre esposo y esposa. Esto no puede construirse como si se tratara de una empresa, o meramente en base a deberes y derechos legales (si bien las "leyes de familia" son necesarias como una protección mínima). La relación esposo-esposa debe basare en mawadah (amor) y rajmah (misericordia). Sin estas bases, los dos deseos de los padres (articulados en el versículo 25:74 del Corán) por un hogar feliz y por niños piadosos y exitosos, no podrán ser alcanzados. Las familias monoparentales también deben ser compasivas y misericordiosas con sus niños.

Aquellos que piden: "¡Oh, Señor nuestro! Agrácianos con cónyuges y descendientes que sean un motivo de alegría y tranquilidad para nosotros, y haz que seamos un ejemplo para los que tienen temor [de Dios]". (Corán 25:74)

La familia es necesaria para que los seres humanos completen su desarrollo psicológico. El Creador nos ha dado forma de la mejor manera, incluyendo nuestros aspectos físicos y no físicos. Nuestra forma, altura, color, movimiento y apariencia, y nuestros aspectos psicológicos, espirituales y mentales, todos han sido creados de forma coherente. Dios también nos ha bendecido con etnias, comunidades y naciones.

He creado al ser humano con la mejor conformación. (Corán 95:4)

Durante nuestras vidas, nos desarrollamos en etapas de maneras grandes y notables: desde la fragilidad y debilidad de la infancia, a través de etapas de crecimiento y aprendizaje, hasta la cima de la fuerza, y regresando finalmente a la debilidad de la vejez (lo que conlleva a la pérdida de la fuerza, el conocimiento y la memoria). Durante este proceso, los padres continúan creciendo psicológicamente, haciendo muchas contribuciones a

sus hijos, nietos y a la familia extensa. La necesidad de intimidad saludable seguirá insatisfecha si el individuo no se casa. Solo dentro de la sacralidad del matrimonio, hombres y mujeres están en capacidad de experimentar la intimidad psicológica óptima. Como dice el Corán:

> *Ellas [sus esposas] son su vestimenta, y ustedes [esposos] la vestimenta de ellas.* (Corán 2:187)

Tras el matrimonio, otro factor de crecimiento entra en juego: el deseo de tener niños y comenzar una familia. En esta etapa, pueden ocurrir cuatro diferentes posibilidades, cada una con sus propios resultados psicológicos. Que cualquiera de los dos sea estéril, o que solo tengan hijas, o que solo tengan hijos, o que tengan tanto hijas como hijos. Cada uno de estos resultados tiene un efecto en los padres y en los hijos.

> *Él crea lo que quiere, agracia a quien quiere con hijas mujeres y a quien quiere con hijos varones, o les concede de hijos varones y mujeres, o los hace estériles. Él lo sabe todo, es sobre toda cosa Poderoso.* (Corán 42:49–50)

Las recompensas psicológicas continúan cuando los pares experimentan el placer de ver a sus hijos casarse, y cuando ven que tienen sus propios hijos (sus nietos), permitiéndoles sentir la continuación de su existencia en el futuro.

Nos damos cuenta de lo diferente que es cuando tenemos solo un hijo (niño o niña) en la familia. No es la misma sensación que cuando el niño tiene hermanos y hermanas. Tampoco es lo mismo cuando el niño no tiene tías, tíos, abuelos o abuelas. Los niños se enriquecen cuando hay una familia extensa, y aún más si la familia extensa es grande (tanto del lado materno como del lado paterno). Las oportunidades para el enriquecimiento psicológico ocurren cuando los niños tienen un grupo sano de relaciones. Esto ocurre en el contexto de varios roles; para la mujer: como hija, hermana, esposa, madre, tía y abuela; y para el hombre: como hijo, hermano, esposo, padre, tío y abuelo.

¡UNA VEZ FAMILIA, SIEMPRE FAMILIA!

Si morimos mañana, la empresa u organización para la que trabajamos puede reemplazarnos en cuestión de días. Sin embargo, la familia que dejamos atrás sentirá la pérdida por el resto de sus vidas. Nos dedicamos más en al trabajo que a nuestra propia familia, ¡una acción en verdad imprudente!

(MENSAJE ANÓNIMO EN INTERNET)

Objetivos de la familia según el Corán

Las buenas tradiciones familiares promueven valores que los niños no pueden aprender en la escuela.

La vida familiar depende del establecimiento de los objetivos familiares correctos, que van más allá del simple objetivo de tener hijos. La familia no solo produce niños para preservar la humanidad de la extinción. Mantener la familia por la causa de la familia no tiene sentido, y por lo tanto, los objetivos familiares deben abarcar mucho más que la autopreservación. El Corán afirma:

> *¡Oh, seres humanos! Tengan temor de su Señor, Quien los ha creado de un solo ser, del que creó a su cónyuge e hizo descender de ambos muchos hombres y mujeres. Tengan temor de Dios, en Cuyo nombre se reclaman sus derechos, y respeten los lazos familiares. Dios los observa.* (Corán 4:1)

Los seres humanos fueron creados a partir de un solo ser (*nafs*), y de ese ser fue creada su cónyuge, y de ambos fueron creados muchos hombres y mujeres. Aunque el versículo está en forma singular, el mismo proceso se enfatiza en la forma del plural:

> *Dios les ha creado cónyuges de su misma naturaleza, y luego les concede hijos y luego nietos. Dios les ha proveído todo lo bueno y beneficioso. ¿Acaso creen en las falsedades y reniegan de la gracia de Dios?* (Corán 16:72)

El concepto de que los seres humanos en la Tierra juegan cierto papel, está descrito en el siguiente versículo:

> *Cuando tu Señor le dijo a los ángeles: "He de establecer en la Tierra a quien la herede", dijeron: "¿Pondrás en ella a quien la corrompa [devastándola] y derrame sangre siendo que nosotros te glorificamos y santificamos?" Dijo: "Yo sé lo que ustedes ignoran".* (Corán 2:30)

Este versículo define el papel de cada ser humano sobre la Tierra: el de administrador y guardián (*jalifah*). El papel del ser humano como administrador es el de desarrollar la Tierra (*imrán*) y establecer la justicia (*adl*). El Corán también afirma que la vida es una prueba, y que estamos aquí para adorar y servir únicamente a Dios:

> *No he creado a los yinnes y a los seres humanos sino para que Me adoren.* (Corán 51:56)

Así que los objetivos de la familia incluyen: servir a Dios, administrar, respetar el sustento y las recompensas de Dios, mantener los lazos de parentesco, y preservar los derechos del prójimo.

Dios también especifica la relación entre esposos en el siguiente versículo, que se enfoca en la tranquilidad, el amor y la misericordia entre los miembros de la familia:

Entre Sus signos está haber creado cónyuges de entre ustedes para que encuentren sosiego, y dispuso entre ustedes amor y misericordia. En ello hay signos para quienes reflexionan. (Corán 30:21)

Aunque se le da un lugar muy preciado al amor dentro de la familia, este no es el amor más elevado en la vida. Entre los atributos de Al-lah están la Compasión, la Justicia y la Paz. El amor por el Todopoderoso y Su Mensajero se pone en el nivel más alto:

Diles [¡oh, Mujámmad!]: "Si sus padres, hijos, hermanos, cónyuges y familiares, los bienes materiales que hayan adquirido, los negocios que teman perder, y las propiedades que posean y les agraden, son más amados para ustedes que Dios, Su Mensajero y la lucha por Su causa, esperen que les sobrevenga el castigo de Dios [que pronto llegará]". Dios no guía a los corruptos. (Corán 9:24)

El fundamento del amor es el amor por nuestro Creador. Amar al Creador es el nivel más elevado de amor. Por lo tanto, amarás a tus padres, hijos y parientes incluso cuando se equivoquen, puesto que tu amor por ellos deriva y depende de tu amor por Dios Todopoderoso. Su generosidad hacia ti continuará incluso cuando te comportes mal. El amor dentro de la familia se explica en el Corán:

Tengan temor de Dios, en Cuyo nombre se reclaman sus derechos, y respeten los lazos familiares. Dios los observa. (Corán 4:1)

Tu Señor ha ordenado que no adoren sino a Él y que honren a sus padres. (Corán 17:23)

En esta red de amor y cuidado, la madre está antes que el padre, y ella es la que debe ser cuidada primero. Cuando un hombre le preguntó al Profeta ﷺ: "¿Quién es más digno de mi atención y mi cuidado (*birr*)?" Él le respondió: "Tu madre, luego tu madre, luego tu madre, y recién luego tu padre." (al Bujari).

Los siervos del Misericordioso (ibad ar Rajmán) esperan que se les concedan dos deseos: un entorno familiar feliz y el desarrollo de líderes justos:

Aquellos que piden: "¡Oh, Señor nuestro! Agrácianos con cónyuges y descendientes que sean un motivo de alegría y tranquilidad para nosotros, y haz que seamos un ejemplo para los que tienen temor [de Dios]". (Corán 25:74)

La alegría y la comodidad son los objetivos de todos en la familia (incluyendo padres, abuelos, hijos y nietos). Educar líderes justos es un segundo objetivo. Esto puede alcanzarse enseñándoles a los niños honestidad, adorar al Creador, desarrollo de la Tierra (*imrán*), y amor por Dios y Sus mensajeros. Ignorar estos principios esenciales privará a la familia de su felicidad. El gozo de ser padres viene de ver a los niños comportarse correctamente y de acuerdo con su misión de vida en la Tierra.

Absorbe estos conceptos, vive con ellos, y explícaselos a tus niños a medida que maduran. Esta es la forma de implantar la semilla de la virtud y la bondad en el corazón y la mente de los niños. Incluso si el niño crece olvidándose de Dios, un día la semilla de la fe crecerá y dará fruto. La pureza de la fe debería idealmente ser alimentada con "la pureza de la leche de la madre al bebé". Inculca las bases del buen carácter. Establece directamente las prioridades del niño desde el comienzo.

Dicho fundamento de justicia fortalece la inmunidad del niño contra las tentaciones desenfrenadas a nuestro alrededor. No podemos confiar solamente en la "vigilancia" externa para proteger a la sociedad. El sistema interno de valores del niño, el sentido de autorespeto y el poder del autocontrol son los mecanismos más poderosos para la protección de la sociedad. Los padres necesitan ayudar a los niños a beneficiarse de la sabiduría de la revelación divina, haciendo hincapié en la fe, la honestidad y la compasión desde el comienzo de sus vidas.

¿Qué anda mal en la familia musulmana?

Los valores familiares han sufrido decadencia en las últimas décadas. El aumento en los índices de divorcios, las familias monoparentales, las parejas en unión libre, los hijos extramatrimoniales, la pobreza y la inseguridad, han afectado tanto a los niños como a los padres. La unidad de la familia musulmana lamentablemente no ha sido menos vulnerable a estos desarrollos, sufriendo sus problemas y debilidades particulares. Se supone que la familia musulmana tiene el plan para el éxito y la estabilidad. La respuesta a por qué ha decaído es compleja, pero se encuentra en parte en la decadencia de la propia *Ummah*. El deterioro de las condiciones económicas, el sistema de educación deficiente y la marginalización de la fe sincera, son factores que han afectado adversamente a la unidad familiar musulmana.

A pesar que la herencia de la *Ummah* es rica, no ha sido inmune a la contaminación y la prevalencia de malas prácticas. Estas tienen que ser identificadas y depuradas cuidadosamente para restaurar las cualidades prístinas que una vez le dieron tanto éxito a la *Ummah*. Debemos escudriñar las influencias inapropiadas sobre nuestros niños, o de lo contrario nos quedaremos con adultos desequilibrados que albergan grandes defectos de carácter.

El Corán exige a los musulmanes que lean (*iqra*), razonen (*iaquilún*), piensen (iatafakarún), observen (*iatadabarún*) y comprendan (*iafqahún*). ¿Por qué están los musulmanes entre los niveles más altos de analfabetismo y por qué existe entre ellos la superstición? Los musulmanes han sido derrotados, masacrados y humillados durante los últimos siglos. También han sido despojados de sus tierras, sus riquezas y sus esperanzas, así que han desarrollado una visión distorsionada del mundo, una cultura contaminada, y un sentido débil de autoconfianza. Han perdido mucho de su carácter y han elegido el dinero y el poder por encima de la moral y el bien común. La pereza y la codicia han tomado prioridad sobre la seguridad general y el interés público. La *Ummah* enfrenta corrupción, enfermedad, pobreza y hambre.

Las mayorías musulmanas están divididas en 56 países, muchos de los cuales pelean entre sí. Consumen mucho y producen poco, y viven apenas para sobrevivir y comer en lugar de construir y desarrollar. Siglos de decadencia han de-

formado sus personalidades, distorsionado su perspectiva universal, contaminado su cultura, y causando la difusión de una mentalidad supersticiosa. Además de esto, el sistema educativo importado de Europa se ha difundido a través de las sociedades musulmanas. Las nuevas generaciones perdieron confianza en sí mismas, en su cultura, su fe y sus ancestros. Los niños comienzan a dudar sobre su identidad, lo que debilita aún más su autoestima, dignidad y consciencia. Se han vuelto más serviles, carentes de la fortaleza moral y espiritual necesaria para un comportamiento responsable y constructivo. La unidad y la armonía se han roto en el hogar, en el vecindario y en la sociedad en su conjunto.

Las mujeres y los hombres musulmanes comenzaron a imitar ciegamente las prácticas inapropiadas de otras culturas, que incluyen desnudos, exhibicionismo, búsquedas sexuales inapropiadas y negligencia en los deberes religiosos. Esto resulta en comportamiento conflictivo, desastres culturales, y una familia que no es islámica ni moderna.

La búsqueda irreflexiva de la ganancia material y el goce físico, desmoraliza a padres e hijos y destruye su espiritualidad. La célula de la sociedad —la familia— comienza a caer. En lugar de nutrir ciudadanos dignos (que sean valientes, creativos, responsables y seguros de sí mismos), las familias musulmanas comienzan a producir niños malcriados y ególatras. Estos niños exigen en lugar de ofrecer, son egocéntricos en lugar de cuidar de los miembros y siervos de la comunidad, y son más inútiles y perjudiciales que útiles.

Muchos padres musulmanes sufren de analfabetismo, ignorancia y apatía. Muchos niños musulmanes se ahogan en sus esfuerzos por adquirir conocimientos y habilidades. Algunas sociedades musulmanas sufren gobiernos opresivos y tiránicos. Muchos musulmanes enfrentan los siguientes problemas:

- Restricciones a su libertad de pensamiento, debido a la opresión y al adoctrinamiento.
- Restricciones a la libertad de cuestionar, preguntar y hablar.
- Restricciones a la libertad de hacer negocios y prosperar, debido a la corrupción y la mala administración.
- Restricciones a la libertad de las mujeres, debido a la ignorancia y a la opresión machista.
- Restricciones a la libertad de los ciudadanos de elegir sus líderes, debido a la represión y la tiranía.

Los musulmanes no pueden hacer frente a todos estos factores de la noche a la mañana. Sin embargo, pueden comenzar con algo que está dentro de su control, y esto es la buena crianza. Para educar niños rectos, exitosos y finalmente, buenos ciudadanos, los musulmanes necesitan cambiar los estilos de paternidad autoritaria y opresiva, y reformar seriamente sus prácticas de crianza.

El desarrollo infantil y el sistema de educación sano

Existe un intento serio de reforma para detener la caída en la que el mundo musulmán se encuentra. Muchos planes se han puesto en práctica. Sin embargo, la educación de los niños, una dimensión en extremo importante, ha faltado en la agenda de los reformadores. Los grandes

eruditos han cubierto muchas disciplinas (incluyendo teología, filosofía, política, sociología y economía), haciendo una contribución considerable y devota por revertir el declive de la *Ummah* y mejorar su situación. Sin embargo, las enfermedades que impiden el surgimiento de una nación recta no fueron curadas. El potencial y capacidades tremendos de los individuos y las sociedades musulmanes no han sido utilizados efectivamente. La brecha entre musulmanes y no musulmanes en creatividad, desempeño y logros (en la ciencia y la tecnología) se ha ampliado por décadas. La responsabilidad de los eruditos y los educadores es explorar la dimensión perdida y desarrollar una solución. Ellos harían bien en examinar las cuestiones de la crianza de los niños, el desarrollo infantil y la educación de los infantes. Ellos deben comenzar con la paternidad en casa. A menos que la psique y la mentalidad de los niños se conviertan en el foco de atención de los padres y los reformadores, el mundo musulmán continuará deteriorándose y sufriendo decadencia y atraso.

Históricamente, muchos reformadores tradicionales se han enfocado principalmente en los rituales religiosos y sus aspectos legales y políticos. Muchos reformistas musulmanes modernos van en otra dirección y se enfocan en imitar a sus antiguos conquistadores occidentales. Las masas se han quedado con promesas vacías y esperanzas que nunca se materializaron. Muchos reformadores religiosos estaban llenos de emoción y sentimiento, y propusieron soluciones incomprensibles que estaban basadas en la imitación de la era dorada del Islam. No han existido enfoques reales en el papel y la responsabilidad de las mujeres (esposas y madres) en criar a los niños. Investigaciones académi-

¡La incapacidad de los educadores musulmanes!

cas exhaustivas y literatura que trate sobre el desarrollo infantil, la educación de los niños y la crianza, han escaseado. Hubo una respuesta muda e inerte de las masas a los llamados sinceros de los reformadores, ya fuera que tuvieran enfoques religiosos tradicionales o seculares modernos. Muchos musulmanes han sido más reactivos que proactivos. No se presentaron acciones planeadas que utilizaran metodologías cuidadosas derivadas de un análisis y un entendimiento profundos del problema. Los reformadores no abordaron apropiadamente las leyes divinas (*al sunan al Ilahiah*) y las ciencias naturales, sociales y humanas.

Los musulmanes deben darse cuenta de la importancia de criar buenos niños y sus efectos a largo plazo. Los compañeros líderes del Profeta ﷺ eran adultos cuando fueron guiados por el Profeta ﷺ. Sus caracteres básicos ya habían sido formados en su infancia. Ellos fueron criados como

personas libres y valientes, y nunca fueron intimidados por tiranos. El Profeta ﷺ señaló la importancia de la construcción del carácter de los niños: "El mejor de ellos antes del Islam es el mejor de ellos después del Islam si lo entienden (*al Islam*)." Las cualidades básicas de una persona ya están establecidas en la infancia. Ya fuera durante el período preislámico o posislámico. La fe y las habilidades pueden ser enseñadas más tarde al niño, mientras que el buen carácter difícilmente lo es.

Cuando el Profeta ﷺ comenzó su misión, tenía 40 años, Abu Bakr tenía 37, Uzmán tenía 36, Umar tenía 19, Ali tenía 12, mientras que la esposa del Profeta, Jadiya, tenía 55. Los primeros pasos hacia el logro de los objetivos y valores fundamentales establecidos por el Corán, son responsabilidad de los padres. Los padres deben iniciar la temprana construcción del carácter utilizando las herramientas de la psicología, la sociología, la comunicación y la educación. Aunque los valores y necesidades humanos básicos no cambian, las técnicas de crianza deben ser bien investigadas, desarrolladas y actualizadas.

Al darse cuenta de la importancia de la buena crianza y de que la posición de las naciones está determinada principalmente por cómo educamos a los niños, muchos cursos han sido desarrollados alrededor del mundo para poner en práctica habilidades parentales, y llevar el tema más ampliamente hacia el ámbito público. Ignorar esta "ventana de oportunidad" es muy costoso, y ninguna nación puede permitirse semejante pérdida. Muchos beneficios pueden alcanzarse al promover cursos sobre paternidad para padres y para futuros padres. Establecer actividades comunitarias para promover la consciencia de la crianza de los niños es muy beneficioso. Crear un ministerio especial del gobierno, o establecer instituciones especializadas para la paternidad constructiva en diversos países sería un gran servicio para la humanidad.

Una mirada cercana a la necesidad de un sistema educativo sano

Si queremos reformar la educación de nuestros niños, debemos darle una mirada crítica profunda al sistema educativo en el mundo musulmán. Algunas escuelas musulmanas de hoy día son criticadas por su falta de entendimiento en lo referente a la naturaleza de los niños, como por ejemplo, la forma en que consideran los juegos de los niños como un vicio. El plan de estudios no está basado en las etapas del desarrollo de los niños, y en su mayoría es coercitivo, improductivo e inflexible. No tiene en cuenta la curiosidad de los niños y su tendencia natural a practicar deportes y a jugar. En su lugar, se basa en el aprendizaje por repetición y en la memorización.

Históricamente, dos tipos distintos de enseñanza pueden ser identificados en el mundo musulmán. En primer lugar, estaba el estilo privado, sano y bien diseñado de educación para los niños de la élite, como los de los gobernantes y los ricos. Sus hijos eran educados por profesores altamente calificados y compasivos, que eran llamados (muadib) en los palacios privados. Estos profesores/tutores eran formados para preparar a los niños para el liderazgo y la excelencia.

Gobernantes como Muawiyah ibn Abu Sufián, Abd al Málik ibn Marwán, Harún ar Rashid, y otros tuvieron grandes maestros. A estos maestros se les dieron las facilidades necesarias para educar a los niños en las disciplinas de religión, cultura y literatura, así como ciertas habilidades y prácticas. Una desventaja del sistema de enseñanza uno a uno, es que los niños se ven privados de las ventajas de aprender dentro de un grupo de estudiantes. Esto está en marcado contraste con el segundo sistema de kutab, las escuelas para las masas, donde solo se enseñaban partes del Corán y aritmética básica. Ni los profesores ni las instalaciones eran adecuados. Los profesores solían castigar físicamente como medio de disciplinar a los estudiantes, prohibían a los niños jugar, y utilizaban la memorización como método básico de aprendizaje. Esta dualidad histórica en el sistema de educación existe en gran medida aún hoy día en algunos países musulmanes. Los padres ricos envían a sus niños a escuelas privadas ya sean locales o en el extranjero, y los pobres envían a los suyos a escuelas públicas mal equipadas. Las escuelas privadas tienen los recursos financieros para contratar a profesores calificados y seguir programas de estudios extranjeros y especiales, así como brindar instalaciones excelentes incluyendo laboratorios, ayudas visuales, bibliotecas, computadores y patios de juegos, que no están disponibles en las escuelas públicas. Lamentablemente, estas costosas escuelas privadas en los países musulmanes, suelen producir estudiantes con una visión negativa de su cultura, su legado y su religión.

La víctima real de la escolarización inadecuada es el niño. Su pérdida de la "ventana de oportunidad" para criar y educar a la mayoría de la nación es difícil de rectificar después que las mentes y los corazones de los individuos han sido formados. Si queremos revivir la *Ummah*, tenemos que cambiar nuestra forma de criar a los niños (la paternidad), así como nuestro sistema de educación (la escolaridad). Por lo tanto, existe una necesidad urgente de enfocarnos en los primeros años de la infancia. Para tener éxito, debemos comenzar por guiar a los primeros maestros: los padres.

Ellos son sin duda los maestros del alma y los desarrolladores del carácter.

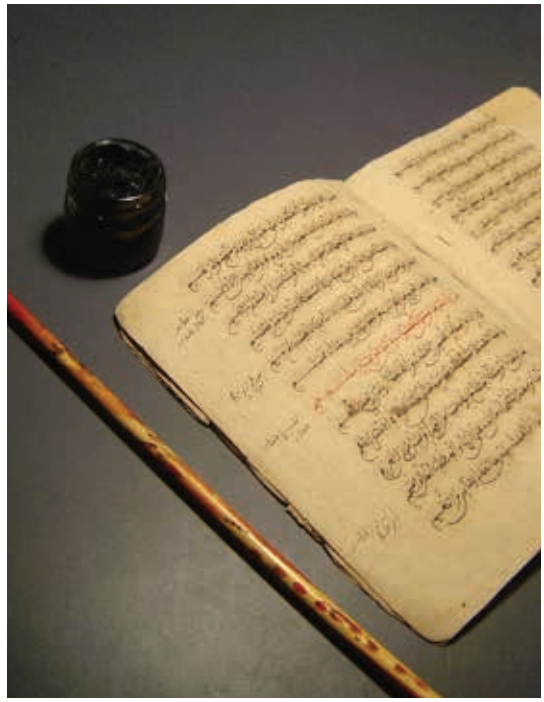
Es justo decir que un modelo bueno y balanceado de paternidad no existe hoy día ni en el mundo musulmán ni en occidente. Cualquier sociedad que esté buscando cambios sociales debe saber que la paternidad es el factor clave para alcanzar felicidad —moral, espiritual y material. Primero que todo, debemos reformar nuestros conceptos y prácticas de crianza. El enfoque de la paternidad debe incluir tanto el corazón como la mente. La mente requiere razonamiento, lógica y estrategias. El corazón requiere sentimientos, amor, tacto e intuición. La crianza constructiva no debe carecer de conocimiento científico ni de toque artístico.

La construcción de la civilización (imrán) necesita muchas instituciones, que pueden ser exitosas solo si son manejadas por individuos que sean honestos, creativos, efectivos, confiables y trabajadores dentro de un entorno de consulta. Criar individuos fuertes en la mente, el cuerpo, el espíritu y el carácter es algo a ser confiado a la institución de la familia —los padres. Esta tarea no puede dejársele a las escuelas, los medios de comunicación ni los gobiernos, si bien estos pueden ayudar en gran medida. Ninguna entidad es más capaz de entregar o está naturalmente más dispuesta a promover los mejores intereses de los niños, que los padres. Hay una gran generosidad y compasión que marca a la paternidad de modo tal que, donde cada persona puede desear para sí lo mejor en el mundo, solo los padres desearán para sus hijos algo mejor que para sí mismos.

Si están convencidos, los padres sacrificarán sinceramente y harán lo que sea para educar a sus hijos de la mejor manera posible. Cuando uno habla con padres acerca de los mejores intereses de sus hijos, ellos escuchan. Ellos solo necesitan entender cómo llevarlos a cabo. Hacer padres conscientes de su responsabilidad, es el punto de partida. La paternidad es una tarea de toda la vida, no solo de los primeros cinco años, aunque este puede ser el período más importante. En esta etapa

En una encuesta realizada conjuntamente por el periódico Washington Post y la Universidad de Harvard sobre las prioridades de muchos hombres y mujeres, se encontró: "Hacer frente a las presiones psicológicas y económicas, fortalecer los lazos familiares, comunicarse efectivamente con los niños, y que las madres preferiblemente pasen más tiempo en casa con los niños". La buena crianza obviamente es la prioridad principal.

REVISTA AL USRA, 2005



temprana, los padres son los actores principales, si bien más tarde tienen el poder de continuar jugando un papel efectivo en formar el carácter y la forma de vida de sus niños, si saben cómo guiarlos correctamente.

La unidad familiar en América Latina y Estados Unidos

En América Latina se presentan altos índices de violencia doméstica, mayoritariamente contra la mujer, incluyendo una alta incidencia de "femicidios", lo que significa que las mujeres mueren principalmente a manos de su pareja. Las mujeres que más sufren violencia son las que se han casado a edad temprana y las que son mayores que sus maridos. El alcohol es factor presente en la mayoría de los casos de violencia doméstica (Arriagada, 2007). Entre el **30%** y **50%** de las mujeres latinoamericanas (según el país) sufren de violencia psicológica en sus hogares, y entre el **10%** y el **35%** de violencia física (Kliksberg, 2004).

La migración es también un factor que divide las uniones familiares. A la migración campo-ciudad motivada por la pobreza o la violencia, se ha sumado una creciente migración, en especial de las mujeres, por razones laborales, implicando mayores niveles de desprotección y riesgo para dichas mujeres. (Arriagada, 2007).

Las estadísticas de América Latina muestran que en los estratos más pobres de la población, en zonas urbanas el 32% de los nacimientos son de madres adolescentes, y en zonas rurales, el 40%. Los datos muestran no solo que los nacimientos de madres adolescentes se concentran en los sectores más pobres, sino que se concentran también entre las jóvenes con menores niveles educativos. Este y otros múltiples factores, en especial la ruptura de la estructura de la familia, hacen que exista una población creciente de niños que sobreviven precariamente en las calles de todas las grandes ciudades de América Latina. En varias ciudades, grupos de exterminio los asesinan de manera sistemática. Y según la OIT, 22 millones de niños menores de 14 años trabajan en la región (Kliksberg, 2004).

En su libro "se necesita una aldea para criar a un niño", Hillary Clinton, Secretaria de Estado de los Estados Unidos (1996), escribe que los muchachos de 17 años de edad han visto en promedio 18.000 asesinatos en la televisión. El estudiante estadounidense promedio ha dedicado entre 15.000 y 20.000 horas viendo televisión, en comparación con 11.000 horas en la escuela. El niño estadounidense ve anualmente en televisión más de 11.000 crímenes estilizados y explícitos, entre homicidios, violaciones, robos a mano armada y asaltos.

¿Por qué un niño que viera en televisión la crisis de Nixon de Watergate en 1972, pensaría que está mal que alguien irrumpa en las oficinas del Partido Demócrata, cuando ha visto muchas irrupciones similares cada noche en la televisión y las considera como actos heroicos? Los niños se hacen insensibles cuando ven muchos crímenes a diario y estos se convierten en parte normal de sus vidas. El homicidio y el suicidio matan alrededor de 7.000 niños cada año, y 135.000 niños llevan armas a las escuelas cada día en Estados Unidos.

Los padres deben ser conscientes de los mensajes errados a los que están expuestos sus niños, protegerlos contra ellos, y realizar campañas activas para la reducción de estos asuntos negativos. Las grandes cantidades de literatura disponible en inglés y en español sobre paternidad no han tenido el impacto deseado. Por lo tanto, tenemos que examinar por qué, con tantos consejos y décadas de investigación, los padres parecen estar tomando un giro hacia lo peor.

El énfasis general de la publicidad, el cine y la televisión, está en la apariencia física, el cuerpo exterior en lugar del logro intelectual, y la belleza por encima de la moral y la ética. Hay estatuas de hombres y mujeres desnudos en plazas públicas. Los concursos de belleza que se concentran en los cuerpos de las mujeres, son comunes y están desprovistos de moralidad y espiritualidad. Venezuela, con alrededor de 600 concursos de belleza al año, se jacta de ser una fábrica de reinas, mientras sus niñas y jóvenes sufren la presión de ser bellas físicamente, están llenas de frustraciones y basan su autoestima en la apariencia, lo que lleva a que en el país existan más de 200 academias de modelos y se realicen 40.000 operaciones de aumento de senos al año. Esto ha llegado a extremos alarmantes: Por un lado, hoy existen incluso concursos de belleza de perros y de gatos, y por otro, los concursos de belleza y de modelaje y los desfiles de modas hechos con menores se han hecho tan comunes, que en 2012 se prohibió por decreto la realización de estos eventos en los colegios del departamento de Antioquia, en Colombia (en 2013 se ha presentado un proyecto de ley para implementar la misma prohibición en la capital, Bogotá). La doctrina islámica es que Dios es hermoso y Él ama la belleza en todo, pero la mayor atención se centra en la belleza del carácter, los valores y la moral.

Cuando se trata de problemas familiares como drogas y problemas de sexualidad, la forma en que definimos el problema dicta la naturaleza de la solución. Si definimos los problemas como económicos, la solución será económica. Si los proyectamos como males sociales, el remedio será básicamente social. Si los vemos como físicos, la respuesta será de naturaleza física. Por ejemplo, a menudo se dice que el problema de las drogas es un problema de oferta y no de demanda. Esto ha llevado a que los gobiernos hagan una enorme inversión en equipo, incluyendo aviones y barcos, para detener la oferta. El enfoque está en la economía del asunto. En realidad, sin embargo, esto no ha resuelto el problema, y los señores de las drogas continúan beneficiándose enormemente de su comercio sórdido. Es tiempo de que la sociedad se refiera a estas cuestiones también como morales, espirituales y sociales, y las trate en concordancia.

Mitos comunes sobre la paternidad en Estados Unidos y América Latina

El conflicto entre los fines y los medios en la sociedad estadounidense, crea una gran confusión en las mentes de los niños. En su libro "por qué Johnny no puede diferenciar el bien del mal", William Kilpatrick (1993) explica que los padres quieren que sus niños sean honestos, confiables, justos, moderados y respetuosos. Según una encuesta realizada por una ONG, los padres en América Latina quieren inculcar en sus hijos buenos modales (89%), obediencia (80%), tolerancia y

respeto (75%), creencias religiosas (58%), ahorrar dinero (49%), dedicación (47%), perseverancia (44%) y trabajo duro (33%) (Eljach, 2011). ¿Qué evita que los padres desarrollen estos rasgos en sus hijos? Parte de la respuesta reside en la influencia de mitos poderosos sobre la crianza de los hijos. Veremos estos mitos en más detalle en un capítulo posterior; sin embargo, unos pocos mitos comunes específicos de la unidad familiar en Estados Unidos son enumerados aquí. William Kilpatrick critica lo siguiente:

a) Debido a que los Estados Unidos se fundaron principalmente en la idea del individualismo, cuando los Estados Unidos fueron establecidos, los niños crecieron sin autoridad. El hombre salió al bosque, construyó su casa, plantó su comida y estableció su propio negocio, todo mientras se protegía a sí mismo y a su familia de los animales salvajes, los ladrones y los gobiernos extranjeros. Escapó de la autoridad. Los primeros peregrinos cristianos de las diversas denominaciones llegaron a lo que se denominó las Trece Colonias, una tierra vasta donde había poco o ningún gobierno, para escapar del acoso de los gobiernos dictatoriales en Inglaterra, Francia y Alemania, que suprimían sus derechos humanos y coartaban su libertad. Muchos estadounidenses, que se han beneficiado de la idea de una autoridad gubernamental limitada, piensan que es mejor criar a los niños con poca o ninguna autoridad. Sin embargo, los niños necesitan cuidado y autoridad parentales habilidosos que los formen como personas amorosas, mientras que los adultos no.

b) El mito del "buen chico malo". Los chicos "malos" son retratados como adorables y felices. Tom Sawyer y Buster Brown, dos personajes populares de cuentos estadounidenses, son ejemplos del pasado, mientras que Daniel el Travieso, Bart Simpson, Los Pequeños Traviesos, y otros "adorables" mocosos que aparecen en películas y en la televisión, son ejemplos del presente. Esta tradición ha tenido una influencia poderosa en la imaginación, de modo que la palabra "obediencia" se ha convertido en una palabra obscena en el vocabulario de los niños.

c) El mito de que el amor por sí solo conserva la "bondad natural" del niño. Esta es la idea concebida por Rousseau, de que la virtud se hará cargo de sí misma si a los niños se les permite crecer a su manera. Todo lo que los padres necesitan es "amar" a sus hijos. El amor, según Rousseau, implica la no interferencia y la libertad sin límites.

d) El mito de que el "conocimiento experto" siempre está en lo correcto y nunca se equivoca. Los padres han delegado su responsabilidad a los "expertos" para que críen a sus hijos. La mayoría de los expertos en crianza de los niños adhieren al mencionado mito de la "bondad natural", así que tenemos una situación en la que un mito se apoya en otro. Los ex-

LOS SIETE PECADOS EN EL CRISTIANISMO:
Gula, avaricia, pereza, envidia, ira, orgullo y lujuria.

pertos tienden a enfatizar mucho la naturaleza única, creativa y espontánea de los niños. Algunos expertos solo quieren que los padres se ajusten a sus niños, en lugar de que sean los padres quienes enseñen a los niños a seguir reglas y a obedecer a la autoridad.

e) El mito de que "los problemas morales son problemas psicológicos". Los problemas de conducta son vistos como problemas de autoestima o el resultado de necesidades psicológicas insatisfechas. Muchos expertos no están de acuerdo con la idea de que algunos problemas de conducta sean el resultado de deseos y de pura "obstinación" de los niños. Muchos libros que se dedican a la "autoestima" y la palabra "carácter" no aparece por ninguna parte. Vale la pena señalar que un estudio de los artículos sobre crianza de los niños en las revistas "Revista del hogar para mujeres", "El compañero de las mujeres en el hogar", y "La buena ama de casa" de los años 1900, 1910 y 1980, encontró que un tercio de estos trataban sobre el desarrollo del carácter.

f) El mito de que "los padres no tienen derecho a inculcar sus valores en sus niños". Algunas personas afirman que los niños deben crear sus propios valores. En realidad, los niños tienen pocas posibilidades de hacer tal cosa, ya que la gente en la sociedad también quiere imponerles sus propios valores.

¿Tiene sentido que los padres se mantengan neutrales cuando todo el mundo (desde guionistas a artistas, desde anunciantes a educadores sexuales), insisten en vender sus propios valores a los niños? Una forma de definir los valores es pensar en los pecados.

g) El mito de que "la familia monoparental es tan buena como la familia con un padre y una madre". La formación del carácter es una tarea difícil, incluso cuando sabemos cómo hacerlo. El divorcio dificulta aún más la formación del carácter. El índice de divorcios es muy alto, afectando alrededor de la mitad de las familias estadounidenses. Los niños de hogares monoparentales tienen más riesgo de ser víctimas de drogas, la delincuencia, problemas emocionales y embarazos indeseados. Habiendo dicho esto, no negamos que los niños de todas las familias son capaces de un ajuste psicológico saludable. El psiquiatra británico D. W. Winnicott acuñó una vez la frase "madre lo suficientemente buena", refiriéndose a que para que un niño desarrolle un yo sano, la madre debe ser una "madre lo suficientemente buena" que se relaciona con los niños con "preocupación maternal primaria". Esto aplica a padres y madres también tanto en familias monoparentales como en familias con los dos padres. Un progenitor cariñoso en una familia monoparental puede, de hecho, hacer un mejor trabajo criando a los niños que progenitores descuidados en una familia con los dos padres. Por otra parte, si un papá o una mamá soltero(a) tiene miembros de su familia extensa ayudándole y un lugar de trabajo muy amigable con la familia, pueden hacer un mejor trabajo de crian-

za que un papá o una mamá ignorante de una familia con los dos padres. (Hemos hablado sobre las familias monoparentales antes en este mismo capítulo).

h) El mito de la "familia secular pura" como el mejor ejemplo a seguir. En las civilizaciones hebrea, romana y griega del pasado, e incluso en los Estados Unidos durante los siglos XVIII y XIX, la idea de la santidad del hogar era una norma, no la excepción. Muchos rituales de lectura de las escrituras tenían lugar en el hogar. La vida del hogar estaba enlazada a algo más grande que sí misma, a una visión y un propósito mayores. Esta visión dual de la familia como algo sagrado en sí misma y como algo establecido dentro de un marco sagrado mayor, les daba autoridad adicional a los padres y añadía fortaleza a los lazos familiares.

Varios de los mitos mencionados son comunes también en América Latina, ya sea por su propia tradición o por la fuerte influencia de la cultura estadounidense en todo el continente americano. Adicional a ello, vale la pena mencionar algunas de las creencias más comunes en América Latina respecto a la crianza de los hijos:

a) El mito de que la participación del papá en la crianza de los hijos y en el proceso de embarazo y parto, debe ser mínima o nula, pues forman parte del espacio privado de la casa, que es el ámbito de la mujer.

b) El mito de que ser papá y ser mamá se explica a nivel biológico. Es decir, que todas las mujeres son madres por naturaleza, y que una vez lleguen los hijos, el hombre sabrá qué hacer como papá.

c) El mito de que si la embarazada era una pareja casual o no era la pareja elegida para ser la madre de los hijos, el hombre tiene libertad de no asumir responsabilidad por ellos.

d) El mito de que tener hijos realza la masculinidad, independientemente de si el hombre asume la responsabilidad por ellos o no.

e) El mito de que la persona, hombre o mujer, al tener hijos, madura por el simple hecho de hacerse padre o madre. Es decir, el concebir una nueva vida da a las dos personas involucradas un desarrollo psicológico, emocional y físico automático que los hace adultos maduros y además, los vuelve mejores personas.

Vale la pena aclarar que los mitos sobre la paternidad y la maternidad en América Latina, aunque mayoritariamente machistas, son principalmente mantenidos y transmitidos de generación en generación por las mujeres.

Las familias que tienen la lealtad de sus hijos logran transmitir la sensación de que están involucradas en un trabajo importante: en la continuación de una fe, una tradición, un arte, una filosofía o una visión de la forma en que deben ser las cosas. Lamentablemente, muchas fa-

milias hoy día no representan nada. Ni las "pequeños templos" ni los "pequeños gobiernos", son más como "pequeños hoteles y restaurantes": lugares donde uno está temporalmente sin ningún sentido particular de compromiso. En esencia, los valores y la ética han sido trivializados y marginados en la medida en que "todo vale" y nada importa.

¿Qué ha cambiado a la familia, de ser una comunidad a ser una colección de individuos, cada uno persiguiendo su propia realización? Muchos psicólogos estadounidenses modernos pueden ser culpados. Su énfasis no ha estado en la familia o el matrimonio, sino en la separación y el individualismo. Alfred Adler, considerado el padre de la rama optimista estadounidense de la psicología, llamó a su teoría "psicología individual" (el estudio humanístico de controles, sentimientos, emociones y memoria en el contexto del plan de vida general del individuo). El Dr. Sardar Tanveer (profesor de educación en la Universidad de Cincinnati) afirma que los conceptos de "Yo" y "Mí mismo" son defendidos fuertemente en las aulas, donde los profesores les dicen a los estudiantes: "ustedes deciden, no sus padres", "haz lo que quieras". Por ejemplo, una muchacha le dijo a su abuela: "Puedes darme órdenes, pero ni siquiera eres mi madre". La abuela respondió: "Pero soy la madre de tu madre". (Seminario en el Centro ADAMS, 1997) En un ambiente espiritual, los niños no "reciben órdenes" de sus padres, sino que todos los miembros de la familia las reciben de Dios, ya que ellos entienden los mandamientos de Dios en los libros sagrados. La presencia de reglas religiosas positivas y claras que muestren el comportamiento correcto e incorrecto, hace que la crianza religiosa tenga más autoridad que la crianza de padres no religiosos.

Los patrones religiosos son más comunes en las culturas orientales, que tienen un fuerte sentido de familia y rituales familiares. No ha quedado mucha tradición en las familias estadounidenses, donde el único ritual diario practicado con regularidad es el ritual de ver televisión. Esto está satirizado en los créditos de apertura del programa de televisión llamado Los Simpsons, que irónicamente es un programa de televisión. Sin embargo, sería un error generalizar y afirmar que las culturas orientales son mejores que las occidentales.

Los lazos familiares en los Estados Unidos han sido debilitados por la aparición de un modelo de "contrato social" de la familia, donde el autointerés racional remplaza la obligación absoluta. Nuestra opinión es que estas familias no funcionan si sus miembros las consideran como una sociedad anónima, formada para su utilidad, en lugar de estar basada en lazos de deber y de amor. Criar a los hijos o hacer que un matrimonio funcione durante toda la vida, requiere sacrificios personales que pueden parecer irracionales, si se consideran a partir de una base de costo-beneficio.

La familia cristiana estadounidense con un compromiso religioso fuerte, da las gracias antes de cada comida y realiza devociones nocturnas y liturgias familiares regulares, que siguen el calendario litúrgico de la Iglesia. Estos actos dan un sentido de propósito y misión. El centro de la vida religiosa es el hogar, que se convierte en un lugar sagrado, y la prioridad es la moral y el desarrollo espiritual de los niños. Se hace hincapié en el respeto

por los padres y los parientes mayores, así como abuelos, tíos y tías. Se mantiene contacto estrecho con parientes, y las festividades religiosas son ocasiones para reuniones felices. Por lo tanto, no debería ser una sorpresa que, aunque los grupos de judíos ortodoxos practicantes viven en áreas urbanas densamente pobladas, sus niños están sorprendentemente libres de drogas, violencia y sexo irresponsable, males de los que sufren otros niños urbanos. Observaciones similares aplican a las familias musulmanas estadounidenses.

Cuando un hombre se presentó ante Umar ibn al Jattab y le dijo que quería divorciarse de su esposa porque ya no la amaba, Umar ibn al Jattab le dijo: "¡Ay de ti! ¿Acaso las familias se basan solo en el amor? ¿Dónde está tu responsabilidad como guía y protector?

(AL HASHMI, 1999)

La religiosidad en la familia también es importante en América Latina. Si bien las sociedades en el subcontinente son generalmente muy conservadoras y predominantemente católicas, la familia se ha ido erosionando, ya sea por el número elevado de uniones libres que se deshacen con facilidad, la gran cantidad de divorcios, y la creciente necesidad de que la madre también trabaje y aporte económicamente al hogar, o por el número creciente de hogares monoparentales y de madres cabeza de hogar. También está el hecho de que cada vez más padres ceden sus responsabilidades de formación a instituciones educativas y a terceras personas, en especial en cuanto a transmisión de valores y educación moral. El decaimiento de la autoridad moral de la Iglesia Católica en la región ha contribuido a la crisis de valores y ha llevado también a los padres y jóvenes a buscar alternativas en el cristianismo evangélico y en otras religiones, entre ellas el Islam. Actualmente, el crecimiento del Islam en América Latina no es tan acelerado como en el resto del mundo, pero se mantiene continuo, y es la religión no cristiana de mayor crecimiento en la región.

En un estudio realizado en la Provincia de Concepción, en Chile (importante polo industrial y educativo del país), se encontró que los jóvenes evangélicos y de otras religiones muestran un promedio significativamente más bajo de permisividad hacia conductas inmorales e ilegales que los que no tienen religión (los católicos se ubicaron en el medio), en especial en el plano sexual. Igualmente, se detectó mayor permisividad sexual en hijos de madres solteras. (Mathiesen, 2002).

La violencia en las escuelas

La masacre de la escuela secundaria Columbine en abril 20 de 1999, en Littleton, Colorado, resultó en 15 personas muertas, 26 heridos y cientos de traumatizados. Muchos otros incidentes violentos tuvieron lugar en escuelas en Georgia, Kentucky, Arkansas y Virginia después de esto.

Un estudio llevado a cabo en 16 países de América Latina y el Caribe mostró que poco más de la mitad de los estudiantes de sexto grado ha sufrido algún tipo de violencia, y que más del 60% ha sabido o ha presenciado algún acto de violencia en su escuela. El robo es más agudo en Colombia, Ecuador, Nicaragua, Costa Rica, República Dominicana y Perú; las amenazas y la violencia verbal son más significativas

en Argentina, Perú, Costa Rica y Uruguay; y la violencia física se presenta más en Argentina, Ecuador, República Dominicana, Costa Rica y Nicaragua. Cuba es el país con menores índices de los tres tipos de violencia en la región. El estudio mostró también que los estudiantes de zonas rurales sufren menos violencia en las escuelas que los de zonas urbanas, y que la violencia física y el robo están relacionados con el nivel cultural de los padres, pero no con su nivel socioeconómico. Igualmente, el estudio mostró que la violencia en las aulas resulta en un menor desempeño de los estudiantes en matemáticas y lenguaje. El estudio concluyó que América Latina es la región con mayor índice de maltrato escolar en el mundo (Román y Murillo, 2011).

El difunto profesor Dilnawaz Siddiqui se enfocó en el problema del mal carácter. Algunos analistas culparon al sistema familiar quebrantado, otros hablaron de mucha violencia en los medios de comunicación, mientras que otros criticaron el fácil acceso a armas de fuego (particularmente en Estados Unidos). Sin embargo, algo significativo faltaba en el análisis, a saber, la responsabilidad personal y el afrontar las consecuencias de los actos. Nuestras creencias, intenciones y actitudes, así como nuestras palabras, tienen consecuencias. Podemos resumir el consejo de Siddiqui a los padres de la siguiente manera:

- La comunicación humana, la educación y las interacciones deben promover valores adecuados.
- Los niños deben aprender creencias y estándares del bien y del mal.
- Las interpretaciones relativistas de lo que es la verdad, resultan en caos en la sociedad. Las afirmaciones relativistas sobre lo que es bueno y lo que es malo, dependen de las circunstancias (no de principios eternos).
- Un niño sano debe aprender valores universales fundamentales (como veracidad, honestidad, justicia y paz).
- Debes saber que el bien y el mal no tie-

nen la misma posibilidad de prosperar en un lugar. Debemos enseñarles a los niños creencias positivas y ayudar a erradicar las negativas tanto como podamos.

En lugar de defender a los criminales como víctimas de la sociedad, debemos enseñar que todos son responsables de sus actos. Debemos evaluar sus acciones en comparación con nuestros principios. No podemos afirmar que nadie más en nuestra situación se comportaría de la misma forma o peor. Hasta que haya una paternidad apropiada, podemos esperar que continúen estos actos, incluso que aumenten.

Enseñar valores a los niños: el debate conservador-liberal

En el artículo "La única forma de enseñar valores: Ayuda a los niños a que los descubran" (Chicago Tribune, 1998), Eric Zorn afirma: "la única manera de enseñarles valores es ayudar a los niños a que los descubran. Los conservadores sociales subrayan el desarrollo de la virtud, el pensamiento ético, y el comportamiento moral. Los niños no adquieren esas cualidades mágicamente más de lo que aprenden matemáticas mágicamente. Poner todas las esperanzas en la educación del carácter fuera de la escuela ha resuelto ser ingenuo en una época de familias fracturadas y ocupadas, y de una cultura popular escasa de valores."

Eric Zorn apoya la educación del carácter en las escuelas. Él nota que la izquierda se ha resistido a reintroducir la educación del carácter en las escuelas porque podría sugerir conformidad irreflexiva, estrechez de miras e intolerancia. Sin embargo, los niños que crecen sin una buena educación moral se encuentran en desventaja, tanto como los niños que crecen pobres, enfermos, sin hogar o maltratados.

LOS NIÑOS, EL CÁLCULO Y LA ÉTICA

Así como no se espera que los niños descubran los principios del cálculo por su propia cuenta, del mismo modo, cuando se trata de la ética, moral y valores, los padres tienen que enseñarlo a sus hijos.

Zorn cita a Larry Nucci: "La posición comprometida emergente reconoce que los niños no pueden comerse la verdad a cucharadas. Ellos tienen que ser instados a pensar y descubrirla. Pero al mismo tiempo, no son adultos, y hay un papel definitivo que los educadores juegan en su orientación. La sociedad debe compartir valores como punto de partida —no es solo "libertad total". Cómo hacer esto sin convertir la educación del carácter en un simple "conjunto de exhortaciones y estímulos intrínsecos diseñados para hacer que los niños trabajen más arduo y hagan lo que se les dice" sigue siendo un problema según Alfie Kohn. Kohn afirma que el enfoque de la zanahoria y el palo en la educación moral (la forma dominante actual) deja a los niños con un entendimiento primitivo de la virtud como "aceptación ciega de verdades establecidas". Este tipo de entendimiento realmente no echa raíces en el carácter de la persona, y no da lugar a empatía, escepticismo y otras cualidades morales sofisticadas. Introducir la educación del carácter en las escuelas es una idea buena y necesaria, es definitivamente mejor que no tener educación del carácter en lo absoluto. El término medio parece ser: No fuerces los valores en los niños,

pero no los dejes solos tampoco, porque son jóvenes y necesitan orientación. Los padres tienen la responsabilidad de guiar y ayudar a los niños para que descubran los valores siempre que sea posible.

Los niños que crecen sin una buena educación moral se encuentran en desventaja, tanto como los niños que crecen pobres, enfermos o sin hogar.

Las familias en los países musulmanes y en el continente americano

Nuestro conocimiento humano es limitado, no absoluto. Hay muchos retos que enfrentan las familias, no importa dónde se vivan. Sin embargo, algunas familias enfrentan problemas más graves que otras. La urbanización, la industrialización y la secularización han tenido un gran impacto en las familias que viven en las ciudades. Algunos de los problemas de las ciudades grandes en los Estados Unidos y América Latina se enumeran a continuación:

- El sexo fuera del matrimonio se muestra como acogedor, atractivo y disponible, resultando en una mayor promiscuidad sexual.
- Hombres y mujeres mezclados bailando, nadando y estimulándose con música fuertemente orientada a lo sexual, es algo muy difundido.
- Tener citas que implican contacto físico (besarse, acariciarse, tocarse), es la manera aprobada para que hombres y mujeres se conozcan entre sí, y los padres les enseñan a los hijos que esta norma es aceptable.
- La desnudez en vestidores y baños públicos es algo común. En algunas escuelas los sanitarios no tienen puertas; la privacidad se ha perdido en el baño.
- La abstinencia antes del matrimonio no se enfatiza lo suficiente. En algunas escuelas se distribuyen condones a personas no casadas, e incluso en iglesias.
- Algunos maestros les enseñan a los niños hacer "lo que quieran y sientan" sin ninguna restricción moral, y que la lujuria y el deseo no deben ser reprimidos. También enseñan que el individuo, y no Dios, es la autoridad final.
- Beber alcohol es algo común y tolerado, e incluso estimulado.
- El acceso a las drogas es rampante. Las armas y la violencia son comunes en las escuelas y entre los niños en espacios públicos. La televisión fomenta la violencia.
- El aborto, aunque ilegal en varios países del continente, es ampliamente practicado. El tamaño de la familia es cada vez menor, con tendencia a la familia nuclear en contraste con la familia extendida.
- Muchos hombres usan ropa ajustada y las mujeres usan maquillaje y perfume para ser sexualmente atractivos.

Muchas personas cubren menos de sus cuerpos para ser más tentadores. No se fomenta el matrimonio en los jóvenes, lo que resulta en prácticas sexuales irresponsables.

- El índice de divorcios es alto y las familias monoparentales aumentan rápidamente. En América Latina, el número de familias incompletas con madres pobres y solas como cabeza de hogar es superior al 20% (Kliksberg, 2000).
- Niños que tienen niños es algo cada vez más común, y ya que no se anima a los adolescentes a casarse, el resultado es más madres solteras. El profesor Olasky afirma que el 85% de las madres adolescentes en la década de 1950 estaban casadas cuando los niños nacían (Olasky 1994).
- La homosexualidad se ha convertido en una práctica aceptada, normal y legal. Más países están legalizando el matrimonio entre parejas del mismo sexo.
- Más ciudadanos de la tercera edad son recluidos en ancianatos, en lugar de quedarse con sus hijos y nietos.
- La virginidad antes del matrimonio es algo extraño. Una mujer virgen en sus veinte puede ser considerada poco atractiva y poco deseable. La mayoría practica el sexo antes del matrimonio.
- La familia se está desintegrando gradualmente, y los lazos familiares (silat ar rahm) y los valores se están debilitando.
- La satisfacción sexual sin consentimiento adulto se considera un asunto meramente individual.
- Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son cada vez más comunes, incluyendo el SIDA.
- La tasa de mortalidad materna en América Latina es 5 veces mayor que en los países desarrollados, produciendo gran cantidad de huérfanos desprotegidos y familias destruidas. Esto tiene que ver con el aumento de la pobreza y con que esta es la región con mayor inequidad en el mundo (Kliksberg, 2000).
- Muchas mujeres tienen que confiar en sí mismas y ningún pariente está obligado a asumir su responsabilidad hacia ellas como su guardián y protector, moral ni financieramente.
- Las mujeres y los hombres son más independientes y están más dispuestos a correr riesgos. Más familias tienen dos cónyuges trabajando.
- Hay una distinción más débil entre los papeles de hombres y de mujeres.
- Cerca del 50% de los niños que ingresan a la educación primaria en América Latina no la finalizan, y la repetición de grados es del 30% Según la OIT, hay 17 millones de niños trabajando en la región, y año tras año aumenta el número de niños que viven en la calle (Kliksberg, 2000).
- El aumento de la pobreza en América Latina está relacionado con el descenso en los niveles cultural y educativo, la mala prestación de servicios de salud, y el aumento de la violencia doméstica. La región es actualmente la zona del mundo con más homicidios después del África subsahariana, y los estudios muestran que la esta violencia está relacionada con la erosión de la familia, la desocupación juvenil y el bajo nivel educativo (Kliksberg, 2000).

Por otro lado, las familias urbanas en los Estados Unidos tienen muchos bene-

ficios, que comparten las familias de estratos medios y altos de varios países de América Latina:

- Hay más participación cívica y respeto por los derechos de los demás.
- Disfrutan de estándares de vida elevados.
- Hay un nivel de alfabetismo muy alto.
- Hay más participación en servicios sociales y trabajos públicos. La confianza en las instituciones sociales es común en los Estados Unidos.
- Hay más libertad y más alternativas para alcanzar las metas personales.
- En comparación, la familia en el mundo musulmán tiene algunas de estas características:
- El matrimonio entre primos es mucho más común.
- Las familias en general son más autoritarias y protectoras. En comparación, los niños tienen menos autoconfianza, valentía e innovación. Temen confrontar a sus líderes y superiores.
- Los lazos familiares más fuertes funcionan como la garantía final de la seguridad en una sociedad donde el trabajo social y el espíritu de equipo son débiles.
- La familia es un sistema de gestión de un solo hombre, donde tienen lugar pocas consultas. La desigualdad de género entre los miembros de la familia es más común.
- Muchas familias musulmanas religiosas son poco atractivas y disfuncionales. Los eventos religiosos son experimentados más como rituales y órdenes que como ocasiones espirituales festivas.

Dado que cada vez más familias musulmanas viven ahora en ciudades, es importante reconocer las dificultades que la gente de ciudad encuentra. La paternidad es más difícil en la ciudad.

Las generalizaciones anteriores no tenían por objeto mostrar qué sistema de familia es el mejor. Simplemente plantean cuestiones relevantes para pensarlas y estudiarlas a fin de implementar herramientas correctivas de paternidad en ambos sistemas. En realidad, ha habido una fuerte influencia de la cultura occidental en las familias y la paternidad en el mundo musulmán. Estas influencias han tenido resultados mixtos: algunos son positivos, otros son negativos.

En los sistemas educativos seculares, los seres humanos han remplazado a Dios como la máxima autoridad, y el materialismo se ha convertido en la ideología dominante. El entendimiento científico del universo depende solo de la causa y el efecto. A pesar que este discurso científico nos brinda muchos detalles fascinantes sobre aspectos materiales del universo, no ofrece una cosmovisión amplia y equilibrada de lo que vemos y de lo que está más allá de lo que vemos. La cosmovisión musulmana reconoce la Unidad y Unicidad de Dios (*taujid*), la confianza depositada en una persona (*amánah*) y la responsabilidad de desarrollar la Tierra (*imrán – istijlaf*), con plena rendición de cuentas en el Más Allá.

Influencia occidental en la paternidad musulmana

Con la llegada de los medios masivos occidentales y la dominación educativa de occidente, las prácticas seculares familiares han tenido un impacto considerable

en las familias musulmanas. En su libro (en árabe) "Hacia una educación islámica libre [tarbiah] en los gobiernos y países musulmanes", Abu al Hasan al Nadwi hace un llamado a la reforma integral del sistema educativo. Él cita las influencias negativas del plan de estudios occidental, que desestabiliza la personalidad y debilita la fe. Una generación de graduados ha sido educada con ausencia de valores, con escuelas produciendo gobernantes y administradores que combaten la religión, oprimen a los creyentes y llevan a sus países a la ruina económica. La educación moderna que es impuesta en las sociedades musulmanas produce jóvenes confundidos, incapaces de luchar por una causa moral o de desarrollar una cosmovisión balanceada que abarque lo material y lo espiritual.

HISTORIAS DE MUSULMANES QUE VIVEN EN GRAN BRETAÑA.

Historias de musulmanes que viven en Gran Bretaña. Bakry de Mosul, Irak, asistió a la universidad militar de Sandhurst en Inglaterra. En las duchas de la universidad todos se bañaban desnudos excepto él, pues mantenía puesta su ropa interior. Su oficial le preguntó: "¿Por qué no se quita sus calzoncillos, acaso no tiene órgano sexual?" Bakry le explicó que los musulmanes no exponen sus partes privadas (aurah), porque la privacidad personal es de suma importancia.

Muhammad estudió en la universidad de Birmingham, Inglaterra. Su casera le preguntó: "¿Por qué no tiene novia? ¿Acaso es homosexual?" Él le explicó que en el Islam el sexo se consuma solamente dentro del matrimonio.

Lo que puede ser bueno para otras culturas, puede no ser adecuado para los niños musulmanes. Cuando los académicos estadounidenses comentan sobre el gran éxito de las escuelas japonesas, subrayan que la mayor parte de lo que es bueno para Japón no es adecuado para los Estados Unidos porque son dos sistemas culturales distintos. Copiar ciegamente entre culturas causa muchos problemas. La paternidad es una labor delicada y debe ser abordada con conocimiento y sabiduría.

Las naciones responden a la occidentalización y modernización de modos distintos. El profesor Ali Mazrui (Universidad Estatal de Nueva York) explica que cuando la pregunta "¿podemos modernizarnos económicamente sin tener que occidentalizarnos culturalmente?" fue formulada en Japón, Turquía y África, surgieron tres escenarios distintos. Los japoneses respondieron: "Sí. Podemos tener técnicas occidentales y mantener el espíritu japonés". Los turcos, que llevan el legado de Mustafá Kemal Atatürk, respondieron: "No, la occidentalización cultural es la única vía hacia la modernización." La Turquía kemalista a lo largo del siglo XX hizo todo lo posible para imponer la occidentalización a su pueblo, incluyendo abolir el alfabeto árabe y adoptar el latín, prohibir el fez (tipo de sombrero masculino), obligar a las mujeres a adoptar códigos occidentales de vestimenta, y establecer un estado fanáticamente secular. El África colonial y postcolonial respondió: "Implementación cultural occidental sin modernización económica", lo que de hecho es lo peor de ambos mundos (Boletín de la Asociación de Científicos Sociales Musulmanes, 2002).

La paternidad en Gran Bretaña, Estados Unidos y América Latina

Una encuesta de la UNICEF, que ubicó a 21 países ricos en seis categorías (bienestar material, salud y seguridad, educación, relaciones familiares y personales, comportamientos y riesgos, y sentido subjetivo propio de la gente joven sobre el bienestar) encontró que tanto los Estados Unidos como Gran Bretaña se encuentran en los dos tercios inferiores de cinco de las seis categorías (Reporte de UNICEF, 2007). A los niños les fue peor, a pesar de los elevados niveles generales de riqueza nacional, debido a una gran desigualdad económica y a niveles pobres de apoyo público para las familias en los Estados Unidos y en el Reino Unido, con servicios poco desarrollados para satisfacer las necesidades de las familias con niños. Parece que Estados Unidos y el Reino Unido no invierten en sus niños tanto como lo hacen los países europeos continentales.

SUBCATEGORIAS DE LA ENCUESTA DE UNICEF

Porcentaje de niños que come la comida principal del día con su familia varioas veces por semana	Proporción de niños que tienen relaciones "cordiales" o "positivas" con otros niños
Covertura en salud	Servicios de guardería
Cuidado preventivo para niños	Salud y seguridad
Cantidad de familias Monoparentales	Mortalidad infantil
Comportamientos riesgosos entre niños	Vacunación para enfermedades infantiles
Consumo de Alcohol	Muertes por lesiones y accidentes antes de los 19 años
Actividad sexual riesgosa	Peleas en el último año
Porcentaje de niños que vivien en hogares de un solo padre o con padrastros.	Niños que sufrieron matoneo (Bullying) en los últimos meses

En cuanto a América Latina, la región tiene elevados índices de violencia doméstica, homicidios, violencia física y verbal en las escuelas, robo entre estudiantes, sexo riesgoso, embarazos adolescentes no deseados, abortos ilegales, y un creciente problema de pobreza, con cada vez más niños viviendo por debajo del margen de miseria (Kliksberg, 2000).

En países como Trinidad y Tobago, Barbados, Bolivia, Perú y República Dominicana, el castigo físico por parte de maestros y padres no solo tiene un amplio respaldo social, sino que se ha llamado a que se restaure su implementación en las escuelas. La discriminación por motivos raciales y socioeconómicos es un problema importante en la región, en especial en el Caribe y en los países con amplia población indígena y negra. El abuso sexual de maestros hacia las niñas es también un problema en varios países, en especial en las escuelas rurales (Eljach, 2011).

En países como Colombia y México, el conflicto armado y la guerra contra las drogas han venido produciendo un nú-

mero considerable de viudas, huérfanos, familias desplazadas de sus tierras y hogares, concentración de cordones de miseria alrededor de las grandes ciudades, deserción escolar y falta de empleo. Esto se acompaña de políticas pobres de cobertura en educación y salud en la región y de altos índices de corrupción, lo que refuerza la poca confianza en las instituciones y la búsqueda de alternativas económicas, como la informalidad y el narcotráfico.

Es interesante anotar que en la región, el maltrato escolar se produce en igual proporción en las escuelas públicas y privadas, e incluso algunas conductas violentas prevalecen entre los estudiantes con mayor poder adquisitivo (Eljach, 2011).

¿Libertad o verdad?

Una cuestión importante en la crianza de los niños es la libertad personal. En las naciones modernas industrializadas, la libertad se ha convertido en un objetivo en sí misma. Muchos padres otorgan una libertad casi ilimitada a sus niños, lo que en última instancia resulta contraproducente porque sirve para alimentar los deseos egoístas del niño. Los deseos sin control son peligrosos porque pueden sobrepasar la orientación ética y compasiva de Dios, convirtiendo a la gente en esclavos de los placeres de la vida material. El entretenimiento y la diversión se hacen adictivos como el último "significado de la vida" para el niño. En el Islam, se hace énfasis en la responsabilidad personal y la rendición de cuentas por los actos propios, lo que no debe ser reemplazado con la actitud impertinente de "vive el momento porque mañana morirás". El Corán describe este fenómeno humano así:

> *¿Acaso no reparas en aquel que sigue sus pasiones como si estas fueran una divinidad? […] ¿Acaso no recapacitan? Dicen: "Solo existe esta vida. Viviremos y moriremos una sola vez. El tiempo es quien acaba con nosotros". Pero no poseen un conocimiento certero sobre lo que dicen y no hacen más que conjeturar. (*Corán 45:23–24*)*

Liberarte del deseo te conduce a la paz interior.

(LAU TZU, FUNDADOR DEL TAOÍSMO. SIGLO VI A.C.)

La victoria primera y mayor es conquistarse a sí mismo.

(PLATÓN, FILÓSOFO GRIEGO)

La libertad es un don precioso que no debe ser utilizado irresponsablemente solo para fines placenteros, sean correctos o incorrectos. La libertad es un gran ideal, ya que con ella podemos buscar la VERDAD, hallarla y luego asumirla. La máxima búsqueda humana es hallar la verdad, que es un objetivo alto y digno. Cuando la libertad se utiliza sabiamente para fines útiles, se convierte en un regalo precioso del Creador, para que los humanos elijan hacer lo que está bien y es correcto, y rechacen voluntariamente lo que está mal y es destructivo. Los niños necesitan ser orientados para desarrollar buenos hábitos, para tomar las decisiones apropiadas, y para sostener la verdad como el valor más elevado en su consciencia —esto viene antes de la libertad. Todo sistema en el universo tiene sus límites y la libertad humana ha de ser ordenada y constructiva, con límites establecidos de acuerdo a una guía moral, no caótica ni destructiva. Los padres son responsables de ayudar a desarrollar en los niños las actitudes y creencias apropiadas con base en un sistema cargado de valores cuyas fuentes son las Escrituras Divinas auténticas y las tradiciones de todos los profetas, la paz sea con todos ellos.

Para utilizar nuestra libertad para agradar a Dios, debemos adquirir no solo el conocimiento divino real sino también conocimiento de la naturaleza humana. Combinar ambos tipos de conocimiento nos salvará de actuar ciegamente y de destruir al ambiente y a nosotros mismos. El Creador nos conoce mejor y solo Él está en la mejor posición para guiarnos hacia el camino recto. Con investigación, experimentación científica y conocimiento, nos acercaremos más a la verdadera guía de lo Divino y descubriremos las respuestas correctas a nuestras preguntas en el tiempo.

Considera a la familia como un ejemplo. Muchos psicólogos y sociólogos modernos nos dicen que la unidad de la familia es necesaria y que la sociedad colapsará sin ella. Si la humanidad no hubiera entendido la necesidad de la estructura de la familia desde el principio de los tiempos, no podrían haber existido sociedades viables hoy día. Varios valores básicos como honestidad, confianza, respeto por la vida y la propiedad, control de la sexualidad, equidad y libertad de la opresión, son requisitos fundamentales para la existencia humana. Sin estos valores la sociedad no puede prosperar y en la unidad de la familia es que mejor son nutridos estos valores. Estos valores son tan importantes para la humanidad que en lugar de esperar a que la humanidad los descubriera (en cualquier caso), han sido arraigados en nuestro ser interior, nuestra naturaleza innata o fitrah, así como han sido revelados a la humanidad como valores esenciales desde el comienzo de la existencia humana, a fin de que la vida humana y la sociedad prosperen en este planeta.

Por lo tanto, no es una coincidencia que al Profeta Adán, que fue el padre de la

En su afán de expulsar la religión fuera de las aulas, arrojaron la moral por la ventana.

humanidad en la Tierra, y a Eva, la madre de la humanidad, se les hubieran enseñado estos valores eternos básicos de modo que pudieran enseñárselos a sus hijos de inmediato, y a su vez a toda la futura raza humana. Dios ilustró la santidad de la vida en la historia de Caín (Cabil) y Abel (Habil). Solo imagina, si Adán y Eva y sus niños hubieran sido alcohólicos, adictos a las drogas o sexualmente permisivos, ¿cuál habría sido el resultado? La revelación es semejante a un guía experto que nos muestra la forma de cruzar un desierto; sin él, la humanidad se habría perdido y perecido. La libertad bien orientada produce ciudadanos civilizados y sociedades civilizadas, que pueden sobrevivir porque tienen autocontrol, buenos hábitos y prácticas ambientales adecuadas.

El universo es un sistema perfecto: células, átomos y galaxias proyectan un sistema del mayor orden, y todos esos sistemas organizados operan dentro de reglas y límites establecidos. Ignorar estos límites lleva a los sistemas a su desintegración. El Creador fundó este universo sobre una medida precisa y balanceada, con gran énfasis en la complementariedad y la integración. Este concepto de balance se menciona tres veces en los siguientes versículos:

> *El Sol y la Luna siguen una órbita precisa, y las hierbas y los árboles se prosternan [ante Dios]. Elevó el cielo, y estableció la balanza de la justicia para que no transgredan el equilibrio [de la equidad]. Pesen con equidad y no cometan fraude en la balanza. (*Corán 55:5–9*)*

Los valores fundamentales, por lo tanto, deben ser preservados a toda costa. Las personas no deben abusar de la vida y cometer suicidio, aún si el suicidio es lo que desean cuando las cosas les van muy mal. La gente no debe cometer incesto, aunque así lo deseen. La gente no deben hacerse alcohólicos ni adictos a las drogas, destruyéndose a sí mismos, a sus familias y a su sociedad. La guía ha sido dada a los seres humanos a través de la revelación divina desde tiempos antiguos. El conocimiento humano es limitado y toma mucho tiempo antes que la gente pueda apreciar realmente el valor de la familia, y darse cuenta de los problemas que causan el racismo, el suicidio, el consumo de alcohol, el uso de las drogas y el adulterio. La guía divina desde el comienzo mismo de la vida humana en la Tierra trató de advertir contra estas prácticas para permitirle a la humanidad alcanzar sus mayores virtudes.

El reverendo y escritor Dr. Jerald F. Dirks, exministro ordenado (diácono) de la Iglesia Metodista Unida, quien abrazó el Islam en 1993, cuando se le preguntó en un seminario del IIIT cuál sería la reforma más importante que él introduciría en el plan de estudios religioso de la iglesia, respondió: "Acabar con la enfermedad del relativismo en los valores y la moralidad, que no dejan de cambiar peligrosamente sin ningún límite." El mensaje básico permanece constante y se mantiene, no cambia según los deseos de una generación joven. Después de todo, las necesidades esenciales de los seres humanos siguen siendo las mismas. El sistema de la familia debe ser preservado para evitar la desintegración de las familias urbaniza-

das y modernas. Los musulmanes pueden aprender mucho de los aspectos positivos de la libertad occidental para liberar las formas opresivas y autoritarias de pensamiento y de gobierno que los han esclavizado y han causado que quedaran a la zaga de occidente en cuanto a desarrollo y progreso. Los musulmanes han perdido su cosmovisión como constructores de civilización. Los sistemas de adl y *shura* (sistemas de justicia y de consulta), que se supone gobiernan todos los asuntos de la política y la economía musulmanas, y de solidaridad social —incluyendo la familia y la paternidad—, han sido remplazados con sistemas tiránicos.

Occidente necesita una visión para disciplinar su sistema de libertad sin guía, mientras que las sociedades musulmanas necesitan liberarse de la disciplina ruda y opresiva. En otras palabras, orientar la libertad en occidente y liberar a los musulmanes de las ataduras de sus prácticas equivocadas. Ambas sociedades necesitan aprender una de la otra y equilibrar sus conceptos y acciones en consonancia con la auténtica Revelación Divina.

LA HISTORIA DE RONALD KELLER

Necesitamos un sistema estable espiritual y de valores para vivir felizmente con ciertos estándares firmemente establecidos. "Nacido en 1954 en el campo agrícola del noroccidente de los Estados Unidos, fui criado en una familia religiosa como católico romano. La Iglesia me proporcionó un mundo espiritual que era incuestionable en mi infancia; pero a medida que crecí, en especial después que entré a la Universidad Católica y leí más, cuestioné cada vez más mi relación con la religión, tanto en la creencia como en la práctica.

Una razón fueron los cambios frecuentes en la liturgia católica y los rituales que ocurrieron a raíz del Concilio Vaticano Segundo de 1963, lo que mostró a los laicos que la Iglesia no tenía estándares firmes. Entre ellos, el clero habló de flexibilidad y relevancia litúrgica, pero para los católicos corrientes, parecía que se habían reunido en la oscuridad. Dios no cambia, ni las necesidades del alma humana, y no hay una revelación nueva desde el cielo. Sin embargo, nos alarmaron los cambios, semana tras semana, año tras año, agregando, sustrayendo, cambiando el idioma del latín al español, y finalmente, incluyendo guitarras y música folclórica. Los sacerdotes explicaron y explicaron mientras los laicos sacudían las cabezas".

NUH HA MIM KELLER, 2001.

Dónde criar a los niños

Caso de estudio sobre el choque cultural de trasladarse entre oriente y occidente

Cuando las familias se trasladan de oriente a occidente o viceversa, experimentan un choque cultural en ambos sentidos. Esta es, por ejemplo, la historia de una familia desafortunada regresando a su país musulmán después de graduarse de la universidad en los Estados Unidos, con dos niños. Aunque tenían la opción de trabajar en los Estados Unidos, la familia decidió regresar a Oriente Medio para que sus niños pudieran aprender árabe y el Corán. Al aterrizar, los niños comenzaron a experimentar el choque de un nuevo país y comentaron: "¡Qué asco, qué lugar tan sucio!" Al entrar a su apartamento, todo lo que tocaban ensuciaba sus manos. Aunque los padres se habían asegurado que el apartamento hubiera sido limpiado a fondo, las alfombras, las paredes, las escaleras y el balcón no estaban muy limpios. Su problema real ahora era cómo desempacar en medio del polvo. La única solución fue limpiar ellos mismos el apartamento.

La segunda sorpresa fue que mientras los materiales de construcción eran costosos, la mano de obra era mediocre. Las puertas de los baños no podían cerrarse por completo. Los azulejos eran hermosos pero estaban desiguales y resbaladizos. La plomería era brillante, pero tenía fugas. A pesar de la escasez de agua y de las interrupciones diarias en el suministro de agua, los grifos goteaban. En el tercer piso, la presión del agua era baja y uno tenía que llenar baldes con agua y almacenarla por la noche.

Otra sorpresa fue la escolarización. Las escuelas privadas eran costosas y las escuelas públicas eran un desastre educativo. Los maestros necesitaban entrenamiento y los niños carecían en muchos modos de modales y disciplina. Los padres solo podían sopesar las ventajas y desventajas de escolarizar a sus hijos.

El transporte era muy lento debido a la congestión y la falta de mantenimiento de las carreteras. Los atestados buses escolares podían hacer que los niños gastaran horas viajando hacia y desde la escuela. Por mucho, era más rápido caminar que manejar. Para visitar a un amigo o pariente, había que planear el viaje como si fuera un gran viaje de ciudad en ciudad. Manejar un automóvil exigía las mejores de las habilidades y todos los nervios (similar a entrar en una zona de guerra y enfrentar las feroces maniobras del enemigo).

Además de la contaminación del aire, había contaminación auditiva. Los niños perdieron su privacidad y su paz mental debido a los ruidos fuertes y continuos que los rodeaban, incluso dentro del hogar. Ruidos en las escuelas, en las calles y de los vecinos invadían incluso su habitación. La única forma de tener un momento de silencio era viajar a los pueblos vecinos, lo que era todo un proyecto en sí mismo.

Este es solo un ejemplo de un posible choque cultural que puede ocurrir para ilustrar los problemas que pueden enfrentar las familias que deciden trasladarse (ya sea de oriente a occidente o viceversa). No puede generalizarse, por supuesto, ni todo el mundo enfrentará las mismas dificultades o problemas, ni esto implica que las familias deban vivir en oriente o en occidente. Más al punto, cada país tiene sus propios atractivos y problemas, y cada familia es única en sus circunstancias. No hay una directiva general de dónde es mejor que vivan los niños. Las familias que deciden trasladarse se dan cuenta que han comprado un paquete que incluirá los resultados y los negativos también (y debe tomarse una decisión sabia para la familia). ¡La vida en verdad es una prueba!

Dos conceptos ausentes en el pensamiento occidental

En varios debates sostenidos con los autores, el Dr. Taha al Alwani, miembro del consejo del IIIT en Virginia, explicó cómo occidente carece de dos conceptos esenciales: **1)** Dios es el Más Grande (*Al-lahu Akbar*); y **2)** Dios sabe más (*Al-lahu Alam*). En términos del primer concepto, cuando los seres humanos rechazan la sabiduría y autoridad de Dios Todopoderoso en sus asuntos, se han declarado a sí mismos "dioses" en lugar del Creador, el Uno y Único. Si la gente se vuelve arrogante, descarriada, y asumen que están libres de error y que son la fuente última de conocimiento, entonces pueden justificar hacer lo que les plazca para sí mismos, sus familias, su sociedad, su mundo y su medio ambiente. Ellos pueden destruir, conscientemente o no, el reino animal y el vegetal, y contaminar la tierra, el mar y el aire. La arrogancia lleva a la destrucción del orden y del balance de la naturaleza, y de los cielos y del espacio alrededor de ellos (como la capa de ozono). Debido a que los seres humanos han devaluado la creación de Dios, han alterado el ecosis-

tema y la naturaleza (de modo que el aire limpio, el agua pura y la carne y las verduras libres de químicos, se han convertido en rarezas). El calentamiento global es un desafío real a la existencia humana. No importa cuánto progresemos en la ciencia y la tecnología, aún somos una proporción insignificante del vasto universo del Creador.

Humildad es decir que "Dios sabe más" (*Al-lahu Alam*). Los increíbles descubrimientos científicos y tecnológicos de la humanidad hasta el siglo XXI, han hecho que muchas personas se jacten del conocimiento humano con arrogancia. Sin embargo, la ironía es que mientras más sabemos, más descubrimos cuán enorme es lo que no sabemos. La humildad hacia los demás y la humildad ante Dios son ingredientes esenciales de una erudición respetable. Los grandes pensadores verdaderos entienden esto. Los humanos deben explorar y descubrir continuamente fronteras nuevas de conocimiento. Recuerda que nuestro deseo por aprender se debe a la bendición del Creador, el Ser Supremo, quien nos ha proporcionado inteligencia y nos ha brindado la Tierra y el universo.

El Corán arroja luz sobre el tema del conocimiento:

> *No se les ha permitido acceder sino a una pequeña parte del inmenso conocimiento de Dios.* (Corán 17:85)

> *Nadie abarca de Su conocimiento salvo lo que Él quiere.* (Corán 2:255)

> *Diles: "Si los mares fueran tinta para escribir las Palabras de mi Señor, se agotaría el agua de los mares antes de que se agotaran las Palabras de mi Señor, aunque se trajeran otros mares de tinta [equivalentes a los que existen]".* (Corán 18:109)

Se debe ser una gran persona para ser humilde, y humilde para ser realmente grande.

Valores de credo vs. valores funcionales

Es la familia la que alimenta la moral y los valores (como verdad, justicia, amor, valentía, honestidad y responsabilidad). Todos ellos están basados en el concepto de credo (*aquídah*), en el que los valores fundamentales están puestos antes que los valores funcionales. Los dos no siempre son compatibles. En algunas sociedades, el placer de la vida en este mundo es el objetivo máximo. Para los musulmanes, sin embargo, alcanzar la vida eterna en el Más Allá llevando una buena vida en este mundo es el máximo objetivo equilibrado. Esto significa que lograr el éxito en la vida última no contradice el tener una buena vida en este mundo; el éxito en el Más Allá puede y solo debe logarse sin rechazar este mundo. Sobrevivir en este mundo es solo un medio para alcanzar la vida eterna. El Profeta le aconsejó a un beduino que pusiera su confianza en Dios, pero al mismo tiempo, siguiera las

leyes de las ciencias naturales tanto como las leyes de las ciencias sociales: ***"Amarra tu camello (para que no se extravíe) y pon tu confianza en Dios (pidiéndole Su Misericordia mientras estás ausente)".*** Es necesario un equilibrio entre esta vida mundanal y el Más Allá, de la siguiente manera:

> **"Trabaja por tu vida en este mundo como si fueras a vivir para siempre, y trabaja por el Más Allá como si fueras a morir mañana."**
>
> (ABU TÁLIB, 1996)

Los estudiosos del Talmud dicen: "Vive cada día como si fuera el último, porque nadie sabe si ese es o no el caso."

Un buen ejemplo de ello es comparar las condiciones de las personas que viven en los países ex comunistas del Este. Se suponía que los gobiernos comunistas del Este cuidarían de los trabajadores mejor que el capitalismo, pero la realidad es que los trabajadores en estos países comunistas experimentaron muchas condiciones peores. Aunque los valores funcionales en estos países fueron asegurados para cuidar del pueblo, esto profundizó el conflicto, la opresión y la confrontación con otras clases sociales.

Los países capitalistas con ánimo de lucro en Occidente lo hicieron mejor que estos regímenes comunistas debido a la prevalencia de valores cristianos bien arraigados, como la caridad y el perdón. Es por esto que estos países desarrollaron más prestaciones de cuidado para los pobres y los necesitados, mientras que las masas bajo el comunismo del Este sufrieron más.

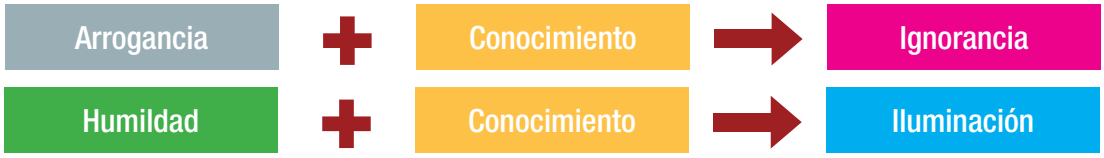
El colapso final de la Unión Soviética se debió en gran parte a los métodos tiránicos de su cosmovisión. Su política exageraba en el conflicto, la confrontación, y la supresión de derechos individuales. Aunque originalmente estos regímenes pretendían establecer la autoridad de la clase obrera, en realidad el proletariado siguió siendo la mayoría oprimida por una minoría gobernante, contrario a los objetivos de la ideología marxista. Su aplicación de la filosofía comunista era superficial, disfuncional y utópica, mientras que la situación en Occidente era mucho más realista.

El capitalismo no proporcionó una forma de utopía en la Tierra. Basado en una concepción de libertad sin condición alguna a la propiedad privada, y una filosofía de vida basada en el interés egoísta y el ánimo de lucro, ha impuesto condiciones socioeconómicas injustas a la gente trabajadora. Sin embargo, los valores religiosos arraigados en Occidente han ayudado a aliviar algunos de los efectos dañinos sobre la clase trabajadora pobre, reduciendo así algo del daño causado por la industrialización. Esto contrasta con las élites de los mencionados gobiernos comunistas, que pujan por sus propios intereses a través de la enorme máquina burocrática que crearon. Por lo tanto los valores caritativos de la religión son cruciales para aliviar a las sociedades y a los individuos de los fracasos políticos.

Aunque existe un cuerpo vasto de literatura e investigaciones sobre paternidad en occidente, nuestro conocimiento humano es muy limitado. La gente no es solo un producto "hecho en los Estados Unidos" o "hecho en China", acerca del cual podamos tener un buen conocimiento. Hemos sido hechos por "El Creador

del Universo". Solo nuestro Hacedor y Modelador lo sabe todo sobre nosotros. En su libro "Expertos en paternidad: Su consejo, la investigación y hacerlo bien", Jane Rankin, una psicóloga, asegura que existe una brecha considerable entre lo que los expertos de paternidad predican y lo que muestra la investigación científica continua de los últimos 30 años. Los expertos en paternidad más populares de occidente en el siglo XX como Benjamin Spock, T. Berry Brazelton, James Dobson, Penelope Leach, John Rosemond y otros, difieren en temas importantes de paternidad como dar nalgadas, establecer límites, madres que trabajan, guardería, bacinilla, televisión, etc.

Aunque debemos fomentar la investigación continua sobre la crianza de los niños, utilizado todas las herramientas de las ciencias sociales, naturales y espirituales, tenemos también que ser humildes respecto a los resultados de la investigación humana. Debemos buscar la guía y la sabiduría del Conocimiento Divino.



Hace cien años, un profesor de Balliol College en la Universidad de Oxford, Inglaterra, publicó una nota en la puerta, que decía: "Soy profesor de esta facultad, lo que no sé no es conocimiento". Las personas que menosprecian a otras nunca son admiradas.

El modelo agrícola de familia:

Los niños son como plantas, los padres son como jardineros

La palabra "cultura" viene de la palabra "cultivar". Los niños y los seres humanos son similares a las plantas en muchos sentidos. Ambos necesitan cuidado y atención, y crecerán mejor en un buen ambiente que haya sido preparado especialmente para ellos. Para las plantas más jóvenes, en áreas con mucha contaminación, el mejor ambiente es un invernadero, pues las plantas necesitan fortalecerse antes de ser trasplantadas al exterior. Esto les da una ventaja, de modo que después de ser trasplantadas, estas plantas crecen más alto, más fuertes, y son más resistentes que otras plantas a las enfermedades. Los niños necesitan protección y fomento del desarrollo moral saludable. "*Que nuestros hijos, en su juventud, crezcan como plantas frondosas*" (Salmos 144:12). Un niño educado en un buen ambiente en

el hogar será más fuerte, más saludable y más resistente a las enfermedades morales que circulan en la cultura en general. Esta analogía, tan sencilla para las sociedades agrícolas, es menos obvia en las sociedades industriales, donde la gente tiene poca experiencia cultivando. Sin embargo, los niños, por supuesto, son más que meras plantas. Las plantas son pasivas, mientras que los niños son paquetes de energía, llenos de intelecto y voluntad. Ellos necesitan jugar un papel activo en su propio desarrollo y también necesitan aprender a establecerle límites a su propio comportamiento. Los niños aún necesitan mucha asistencia, y la mejor forma en que un padre puede proporcionarla es fomentar y mejorar el desarrollo de buenos hábitos que algún día se convertirán en un carácter sano y en virtudes elevadas.

Actividades

Actividad 8: Las tres principales preocupaciones del siglo XXI.

Habla con tu familia: ¿Cuáles son las causas de estas tres grandes preocupaciones y cómo pueden prevenirse?

En 1997, el difunto William Buckley (el columnista conservador) y el senador George McGovern (demócrata liberal), durante una ceremonia de graduación en la Universidad Estatal del Sudeste, Cape Girardeau identificó tres grandes preocupaciones:

- **La primera** es la destrucción y disfunción de la familia estadounidense, resultando en un porcentaje elevado de niños extramatrimoniales.
- **La segunda** es la destrucción del medio ambiente, donde una gran cantidad de contaminación está siendo vertida en la tierra, el aire, los océanos, el medio acuático y los bosques.
- **La tercera** es el alcoholismo, que está destruyendo la salud de la gente y las familias.

Actividad 9: Aplicación de atributos a los niños.

Los padres deben sentarse con sus hijos para hablar sobre cada uno de los siguientes rasgos, y sugerir una forma práctica para inculcarlos en cada niño.

Los niños son…
Sorprendentes, reconócelos.
Creíbles, confía en ellos.
Enérgicos, dirígelos.
Inocentes, bromea con ellos.
Alegres, aprécialos.
Bondadosos, aprende de ellos.
Amorosos, quiérelos.
Nobles, estímalos.
Ávidos de conocimiento, enséñales.
Preciosos, valóralos.
Preguntones, anímalos.
Ingeniosos, apóyalos.
Espontáneos, disfrútalos.
Talentosos, desarróllalos.
Únicos, afírmalos.
Anhelantes, nótalos.
Divertidos, ríete con ellos.

(MEIJI, 1999).

Actividad 10: Discutir las causas reales de la violencia en los niños.

Habla con tus niños sobre algunos eventos horribles de sus experiencias.

En los Estados Unidos, la masacre de la secundaria de Columbine fue impactante. Dos muchachos de 18 y 17 años, mataron a 15 personas e hirieron a 26, utilizando armas y bombas. Disparando y riéndose como en la televisión, las películas y los videojuegos, luego cayeron muertos tiroteados. Habían fabricado 19 bombas en sus casas. Este no fue un caso aislado: alrededor de 22 casos similares tuvieron lugar en los Estados Unidos en los meses siguientes.

- ¿Por qué lo hicieron?
- ¿Quién es responsable?
- ¿Cómo pudo haberse prevenido esto?
- ¿Qué debe hacerse para evitar incidentes similares en el futuro?
- ¿Qué lecciones se pueden aprender de esto?
- ¿Cómo podemos curar las causas reales de la violencia?

Actividad 11: Lidiando los con problemas sociales.

Discute con tu familia las causas y los efectos de fumar, tomar drogas, los embarazos extramatrimoniales, el alcoholismo, el suicidio y el divorcio. Sugiere formas prácticas de mejorar la sociedad con tu familia.

Actividad 12: El modelo de paternidad del Dr. Spock (1903–1998) en Estados Unidos: algunas lecciones "¡haz lo que digo, no lo que hago!"

Siéntense juntos para hablar sobre sus propias experiencias de paternidad a la luz de la historia de vida del Dr. Spock (Maier, Newsweek, 1998) parafraseada a continuación:

> La compresión de la situación de la crianza de los niños en los Estados Unidos sería incompleta si no consideramos la influencia del Dr. Benjamín Spock —el psicólogo pediátrico líder del siglo XX— en la paternidad moderna. Su madre lo asfixió con amor, reglas y altas expectativas. Divorció a su esposa alcohólica después de 51 años de matrimonio. El Dr. Spock estableció una práctica pediátrica y descubrió que la mayoría de los problemas de los niños eran de comportamiento y no médicos: rabietas, chuparse el dedo, negarse a comer o a dormir, y una incapacidad de ir al baño a tiempo. Creció interesado en Freud y se sometió dos veces a psicoanálisis.
>
> **Él aconsejó a los padres que no presionen a los niños sino que los aprecien.** *"Confía en ti mismo. Sabes más de lo que crees"*. Enseñó que el amor es lo que los niños más necesitan de sus madres y padres. Escuchó atentamente a sus pacientes, pero no siempre a sus propios hijos. Cuando una madre preguntó: "¿Y si un niño ve a sus padres desnudos?", él le respondió: "Esa es una pregunta difícil para la que no hay una respuesta sencilla."
>
> La familia del Dr. Spock era disfuncional. *"Siempre es más difícil hacer bien el trabajo con tus propios hijos que escribir al respecto."* Su esposa se volvió

alcohólica, desarrolló una enfermedad mental y por último fue hospitalizada. Él era un padre frío y sus dos hijos se sentían emocionalmente abandonados por él.

Él admitió que se había dedicado a su carrera y su familia prácticamente comenzó a abrazar intensamente a otros para compensar el pasado. Él reconoció: *"Nunca besé a mis dos hijos cuando eran jóvenes."*

Instruyó a sus hijos para que llamaran a sus padres por sus primeros nombres —un movimiento radical y aparentemente iluminador para la época. El padre sentía que su educación debía reflejar su filosofía. Pretender que eran iguales es en verdad irreal, sino que era un gesto hacia el resto del mundo. "Este es mi hijo, quien me llama por mi primer nombre". Cuando el Dr. Spock les hablaba a sus hijos, a menudo se sentía como si fuera un examen oral. La voz tranquila que caracterizaba sus libros tenía poco parecido con el tono contundente y condenatorio que utilizaba en casa; él no tenía idea de su efecto cáustico como padre.

Insistió en que sus hijos jamás se avergonzaran a sí mismos ni deshonraran el nombre de la familia en público. La aprobación o desaprobación de los extraños era muy importante para él como padre. Las opiniones de los extraños y de la prensa le importaban mucho. Sus muchachos se vestían bien y se les decía que fueran educados y buenos vecinos. Si la sonrisa de John se desvanecía o parecía de mal humor, Ben rápidamente lo corregía. "No seas tan gruñón, trata de verte un poco más agradable en público", le exigía.

El Dr. Spock parecía negar estos problemas en casa. Sus dos hijos habían aprendido a mantener una distancia respetuosa uno del otro. Cualquier conflicto que tuvieran Mike y John con su padre, se mantenía en privado. Ellos jugaban junto a los reporteros y fotógrafos cuando los periodistas de noticias, revistas y televisión, les pedían que posaran con él, y daban respuestas vagas y cortas sobre el comportamiento de su padre en casa.

Él no expresaba amor ni emociones verdaderas a sus hijos, quienes confesaron públicamente: "Jamás besamos a nuestro padre". El Dr. Spock había sido más un símbolo que un hombre, más una autoridad que un padre humano; él fue un padre frío y estricto que ignoró las necesidades emocionales de sus niños.

Spock culpó a su propia educación. *"Nunca vi afecto físico (afecto evidente entre padre e hijo). Mi padre me amaba e hizo algunas cosas amables, pero lejos de lo que se refiere al afecto físico, trato de pensar si mi padre me besó o al resto de los niños en alguna ocasión en particular, no recuerdo si mi padre me besó a mí o a mis hermanos."*

Lección: Nunca sigas las teorías de los expertos ciegamente. Tal conocimiento sigue evolucionando y cambiando, y a no ser que se complementen hallazgos humanos con la guía de la revelación, iremos por mal camino y haremos más mal que bien.

Actividad 13: Discusión sobre choque cultural

Los padres discuten con los niños sus propias experiencias de choques culturales. Luego invitan a cada niño a explicar sus propias visitas a otros países o las culturas de sus compañeros de otras razas, religiones y etnias.

Si los niños nunca han visitado a sus parientes en el extranjero, es muy recomendable, si las finanzas lo permiten, investigar y planificar unas vacaciones familiares para conocer a sus parientes con la frecuencia que sea convenientemente posible.

Actividad 14: La mentalidad de los verdaderos líderes

Habla sobre las siguientes citas con tu familia:

"He observado que los líderes más efectivos rara vez son héroes públicos. Estos hombres y mujeres no son campeones de alto perfil. Ellos se mueven con paciencia, cuidado y de forma gradual. Ellos hacen lo que es correcto."

(BADARACCO 2002)

"Los líderes pueden querer desarrollar una mentalidad de rebaño entre sus seguidores, pero no deben sucumbir ellos mismos a tal forma de pensar."

(STEVEN B. SAMPLE EN GUÍA DE LIDERAZGO DEL OPOSITOR)

Conclusión: Lo importante es hacer lo correcto, no lo que sea más popular o que esté de moda. Discute quién puede definir qué es lo correcto y cómo. ¿Eres tú, yo, él, ella, o el Creador Todopoderoso?

Actividad 15: Compartir la historia familiar.

Siéntate con tus niños y comparte lo que sabes de tus ancestros.

Muchas familias en la actualidad no comparten su historia familiar con sus niños. Los niños necesitan saber acerca de la vida, logros, fallas, trabajos, experiencias, actividades y fortalezas de sus tatarabuelos y tatarabuelas. Nina Abdullah, una experta en paternidad, enseña a sus clientes cómo dibujar árboles genealógicos y genogramas. Un genograma es un diagrama que muestra los matrimonios, divorcios, enfermedades y relaciones entre los miembros de la familia, tales como tíos, tías, primos y abuelos, tanto por línea materna como por línea paterna. El Profeta ﷺ fomentó la tradición tribal árabe de contar historias sobre los ancestros y memorizar la línea familiar tan atrás como sea posible (Campo, 2009). Algunos somalís conocen 20 generaciones de sus ancestros y se reúnen a menudo en una gran reunión tribal para compartir lo que saben de sus ancestros.

Capítulo Tres

La buena crianza:

Establer los objetivos correctos

Nuestro objetivo es construir hijos buenos y fuertes,
que construyan familias buenas y fuertes,
que construyan comunidades buenas y fuertes,
que construyan naciones buenas y fuertes,
que construyan un mundo en paz.

Establecer los objetivos correctos: el primer paso para implementar una buena crianza

Los padres deben practicar la crianza inteligente. Aunque muchos padres planifican sus carreras y sus vacaciones anuales hasta el más mínimo detalle, no llegan a sentarse a desarrollar juntos un plan para ellos como unidad familiar. De hecho, la mayoría ni siquiera logra ponerse de acuerdo en ningún intento, propósito, aspiración o estrategia reales como para su familia. Sin objetivos, es muy posible que haya pocos logros. Tambalearse del trabajo a la casa, a las tiendas, a las escuelas, a las vacaciones, y de crisis a crisis, esperando que las cosas cambiarán para bien, no es menos que jugar la ruleta rusa con el futuro de nuestros niños, permitiendo que se nos escape tiempo valioso sin que nos demos cuenta. Necesitamos objetivos a largo plazo y una estrategia para llevarlos a cabo.

El enfoque adecuado para ser padres considera al individuo y a la sociedad como un sistema integrado. No podemos construir una sociedad fuerte sin tener individuos fuertes y rectos. Tales individuos no se producen en el vacío, por lo que necesitan un entorno social de solidez y cooperación. El objetivo de los padres es producir seres humanos que sean los regentes (*vicarios*) de Dios, que sean fuertes y confiables, y ciudadanos civilizados, y cuya misión en la vida es el desarrollo y la reforma de la tierra. Sin este mensaje, la existencia humana no tiene propósito ni sentido. Los intereses de los individuos tienen que incluir esta vida y el Más Allá, lo temporal tanto como lo espiritual, y lo personal tanto como lo social. Este debería ser el tema principal y la visión del mundo de los padres al criar a los niños.

TABLA DE OBJETIVOS DE LA BUENA CRIANZA: METAS, VALORES, MEDIOS

El primer deseo: La familia feliz	El segundo deseo: Criar a los líderes de los piadosos (rectos)			
	Fuerza física, salud y condición física	**Características de personalidad**	**Conocimiento, sabiduría y fe**	**Habilidades: Profesionalismo**
Comunicación Alabanza/Crítica	Elegir esposa	Valor	Educación/ Escolaridad	Leer
Actitudes	Desarrollo infantil	Amor	Tareas	Escribir
Sentimientos	Dar pecho	Honestidad	Mejora, fomento y empoderamiento de los niños	Habilidades con el computador
Calma/Ira	El milagro del cerebro	Libertad	Disciplina vs. Castigo	Habilidades para conducir
Tocar, beso, abrazo	Salud	Responsabilidad	Fe	Coros
Juego, bromas	Nutrición	Independencia	Identidad	Manejo del tiempo y del dinero
Entendimiento mutuo	Ejercicio	Creatividad	Familia extensa	Generosidad
Tiempo juntos en familia	Sueño	Autoestima		Súplicas (duá)
Alternativas a la TV	Sexo sano	Confianza		Toma de decisiones
Reuniones familiares	Evitar los embriagantes y estupefacientes	Respeto		
Comidas familiares		Paciencia		
Manejo de la tensión		Humildad		
Juegos, deportes				
Compromiso activo con los niños				

Comencemos con el enfoque de la tabla anterior. La llamamos la Tabla de objetivos de la buena crianza. En ella se resumen las metas que debemos tratar de establecer, y esboza un mapa de ruta de cómo lograrlos a través de inculcar principios y valores desde la infancia hasta la edad adulta.

Los objetivos generales han sido tomados de a) las aspiraciones profundas de los padres, hermosamente resumidas en el versículo 25:74 del Corán, y b) un hadiz revelador del Profeta Mujámmad ﷺ:

> *Aquellos que piden: "¡Oh, Señor nuestro! Agrácianos con cónyuges y descendientes que sean un motivo de alegría y tranquilidad para nosotros, y haz que seamos un ejemplo para los que tienen temor [de Dios]".* (Corán 25:74)

> Las personas son como los minerales [o los metales, que tienen su propio carácter]; lo mejor de las personas en la era [preislámica] de ignorancia (*yajilíah*) es lo mejor de ellos en [la era del] Islam, si entienden [y comprenden] el Islam. (al Bujari y Muslim)

Como se especifica en la tabla, las metas han sido divididas en dos grandes categorías, con la segunda categoría dividida a su vez en cuatro subcategorías. Los padres deben revisar continuamente la tabla para habituarse con los objetivos y valores, para estudiarlos, para hacer un seguimiento mental de ellos, y para tener una referencia de la acción y el desarrollo de los mismos. Esto asegurará el no caer en la complacencia ni permitir que las tareas diarias de la vida se pongan por encima de las prioridades de los padres.

Una mirada más cercana a las metas

1. Metas tomadas del versículo coránico: La oración de los creyentes

La súplica que hacen los creyentes es para que Dios Todopoderoso les conceda cónyuges y descendencia que sean currata ayun, (una alegría para sus ojos). Esta frase se repite seis veces en el Corán y su significado literal es: "comodidad para nuestros ojos, alegría para nuestros ojos, ojos que son alegrados por placeres dichosos". Así que, en esencia, el primer deseo tiene que ver con un hogar y una vida familiar felices.

Esto no se refiere solo a la familia nuclear sino también a la extendida, incluyendo el cónyuge, la descendencia, los abuelos, tíos, tías y primos. Algunas condiciones necesarias para un hogar feliz incluyen la comunicación entre padres e hijos, mostrar amor y afecto, y utilizar apropiadamente la crítica y los elogios de manera constructiva. Condiciones adicionales para una familia feliz incluyen construir actitudes positivas, lidiar con los sentimientos de manera considerada y sensible, sonriendo, besando, abrazando, tocando y estrechando las manos con los niños; disfrutando comidas y haciendo tareas juntos, y haciéndose bromas y acogiéndose unos a otros.

El segundo pedido que hacen los creyentes a su Señor es por sus cónyuges y su descendencia, para que sean el "imam de los piadosos". La palabra imam y su plural aimah se repiten diez veces en el Corán. Varias exégesis explican la frase "haz que seamos un ejemplo para los que tienen temor [de Dios]" así: Haz de nosotros un ejemplo para los demás, un modelo para los demás, que seamos quienes invitemos hacia la rectitud, que seamos una guía para otros, líderes de los seres humanos, la vanguardia entre quienes son conscientes de Dios, el arquetipo de los demás, los precursores de los demás, y un objeto de imitación para nuestros seguidores. Por lo tanto, el segundo objetivo de la familia se centra en criar líderes y guías piadosos y efectivos para la humanidad.

En este sentido, nos gustaría señalar que cuando se refiere a liderazgo, no queremos decir ambición por el poder, sino desarrollar la fuerza, la fibra moral, el alto

calibre, la ética y otras cualidades del carácter necesarias para un buen liderazgo. Además, la palabra "líder" puede tener una connotación negativa en el sentido de que no es saludable que todos los miembros compitan por esta posición. El hecho de que solo puede haber un "líder" formal

en cualquier grupo, crea competencia innecesaria, y desarrolla sentimientos de ambición frustrada. Si todos están hambrientos por esta posición, ¿quiénes serán entonces los "trabajadores" o seguidores? Nuestro objetivo es inspirar a nuestros niños a encarnar el tipo de cualidades que marcan a la gente de liderazgo basado en principios. Cualquier miembro de una sociedad que participa y mejora el statu quo es un líder verdadero, y así es como se logra el progreso verdadero.

¿DÓNDE ESTÁN LOS LÍDERES? USTEDES SON LOS LÍDERES.

- Somos los líderes que estamos esperando.
- El liderazgo no se trata de ser alguien importante, se trata de servir a una causa importante.
- No se trata de si ocupas la posición, sino de qué tan bien lideras.
- Liderazgo es hacer lo que es correcto cuando solo Dios está viendo.
- Todos somos líderes de alguien. Ya sea que alguien sea un empleado, cónyuge, niño o tú mismo, ¡eres un líder!

Para reiterar, por cualidades de liderazgo no nos referimos a la búsqueda ambiciosa de poder, posición o dinero. Tampoco implican enseñar dominación y control. ¡Todo lo contrario! Lo que proponemos es que los niños sean criados con un sentido de generosidad, humildad y un propósito más amplio, capaces de percibirse a sí mismos como miembros activos y valiosos de la sociedad. Personas que puedan vivir con facilidad en un mundo de opiniones diversas y que tengan la enorme ventaja de establecer las metas más elevadas para sí mismos, sin verse obstaculizados por bajas autoexpectativas. Los niños temerosos de la desaprobación por parte de su sociedad, su religión o su raza, no son niños que puedan ser realmente útiles a la sociedad. Dada la naturaleza de la sociedad en la que vivimos, debemos dar a estas cualidades mucha importancia. Si no se enseña a los niños a tener confianza en sí mismos y a liderar con rectitud, podrán fácilmente ser inducidos al error.

En la tradición islámica la palabra "líder" ***(qaid)*** no es utilizada realmente, sino que es definida por la siguiente terminología:

- Pastor, custodio, guardián *(Rai)*
- Adiestrador y educador *(Murabbi)*
- Ejemplo, guía *(Imam)*
- Disciplinador, forjador de carácter *(Muaddib)*
- Maestro *(Muallim)*
- Mentor *(Murshid)*
- Entrenador *(Mudarrib)*

Un líder es una persona que guía a otros y a sí mismo para lograr ciertas metas, mientras que el Murabí (adiestrador–educador) es quien prepara y califica a los individuos para que logren las metas. El Profeta ﷺ, por ejemplo, eligió a Amru ibn al As y a Ubaidah ibn al Yarrah para que lideraran ejércitos, mientras que envió a Musab ibn Umair a Medina y a Muadh ibn Yabal a Yemen como "pastores, adiestradores–educadores, y mentores" para educar y nutrir personas rectas e iluminadas.

No es una coincidencia que muchos profetas hubieran sido pastores, incluyendo a Shuaib, Moisés, Jesús y Mujámmad, la paz sea con todos ellos. La ocupación de pastor implica bondad, cuidado y compasión para con los seguidores. También implica humildad. Estas son las cualidades básicas y esenciales que se necesitan para criar hijos; cuán hermosa analogía es ver a los padres como pastores conduciendo sus ovejas. Por lo tanto, un líder es un pastor, mentor, entrenador y maestro.

¿LÍDER O PASTOR?

La palabra "líder" (qaid) se utiliza en varias culturas, pero no es usada en el Corán ni en el hadiz. Por el contrario, la palabra "pastor" se utiliza en el siguiente hadiz:
"Todos ustedes son pastores y responsables de los rebaños a su cuidado. El Imam [el gobernante] es el pastor de su pueblo y es responsable de ellos; el hombre es el pastor de su familia y es responsable por ellos; la mujer es la pastora de la casa de su esposo y es responsable por ella, un siervo es el pastor de las pertenencias de su amo y es responsable por ellas, un hombre es el pastor de las propiedades de su padre y es responsable de ellas. Todos ustedes son pastores y responsables de sus rebaños y de las cosas bajo su cuidado".

(AL BUJARI)

2. Metas tomadas del hadiz del Profeta ﷺ

El Profeta Mujámmad ﷺ afirmó:

Las personas son como los minerales [o los metales, que tienen su propio carácter]; lo mejor de las personas en la era [preislámica] de ignorancia (yajilíah) es lo mejor de ellos en [la era del] Islam, si entienden [y comprenden] el Islam.

(al Bujari y Muslim)

Se pueden aprender muchas cosas a partir de este hadiz. Una lección es que la construcción del carácter debe ocurrir durante la infancia. Este es común a todos los seres humanos, sean o no musulmanes (como está implícito en el hadiz). Valentía, creatividad, honestidad, amor y confiabilidad existían en muchos adultos antes de la llegada del Islam. Las mejores personas son quienes tienen estos rasgos de carácter. El Islam añade fe, sabiduría, conocimiento y guía divina. El Profeta nos dice que los no musulmanes con el 'mejor carácter' se convierten en los musulmanes con el mejor carácter, siempre que entiendan el Islam.

Buen politeísta — entiende y comprende el Islam → Buen musulmán.

Algunos musulmanes piensan que la valentía, la honestidad y la confiabilidad de los grandes musulmanes (como Umar ibn al Jattab y Jalid ibn al Walid) aparecieron después que ellos abrazaron el Islam. La verdad es que ellos eran muy valientes, honestos y confiables antes de entrar al Islam. El Islam complementó su buen carácter prexistente con sabiduría, conocimiento y guía divina.

Este hadiz se enfoca en los rasgos del carácter. Existen algunas condiciones necesarias que deben estar presentes en los creyentes, como buena salud y condición física (en especial durante el embarazo y la lactancia). El alcohol, las drogas, el fumar y el sexo extramarital son males que dañan a la madre embarazada así como al feto. Las madres embarazadas deben evitar tomar medicinas, excepto aquellas formuladas por un médico, y además, necesitan buena nutrición y sueño suficiente. Debe brindárseles cuidado adicional y protección contra infecciones virales y bacterianas.

El tipo de rasgos de carácter que buscamos desarrollar son valentía, honestidad, creatividad, confianza, dignidad, amor y responsabilidad. Estos tienen una ventana de oportunidad limitada para desarrollarse. Los primeros cinco años son los más cruciales. Además, los padres deben capacitar a sus hijos para adquirir las habilidades de leer, escribir, hablar, manejar, nadar y utilizar computadores. Ellos deben enseñarles a sus hijos paciencia, respeto y cómo tomar decisiones. Mientras más temprano sean dominadas estas habilidades, más beneficios ofrecerán y más puertas de oportunidades abrirán para los niños.

El Profeta Mujámmad ﷺ era descrito por sus amigos y enemigos como una persona honesta y digna de confianza. Este fue su carácter esencial antes de recibir la revelación divina. El Corán subraya el mismo tema del hadiz mencionado (*el buen carácter*) cuando describe a los profetas Noé (*Nuh*), Jonás (*Yunus*), Abraham (*Ibrahim*), Ismael (*Ismail*), Moisés (*Musa*), Saúl (*Talut*), Jesús (*Isa*), José (*Yusuf*), Job (*Ayub*), y Jacob (*Yacub*) (la paz sea con todos ellos). Moisés es descrito como "fuerte y digno de confianza." El Profeta José se describe a sí mismo como "cualificado, profesional y confiable." Estas descripciones incluyen cualificaciones importantes para el liderazgo: Fuerza (intelectual y física), profesionalismo (que requiere de conocimientos y habilidades), y confiabilidad. En resumen, los 25 profetas mencionados en el Corán son descritos como honestos, sabios, conocedores, misericordiosos, compasivos, fuertes, confiables, pacientes y cumplidores de sus promesas. Estos rasgos clave son los que debemos enfatizar en la paternidad para educar y desarrollar a nuestros niños. Nota los siguientes versículos del Corán:

> *Nárrales [oh, Mujámmad] la historia de Ismael mencionada en el Libro. Siempre cumplió su palabra, fue Profeta y Mensajero.* (Corán 19:54)

Dijo [José]: "Ponme a cargo de los graneros [y las arcas] del país, porque yo sé cómo administrarlas con prudencia" (Corán 12:55)

Cuando [Moisés] se convirtió en adulto y tuvo madurez, le concedí conocimiento y sabiduría. Así es como retribuyo a quienes hacen el bien. (Corán 28:14)

Una de ellas dijo: "¡Oh, padre! Contrátalo [a Moisés], pues qué mejor que contratar a un hombre fuerte y honesto". (Corán 28:26)

Su Profeta [Saúl] les dijo: "Dios les ha enviado a Saúl para que sea su rey". Exclamaron: "¿Por qué será él nuestro rey, si nosotros tenemos más derecho que él y ni siquiera es rico?" Dijo: "Dios lo ha elegido para ustedes y lo ha dotado de gran capacidad intelectual y física". Dios concede el reino a quien Él quiere, porque Dios es Vasto, todo lo sabe. (Corán 2:247)

Se les ha presentado un Mensajero [Mujámmad] de entre ustedes mismos que se apena por sus adversidades, se preocupa y desea que alcancen el bien [e ingresen al Paraíso]; es compasivo y misericordioso con los creyentes. (Corán 9:128)

Café y prioridades familiares

Un padre tomó un frasco grande vacío y lo llenó con pelotas de golf. Les preguntó a sus niños que si el frasco estaba lleno. Ellos estuvieron de acuerdo en que sí lo estaba. Entonces tomó una caja llena de canicas y las puso dentro del frasco, agitándolo ligeramente. Las canicas rodaron hacia las áreas vacías entre las pelotas de golf. Él preguntó de nuevo si el frasco estaba lleno. Ellos acordaron que sí. El padre tomó a continuación una caja de arena y la desocupó dentro del frasco. La arena llenó el espacio que quedaba. Él preguntó de nuevo si el frasco estaba lleno. Los niños respondieron con un "sí". El padre sacó entonces dos tazas de café de debajo de la mesa y vertió su contenido dentro del frasco, llenando los espacios vacíos entre la arena. Los niños se rieron. "Ahora", dijo el padre, "quiero que se imaginen que este frasco representa sus vidas. Las bolas de golf son las cosas importantes —la adoración, sus futuros cónyuges e hijos, su salud, sus amigos y sus pasatiempos favoritos—, cosas que si todo lo demás se perdiera y solo ellas quedaran, su vida aún estaría llena. Las canicas son otras cosas que importan, como su trabajo, su casa y su automóvil. La arena es todo lo demás, como la diversión y las cosas pequeñas.

Si pones la arena dentro del frasco primero, entonces no habrá espacio para las canicas ni para las pelotas de golf. Lo mismo ocurre con la vida. Si dedicas todo tu tiempo y energía a las cosas pequeñas, nunca habrá espacio para las cosas importantes. Pon atención a las cosas que son fundamentales para tu éxito en el Más Allá y para tu felicidad en este mundo. Primero que todo, ora y da más en caridad. Dedica tiempo a jugar con tus hijos. Cuida tu salud. Sal a cenar con tu esposa. Dedica tiempo a estudiar. Siempre hay tiempo para limpiar la casa y arreglar el sifón del lavaplatos.

Ocúpate de las pelotas de golf primero, las cosas que realmente importan. Establece tus prioridades. Lo demás, es solo arena."

Uno de los niños preguntó qué representaba el café. El padre sonrió. "Me alegra que preguntaras. Es solo para mostrar que no importa cuán llena parezca tu vida, siempre hay espacio para un par de tazas de café con un amigo."

Conclusión

Fija tus ojos en el premio

Aunque en este capítulo se ha examinado el asunto de metas y objetivos con cierto detalle, cuando todo se ha dicho y hecho, establecer metas es solo un medio para un fin, y el producto final, la crianza de niños rectos, siempre ha de tenerse en mente. Esto tendrá un impacto directo sobre cómo uno trata a los hijos y cómo desarrolla en ellos las cualidades requeridas para jugar los papeles que los padres desean que ellos jueguen cuando sean adultos.

PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS QUE ESTABLECIMOS PARA NUESTROS HIJOS, DEBEMOS MIRAR NUESTRO PROPIO CARÁCTER Y NUESTRO PROPIO COMPORTAMIENTO. TENEMOS QUE:

1) **Aplicar un balance apropiado de disciplina con inspiración y empoderamiento.**

2) **Practicar lo que predicamos tanto como sea posible y hacer de nuestra cosmovisión un concepto holístico de vida, con un sentido de identidad y pertenencia. Admitir los errores y disculparnos por ellos sin recurrir a excusas.**

3) **Complementar lo anterior con fe y oraciones. El Todopoderoso responde a las personas sinceras y las ayuda a Su propio modo y en Su propio tiempo.**

La Biblia afirma:

"Instruye al niño en el camino correcto, y aun en su vejez no lo abandonará". (Proverbios 22:6)

El futuro de este mundo y su seguridad dependen en gran medida de las generaciones futuras. La paternidad juega un papel fundamental en la reforma y la regeneración de la sociedad, y sus efectos no deben ser subestimados. La humanidad se enfrenta a grandes peligros y retos, y tenemos que ser serios sobre nuestra obligación de adquirir buenas habilidades de paternidad y ponerlas en práctica. Nuestros niños serán los padres del futuro, quienes enseñarán los mismos valores a sus propios hijos, comenzando así un ciclo que solo puede traer paz, justicia y estabilidad al mundo. La vida no se mide por cuántas respiraciones tenemos, sino por los momentos que nos quitan el aliento.

Actividades

Actividad 16: Discusión sobre el ambiente del hogar.

Pide a cada miembro de la familia que responda estas preguntas:

- ¿Te sientes feliz cuando llegas a casa?
- ¿Te sientes feliz cuando sales de la casa?
- ¿Qué puedes hacer para que el ambiente de tu casa sea más feliz?

Identifica una cosa específica que necesites de cada miembro para mejorar la felicidad en el hogar.

Actividad 17: Padres: Enséñenles a sus hijos.

Revisa los siguientes temas y debate cómo enseñar cada uno de ellos a tus niños. Aborda los temas que faltan en la formación de tus hijos.

- Cómo plantar una flor que amen; (a tus hijos les encanta jugar con tierra, escavar y las mangueras de agua).
- No tirar basura.
- Cómo llamar a tu trabajo.
- Cómo marcar 911 (999, 123, o el número de emergencia nacional), cuándo y por qué.
- Devolver lo que han tomado prestado.
- Respetar a los demás.
- No lastimar a los demás.
- No temer a los animales sino respetarlos y apreciarlos.
- Hacer que su palabra valga.
- Limpiar su propio desorden.
- Compartir y cuidar. Compartir la alegría es duplicarla y compartir la tristeza es reducirla a la mitad.
- Respetar la autoridad, pero no tenerle miedo.
- Hacer amigos con niños de todas las razas y colores, incluso con aquellos que no hablan ni una palabra en tu idioma.
- No tenerle miedo a intentar cosas nuevas, dentro de límites seguros.
- Cómo comportarse si se pierden.
- Cómo ganar.

- Aunque no sean los mejores en algo, aún pueden disfrutarlo.
- Cuando se ven afectados por un problema grave, hacer su mejor esfuerzo y buscar la ayuda de Dios.
- Buscar los precios más bajos antes de comprar.
- Cómo lavar y doblar su ropa.
- Cómo respetar los libros.
- Ser puntual y avisar siempre si se le hace tarde.
- Regalar cosas.
- Mantener una apariencia agradable y ordenada.
- Padres:
- No le digas a tu hijo "no llores", pregúntale por qué llora.
- No le compres a tus hijos todo lo que quieran, aunque puedas hacerlo.
- No critiques los errores de tus niños, sino discute su falta de esfuerzo.
- Cree en tus hijos.
- No critiques a tu cónyuge frente a tus hijos.
- No pongas un televisor ni un computador en la habitación de tus hijos.
- No utilices el televisor de niñera.

Actividad 18: explicar y refutar

Los padres deben explicar y refutar algunos de los proverbios prevalecientes en la cultura árabe. Estos tienden a enfatizar temas de egoísmo, falta de consideración e hipocresía.

Si no eres un lobo, serás devorado por los lobos.

[ESTO ANIMA LA DOMINACIÓN Y EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO]

La mano que no puede ser mordida, debe ser besada.

[DENOTA HIPOCRESÍA]

¡Por qué me importa!

[ENSIMISMAMIENTO, PERSPECTIVA EGOÍSTA]

Si muero de sed que no haya lluvia.

[DESCONSIDERACIÓN]

Cuídate del mal de aquellos a quienes favoreces.

[ACTITUD NEGATIVA]

Actividad 19: Una visión del mundo basada en la amistad verdadera.

Explicar el siguiente hadiz, luego narrar historias sobre tus amigos que sean incorrectas, faltas de sinceridad y no por la causa del Todopoderoso. El Profeta ﷺ dijo:

> "Hay un grupo de los siervos de Dios que envidiarán hasta los profetas y mártires." Ellos dijeron: "¡Oh, Mensajero de Al-lah! ¿Quiénes son estas personas?" Él dijo: "Son personas que se aman unos a otros por la causa de Al-lah, no por la riqueza ni por los lazos familiares. Sus rostros están llenos de luz y están sobre púlpitos de luz; no temen cuando la gente teme ni se lamentan cuando la gente se lamenta." Entonces el Profeta ﷺ recitó el versículo: "Los amigos cercanos de Dios no han de temer ni estarán tristes". (Abu Dawud)

Actividad 20: Debates serenos entre los miembros de la familia: ¡Regularmente!

- Organiza una reunión familiar una vez al mes para discutir la situación política, social y económica de todos los miembros de la familia.
- Asegúrate que no haya tensión indebida ni estrés, provocados porque el debate posiblemente se caliente.

Capítulo Cuatro

El objetivo más importante:

Criar niños que amen a Dios

Introducción

Aunque en el capítulo anterior examinamos algunos de los objetivos y valores principales que los padres deben establecer al criar a los niños, hay un objetivo en particular que requiere un énfasis especial, y este es la fe en Dios. Criar niños que sepan de la existencia Dios es diferente que criar niños que amen y sean conscientes de Dios. La consciencia de Dios es la base a partir de la cual florecen todos los demás valores y de donde resulta el éxito verdadero.

El tiempo con nuestros niños es limitado, así que debemos organizarnos, hacer una agenda y no dejarlo para alguna fecha futura ni para que otra persona haga el trabajo por nosotros, esperando que la espiritualidad y la moralidad se filtren de algún modo.

La sociedad en la que vivimos promueve continuamente un racionalismo desequilibrado, una forma de pensar que excluye a Dios de nuestras vidas. Ten cuidado de las escuelas que dejan a Dios de lado.

Antes de examinar lo que deberíamos hacer, vamos a examinar lo que ocurre en nuestros círculos familiares

El enfoque actual para inculcar la fe en nuestros niños

El errado enfoque religioso que los musulmanes aplican a menudo a la vida puede describirse como formalista y legalista, y esto a su vez deviene en cómo son criados los niños musulmanes. La cultura religiosa dominante como se practica hoy día, tiende a dividir la vida en dos actividades principales: los rituales religiosos (*ibadat*) y las interacciones (*muamalat*). En términos de rituales religiosos, esto impacta a la paternidad musulmana al confinar la educación religiosa a la simple promulgación de rituales, que incluyen la ablución, las cinco oraciones diarias (*salah*), ayunar durante Ramadán (*sawm*), y dar caridad a los pobres (*zakah*). Esto también rige estrictamente las interacciones sociales, incluyendo el contrato de matrimonio (*zawaj*), contratos comerciales (*ucud*), modales (*adab*), y memorización de creencias básicas (*kalimah o shahadah*). Esta es una forma legalista de practicar la fe.

Además, los padres y familias musulmanes a menudo descuidan la importancia de los deberes públicos para con la *ummah* y la responsabilidad, a favor del progreso personal aislado, pensando en las responsabilidades hacia los demás miembros de la sociedad. Como resultado, a los niños no se les anima a participar en asuntos cívicos, y como se les han enseñado las bases de las oraciones y la lectura del Corán, los padres se felicitan por haber cumplido tan bien con su deber. Los niños, por lo tanto, crecen pensando que realizar rituales personales es el elemento central de una vida moral, y que si realizan tales rituales, han cumplido con todas sus obligaciones religiosas y morales en la vida. A lo que esto puede conducir es a un estilo de vida individualista y egoísta, una de mera supervivencia, y a una actitud pública negativa. Lamentablemente, esta apatía tiene repercusiones más amplias que en últimas destruyen la vida pública y la sociedad, el resultado de lo cual es que todos pierden.

En realidad, la adoración (*ibadat*) realmente no significa la realización de meros rituales, sino que incluye todos los deberes y actos requeridos en la vida de un musulmán de acuerdo a la ley islámica (*Sharia*), así como los valores, como la promoción de lo que es bueno, condenar el mal, tomar parte en la lucha pública, y preocuparse por los demás. Si estas cualidades no están enraizadas profundamente en el tejido emocional (*wujdan*) de los

niños musulmanes, ellos les pasarán esta apatía a sus propios hijos, y perpetuarán un ciclo de indiferencia desastrosa. Hay, por lo tanto, un desequilibrio y un defecto importantes en la secuencia de la educación religiosa que pone demasiado énfasis en los rituales como un objetivo en sí mismo y no subraya lo suficiente el desarrollo interior y los asuntos públicos. La palabra *ibadat* en realidad denota *dikr*, que significa recuerdo y comunicación con el Altísimo para establecer la rectitud, la moral y el buen comportamiento.

Cultura del ensimismamiento: La falta de participación en los asuntos públicos

Lamentablemente, hubo una confrontación histórica, una polarización y separación entre los eruditos y pensadores musulmanes de un lado, y los líderes políticos opresores y corruptos del otro. Los juristas han sido aislados de la vida pública y se han enfocado principalmente en los aspectos personales e individuales de las vidas de las personas, ignorando los asuntos públicos y sociales. De este modo, las prácticas de asuntos públicos, buen gobierno, participación política, consulta (*shura*), deberes civiles, buscar la justicia social y establecer la hermandad, no han recibido la importancia que merecen. Esto ha distorsionado la visión islámica universal. Una actitud pasiva hacia los temas públicos ha afectado el espíritu de equipo de la *Ummah* y ha debilitado los lazos grupales necesarios para generar preocupación pública.

Una civilización no puede ser sostenida por un énfasis estrecho de miras sobre la mera salvación personal, tiene que estar complementado por un fuerte énfasis sobre temas públicos. En otras palabras, la implementación del concepto de *istijlaf* (la especie humana como regente) nos exige realizar y desarrollar, generación tras generación, la misión de *imrán* (la creación de una civilización basada en el bien común). Si bien la preocupación por las leyes personales y familiares en la jurisprudencia islámica (*fiqh*) es completamente necesaria, no es, por sí misma, suficiente para producir constructores de civilización.

Tal discurso ayuda a producir individuos y comunidades buenos, pero pasivos y sumisos. La gente criada en una cultura tradicional, formalista y legalista, pueden realizar sus rituales de ablución, oración, ayuno y peregrinación correctamente, pero lamentablemente no se inclinan hacia la buena ciudadanía, la participación pública y el promover servicios para la sociedad. Volviéndose dependientes de los gobiernos para que les proporcionen

servicios ya hechos, en lugar de asumir sus responsabilidades personales y públicas, se hacen incapaces de pensar por sí mismos, tomar decisiones sobre su futuro, incrementar su conocimiento o cuidar de sí mismos. En otras palabras, la apatía gana sobre la participación activa. Los niños criados de este modo no se convierten en personas libres, éticas, pensadores innovadores, trabajadores en equipo ni pioneros del progreso social; en lugar de ello, finalmente se convierten en ególatras tímidos y egoístas.

Las personas que viven bajo autoridades política y religiosamente opresivas, sufren de una mala situación. Donde se necesita un cambio social, ellos generan sociedades enfermas y comportamiento destructivo, claramente evidente en la miseria social de su ambiente y su economía. Mientras evitan las cuentas bancarias que devengan intereses, están felices de hacer trampa sobre su impuesto de renta y el pago del *zakah*, a pesar de que mentir y engañar va en contra de la *Sharia*. Se sienten victoriosos cuando logran escapar de ser atrapados por cometer una infracción de tráfico o por engañar a los oficiales de aduanas.

Algunos padres hacen hincapié en el comportamiento egoísta desde que su hijo nace hasta que llega a la adultez. Se hace más esfuerzo en qué vestirán los niños que en enseñarles a cuidar de otros, a ser amables con los demás o a inculcarles sentido de responsabilidad por la gente, los pobres y los necesitados en particular, y por el ambiente en general. Muchos de nosotros podemos comprar juguetes costosos que sus hijos romperán fácilmente, y sin embargo, le damos la espalda al sufrimiento del niño pobre que pide comida y ropa al lado de nuestro camino.

Esta forma de ver la vida ha herido nuestras sociedades y nuestra vida pública. ¿Cómo podemos explicar, por ejemplo, que el Día Nacional en Bangladesh celebre la separación de Bangladesh de Pakistán?

¿Por qué debería elogiarse la celebración de la división mientras vemos a las naciones europeas unirse y cooperar para mejorar sus intereses comunes, a pesar haber sido enemigas unas de otras? Brasil tiene unidad a pesar de la presencia de muchos grupos étnicos, religiosos y lingüísticos, cada uno con sus propios problemas sociales y económicos. Entre tanto, los países musulmanes y árabes, a pesar de su idioma, cultura e intereses comunes, continúan desintegrándose. Los estados árabes "en disputa" y los países musulmanes "pobres" hacen poco para ayudar a sus ciudadanos. El número de los musulmanes se incrementa, pero su no estatus en el escenario mundial.

¿La religión puede ser la razón de la fragmentación, desunión, mezquindad y aislamiento del mundo musulmán? ¿Acaso esas pobres cualidades sirven a sus intereses? ¿Es que los musulmanes entienden mal la religión? Existe una división en la mentalidad de la *Ummah*. Todo el mundo ha aprendido a pensar solo en sí mismo, y trata de preservar sus intereses personales y familiares inmediatos, sin tener en cuenta los intereses más amplios de la *Ummah* y de otros miembros de la sociedad, incluyendo parientes y vecinos. La cultura musulmana se está haciendo de mente estrecha y distorsionada, carente de sentimientos de vecindad y de espíritu de trabajo de equipo que deben ser su marca de identidad. Los musulmanes necesitan levantar sus cabezas fuera de la arena.

Compara esta situación con la actitud de Abu Bakr, cuando estaba dispuesto a donar todos sus bienes a la comunidad. El Profeta ﷺ le preguntó: "¿Qué has dejado para tu familia?" Él respondió: "Les dejo a Al-lah y al Mensajero de Al-ah." La acción de Abu Bakr no era solo una señal se la fortaleza de su fe, sino también de su convicción de que el Profeta ﷺ y la sociedad serían capaces de cuidar de él y de su familia en caso de que lo llegaran a necesitar. Si Abu Bakr hubiera sentido que su familia se vería forzada a sufrir y a pedir en las calles, habría guardado la mayor parte de sus riquezas y había donado una pequeña parte de ellas.

El lamentable estado actual del mundo musulmán no puede atribuirse al hecho de que consiste de vastos territorios con muchos grupos étnicos hablando gran cantidad de lenguas, o que están gobernados por regímenes opresivos, o que han sufrido una historia de colonialismo, etc. El Islam promueve la coexistencia pacífica y la armonía social. Los musulmanes hoy día comprenden un cuarto de la población mundial. Su desunión no puede ser atribuida al Islam, porque el Islam enseña unidad, hermandad, solidaridad y compasión. Ni puede ser atribuida a factores políticos y económicos, ya que el declive económico y político es un síntoma, no una causa. La pregunta se mantiene: ¿Cuál es la causa?

Creemos que la respuesta se encuentra en el versículo coránico:

> *Sepan que Dios no cambia la condición de un pueblo hasta que ellos no cambien lo que hay en sí mismos.* (Corán 13:11)

No podemos subrayar este punto lo suficiente: la mala condición de un pueblo reside en sí mismo. Por lo tanto, solo comprendiendo la visión coránica y cambiando nuestros caracteres internos, podemos cambiar la condición de nuestras propias vidas. Esto solo puede ocurrir a través de la crianza apropiada.

La educación es un proceso de toda la vida y puede ser adquirido desde la cuna hasta la tumba. La buena paternidad, sin embargo, es esencial para establecer preocupaciones públicas como un sentido de responsabilidad, autosacrificio y cuidar de los demás. Estos valores deben ser inculcados durante la infancia más temprana por los padres, nutriendo los aspectos emocionales, sociales y espirituales correctos de la personalidad. Esto tiene que ser capturado muy temprano cuando es más simple y efectivo que durante la adultez. Los libros de *fiqh* (reglas legales) representan los manuales de referencia religiosos y culturales para el desarrollo personal del musulmán, y como tales tienen mucha influencia en la construcción de la personalidad.

Sin embargo, es necesario revisar los libros de *fiqh* para agregarles las dimensiones faltantes de preocupación por la

sociedad y por la humanidad en su conjunto. Esta dimensión se explica claramente en el Corán y el Hadiz:

> *Quienes estaban establecidos [en Medina] y aceptaron la fe antes de su llegada, aman a los que emigraron, no sienten envidia alguna en sus corazones por lo que se les ha dado y los prefieren a sí mismos aunque estén en extrema necesidad. Quienes hayan sido preservados de la avaricia serán los triunfadores.* (Corán 59:9)

> El Profeta ﷺ dijo: La religión significa lealtad. Le preguntaron: ¿A quién Oh Mensajero de Allah? Respondió: A Dios, a su Mensajero, a Su Libro, a las autoridades de los musulmanes y al pueblo en general. (Muslim)

A menos que nos preocupemos por los demás en la sociedad, como los pobres, los huérfanos, los vecinos y los necesitados, no estaremos en capacidad de convertirnos en los mejores seres humanos que podamos ser. Como vemos en el Corán:

> *¿Acaso has observado a quien desmiente el Día del Juicio? Es quien rechaza al huérfano y no exhorta a alimentar al pobre. ¡Ay de los orantes que son negligentes en sus oraciones [realizándolas fuera de su horario], y solo las realizan para hacerse ver, y se niegan a prestar hasta la mínima ayuda!* (Corán 107:1–7)

Hay una relación fuerte y directa entre la adoración personal y el bienestar de la sociedad. Los rituales religiosos deben estar enlazados a preocuparse por los huérfanos, alimentar a los pobres y ayudar a los vecinos. El objetivo real de la adoración es preparar al creyente para servir a su prójimo. La existencia de mendigos en las calles del mundo musulmán demuestra la existencia de una falta de sentido real de responsabilidad, que se ha arraigado entre la gente de hoy.

Carencia de responsabilidad personal

Muchas personas sienten poca o ninguna responsabilidad por sí mismas, por los demás o por su futuro. En una sociedad en la que el trabajo duro y la honestidad benefician poco o nada al individuo, este los evita y pide a los demás apoyo, exigiendo que cumplan con sus obligaciones para con él, mientras que niega que le debe algo a sí mismo o a su familia. El concepto de la responsabilidad por sí mismo está perdido en las sociedades musulmanas contemporáneas. También es una consecuencia directa de la prevalencia del colectivismo en el mundo occidental. Uno no debe confundir preocuparse por los demás con colectivismo, pues el colectivismo es darle prioridad al grupo por sobre el individuo. El tribalismo y el espíritu de clan fueron las formas más primitivas de colectivismo en el mundo musulmán. Hoy en día, han sido reemplazados con ser un esclavo del gobierno. En términos intelectuales, el colectivismo lleva a un "pensamiento grupal" o mentalidad de rebaño, que es el enemigo del pensamiento individual original (*iytihad*), el resorte principal del progreso humano. En términos económicos, elimina cualquier incentivo por

la productividad en los individuos, convirtiéndolos en consumidores improductivos. Psicológicamente, remueve la visión de los individuos de sí mismos como los *julafá* (califas o regentes). El colectivismo promueve una cultura de dependencia, en la que uno no tiene autoestima. Éticamente, produce cobardía moral. Políticamente, lleva a que cualquiera de las facciones rivales procure imponer su voluntad sobre los demás, o a que el "hombre fuerte" imponga su voluntad a la sociedad.

En contraste con lo anterior, el Corán apela directamente a los individuos que optan por aceptar su rol como julafá y someterse a la voluntad de Al-lah, animándolos a luchar para alcanzar el bien para ellos mismos, para su comunidad y para la sociedad. Si realmente deseamos para los demás lo que deseamos para nosotros mismos, entonces querremos que los demás sean también racionales, responsables y libres.

En muchos países musulmanes, se les enseña a los niños a ser pasivos y acríticos. Ellos aprenden algunos preceptos legales obsoletos. El *zakah* es enseñado como un impuesto basado en el número de camellos que posees. A los estudiantes se les enseña a dar fanegas de cebada y dátiles a los pobres. Los libros de jurisprudencia todavía contienen capítulos sobre cómo manejar a los esclavos y el método correcto de comprarlos y venderlos. A los musulmanes jóvenes se les enseña información obsoleta e innecesaria. Una oportunidad valiosa se está perdiendo también: la de desarrollar compasión y preocupación por las necesidades de otras personas. Esta falta de compasión es un defecto grave en el carácter de las futuras generaciones de la *Ummah*.

La razón subyacente para enseñarles a los niños acerca del *zakah* no es cómo calcular porcentajes de camellos, dátiles y cebada, sino inculcarles un entendimiento de grandes conceptos sociales de solidaridad, amabilidad, sacrificio y generosidad, así como la importancia de compartir con los desesperados y los necesitados. Mucho más importante que los aspectos materiales del tema son inculcar sentimientos profundos de compasión y empatía, así como apreciar el sufrimiento de los indefensos y de los desposeídos de la sociedad. Es la práctica de la hermandad y el gozo de dar por medio del *zakah* y de otras caridades, lo que debe enfatizarse a esta tierna edad, no los cálculos matemáticos aburridos.

Una cultura distorsionada: El atraso y la superstición

Muchos musulmanes hoy día tienen su visión más en el pasado que en el futuro, y son reactivos en lugar de proactivos. Esperan hasta que ocurra un problema y luego se apresuran a hacer algo al respecto (pero rara vez tienen éxito), en lugar de planear el futuro y pensar en el mañana para prevenir que ocurra el problema en primer lugar. Ellos son como el conductor que solo mira el espejo retrovisor en lugar del parabrisas.

Otro problema que dificulta el progreso musulmán es la superstición, la brujería y la obsesión con el mundo de los yinn. La civilización islámica se construyó sobre fundamentos de conocimiento, ciencia, objetividad y razón. Es reconfortante saber que los eruditos musulmanes, aunque creían en los milagros sobrenaturales de todos los profetas, al mismo tiempo creían que el milagro real que el Profeta Mujámmad ﷺ trajo a la humanidad fue el Corán. La Revelación Coránica se dirige al intelecto y se basa en la razón. El Corán llama a la investigación, la contemplación, la exploración y el pensamiento. Estos son temas dominantes y recurrentes en el Corán. Este es el tipo de mentalidad con la que los padres deben nutrir las mentes de sus niños, de modo que crezcan creyendo en la comunidad de la razón, mientras mantienen su fe firme en Dios y en el Más Allá. La civilización no se construye sobre la superstición y la brujería. Uno escucha historias terribles de personas que recurren a los "poderes" curativos de espíritus, yinnes, estrellas y magia, en el tratamiento de asuntos familiares, en lugar de recurrir a buen tratamiento médico o psicológico. Estas prácticas son ajenas a los principios y al espíritu del Islam, y perjudiciales para el intelecto de los niños. Nuestro papel como padres es inculcar la mentalidad ilustrada científica que enfatiza el Corán. El Corán afirma al sunan al Ilahiah, las leyes de la naturaleza que gobiernan la vida humana y el universo físico. Estas leyes naturales divinamente inspiradas aplican completamente al Profeta ﷺ como se explica en los siguientes versículos:

> *Diles [oh, Mujámmad]: "No poseo ningún poder para beneficiarme ni perjudicarme a mí mismo, salvo lo que Dios quiera. Si tuviera conocimiento de lo oculto tendría abundantes bienes materiales y no me alcanzaría nunca un mal. Yo solo soy un amonestador y albriciador para la gente que cree."* (Corán 7:188)

> *Diles: "Yo no soy más que un hombre a quien se le ha revelado que solo deben adorar a Dios, su única divinidad. Quien anhele encontrarse con su Señor [y que Él esté complacido], que realice obras piadosas y que no adore a nadie más que a Él".* (Corán 18:110)

Esta mentalidad objetiva y científica produjo una de las más grandes civilizaciones que el mundo jamás ha conocido. Durante su era dorada, fueron los musulmanes quienes ayudaron a Europa a salir del Oscurantismo (en el que habían estado hundidos durante siglos) para iniciar la Ilustración. (Al Hassani, 2011)

Es labor de los padres en primer lugar, y de los profesores de escuela en segundo, criar niños de gran inteligencia, calibre y

carácter, profundamente arraigadas en la comprensión de las leyes divinas y naturales, el universo y las ciencias humanas y sociales.

El filósofo francés Roger Garaudy describe las dimensiones de la civilización occidental de la siguiente manera:
La civilización occidental moderna debe su sistema estético y legal a las civilizaciones romana y griega, su moralidad al Cristianismo, y su pensamiento científico a los musulmanes de España.

(REVISTA A HEWAR, 2002)

LA VISIÓN DEL MUNDO INCORRECTA: DEBILIDAD Y MIEDO

El Profeta Mujámmad ﷺ dijo:

"Llegará un tiempo en el que otras naciones los atacarán, como personas hambrientas que devoran un plato de comida". Un compañero respondió: "¿Es porque seremos pocos en número, Profeta de Al-lah?" El Profeta dijo: "No, para entonces ustedes serán muchos, pero serán como la espuma de las olas del mar. Al-lah quitará el temor y el respeto del corazón de vuestro enemigo, y Él imprimirá en vuestros corazones debilidad (wahn)". Alguien dijo: "¿Qué es wahn, Profeta de Al-lah?" El Profeta respondió: "'Wahn es el amor por esta vida mundanal y el odio por la muerte".

(ABU DAWUD)

La manera equilibrada: El enfoque sensato

Pedimos a los padres que den una mirada honesta a sus creencias religiosas. Un entendimiento prudente de las prácticas y las exigencias internas de tu religión tendrá un impacto benéfico sobre cómo educas a tus hijos. Es importante criar de modo que no lleve a una cultura de miedo, ensimismamiento, retraso o coerción.

Los primeros eruditos (*alim*, *fuqahá* y *mulah*) hicieron énfasis tanto en los rituales como en la adoración (*ibadat*). El Corán menciona *dikr*, es decir, el recuerdo del Todopoderoso. Es esencial enseñar ambos elementos a los niños. Los padres deben ser conscientes de la visión del mundo islámica y enseñarla a sus hijos a la edad de discernimiento. Los niños deben saber que nuestro deber es desarrollar la vida en la Tierra de acuerdo a los valores correctos y a las reglas que Dios ha revelado para la humanidad, y que la adoración es un medio para alcanzar esos fines. Esto los llevará a entender el propósito de la vida como el esfuerzo por hacer lo correcto.

Como padres, nuestro comportamiento será el modelo que los niños seguirán. Por lo tanto, debemos buscar continuamente hacer *dikr* para recordarnos nuestro deber de hacer aquello que mejora nuestras vidas y agrada a Dios. En particular, se nos pide que hagamos nuestro mayor esfuerzo por llevar una vida recta en la Tierra,

cuidar de nuestro medio ambiente, buscar conocimiento y ayudar a los oprimidos a ser liberados. Los niños tendrán un mejor entendimiento del verdadero significado y propósito de la *ibadat* si ven a sus padres practicando, y si se les enseña que la vida está hecha para probar las cualidades de la gente y su fortaleza para hacer su mayor esfuerzo en los aspectos tanto privados como públicos de la sociedad.

Los siguientes versículos establecen las bases de una cosmovisión en la mente de los niños:

> *Diles: "Mi oración, mi ofrenda, mi vida y mi muerte pertenecen a Dios, Señor del universo, Quien no tiene iguales. Esto es lo que se me ha ordenado creer, y soy el primero en someterse a Dios".* (Corán 6:162–163)

> *La oración preserva de cometer actos inmorales y reprobables.* (Corán 29:45)

> *…alimentan al pobre, al huérfano y al prisionero. Dicen: "Les damos de comer simplemente porque anhelamos el rostro de Dios. En realidad no esperamos de ustedes retribución ni agradecimiento…"* (Corán 76:8–9)

> *Dios prometió hacer prevalecer en la Tierra a quienes crean y obren correctamente, como lo hizo con quienes los precedieron. [Dios] les concederá el poder necesario para que puedan practicar la religión que Dios ha dispuesto [el Islam], y transformará su temor en seguridad. Me adorarán sin atribuirme copartícipe alguno. Pero luego de todo esto, quienes se nieguen a creer [y no agradezcan Mis gracias], esos son los perversos.* (Corán 24:55)

Enseña a los niños a amar el Corán

Para criar niños que amen a Dios, los padres deben presentarles el Corán de modo que se convierta en más que un libro sagrado que es leído en algunos eventos religiosos y luego se guarda por el resto del año. ¿El énfasis debería hacerse en dar información o debería ser sobre los desarrollos emocionales y psicológicos más importantes del corazón y del alma del niño? El ganar conocimiento e información, continúa a lo largo de toda la vida, mientras que el sano desarrollo emocional y psicológico ocurre temprano en la infancia, sobre todo antes de la adolescencia.

Lo que está ocurriendo hoy día es que los musulmanes asustan repetidamente a los niños desde sus primeros años con los cuentos del Infierno (*yahanam*), mencionando rara vez el Amor, la Misericordia y la Compasión de Al-lah, o la belleza del Paraíso. Enfatizamos cómo se quemarán en el Infierno si desobedecen a Dios o a sus padres, o si cometen errores. Entre tanto, dejamos de mencionar cómo serán recompensados y servidos en el Paraíso si actúan con rectitud, obedecen a Al-lah, obedecen a sus padres, ayudan a otros y hacen lo que es correcto. Continuamente amenazamos a los niños y les recordamos los castigos como si fueran criminales malvados, pero rara vez los alentamos o mencionamos el amor de Dios y las recompensas que obtendrán por buen comportamiento. En ese entorno, los niños se convierten en adultos aterrorizados y temerosos. Albergan una actitud negativa y falta de confianza en sí mismos, y peor aún, también son alejados de su fe.

Los profesores suelen comenzar enseñando el Corán a los niños a partir de la última parte (*yuz*, *ammah* o *parte 30*). Esta parte contiene capítulos (*suras*) cortos, que fueron revelados en La Meca al comienzo de la Revelación. Estos capítulos breves fueron dirigidos a los opresores desviados y arrogantes de la tribu de los Quraish y sus crueles líderes paganos (como *Abu Yahal* y *Abu Lahab*). En estos primeros capítulos el Corán se dirige a aquellos que torturaron a los musulmanes, mataron a algunos de ellos, conspiraron para matar al Profeta ﷺ, y libraron una guerra para aniquilar a los creyentes. Estas suras estaba destinados a retornar a estos tiranos a sus sentidos, y los fuertes

versículos cayeron en sus oídos como un trueno, porque contenían advertencias fuertes. Mira los siguientes ejemplos:

> *¡Maldito sea Abu Lahab y que perezca!* (Corán 111:1)

> *¡Ay del castigo que les aguarda al difamador y al calumniador!* (Corán 104:1)

> *¿Te ha llegado la historia sobre el día que todo lo alcanza? Ese día los rostros [de los condenados al Fuego] se verán humillados, abatidos y asfixiados. Serán llevados a un fuego intenso donde les será dado a beber de una fuente de agua hirviente. No tendrán otra comida más que espinas.* (Corán 88:1–6)

> *¡Ay de los tramposos!* (Corán 83:1)

> *Di: "¡Oh, incrédulos!"* (Corán 109:1)

> *Cuando la Tierra sea sacudida por el gran terremoto.* (Corán 99:1)

Es lamentable que a pesar de que esta dura forma de dirección no está pensada para los niños inocentes, estos son los primeros versículos que se les enseña hoy día. La razón de enseñar estos suras es que son muy cortos y se les considera fáciles de memorizar. En lugar de aterrorizar a los niños a esta edad joven enfatizando el Infierno y el castigo, debemos enfatizar el amor de Dios, la misericordia de los padres y la belleza del Paraíso. Esto inculca en su psicología sentimientos de seguridad, amor, calidez, generosidad y ternura durante la tierna infancia. Es mejor comenzar con el Amor de Dios, Su Misericordia, Bondad, Compasión, Perdón y Generosidad, adicional a Sus muchos otros bellos atributos. Los niños también deben saber que son buenos y que Dios los ama antes de enseñarles que deben amar a Dios. La secuencia debe ser **el amor de Dios** (primero) y después (segundo) su **obligación de amar a Dios**.

Una vez que los niños comienzan a entender, los padres pueden llevarlos suavemente hacia el tema del Infierno y el castigo por las malas obras. Las suras que contienen advertencias y amenazas por cometer pecados graves se supone que deben ser presentadas cuando los niños pueden aprender lecciones de ellas en lugar de sucumbir al miedo. Esto por lo general es durante la infancia tardía y la adolescencia, cuando son mayores y pueden comprender mejor ideas abstractas y las consecuencias de sus actos.

Debemos tener cuidado sobre cómo desarrollamos la mentalidad y la psicología de nuestros niños, especialmente cuando enseñamos el Corán. Es imperativo que los padres elijan los versículos más apropiados sobre los cuales enfocarse durante las diferentes etapas del crecimiento de los niños. A la mayoría de los compañeros (*Sahaba*) del Profeta ﷺ se les presentó el Corán cuando eran adultos. A esa edad, el Corán tuvo un efecto profundo en ellos. Su carácter de por sí valiente y fuerte, fue fortalecido y el Corán los dirigió hacia estándares morales elevados. Los especialistas en ciencias coránicas junto con los expertos en educación y los científicos sociales, pueden asesorar a los padres sobre cómo enseñar a los niños, incluyendo secuencias de versículos relativas a su edad. Es cierto que todos los versículos del Corán deben ser enseñados durante la vida de la persona. Sin embargo, la pregunta es: ¿En qué secuencia deben ser enseñados?

¿Cuáles versículos deben ser subrayados y a qué edad? Está claro que no es adecuado comenzar con toda la parte 30 solo porque contiene 37 suras cortas. El que sea considerado más fácil de recordar no debe ser la única consideración.

Los padres que no hablan árabe tienen que explicarles a sus niños el significado de los versículos en sus propios idiomas. En la actualidad, se hace énfasis solo en ser capaz de leer el árabe y memorizar los versículos sin conocer su significado. Se recomienda especialmente a los padres obtener una buena traducción del Corán y complementar sus lecciones de lectura con lecciones de interpretación (*tafsir*), de modo que ellos comiencen a desarrollar una relación con la cosmovisión y el mensaje del Corán. Si los padres no son capaces de hacer esto, pueden encontrar un profesor y supervisar qué y cómo se les enseña a sus hijos. Pueden reproducirse grabaciones del Corán en casa con regularidad, de modo que los niños se familiaricen con su sonido. Es importante establecer un patrón de lectura que sea consistente y organizado, de modo que los niños se acostumbren a leer el Corán a diario. Aprender árabe como segunda lengua también ayuda a los niños a aprender el Corán y a interactuar con él de primera mano. Muchos buenos libros para niños han sido publicados conteniendo historias de los profetas, tomadas de las escrituras, y las lecciones que derivan de estas historias. Los padres deben comprar o pedir prestadas estas historias para complementar las lecturas coránicas, de modo que los niños se familiaricen y se sientan cómodos con el Corán.

Enseña las oraciones a los niños: El recuerdo continuo de Dios

Hay muchas oraciones cortas que traen a la mente la idea de un Dios atento y cariñoso, Quien siempre está con nosotros. Estas son fáciles de enseñar y ayudan a los niños a adquirir el hábito de agradecer a Dios y de buscar Su guía y protección. También combaten cualquier intento de dejar a Dios en el olvido. Los padres, por ejemplo, deben agradecer a Dios en voz alta antes de comer y cuando están terminando la comida, y pedirle a los niños que repitan el duá (súplica) después de ellos. También al entrar y al salir de casa, cuando se van a dormir y al despertar, debe hacerse siempre el respectivo duá. Esto inculca una actitud de gratitud. Decir simplemente Bismil-lah (en el Nombre de Dios) cuando comenzamos una actividad, será observado y copiado por los niños. Aunque pueda parecer trivial y aburrido para los niños al principio, vale la pena perseverar. Finalmente, este hábito promoverá en los niños la práctica del *dikr* y hará esta comunicación con el Altísimo un aspecto natural de sus vidas. También se darán cuenta de la misericordia de Dios en todo.

Cuando se trata del *salah* (oraciones rituales), esto también debe convertirse en un elemento importante y natural de la vida diaria de los padres. Los padres establecen el mejor ejemplo para sus hijos. Hacer el llamado para las oraciones (adhán) frente a tus niños y tomarse en serio el tiempo de la oración. La televisión debe ser apagada y todos deben prepararse para que la oración comience en un ambiente adecuado. Los padres deben rezar frente a sus niños con consciencia y tranquilidad. Muchas veces hay impaciencia por terminar la oración, y este afán será notado por los niños que sin duda imitarán el hacer la oración sin concentración. Un duá tiene que hacerse antes y después de la oración para que los niños aprendan a hacer lo mismo; puede ser un pedido por cualquier cosa que sientas que necesites del Todopoderoso.

Enseña a los niños *tawbah* (arrepentimiento)

Los niños necesitan entender que los actos tienen consecuencias, que el mal comportamiento es vergonzoso y Dios lo conoce, y que ellos tienen que arrepentirse cuando han cometido malas acciones. No es suficiente para los niños decir "lo siento" y continuar. Los niños tienen que entender que el arrepentimiento por la mala conducta debe ser dirigido a Dios. Esto también abre la puerta para una mayor consciencia de Dios, y permite a los padres enseñar a sus hijos el amor y la misericordia de Dios. Los niños pueden establecer una relación más profunda con Él.

Los niños no agradecerán a sus padres sus esfuerzos por enseñarles, por el contrario, los padres encontrarán probablemente berrinches y todo tipo de resistencia. Sin embargo, explicar la situación con persistencia y con voz firme, y dando mucho afecto cuando ellos muestren tawbah, reforzará en los niños la práctica

del arrepentimiento y de abstenerse de las malas acciones. Más tarde, cuando los niños sean mayores, si lastiman a alguien o les hacen mal a otros, sabrá qué hacer para hacer las paces con Dios.

Enseña a los niños sobre el Profeta Mujámmad ﷺ y otros profetas

Se aconseja a los padres invertir en una pequeña biblioteca de libros y adquirir el hábito de leer regularmente con los niños. Pueden leer o narrar historias del Profeta ﷺ (incluyendo su vida, su infancia, su carácter y su mensaje), historias de sus nietos e historias de sus compañeros. Las historias proféticas permiten a los niños entrar al mundo de los profetas, formar una asociación fuerte con ellos y emularlos como modelos a seguir. Estas historias deben ser adaptadas y dirigidas al grupo etario de los niños y centrarse en aspectos que los niños puedan relacionar. Los padres pueden leer también a los niños historias de hombres y mujeres fuertes y de líderes morales a través de la historia.

Enseña a los niños sobre los logros de la civilización islámica

Lleva a los niños a museos y permíteles experimentar el arte, la historia y la arquitectura islámicos. Los museos son un lugar maravilloso para que los niños sean inspirados por la historia, y a menudo tienen actividades para los niños que los padres pueden aprovechar. También hay fuentes excelentes en Internet dedicadas a este tema, por ejemplo "1001 inventos," que muestra los logros de los musulmanes en los últimos mil años: **www.1001 inventions.com**. Se recomienda que los padres inviertan también en una copia del libro **"1001 inventos: La herencia musulmana en nuestro mundo"**. Es un libro bellamente ilustrado y fácil de leer que lleva a los lectores a través de mil años de ciencia y tecnología, y a las vidas de los pioneros medievales cuyos ingeniosos inventos han ayudado a crear nuestro mundo actual. Los sitios web, libros y DVD que contienen material audiovisual mostrando la gran belleza del mundo en el que vivimos, también son fuente importante de orientación. A los niños se les debe mostrar películas visualmente atractivas, en especial aquellas que describen las maravillas de la creación (como el milagro de la abeja), etc.

Además, a medida que los niños crecen, los efectos de un mundo secular invadirán más profundamente su consciencia en desarrollo. Prepárate para responder preguntas sobre temas como la teoría de la evolución. Los niños serán vulnerables en el instante en que entren al mundo general, y los padres serán muy ingenuos si dejan que la creencia se filtre en ellos a través de una especie de ósmosis islámica. Una vez el conocimiento de Dios y Su creación están profundamente arraigados en los niños, será fácil lidiar con los sofismas de algunos discursos secularistas. Los niños necesitan unas bases seguras y firmes con las cuales desviar y/o ignorar cualquier intento de distorsionar su visión del mundo.

Enseña a los niños *Adab* (modales)

El concepto islámico de comportamiento incluye el concepto de modales (*adab*). Se les debe enseñar a los niños a decir "por favor" y "gracias", así como "al-*hamdulil-lah* (todas las alabanzas son para Dios)", "*in sha Al-lah* (si Dios quiere)", y "*as salamu alaikum* (la paz sea contigo)". Demasiado a menudo, este bello saludo es reemplazado con un "hola", "qué tal" o "adiós". Se les debe enseñar a los niños los modales sobre comer y beber apropiadamente, vestir ropas decentes, y cómo comportarse con respeto en un entorno social.

Es importante mantener al ambiente en casa y a los niños limpios, ordenados y organizados, de modo que ellos absorban estos hábitos para sí mismos. No malcríes a los niños; a veces, es mejor cocinar un plato sencillo y no una cena espléndida, de modo que ellos aprendan el valor de la comida cuando se les dé una comida especialmente sabrosa. Alabar y admirar frecuentemente con exageración a los niños, puede inculcarles vanidad y/o arrogancia. No es necesario comprarles todo lo que pidan; si realmente quieren algo, ocasionalmente se les puede permitir que trabajen haciendo pequeñas tareas. Ellos deben recordar que Dios Todopoderoso les dará algo mejor. La elaboración de soluciones alternativas, por ejemplo, cuando no pueden tener lo que quieren, prepara a los niños para la realidad que les espera en el mundo real, y todos los valores y la disciplina que aprendan les servirán para sus vidas.

¿Qué debes decirle a tus niños primero: que amen a Dios o que Dios los ama?

Si se les enseña a los niños a decir "amo a Dios, Él me creó y creó la Tierra, el Sol y la Luna", ¿qué clase de mensaje están recibiendo? Primero que todo, los niños no tienen concepto de Dios, porque es una idea abstracta que ellos aún no pueden comprender. ¿Qué puede importarles amar o no amar algo que no conocen? Además, para los niños, su existencia así como la del universo a su alrededor, es un hecho y no es algo especial. Sin embargo, si se invierte el asunto y se les enseña a los niños: "Dios te ama, Él te creó a ti y creó el universo para que lo disfrutes", ellos que-

ENSEÑA A LOS NIÑOS:

Dios te ama, Él te creó y creó el universo para que lo disfrutes.

Ellos sin duda querrán tener una relación con una entidad tan amorosa y cariñosa, y querrán saber más y más sobre Él.

rrán saber con entusiasmo Quién es este Ser que los ama y que se preocupa por ellos y por su placer. Ellos en verdad querrán tener una relación con una Entidad tan amorosa y cariñosa, y querrán saber más y más sobre Él.

Hay una estrecha relación entre adoración, vida, y sumisión voluntaria a la Voluntad del Creador. Nuestro buen comportamiento tiene que estar basado en el deseo de agradarlo a Él, la fuente Última de Bondad y de Verdad. La forma de agradar a Dios es siguiendo Sus directivas y Su guía para mejorar la calidad de nuestras vidas así como la de las personas a nuestro alrededor. Fortalecemos nuestra espiritualidad siendo buenos, trabajadores, honestos, útiles y colaboradores para con los demás, acercándonos así al Creador. Nos ayudamos a nosotros mismos al ayudar a los demás, respetando los derechos de vida, propiedad y honor, y promoviendo justicia, compasión y libertad, rechazando la tiranía y resistiendo a la opresión. Todas estas batallas requieren una consciencia y un recuerdo continuos de Dios y de Sus bellos atributos. Observar los rituales religiosos fortalece esta consciencia y nuestro amor por el Todopoderoso. De este modo, seremos bendecidos y el creyente sincero puede obtener la fortaleza para tener éxito en hacer todo lo que es bueno y correcto.

CONÓCETE A TI MISMO: EL PROBLEMA CON LA EDUCACIÓN ÁRABE

Hay un clamor por educación, libertad e iytihad (investigación): El "Informe de las Naciones Unidas sobre el desarrollo humano árabe" (2009) muestra una preocupación creciente en todo el mundo árabe en términos de avance científico e investigación. Los árabes de hoy día van a la zaga de otras naciones incluso en la preservación de su propia tradición cultural. Un estudio de Naciones Unidas de 1991 mostró que los países árabes tienen uno de los índices más bajos de publicaciones en el mundo. El líder es Europa, que produce más de cinco veces el número de publicaciones en comparación con los países árabes.

El reporte subraya una disparidad creciente entre los países árabes y el resto del mundo. En su obsesión por el control, los estados autoritarios árabes han ahogado la creatividad y todo argumento. "Las libertades que son rehenes de falsos asuntos de seguridad, de la censura y de guardianes autoproclamados de la moral pública, son libertades negadas. Las primeras víctimas de esta negación son la creatividad, la iniciativa, la innovación y el conocimiento".

(THE ECONOMIST, 2003).

Los padres no deben rehuir su responsabilidad para con sus hijos delegando su papel a los gobiernos. Los padres, como modelos a seguir y primeros maestros de sus niños, deben enfrentarse al reto y convertirse en un factor importante de esfuerzo para el cambio social. Los padres son la "llave de encendido" para el proceso de reformas efectivas; los conductores son los reformadores intelectuales y los educadores que enseñan a los padres qué hacer y cómo hacerlo. Si los padres están convencidos, estarán impacientes de hacer lo que se requiere. Ellos poseen una influencia moral profunda sobre sus hijos y pueden dar nueva forma al carácter de las generaciones futuras.

Actividades

Actividad 21: El progreso de Japón y de Alemania vs. el atraso de los países musulmanes.

En una reunión informal con un grupo de 3 parejas, discuta estas preguntas:

- ¿Por qué muchos países musulmanes no han progresado, mientras que Japón y Alemania, que fueron diezmados durante la Segunda Guerra Mundial, están de nuevo entre las naciones líderes del mundo?
- ¿Por qué algunos países musulmanes siguen tirando basura a los ríos, tienen un sistema educativo deficiente, y exportan materia prima barata solo para comprarla de nuevo como costosos productos manufacturados? Por ejemplo, una tonelada de hierro es exportada por $2.000 dólares y luego la compran de regreso como computadoras y aparatos electrónicos por millones de dólares.
- ¿Por qué el mundo musulmán tiene algunos de los niveles más altos de analfabetismo, a pesar de la orden coránica de leer (*iqra*)?

Actividad 22: Establecer la conexión entre los niños y su Creador, ¡desde el principio!

Si bien las cinco oraciones diarias nos recuerdan a Dios de modo sistemático, hay muchas otras actividades que necesitamos para conectarnos con el Creador mientras las llevamos a cabo.

Los niños necesitan que se les enseñe a hacer *dikr* (recuerdo) continuo del Creador. Una forma efectiva es enseñarles a memorizar las siguientes súplicas practicadas por el Profeta ﷺ desde que se levantan hasta que se acuestan. Estas no toman mucho tiempo y mejoran nuestro estado mental, así como orientan nuestros actos en la dirección correcta (especialmente en estas dos ocasiones, cuando comenzamos a comer y cuando terminamos la comida). Los padres deben escoger una o dos súplicas cada semana y asegurarse de su correcta práctica antes de pasar a la siguiente. Enseña a los niños el significado de tales súplicas.

(Si es difícil recitar en árabe, es aceptable decirlas en español o cualquiera que sea el idioma nativo)

Al levantarse:

Alabado sea Dios, Quien nos ha revivido después de la muerte y para Él es nuestra resurrección.

إذا أفاق من نومه قال: الحمد اله الذي أحيانا بعد أن أماتنا وإليه النشور

Al ver el atardecer:
Nos despertamos en la mañana y todo el reino del universo le pertenece a Dios.
Todas las alabanzas son para Al-lah.

إذا رأي نور ؛لفحر قال: أصبحنا وأصبح الملك لله والحمد لله

Al mirarse al espejo:
Alabado sea Aquel Quien perfeccionó mi creación. Oh, Señor, perfecciona mis modales como perfeccionaste mi creación.

إذا نظر إلى المرآة قال: الحمد لله الذي خلقني فسواني، اللّٰهُمَّ حسن خُلُقي كما أحسنت خَلْقي

Al vestirse:
Alabado sea Al-lah, Quien me viste para cubrir mi *aurah* [partes privadas] y embellece mi vida.

إذا لبس ثوباً قال: الحمد لله الذي كساني ما أواري به عوراتي وأتجمل به في حياتي

Al entrar a la mezquita:
Oh, Al-lah, abre para mí Tus puertas de misericordia, y concédeme los tesoros de Tu conocimiento.

إذا دجل المسجد قال: اللّٰهُمَّ أفتح لي أنواب رحمتك و انشر علي جزاءن علمك

Después de comer:
Alabado sea Él, que nos alimenta y satisface nuestra sed, y nos hizo musulmanes.

إذا أكل طعا ماً قال: الحمد لله الذي أطعمنا فأروانا وجعلنا مسمين

Al beber agua:
Alabado sea Al-lah, Quien hace el agua dulce por Su misericordia, y no amarga ni salada a causa de nuestros pecados.

إذا شرب الملء قال: الحمد لله الذي جعل الماءفراتا برحمته ولم يجعله ملحاً أَجاجاً بذنوبنا

Al entrar al baño:
Busco refugio en Al-lah del maldito Satanás. Oh, Al-lah, busco refugio en Ti de la suciedad y la mugre.

إذا دخلالخلاءقال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم الهم إني أعوذ بك من الخبث و الخباءث

Al salir del baño:
Oh, Al-lah, concédeme Tu perdón. Alabado sea Al-lah, Quien me salvó del mal y me concedió buena salud.

إذا خرج من الجلاءقال: غُفرانك الحمد لله الذي أذهب عني الأذى و علفاني

Al salir de casa:
En el nombre de Al-lah, en Él confío. Busco refugio en Él de llevar o ser llevado por el mal camino.

إذا خرج من البيت قال: بسم الله توكات على الله اللّٰهُمَّ إني أني أعوذ بك أن أضل أو أُضل

Al entrar a casa:
En el nombre de Al-lah entramos, en Su nombre salimos, y en Él confiamos.

إذا دخل البيت قال: بسم الله دخلنا وبسم الله خرجنا وعلى لله توكلنا

Actividad 23: Apreciar los favores y las bendiciones de Dios.

En el espíritu de estas súplicas formales (arriba), se les pide a los niños que hagan sus propios pedidos al Todopoderoso en su propio idioma, y que los discutan con sus padres.

Actividad 24: Poniendo los problemas en perspectiva.

Haz que el niño lea en voz alta esta historia de la vida real y discútela, agregando tus propias experiencias:

Conocí a un joven empresario que manejaba inversiones de miles de millones de dólares, y estaba teniendo serios problemas financieros, en su mayoría deudas grandes que no podía pagar. Le pregunté cómo estaba y me respondió: *"Si puedo despertarme en la mañana y trabajar sobre mis propios pies, estoy perfectamente bien"*. Pensé para mis adentros que este hombre seguramente estaba loco, ¡cómo podía sentirse bien y no podía pagar decenas de millones de dólares! De repente, el siguiente hadiz cruzó por mi cabeza:

> El Profeta ﷺ dijo:
>
> "Todo aquel que se despierte seguro entre su gente, físicamente sano, y tenga suficiente comida para ese día, es como si el mundo entero se hubiera reunido para él."
>
> (at Tirmidi e Ibn Máyah)

Actividad 25: Siete conceptos para enseñar a los hijos.

Haz que un niño lea el siguiente hadiz, luego reflexiona sobre cada principio y relaciónalo con experiencias reales.

> "Hay siete a quienes Al-lah cubrirá con Su sombra en el día en el que no habrá más sombra excepto la Suya: un gobernante justo, un joven que creció adorando a Al-lah, un hombre cuyo corazón está atado a la mezquita cuando la deja hasta que vuelve a ella, dos personas que se aman la una a la otra por causa de Dios y se reúnen por ella y se apartan por ella, un hombre que recuerda a Dios cuando está solo y sus ojos se llenan de lágrimas, un hombre que se rehúsa a acercarse a mujeres bellas y de alta posición diciendo 'temo a Al-lah', y un hombre que da caridad y la oculta de modo que su mano izquierda no sabe lo que da su mano derecha."
>
> (Al Bujari y Muslim)

Capítulo Cinco

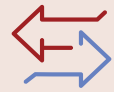
Respondiendo a los retos y dificultades más comunes

Introducción

En los últimos capítulos hemos tratado de transmitir el espíritu de un plan de paternidad bueno e integral, y delineamos algunas medidas clave para su puesta en vigor. También hemos insistido en la importancia de utilizar los instintos naturales de crianza, junto con el plan, como una guía para criar buenos niños. El enfoque que hemos utilizado es suficientemente flexible como para permitirles a los padres crear sus propias bases y tomar sus propias decisiones al construir sus familias, con el objetivo general de criar niños que sean piadosos, responsables y con habilidades sociales. También hemos destacado que educar un buen niño tiene repercusiones mucho más amplias que simplemente tu paz mental y una vida hogareña feliz; es una pieza fundamental de la sociedad y de la civilización. Sin embargo, un buen plan, aunque facilite la difícil tarea de la paternidad, no está completo a menos que pueda guiarte a través de algunos de los retos y dificultades potenciales de la crianza. En este capítulo nos enfocaremos en algunas de las dificultades de la paternidad, y proporcionaremos algunas soluciones de sentido común. Primero miraremos algunos de los grandes retos y luego, en el siguiente capítulo, algunas de las mayores dificultades. A pesar que hemos tocado estos aspectos en los capítulos anteriores, esperamos verlos como un todo coherente que permita a los padres hacerse más conscientes del mundo en el que tanto ellos como sus hijos viven, y de algunas de las cuestiones más difíciles que enfrentarán.

Los principales retos que enfrentan los padres

LA BUENA PATERNIDAD ES FÁCIL CUANDO NO SABES QUÉ HACER, PERO MUY DIFÍCIL CUANDO SÍ LO SABES.



Los niños dicen: ¡Nuestros padres nos están volviendo LOCOS! Los padres dicen: ¡Nuestros hijos nos están volviendo LOCOS!

¡DEJEN DE GRITARSE UNOS A OTROS!

Entiendan el problema, analicen los asuntos y resuélvanlos juntos: ¡Con paciencia!

Nuestra vida es una serie de pruebas difíciles, y criar niños es una de las más desafiantes. Sin embargo, la recompensa por pasar la prueba de la paternidad no tiene precio. Es de gran ayuda para los padres conocer la magnitud real de los re-

tos que los esperan, de modo que no subestimen ni sobrestimen la tarea que tienen por delante. Si creen que la paternidad es muy fácil, no sentirán la necesidad de prepararse para ella. Si creen que es demasiado difícil, se pueden desesperar y darse por vencidos.

Trataremos de identificar las dificultades, y esperamos que los padres experimenten algún alivio y satisfacción al descubrir que no están solos en la lucha. Es enriquecedor discutir estas dificultades con otros padres, y muchos padres se sorprenderán de lo mucho que tienen en común.

He aquí algunos ejemplos de los muchos desafíos que enfrentan los padres:

Falta de experiencia

Este es un reto importante cuando llega el primer hijo. Ninguno de los padres sabe qué hacer en muchas situaciones. A pesar que pueden haber aprendido algunas teorías, carecen de experiencia práctica. Preguntarles a otros padres puede ser de mucha ayuda, es aprender sobre la marcha sin supervisores.

CRIANZA DE OREJA, ¡LITERALMENTE!

Anteriormente, orientar a los niños era un asunto sencillo, cuando tu madre te tiraba de las orejas.

Las presiones del día a día

Los padres a menudo están bajo presión como resultado de una división del trabajo basada en el sexo. Muchas madres pasan el tiempo en casa mientras los padres trabajan fuera de casa. En la noche, las madres quieren salir, mientras que los padres prefieren quedarse en casa. Esto puede llevar a fricciones si los padres no se identifican el uno con el otro.

A medida que envejecemos, nos damos cuenta que ser buenos padres no es solo proveer comida y un techo sobre las cabezas de nuestros hijos.

Ser padre no se trata solo de satisfacer las necesidades materiales.

La rutina diaria: Aceptar que la paternidad es una tarea 24/7

No hay horas de oficina para los padres, y también debemos aceptar y abrazar el hecho de que la paternidad es una labor de veinticuatro horas al día, siete días a la semana, y cuarenta y dos semanas al año, sin vacaciones. No hay tal cosa como "divorciarse" de los hijos. Una vez se es padre, el compromiso se ha hecho por el resto de la vida, y nada puede interponerse en el camino de ese compromiso.

¿Qué es más difícil? ¿Ser padre o ser el Presidente de los Estados Unidos?

"Puedo ser una de las dos, puedo ser presidente de los Estados Unidos, o puedo controlar a mi hija Alice. No me es posible hacer ambas".

THEODORE ROOSEVELT (1858-1919), PRESIDENTE DE LOS ESTADOS UNIDOS. (PORTER Y CERVANTES, 2007)

"Mis órdenes son obedecidas por millones… pero no puedo conseguir que mis tres hijas vengan a desayunar a tiempo".

ARCHIBALD WAVELL (1883-1950), COMANDANTE DEL EJÉRCITO BRITÁNICO EN ORIENTE MEDIO. (SHAW 1998)

La paternidad es una tarea inflexible

Una vez nace el niño, la paternidad no puede posponerse, reprogramarse ni descuidarse. Los niños tienen sus propios relojes biológicos y los padres deben entender su desarrollo. Los padres no pueden retrasar el crecimiento de un niño ni acelerarlo. Si tratan de interferir, tendrán un desastre en sus manos. El mundo vive apurado, pero los niños no. Es una buena idea adoptar el ritmo de la naturaleza: su secreto es la paciencia.

La paternidad es una "inversión" a largo plazo de tiempo, esfuerzo y dinero

Criar hijos es un proceso lento y complicado. Pueden pasar años antes que los padres sepan si su hijo es una persona recta o inmoral.

Los padres son solo una de muchas influencias sobre sus hijos

Los padres tienen que ser conscientes del mundo en el que sus hijos están creciendo (que está en constante cambio). Los desarrollos tecnológicos, por ejemplo, arrojan cada vez mayores desafíos (en forma de televisión, Internet, teléfonos celulares, salas de charla en línea, música digital, películas en DVD y videojuegos). La adulación de estrellas de la música y del cine se ha multiplicado. Si no están conectados a un dispositivo u otro, los niños están rodeados de distracciones por montones. Los padres no están completamente libres en la crianza de sus hijos y enfrentan la competencia de actores de televisión, el Internet y los compañeros. Hay muchas in-

fluencias positivas y negativas en los niños. Aunque los padres suelen tomar el crédito —y la culpa— por la forma como salen sus hijos, ellos solo son una entre muchas influencias en el desarrollo de los niños. Desde una perspectiva macro (social), los padres bien intencionados y comprometidos no pueden hacer al Internet menos sucio, las pandillas menos violentas ni los medios masivos menos vulgares. Aunque los padres son la primera influencia significativa, la influencia de los amigos se hace cada vez más importante para los niños a medida que crecen, y se mantiene así durante los años universitarios. Durante esta época, los niños tienden a reflejar los valores y comportamientos de sus amigos. Los adolescentes a menudo se apegan a sus grupos de compañeros y puede que se distancien de sus padres. Los hermanos también tienen entre sí un efecto importante y a veces duradero sobre su desarrollo. Ellos pueden ser también fuente de competencia y celos. Las variables ambientales también influyen en los niños, como la ubicación geográfica, el tamaño de la familia, la clase social de la familia, la religión dominante y las relaciones interraciales.

Los bebés no pueden hablar

Imagina lo difícil que es comunicarse con los animales, y luego piensa en los bebés. Ellos no son capaces de hablar, y es muy difícil saber sus necesidades, sentimientos y pensamientos. Tenemos que adivinar correctamente. Un niño no es un adulto pequeño, y un adulto no es un niño grande. Nuestro consejo es leer y recitar el Corán a los bebés, porque los bebés recuerdan las palabras antes de tener la capacidad de hablar.

¡Percepción inimaginable!

Cuando era un muchacho de catorce años, mi padre era tan ignorante que yo no podía soportar tener al viejo a mí alrededor. Pero cuando cumplí veintiún años, quedé asombrado de lo mucho que había aprendido en siete años.

MARK TWAIN

¡Ajá, ajá! Ahora ya sé…

Los niños desprecian a sus padres hasta la edad de 40, cuando repentinamente se vuelven iguales a ellos, preservando así el sistema. Quentin Crewe, escritor estadounidense.

QUENTIN CREWE, ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Las percepciones de los niños cambian

¡Oh!, Ojalá fuera solo la mitad de lo maravillosa que mi hija pensaba que yo era cuando ella era pequeña, y solo la mitad de lo estúpida que mi propia hija adolescente ahora piensa que soy.

REBECCA RICHARDS (BROWN 1994)

La paternidad es un deber que debe cumplirse en su momento

"Nosotros somos culpables de muchos errores y muchas faltas, pero nuestro peor crimen es el abandono de los niños negándoles la fuente de la vida. Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar, los niños no pueden, ahora es el momento, sus huesos están en formación, su sangre también lo está y sus sentidos se están desarrollando, no podemos contestarles mañana, su nombre es hoy".

GABRIELA MISTRAL,
PREMIO NOBEL DE LITERATURA, CHILE, 1986.

La paternidad es interdisciplinaria

La paternidad requiere un conjunto complejo de habilidades (de muchas de las cuales no somos conscientes) Criar hijos involucra muchas especialidades como psicología, sociología, economía, medicina, biología, administración y artes. La paternidad es tanto un arte como una ciencia. A medida que el mundo que nos rodea cambia y lanza desafíos cada vez más complejos en nuestra dirección, las habilidades de buena paternidad se hacen más necesarias. Tener los más elevados grados (ya sea en las ciencias o en las artes) no necesariamente produce una familia feliz y satisfecha. La comunicación sigue siendo un componente esencial en una paternidad buena y efectiva.

El padre y la madre deben actuar en equipo

El trabajo de equipo no es fácil y es un reto importante para los padres. Los esposos tienen que ser compatibles para trabajar bien juntos. El cónyuge que elijas no es solo una esposa o un esposo, sino

también una futura madre o un futuro padre. ¿Cuántos de nosotros pensamos en esto antes de casarnos? Trabajar como equipo requiere más que amor y sinceridad: requiere conocimiento, habilidades y la actitud adecuada. Es importante que los padres no jueguen a culparse uno al otro cuando las cosas van mal, acusándose mutuamente de haber causado el problema o de no haber hecho lo suficiente. Su hijo o hija está en continuo cambio, y una transición exitosa de la niñez a la adultez requiere un alto grado de cooperación entre los padres.

La paternidad es una habilidad que requiere de buena gestión de los recursos

Es posible contratar un contador que se ocupe de las finanzas familiares, un tutor que se encargue de la educación, y una enfermera que se encargue de los temas de la salud. Sin embargo, la labor de la administración familiar no puede ser delegada. Si los padres no pueden manejar la familia, nadie más puede. La administración familiar requiere padres que asignen amor, afecto, tiempo y atención. Esta es una parte inseparable de la paternidad, que debe ser realizada por los propios padres. Uno no necesita más que mirar los experimentos marxistas en la Rusia soviética, donde personas distintas a los padres naturales o a los miembros de la familia asumieron la tarea de criar a los niños. Lo mismo había sido intentado mucho antes por los espartanos en Grecia. El resultado fue un fracaso colosal para los niños afectados. El buen manejo del tiempo y los recursos se hace aún más importante para las familias monoparentales que tienen que hacer malabarismos con un horario más intenso del de aquellas familias con un padre y una madre.

La percepción que los niños tienen de sus padres puede ser lo opuesto de lo que sus padres procuran

Los niños pueden interpretar la ayuda de sus padres como una interferencia, su preocupación y amor como que los siguen tratando como bebés, y su consejo hacia ellos como autoritarismo. Aunque la realidad es importante, para los niños la percepción es la realidad. Por eso es importante preguntarles a los niños sobre sus pensamientos, sentimientos y reacciones. Pregúntales a tus niños: ¿Te ha gustado lo que he hecho por ti?

DECIRLE A TU HIJO: ¿QUÉ Y CUÁNDO?

¿A qué edad es apropiada esta historia? Un león, un lobo y un zorro cazaron una vaca, una cabra y un conejo. El león le dijo al lobo: "Divide la presa". El lobo dijo: "La vaca para ti, la cabra para mí y el conejo para el zorro". El león se abalanzó sobre el lobo y lo mató. Entonces, el león se volvió hacia el zorro: "¿Cómo se divide la presa?" El zorro respondió: "El conejo para tu desayuno, la cabra para tu almuerzo y la vaca para tu cena". El león le preguntó al zorro: "¿Dónde aprendiste esta sabiduría?" El zorro dijo: "De la cabeza aplastada del lobo". Si esta historia le es contada a los niños, podrían aprender miedo, cobardía e hipocresía. Sin embargo, si se les cuenta a adultos, ellos aprenderán a ser prudentes y cuidadosos. El momento es crítico a la hora de contar historias y darle lecciones a un niño.

Saber qué decirles a los niños y cuándo

Las lecciones que los adultos pueden extraer de las historias no necesariamente son las mismas que los niños. Además, es muy tentador para los padres aprovechar la inocencia de los niños para lograr resultados que hagan sus vidas más fáciles. Cuando los niños están comiendo granadas, por ejemplo, algunos padres les dicen que se coman todas las semillas sin dejar ni una sola en su ropa o los muebles (para evitar manchas difíciles de quitar). En lugar de apegarse a los hechos, sin embargo, y asegurar la completa cooperación de los niños, algunos padres acuden a la ornamentación. Les dicen a los niños que cada granada contiene una semilla especial que viene del Paraíso (de modo que los niños se comerán todas las semillas con avidez para no perderse el regalo especial de la semilla bendita). De modo similar, en muchas casas, los granos de arroz se limpian y lavan. Para asegurarse que no se desperdicie arroz en el proceso, las madres les dicen a sus hijas que sean muy cuidadosas y no pierdan ningún grano porque entre ellos hay uno especial del Paraíso.

Estos son trucos útiles e inteligentes utilizados por los padres para ahorrarse tiempo y dinero, así como para enseñar a sus hijos disciplina, limpieza y responsabilidad. Sin embargo, los padres deben tener la precaución de explicarles a los niños, en cuanto alcancen la edad del discernimiento, que esos no eran más que mitos, aclarando así sus mentes de cualquier superstición. El mito más persuasivo que se alimenta para los niños en occidente es el de Papá Noel, que aparece en la época navideña y trae regalos a los niños. Es perjudicial si los niños llegan a creer que Papá Noel es más importante que Dios.

Inculcar, sin querer, conceptos errados en los niños

Algunos padres bien intencionados describen los siguientes incidentes:

Incidente 1: Cuando Salim se negó a entrar al baño en el jardín infantil, la profesora le preguntó por qué. Dijo: *"Mis padres me han dicho que los baños están habitados por los yinn y por Satanás. Tengo miedo de estar solo con ellos."*

Incidente 2: Un muchacho, Hamid, estaba perplejo. Le habían dicho que los ángeles no entran en los baños, y sin embargo, también le habían dicho que dos ángeles están sobre sus hombres mirando siempre para registrar sus obras. ¿Acaso los dos ángeles entraban con él en el baño? ¡No podía entenderlo!

Algunos padres dan la explicación incorrecta a los niños en relación a la prohibición de comer cerdo. Los niños extrapolan que los cerdos son animales malos que deben ser odiados y tratados con crueldad. Los padres fallan cuando no explican a los niños que todos los animales son

creaciones hermosas de Dios, pero que algunos no son buenos para comer. Todos son creados por un buen propósito, y tenemos que ser amables con los animales y con las plantas.

Algunos padres sobreprotectores y bien intencionados transmiten el mensaje errado de odiar a la gente que comete errores. Ellos no diferencian entre la mala acción y quien la realiza. De ahí que odien a los fumadores así como al acto de fumar. Esto hace que los niños odien a las personas en lugar de amarlas y tratar de corregir sus errores. El resultado es que los niños pueden llegar a pensar que son superiores a los demás y volverse arrogantes.

El reto de crear una imagen positiva de sí mismo

Rodeados de mitos del cuerpo hermoso, promovidos por las revistas de moda, Hollywood y las estrellas glamorosas del pop, los niños (y en particular las adolescentes) pueden caer fácilmente en la trampa de los trastornos alimenticios o en un deseo demasiado vanidoso por el maquillaje y la ropa. Esta preocupación exagerada por la apariencia es alimentada por los medios comerciales de comunicación, cuyo mensaje es que 'delgado' es hermoso.

Para los niños, la transición de la infancia inocente a la imitación de la vida adulta está llegando a una edad cada vez menor, con todas las inseguridades relacionadas con el hecho de no alcanzar el ideal de perfección exigido. Esto pone una gran presión sobre los padres que quieren que sus hijos disfruten de su niñez. La importancia de inculcar valores morales sólidos, confianza y buen carácter, se hace por tanto cada vez más vital. Los padres deben ser conscientes de la corrupción y la sexualización prematura de los niños por parte del consumismo. (Williams 2002)

La sensación de plenitud de los niños debe provenir de los lazos con la comunidad, la comunicación y los lazos familiares, y no de fuentes falsas de satisfacción defendidas por los medios (como el dinero, el poder y la fama).

Lecciones de paternidad de Moisés en la Biblia: Lo que Moisés tiene para decir

Escucha, Israel: El Señor nuestro Dios es el único Señor. (Deuteronomio, 6:4)

Lección 1: ¡Establece las prioridades correctas! ¿Cómo pueden los padres enseñar a sus hijos a establecer prioridades? No importa lo que sabemos, si no sabemos lo que importa. Si olvidamos lo más importante (Dios), nos convertimos en esclavos de inmediato.

Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con todas tus fuerzas. (Deuteronomio, 6:5)

Lección 2: La relación es más importante que las reglas. La regla de reglas es: Destaca unas cuantas reglas importantes, relevantes, simples y transformadoras. Las reglas no son malas, pero cambian el comportamiento de afuera hacia adentro, en lugar de hacerlo de adentro hacia afuera. En cambio, el amor cambia el corazón y motiva a la persona.

Grábate en el corazón estas palabras que hoy te mando. (Deuteronomio, 6:6)

Lección 3: Internaliza las escrituras. Es importante que los padres interioricen estas palabras de Dios antes de inculcarlas a sus hijos. Estas palabras deben ser parte de los padres antes que puedan ser parte de los niños. Los padres no pueden dar lo que no tienen, así que deben practicar lo que predican. Si no funciona en casa, no se debe tratar de exportar.

Incúlcaselas continuamente a tus hijos. (Deuteronomio, 6:7)

Lección 4: No es la cantidad de tiempo lo que importa, sino la cantidad de tiempo de calidad. Los padres deben acoger "momentos de enseñanza" y planearlos cuando no lleguen de manera natural. Los padres tienden a dar a sus hijos todo excepto la cosa que más necesitan: tiempo. Nuestra sociedad está orientada al trabajo, no a la familia. La cuestión no está en priorizar nuestro horario sino programar nuestras prioridades.

Háblales de ellas cuando estés en tu casa y cuando vayas por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes. (Deuteronomio, 6:7)

Lección 5: Lo que vale la pena recordar, vale la pena repetir. Los padres deben verbalizar, enfatizar, repetir y articular los valores. Es importante ser preciso, conciso y simple. Muestra y di: Los padres pueden presentar a sus hijos a los parientes, líderes, miembros del Congreso, pastores, imames e invitados, que encarnen los valores que los padres están enseñando.

Conclusión

A pesar de todos los desafíos, ser padre es algo agradable, factible y lleno de sus propias recompensas para ambos padres. Los retos son muchos (malas compañías, sexo en los medios, falta de comunicación, mala gestión). Los conceptos errados, las trampas y los mitos son numerosos (como veremos en el siguiente capítulo).

Actividades

Actividad 26: Comunicando conceptos importantes

Explica a tus hijos (citando tus propios ejemplos) lo siguiente:

- No importa lo que sabes si no sabes lo que importa (prioridades). El asunto no es priorizar nuestra agenda sino agendar nuestras prioridades.
- Llena tu corazón con el amor del Señor de modo que puedas darles amor a los demás. No puedes dar algo que no tienes.
- Para los padres: Practica lo que predicas. Una imagen vale más que mil palabras. Un ejemplo práctico es mil veces mejor que una imagen.

Capítulo Seis

Conceptos errados, trampas y mitos comunes que deben evitarse

Introducción

En el capítulo anterior hicimos énfasis en que la crianza de un buen niño tiene mayores repercusiones que simplemente la paz mental de los padres y la vida feliz en su hogar; es una pieza fundamental de la sociedad y de la civilización. Hemos esbozado la importancia de las metas y hemos detallado algunos de los principales retos que los padres deben tener en cuenta al criar sus hijos. En este capítulo nos centramos en desacreditar algunas suposiciones comunes se hacen pasar por buenos consejos para una paternidad efectiva, subrayando algunas de las trampas en las que caen los padres, y mostrando cómo evitarlas. También desmontamos algunos de los mitos más comunes. Otra razón para ver estas trampas y mitos es que un buen plan de crianza, aunque facilita la difícil tarea de la paternidad, no está completo a menos que pueda guiar a los padres por sobre algunos de los potenciales tropiezos de la paternidad.

Desenmascarando falsos conceptos y trampas comúnmente sostenidos

Utilizar ciegamente métodos heredados

Muchos de nosotros aprendimos ciertas costumbres de nuestros padres. Esos hábitos no siempre son útiles, y algunos pueden ser obsoletos e incluso perjudiciales. Una madre dijo: "En el momento en que me embaracé, me convertí en mi madre". Algunos padres, por humildad y gratitud, afirman que sus padres hicieron el mejor trabajo al criarlos. La experiencia para muchos de nosotros es haber recibido mucho amor y cuidado de nuestros bien intencionados padres, que Dios bendiga sus almas. Sin embargo, no todos ellos poseían los medios, el conocimiento o las habilidades necesarios para una paternidad constructiva.

Imitar ciegamente a otros

La imitación ciega es la forma incorrecta de ser padres. Cada niño es especial en algún sentido y lo que puede ser bueno para un niño no necesariamente será bueno para otro. Los padres tienen que tratar de hallar la mejor forma de lidiar con sus hijos. Cuando consulten a otros padres, tienen que tener en cuenta los diferentes estilos de paternidad que se practican, pues difieren considerablemente en la utilidad de su aplicación en su caso específico. Algunos padres son permisivos o democráticos, mientras que otros son estrictos y dictatoriales.

UNA NUEVA SORPRESA A CADA PASO DEL CAMINO

"Los nuevos padres aprenden rápidamente que criar hijos es una especie de improvisación desesperada".

(BILL COSBY, ACTOR)

"Ser padre no es algo que aprendes a hacer; es algo que simplemente haces cuando llegan los hijos".

(ELKIND, 1995).

Cumplir deseos insatisfechos a través de nuestros niños

Esta es una fuente común de comportamiento equivocado de los padres. Hay padres que buscan satisfacer a través de sus hijos metas que no alcanzaron para sí mismos, presionando a sus niños a realizarlas. Por ejemplo, un padre que soñaba con ser doctor o ingeniero y no llegó a serlo, puede ordenarle a su hijo que estudie medicina o ingeniería, aún cuando el niño no tenga el deseo de hacerlo. Los niños no son una mera extensión de sus padres. Ellos tienen sus deseos y ambiciones independientes.

Resulta tentador para los padres ver a sus niños como una extensión de sí mismos. Tratan de corregir sus propios defectos a través de sus hijos, o incluso de corregir los errores cometidos por sus propios padres en el pasado. Si los padres nunca fueron buenos jugadores de golf, quieren que sus niños sean golfistas campeones. Si los padres eran malos para las matemáticas, quieren que sus hijos sean como Newton. Si los padres fracasaron en ser políticos, quieren que sus hijos ganen toda carrera política. La paternidad no es una segunda infancia, y los niños no son versiones en miniatura de sus padres. Desde el comienzo, ellos son individuos que deben ser respetados por lo que son y no por lo que se supone que deben llegar a ser.

Delegar la paternidad

A menudo se asume que la paternidad puede ser llevada a cabo por la madre o por el padre. De hecho, el padre no puede remplazar a la madre ni la madre puede remplazar al padre, así como la mano derecha no puede remplazar a la mano izquierda ni la mano izquierda puede remplazar a la mano derecha. Cada padre tiene un papel específico y crucial. Ni los abuelos, ni otros parientes, ni las niñeras pueden asumir el rol de padres. Todos ellos son sustitutos inadecuados para los padres.

Asumir que la lógica es suficiente con los niños

Las relaciones entre padres e hijos no están basadas solo en el pensamiento racional, pues los hábitos y las emociones entran en la ecuación. Los padres no pueden convencer a sus niños de comer frutas y verduras diciéndoles: "Cómelo, es bueno para ti, proporciona vitaminas y minerales esenciales para mantenerte sano y fuerte." Si bien el razonamiento puede ser necesario, no es suficiente.

Asumir que uno puede ganar la guerra contra los propios hijos

Aunque los padres pueden ganar algunas batallas aquí y allá, al final los niños

tomarán represalias con venganza y odio hacia ellos. Los padres pueden impedir por la fuerza que su niña de diez años ejerza sus deseos salvajes, sin embargo cuando alcance la edad de trece años, puede huir de casa y embarazarse, ganando así la guerra que sus padres comenzaron contra ella. Su hijo puede robar un auto y causar un accidente grave. Los padres solo tienen una alternativa: ganarles a sus hijos en su propio terreno. ¿Cómo se logra esto? Escuchando, hablando, amando, razonando y entendiendo. Es una tarea delicada que requiere paciencia y comunicación efectiva.

Los padres se basan en el hecho de que son más grandes y tienen el control

Los niños saben que eventualmente serán fuertes también. Si los padres utilizan su fuerza para intimidar y amedrentar a sus niños, haciendo que los teman, los niños pueden utilizar las mismas tácticas cuando lleguen a la adultez. Si los padres hacen que sus niños sientan que están del mismo lado, entonces los niños tendrán una relación sana con los demás. Ellos se darán cuenta que la fuerza de sus padres se suma a su propia fuerza. Los padres que obligan a sus hijos no se dan cuenta que si utilizan el amor y la persuasión en lugar de la coerción, podrían haber logrado los mismos resultados, quizás incluso mejores. Si el amor o la fuerza pueden lograr los mismos resultados ¿por qué insistir en la fuerza?

Solo tienes que tratarlos como hijos e hijas. **"No estás educando héroes, estás educando hijos. Si los tratas como hijos, ellos llegarán a ser héroes, aunque solo lo sean para ti".**

(SCHIRRA, 2001)

Los padres asumen que pueden tratar a todos sus hijos de la misma forma

Los padres pueden asumir que todos sus hijos son similares. Esto no es cierto. Los niños en una familia son como flores en un ramo, siempre hay una determinada a mirar en la dirección opuesta a la forma que el florista desea. Los niños difieren en su tolerancia a la tensión, su capacidad de aprender, su nivel de confianza en situaciones sociales, y en sus pasatiempos. Los padres pronto se harán conscientes de las características especiales de cada niño — de sus diferencias de todos los otros niños que conocen y de niños sobre los que han leído. Es sorprendente cuán diferentes pueden ser los hermanos. Algunas diferencias pueden deberse a diferencias de sexo y del papel de género en la socialización.

Tratar a los niños como adultos pequeños

Los padres pueden pensar que un niño debe ser tratado como un adulto pequeño. Al Yarajrah (1988, en árabe) explica que un niño no es lo mismo que un hombre pequeño, como creían los griegos y los romanos. Él asegura que la fase más crucial de nuestra vida es la infancia. Occidente no entendió los entresijos del mundo del niño hasta mediados del siglo XX, cuando Jean Piaget habló sobre el desarrollo cognitivo de los niños. La tendencia predominante hasta entonces había sido seguir la creencia pagana grecorromana de considerar a los niños como adultos en miniatura, y como resultado, aplicar a los niños las mismas ideas que se aplican a los adultos. Ellos de hecho, son totalmente distintos (≠): Niño ≠ adulto pequeño, adulto ≠ niño grande.

En realidad, los padres deben entender la psicología del niño, lo cual no es fácil. Es mucho más fácil entender las necesidades biológicas del bebé (si un bebé tiene hambre, lo alimentas, si está cansado, lo dejas descansar, o si ha llenado su pañal, lo cambias). Las necesidades psicológicas del bebé son difíciles de entender. Ya es bastante difícil para los padres comprender su propia psicología adulta, incluso aunque se conozcan a sí mismos mejor que otros.

Los niños están entrenando a sus padres:
"El valor del matrimonio no es que los adultos crean hijos, sino que los hijos crean adultos".

(PETER DE VRIES EN COLOROSO, 2002).

Comprar a los niños todo lo que quieran

Los padres no deben apresurarse a comprarles a sus hijos todo lo que ellos quieran; no deben permitirles a los niños todos sus lujos. Los padres no están allí para servirles a sus hijos en todo lo que quieran, sino para educarlos, orientarlos, y ayudarlos a entender que la vida es dar y recibir. Esta es una trampa en la que los padres caen de forma casi imperceptible, pues se acostumbran a comprar cosas para el bebé, y antes de darse cuenta de lo que está pasando, se ven abrumados por exigencias de ropa, películas y juguetes, por parte del niño que ahora es mayorcito.

Algunos mitos sobre la paternidad, desmentidos

Criar hijos debe ser lo suficientemente romántico como para atraer a un número de cónyuges hacia el papel de tiempo completo de padres, puesto que la sociedad no puede continuar sin miembros nuevos. Algunos padres pueden creer que la crianza es pura diversión, que los buenos padres producirán buenos hijos, que el amor y la intuición son suficientes para una paternidad exitosa, que los niños apreciarán los sacrificios que los padres hacen por ellos, que la paternidad es algo que surge de forma natural, y que los valores familiares son fáciles de inculcar. Estas creencias no reflejan las realidades de la paternidad. A continuación, hemos resumido y parafraseado algunas de las creencias ampliamente sostenidas sobre la paternidad (*mitos*) que no se asustan en hechos. (Knox y Schacht, 1997)

Mito 1: **Criar niños siempre es divertido.** Los futuros padres ven comerciales de televisión donde aparecen padres jugando con sus hijos en el parque, y piensan que de eso se trata la paternidad: diversión sin fin. La verdad es que es algo distinto.

La idea de diversión implica que uno puede tomarla o dejarla, mientras que los padres deben permanecer con los niños y continuar cuidando de ellos, sea que estén disfrutando la experiencia o no. Una vez ellos han comenzado, no pueden dejarlo cuando les venga en gana.

Mito 2: **Los buenos padres inevitablemente producen buenos hijos.** Muchas personas asumen que los niños que resultan "mal" (drogadictos, ladrones, prostitutas o estafadores) tienen padres que no hicieron un buen trabajo. Tienden a poner toda la culpa en los padres cuando los hijos fallan. Sin embargo, muchos buenos padres que han hecho su mejor esfuerzo tienen hijos que no salen bien (por ejemplo, piensa en el hijo del Profeta Noé). Igualmente, también es frecuente el caso de padres que fueron malos padres mientras que los hijos resultaron buenos (por ejemplo, piensa en los casos proféticos de Moisés, que fue criado por el Faraón, y de Abraham, cuyo padre se volvió en su contra).

Ser padre es realmente frustrante, a veces.
Hay momentos en que la paternidad parece ser solo alimentar una boca que te muerde.

Mito 3: **Los niños son agradecidos.** La mayoría de los padres creen que si les dan a sus hijos todo lo que necesitan, los niños reconocerán los sacrificios de los padres. Esto no siempre es cierto. Los padres que les dan a los niños su amor, cuidado y buena crianza, puede que no sean apreciados por sus niños. Algunos padres asumen que sus niños les agradecerán si les dan cosas materiales (como ropa, juegos, computadores y autos). Esta suposición frecuentemente es errada. Algunos niños piensan que tienen derecho a todo lo que sus padres les dan, y no sienten responsabilidad alguna de apreciar lo que sus padres han hecho por ellos.

Mito 4: **La paternidad surge de modo natural.** Algunas personas creen que no hay necesidad de un entrenamiento formal en paternidad. En muchos países hay más cursos para aprender a manejar automóvil que cursos sobre crianza de niños.

El hombre propone, pero Dios dispone.
Puedes planificar muy bien tu primer bebé, pero cuando llega, ocurre todo lo que no planeaste.

Existen claras diferencias entre las madres novatas y las expertas. Las madres novatas tienen menos capacidad de entender las metas y necesidades de sus hijos, y no saben qué comportamiento esperar de los niños a medida que crecen. Las madres expertas, por otro lado, entienden mejor la forma en que los niños piensan y se comportan. Sin entrenamiento, la gente tiende a repetir los errores de sus propios padres.

Mito 5: **Los valores familiares son fáciles de inculcar.** Para muchos, los valores familiares significan lo siguiente:

- Respetar a los mayores y a otras personas.
- Valorar las diferencias entre las personas.

- La habilidad de discutir con calma las diferencias y hallar formas cooperativas de resolverlas.
- Apegarse a algo bueno, aun cuando sea difícil hacerlo.
- Hacer y mantener compromisos.
- Mantener la integridad personal en todo momento.
- Ayudar a otros y servir a la comunidad.

Obviamente, todos los anteriores y muchos más valores no pueden ser enseñados fácilmente.

Mito 6: **La intuición, el sentido común, y el amor son suficientes.** Los padres necesitan educación y habilidades también. La paternidad es una serie interminable de pequeños eventos, conflictos periódicos y crisis repentinas, que exigen respuestas oportunas. Las respuestas traen consecuencias, ya que cada respuesta afecta la personalidad del niño, para bien o para mal. Responder correctamente a una necesidad del niño es una habilidad que debe ser aprendida.

El carácter del niño es moldeado por las experiencias con diferentes personas y situaciones. Los rasgos de carácter no pueden ser enseñados arbitrariamente. Nadie puede enseñar lealtad por medio de conferencias, valentía por correspondencia, y masculinidad o feminidad por ósmosis. La construcción del carácter requiere conocimiento de psicología infantil y de las fases del desarrollo del niño. Los padres quieren que sus adolescentes tengan compasión, compromiso y valentía. Para ello, los padres tienen que aprender los métodos correctos para convertir los ideales deseados en resultados satisfactorios.

¿La locura es genética?

"La locura es hereditaria, la recibes de tus hijos".

SAM LEVENSON (BROWN, 1994)

"El arte de ser sabio es el arte de saber qué pasar por alto".

WILLIAM JAMES (LAZEAR, 1993)

EXPERIENCIA DE PRIMERA MANO

Ser padres puede ser una experiencia de primera mano, pero la experiencia es un maestro muy exigente: Primero te pone los exámenes y luego te da las lecciones.

Procura recitar la siguiente súplica:
"¡Oh Señor mío!, que no tenga que aprender todas las lecciones de la vida a partir de experiencias de primera mano".

Mito 7: **El concepto errado del sacrificio personal.** Algunos padres creen (con sus mejores sentimientos) que deben consumirse por el bien de sus hijos. Además, creen que la religión les exige que se

sacrifiquen así. El hecho es que la riqueza y los niños son considerados una alegría y un adorno para los padres, no una forma de tortura ni de sufrimiento.

> *Los bienes materiales y los hijos son parte de los encantos de la vida mundanal, [que éstos no los hagan olvidar de lo que Dios ha ordenado. Utilicen bien sus riquezas y eduquen correctamente a sus hijos,] pues las obras que a Dios Le complacen son las que perduran y tienen gran recompensa.* (Corán 18:46)

No se supone que los padres, y en especial las madres, promulguen el sacrificio sin límites por sus hijos, actuando como sirvientes de sus necesidades. Las madres deben ser ayudadas y servidas también. Ellas tienen que tener cuidado de sí mismas primero, y luego de los niños.

Mito 8: **La máxima responsabilidad para un padre o madre es su relación con los hijos.** Por el contrario, la primera responsabilidad es para con uno mismo, no las relaciones con los demás.

> *El día que llegue el estruendo terrible [comenzando el fin del mundo], el ser humano huirá de su hermano, de su madre y de su padre, de su esposa y de sus hijos. Ese día cada uno estará preocupado por sí mismo.* (Corán 80: 33–37)

Logra un balance entre tú, tus hijos y tu Creador. El Profeta ﷺ dijo: Tu esposa tiene derecho sobre ti, tu cuerpo tiene derecho sobre ti, tu Creador tiene derecho sobre ti, así que dale a cada uno su derecho. (al Bujari)

Esto incluye que los padres cuiden de su salud, su disfrute, sus deseos legales, sus amistades y sus vacaciones.

Actividades

Actividad 27: Experiencias personales difíciles.

De tus propias experiencias como padre, ¿puedes explicar por qué la paternidad es difícil y cómo? Haz esto en una reunión familiar con tus hijos. Esto puede abrir sus ojos a las duras realidades de la vida.

Actividad 28: Discusión de ideas sobre paternidad.

Explica estos versículos en un ambiente familiar, con todos los miembros presentes, luego debate tus ideas, detallando tanto los sufrimientos como los gozos de criar hijos. Cita algunas historias reales de gente que conozcas.

Un padre dijo: "Los niños fueron creados para castigar a los padres," cuando el Corán dice:

Los bienes materiales y los hijos son parte de los encantos de la vida mundanal, [que éstos no los hagan olvidar de lo que Dios ha ordenado. Utilicen bien sus riquezas y eduquen correctamente a sus hijos,] pues las obras que a Dios Le complacen son las que perduran y tienen gran recompensa. (Corán 18:46)

¡Creyentes! Sus cónyuges o sus hijos pueden convertirse en sus enemigos. Tengan precaución. Pero si pasan por alto [sus faltas], son tolerantes con ellos y los perdonan, sepan que Dios es Perdonador, Misericordioso. (Corán 64:14)

Sus bienes materiales y sus hijos son una tentación, pero Dios tiene junto a Sí una recompensa grandiosa. (Corán 64:15)

Capítulo Siete

Cuando las cosas van mal

Introducción

No hay garantía completa de éxito en ninguna relación y esto incluye la relación padre-hijo. Las cosas pueden e irán mal. Cuando miraste con orgullo a tu hermoso bebé recién nacido, sin duda estabas lleno de esperanza y optimismo. Oraste por los momentos maravillosos que tendrías con tu hijo, y esperabas amor, obediencia y respeto. Pensaste para tus adentros: "¡Qué relación gratificante será esta!"

Quince años después, piensas para ti mismo: "¿Qué diantres ha salido mal?" Hiciste todo lo que tenías que hacer, hiciste tu mejor esfuerzo, y trataste por todos tus medios de educar a tus hijos con amor, disciplina y fe. Entonces, ¿cómo es que tu descendencia se ha convertido en un Monstruo adolescente, con una M mayúscula?

Un padre se sorprendió al darse cuenta que su brillante hijo, que era un estudiante que siempre obtenía 10 en sus calificaciones, con una salud excelente, en realidad tiene una deficiencia emocional. Es psicológicamente inmaduro. Algunos padres puede que no noten que su hijo tiene un problema emocional, particularmente si al niño le va muy bien en el colegio y es física y mentalmente normal. De hecho, él o ella puede ser siempre el primero en la clase, pero carece de habilidades emocionales. Una pista o un comentario casual para los padres pueden provenir de profesores, amigos o parientes, y debe ser considerada seriamente por los padres, que tienen que tomar las medidas correctivas.

Una madre dice: "Vivimos en un barrio elegante, nuestros niños asisten a las mejores escuelas, y les dedicamos mucho tiempo en familia: acampamos, hacemos esquí y nadamos. Nuestro hijo está ahora en prisión. Robó una tienda del barrio y recibió un balazo en la pierna. Hemos dejado de preguntarnos qué hicimos mal. Él tiene 23 años de edad y eligió hacer amistad con un grupo de muchachos que simplemente decidieron robar una noche".

En este capítulo se examina lo que se puede hacer cuando las cosas van mal. Es mejor enfocarse en cómo manejar las dificultades que detenerse excesivamente en el pasado, o cuestionarse dónde fallamos como padres. En él se examinan los asuntos de la ira, los berrinches, la intimidación y el mal comportamiento adolescente. También se examina la comunicación abierta como una herramienta viral para superar los problemas que se enfrentan. No hay problema, sin importar lo grande que sea, que no pueda ser resuelto.

Cuando las cosas van mal, lo que es muy probable que suceda, esto no debería automáticamente ser tomado como sinónimo de fracaso por parte de los padres. No es necesario que falles o que cometas

un error deliberado. Tu hijo o hija está cambiando constantemente, y la transición de la niñez a la adultez provoca fricción. No debes culparte a ti mismo ni a tu cónyuge. Los padres no deben sentirse intimidados por todas las dificultades que conlleva la paternidad. Los obstáculos pueden ser superados con buena paternidad, y pueden y serán una experiencia enriquecedora. Las esperanzas y oraciones, así como la adquisición de conocimientos, habilidades y orientación de otros padres, son garantías necesarias para el éxito.

La ira, la rebeldía, los berrinches y las lágrimas

Los niños están aprendiendo y creciendo todo el tiempo, y una de las cosas que pondrán a prueba es el control y la autoridad de los padres. Esto puede convertirse en una batalla de voluntades. Ninguna cantidad de sermones que den los padres detendrá a los niños testarudos, que gritan y desbaratan toda la casa si pueden para hacer lo que desean, o llorarán y llorarán sin parar hasta que se les brinde atención. Los padres pueden ser llevados al borde de las lágrimas, y lo más fácil es rendirse. Esta es la forma incorrecta de actuar, pues a largo plazo, refuerza la idea de que esta demanda de atención siempre funciona. Gritar, golpear y forzar a los niños no va a resolver el problema.

La solución es un método inteligente de disciplina que enseñará a los niños a respetar tus reglas y a dejar el control en tus manos.

Algunas formas de disciplinar a un niño rebelde

La disciplina mejora el comportamiento, el castigo suprime el comportamiento.

- Hable en voz normal, subrayando las consecuencias del mal comportamiento. El niño debe estar concentrado en las consecuencias de su desobediencia. Este es el primer paso antes de tomar cualquier acción. Utilice una voz firme, calmada, y no grite.
- Haz que el niño sepa que hablas en serio y míralo directo a los ojos. Recuérdale unas cuantas veces con claridad y lentamente. Si no escucha, acércate más a él, manteniendo la voz y el contacto visual. Repite con calma nuevamente.
- Si esto no funciona, aplica entonces la norma de las consecuencias: dale al niño una lista de cosas que van a ocurrir (consecuencias) si no escucha. Las consecuencias deben suceder por completo para reforzar el respeto, de otro modo los niños no te tomarán en serio si les adviertes. Si ellos gritan, gimen, expresan ira, no respondas de la misma forma. Informa a los niños con calma las consecuencias, y asegúrate que entienden por cuánto tienen que obedecer. Dales tiempo de cumplir, y no trates de exigir resultados inmediatos. Una vez hecho esto, aléjate.
- Hay muchas “consecuencias” que los padres pueden aplicar. Observa a tus hijos, descubre qué atesoran, y lo que tiene mucho significado para ellos, y decomísalo durante un tiempo. Puede ser su juguete favorito o un viaje a algún lugar. Una vez que el niño se arrepienta y/o se calme, recompénsalo con

mucho afecto por ser bueno. Puede que tengas que continuar una consecuencia con otra para reforzar el punto si el niño continúa portándose mal.

- Designa una "zona de castigo" en la que él o ella pueda permanecer mientras continúas calmado e imperturbable tu trabajo, hasta que el niño pida disculpas. Perdónalo al instante y luego olvida el incidente rápidamente para cambiar el estado de ánimo. La idea de esta "zona", sin importar el nombre que le des, es que llame la atención del niño y que él o ella sienta la pérdida del privilegio de estar con los demás. Este tiempo no es para conversar, el niño tiene que quedar solo. El lugar que elijas también debe ser uno aburrido o muy tranquilo, pero no puede ser la habitación del niño. Si lo mandas a esta zona, establece el tiempo en que debe permanecer allí. Si trata de hablar en defensa o por ira, ignóralo.
- Recompensa a los niños cuando se comporten bien. No los sobornes para que se comporten bien cuando están haciendo una pataleta. Esta es una práctica inapropiada de la cual los niños no aprenden nada útil.

Hostigamiento: Tu hijo y tú

El hostigamiento (acoso escolar o intimidación) puede afectar al hijo de cualquiera y detectar las primeras señales de angustia a tiempo puede ahorrar muchos dolores de cabeza y tensiones. El hostigamiento ocurre cuando tu hijo es acosado, atacado o es objeto de burlas. Los padres tienen que estar alerta porque muchos niños temen contarles a sus padres que están siendo intimidados. Observa cualquier comportamiento inusual en tu hijo y responde con calma cuando algo esté mal. Hostigamiento en línea (www.bullying.co.uk), es un sitio web dedicado a la lucha contra la intimidación. Allí se afirma: "Alrededor de 16 niños se suicidan cada año en el Reino Unido debito a las tensiones derivadas del hostigamiento. Sus escuelas a menudo dicen que no tienen idea de lo que está ocurriendo. Pero los intimidadores (acosadores escolares o abusones) saben exactamente lo que están haciendo —igual que sus amigos. Es demasiado tarde para tener remordimientos cuando alguien ha muerto o ha resultado tan lastimado que necesita tratamiento médico".

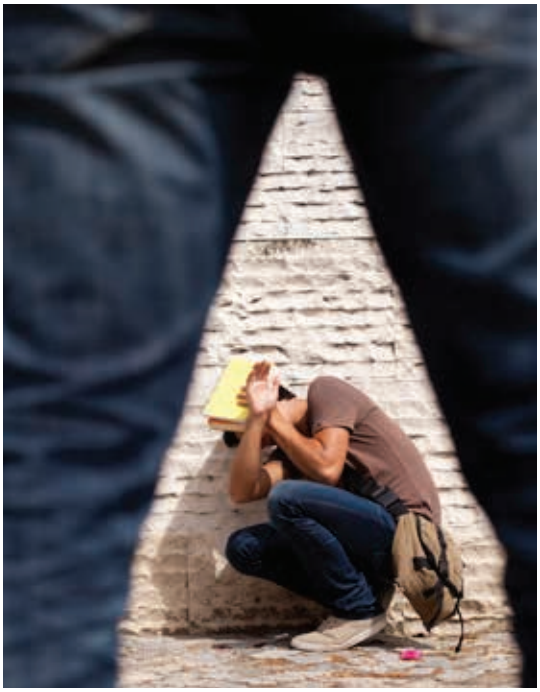
El sitio web 'hostigamiento en línea' enumera algunas señales de que tu hijo está siendo intimidado.

- Ropa rasgada.
- Dinero 'perdido'.
- Peleas con quienes fueran sus buenos amigos.
- Estar malhumorado.
- Mantenerse callado y apartado.
- Querer estar siempre en casa.
- Ser agresivo con sus hermanos y hermanas.
- Rendimiento académico menor al usual.
- Tener problemas para dormir.

- Estar ansioso.
- Llegar a casa con cortes y contusiones.
- Pedir que le sean remplazadas posesiones robadas.

Si tu hijo está siendo intimidado, ¿qué hacer?

La mayoría de los niños no querrán hablar acerca del hecho de que están siendo intimidados. La forma en que los padres manejan este tema puede ser crucial, de modo que sobrerreaccionar ni exigir respuestas de los niños es la clave. Formular preguntas como "¿cómo te fue hoy en el colegio?" puede ser útil para obtener información vital. Sin embargo, muchos niños no querrán hablar sobre su día en la escuela y verán las preguntas como intromisión. Notar el comportamiento inusual es importante.



Los niños necesitan sentirse cómodos y lo suficientemente abiertos para hablar con sus padres sobre cosas como el hostigamiento o infelicidad en general en sus vidas. Es importante establecer una comunicación abierta en la infancia temprana. Tener una relación abierta con tus niños les permite abrirse acerca de sus miedos y sentir que pueden acercarse a ti respecto a sus problemas, ahorrando mucho tiempo y esfuerzo. Exigir a tus niños que te digan "qué está mal" no logrará nada si tus niños se sienten incómodos hablando de tales asuntos contigo.

ALGUNOS PASOS QUE SE PUEDEN IMPLEMENTAR EN RELACIÓN AL HOSTIGAMIENTO (INTIMIDACIÓN).

- **La mayoría de las escuelas tienen políticas anti hostigamiento. Acercarte al colegio de tu hijo sería el primer paso. Organizar una reunión con el profesor de tu hijo para discutir este tema es el siguiente paso.**
- **No le enseñes a tus hijos a tomar represalias, pues al final, esta no es la solución y puede causar más problemas. Golpear a otro estudiante no acaba con el problema y puede causar que tu hijo sea suspendido o expulsado.**
- **Mantén la calma como padre y no entres en pánico, ni te apresures a contactar a los padres del niño que intimida a tu hijo. Aunque esta suele ser la primera respuesta de**

los padres, a veces solo empeora las cosas, y es mejor que las autoridades escolares contacten a los padres del niño maltratador.

- Habla frecuentemente con tu hijo y con la escuela para ver si el hostigamiento ha cesado. Si no, contacta de nuevo con las autoridades escolares.
- Ayuda a tu hijo a ser más resistente al hostigamiento mediante la construcción de su autoconfianza. Las artes marciales y las clases de autodefensa pueden facilitar esto.
- Enseña a tus hijos estrategias de seguridad. Enséñale cómo buscar ayuda de un adulto cuando se sienta amenazado por un abusón. Habla acerca de a quiénes debería pedir ayuda y haz un simulacro para que aprenda qué debe decir. Asegúrate de que el hecho de que tu hijo reporte la intimidación no sea algo de lo que se sienta culpable.
- Pídele a los profesores que encuentren cosas para que el niño haga durante el recreo y el almuerzo en un lugar seguro.
- Consulta sitios web como www.stopbullying.gov (www.discriminacion.org y www.acosoescolar.info en español) y aprende cómo otros padres han hecho frente al hostigamiento y qué estrategias han utilizado.

Adolescentes: Crítica a la noción de adolescencia

Los años de la adolescencia pueden parecer la etapa más desafiante de la crianza de los hijos. El Dr. Imad al Dean Ahmed afirma que en un ambiente de libertad, los adolescentes pueden ser líderes. La adolescencia se define como "el período entre la pubertad y la adultez". Sin embargo, en las sociedades primitivas, la pubertad era considerada el comienzo de la adultez. Las religiones reveladas han consagrado este hecho en sus rituales y leyes. En el Judaísmo, el joven en su bar mitzvah declara: "Hoy, soy un hombre". En el Islam, una niña se convierte en mujer con la llegada de la menstruación y la oración ritual es obligatoria en la pubertad. Los años de la adolescencia son un período de tiempo en el que los adultos jóvenes necesitan tener las responsabilidades de los adultos para que alcancen la madurez.

En la época moderna, la educación formal para todos ha remplazado los modelos de aprendizaje de las sociedades anteriores. A fin de obligar a la población en general a ingresar al sistema de educación formal, ha sido necesario negarles la posibilidad de actuar como adultos. Incluso las posiciones de aprendiz no son permitidas en muchos lugares hasta que termina la educación formal, es decir, la escuela secundaria (entre los 17 y 18 años de edad) o la universidad (entre los 19 y 22 años). Obligar a los niños a entrar a un sistema escolar que actúa in loco parentis (en lugar de los padres) ha requerido pretender que los adolescentes son niños en lugar de adultos inmaduros. Además, no es casualidad que esté consagrada en las leyes la pretensión de que todos los niños maduran a la edad de 18 o 21. De hecho, los niños maduran físicamente alrededor de los 19 años, además suelen madurar mentalmente antes de eso, mientras que emocionalmente, las personas pueden madurar en un rango amplio de edades (y algunos parecen no hacerlo nunca).

En el pasado, tratar a los adolescentes como adultos alentaba sus habilidades

mentales y de liderazgo, y mejoraba su madurez emocional. El modelo moderno, de tratar a los adolescentes como niños, fomenta la dependencia e insulta su sentido de autoestima. En las sociedades tradicionales, los jóvenes de 15 años de edad participaban en la docencia, los negocios, la sociedad civil, en la guerra, y se casaban. En la sociedad moderna, ellos son tratados como niños jóvenes. Para estudios serios, deben esperar hasta la universidad, o incluso hasta la escuela de posgrado.

Este retraso en dar a los adolescentes responsabilidades de adultos ha cobrado un precio elevado. Es la causa de muchos de los problemas que la sociedad enfrenta respecto a su gente joven. En primer lugar, no todos los adolescentes son adecuados para estudiar. Hay un resentimiento intenso entre muchos adolescentes hacia el sistema escolar en el que son confinados. Aquellos que son apropiados para la escolaridad resienten el hecho de ser tratados como niños. Aquellos a quienes la ley les impide comerciar hasta la edad de 16, pueden caer en el comercio ilegal (como el tráfico de drogas). Aquellos que de otro modo podrían haber buscado un lugar en la sociedad civil, pueden tomar posiciones en las pandillas. Aquellos que podrían haberse desempeñado bien en estudios menos formales o más avanzados, pueden sentirse frustrados en sus clases en la escuela. Muchos son diagnosticados con "desorden de déficit de atención", porque sus mentes están rondando por cualquier lugar (no enfocadas en las tareas que encuentran demasiado aburridas como para ponerles atención). Adicionalmente, los hombres y mujeres jóvenes, que en otras épocas satisfacían sus hormonas en ebullición con la sacralidad del matrimonio, ahora no se abstienen del sexo debido a que retrasan el matrimonio, sino que tienen niños fuera del matrimonio, o los evitan visitando las clínicas de abortos.

Los recursos legales a estos problemas quedan fuera del alcance de este libro. Sin embargo, es importante para los padres no cometer los mismos errores que la sociedad moderna. No trates a los adultos jóvenes como niños. Trátalos como tratarías a colegas jóvenes en tu lugar de trabajo. Ten en cuenta que ellos necesitan orientación y experiencia, pero sé consciente también de que necesitan respeto, responsabilidad y tutoría. Anímalos a asumir tanta responsabilidad como les sea posible. Dales alguna responsabilidad financiera también: un trabajo de sábado, quizás, en el que se acostumbren al mundo del trabajo y obtengan un ingreso.

La ira en nuestros adolescentes y en nosotros mismos

> **Lo que empieza en cólera acaba en vergüenza.**
> (BENJAMIN FRANKLIN)

La ira en los adolescentes es quizás la emoción más difícil que deben enfrentar los padres. Linda Lebelle (Focus Adolescent Services) explica y analiza el tema, utilizando los siguientes dos ejemplos para ilustrar el caso:

Ejemplo 1: Karen está en noveno grado y ha sentido que ya nada vale la pena. Por mucho que lo intenta, simplemente no parece encajar. El día anterior, hizo la audición para la obra de la escuela, pero en cuanto subió al escenario, quedó paralizada. Ahora, todos en la escuela deben haberse enterado y Karen está segura que se ríen de ella. Ella nunca va a dejarles saber lo mal que se siente. Karen los odia a todos.

Ejemplo 2: Chris le dio un puñetazo a la pared del baño. Pero no fue suficiente. Tomó su lata de gaseosa y la arrojó al pasillo. El líquido azucarado goteaba por las paredes a la alfombra. "No puedes hacerme…!", gritó. "¡No voy a ir a ningún lado contigo! ¡Haré lo que quiera!" Chris bajó corriendo las escaleras y salió por la puerta principal. Su padre corrió tras de él, gritándole que regresara a la casa, pero él ya se había subido a su automóvil y había salido a toda velocidad. Chris estaba muy enojado con su padre. Tenía mejores cosas que hacer que ir a visitar la familia. Él y sus amigos tenían planes, y su padre no iba a arruinar su vida. Él sabía que se sentiría mejor cuando fumara un poco de hierba.

¿Qué tienen estos jóvenes en común?

Están luchando con furia. No están recibiendo lo que quieren y las cosas no salen como ellos creen que deberían ser. Están sintiendo un desagrado o antagonismo intenso hacia alguien o algo que les está haciendo dar cuenta de que ellos no siempre tienen el control sobre las cosas.

La ira es un sentimiento, no un comportamiento.

La ira toma muchas formas, desde la indignación y el resentimiento hasta la rabia y la furia, y es la expresión de las formas de ira —el comportamiento— lo que vemos. Karen reprime su ira y se retira. Chris es desafiante y destruye cosas. Ellos continuarán con su comportamiento, o puede que este aumente, hasta que decidan mirar dentro de sí mismos las raíces de su ira.

La ira puede ser peligrosa o saludable.

La ira es una emoción terrible. Sus expresiones negativas pueden incluir violencia física y verbal, prejuicios, chismes maliciosos, comportamiento antisocial, sarcasmo, adicciones, distanciamiento y desórdenes psicosomáticos. Esto puede devastar vidas, destruir relaciones, dañar a otros, interrumpir el trabajo, nublar el pensamiento efectivo, afectar la salud física y arruinar futuros.

Pero hay un aspecto positivo: puede mostrarnos que existe un problema, pues la ira usualmente es una emoción secundaria provocada por el miedo. Puede motivarnos a resolver las cosas que no están funcionando en nuestras vidas y nos ayuda a hacerle frente a las causas subyacentes de la cólera, específicamente:

MOTIVOS DE LA IRA:

Abuso **Ansiedad** **Drogas** **Dolor** **Depresión** **Alcohol** **Trauma**

Ser el padre de un adolescente iracundo abre la puerta de la ira en nosotros mismos

Los adolescentes enfrentan una gran cantidad de asuntos emocionales. Ellos están frente a cuestiones de identidad, separación, relaciones y propósito. La relación entre los adolescentes y sus padres también cambia a medida que los adolescentes se hacen más y más independientes.

Esto puede causar frustración y confusión que lleva a la ira y a un patrón de comportamiento reactivo para padres y adolescentes. A menos que trabajemos para cambiar nuestro comportamiento, no podemos ayudar a los adolescentes a cambiar el suyo. Tenemos que responder en lugar de reaccionar a los otros y a las situaciones. La intención es no negar la ira, sino controlar esta emoción y expresarla de manera proactiva.

¿Qué podemos hacer por nuestro adolescente y por nosotros mismos?

Escucha a tu adolescente y enfócate en sus sentimientos. Trata de entender la situación desde la perspectiva de tu hijo: sé empático. Culpar y acusar solo levanta más muros y corta toda comunicación. Dile cómo te sientes, apégate a los hechos, y lidia con el momento presente. Muestra que te preocupas y muestra tu amor. Trabaja en una solución donde todos ganen. Recuerda que sentir ira no debe dar lugar a un comportamiento violento.

Busca ayuda profesional para tu adolescente, para ti mismo y para tu familia cuando hay violencia, hostilidad crónica, depresión o riesgo de suicidio.

Algunos principios de la buena comunicación

En un mundo ideal, todo funciona sin problemas y de acuerdo con el plan: en el mundo real, las cosas van mal. Los objetivos que los padres se han fijado, los principios que han aplicado, y los esfuerzos que han puesto en la unidad familiar, fracasarán a menos que exista la educación adecuada. Cuando las cosas salen mal no permitas que los niveles de ira, frustración o decepción aumenten. Analiza los asuntos con calma y practica una buena comunicación.

Hay algunos principios de buena comunicación que se pueden aplicar. Ellos resolverán muchas de las rabietas y de las luchas de poder que comenzarán a surgir a medida que los niños pasan del prescolar a la edad escolar, y luego a la adolescencia.

Permite que tus niños hablen y escúchalos sin ser condescendiente ni impaciente. Anímalos a hablar sobre su día, a contar una historia, o a discutir un problema. Trata de no interrumpir. Las tradiciones orales del pasado (en las que la cuentería y los debates eran aspectos integrales de la comunidad y de la vida familiar) han sido remplazados ahora con las tradiciones visuales de hoy (televisión, películas y videojuegos). Hablar tiene muchas ventajas, les brinda a los niños la confianza para expresarse, haciéndolos más articulados, y les inculca una habilidad natural

Acusamos a los demás de "hablar demasiado", pero ¿alguna vez los acusamos de "escuchar demasiado?" Escuchar es preocuparse. Mientras más fuerte hablamos, más rápido se apagan nuestros hijos.

para discutir temas triviales o serios con los padres. Aunque como padre a menudo estés cansado y te resulte difícil hablar, vale la pena hacerlo. El niño que habla crecerá y se relacionará contigo viéndote como ser humano en lugar de la persona que simplemente lo alimenta y lo viste. Esto le permitirá al niño sentirse conectado a sus padres y a su hogar. La buena comunicación les enseñará a los niños el comportamiento y el respeto requeridos cuando interactúan con los demás, en particular el respeto por los padres. No humilles a los niños ni los hagas sentir estúpidos. Sé consciente de tu comportamiento: debe ser amable, atento y controlado. La idea es criar niños confiados y seguros (dos aspectos de la personalidad que llevarán a sus vidas adultas).

Inicia discusiones intelectuales con tus niños. Debate temas y compara opiniones. Esto les enseñará a los niños el pensamiento crítico y desarrollará su resistencia intelectual. No subestimes la inteligencia de los niños ni niegues sus puntos de vista.

Un buen momento para hablar es durante la cena. Si los padres inician un hábito de mantener el televisor apagado y comer juntos en una mesa o en el piso, harán la vida mucho más fácil cuando los niños sean mayores. La televisión distrae la atención y bloquea el desarrollo de relaciones profundas, especialmente a la hora de comer, cuando hay una buena oportunidad de generar y experimentar la unión familiar.

No pierdas el control de una situación perdiendo los estribos, ni recurras a tácticas de miedo para controlar a tus hijos. Es mejor evitar la comunicación hasta que se haya calmado.

Todavía sucede, aún en pleno siglo XXI, que algunas madres atemorizan a sus niños con monstruos imaginarios (para evitar que hagan ciertas cosas como salir de noche). Las madres han inventado monstruos (o tergiversado a los *yinn*) bajo diferentes nombres (como *duyerah*, *suluwah* o *damiyah*, una criatura imaginaria similar a un *yinn*, completamente envuelta en un vestido negro y con las patas de un burro) para usar el miedo como forma de control. Si bien estas tácticas de miedo mantienen a los niños en casa en la noche y lejos de posibles daños físicos, estas tácticas también son contraproducentes pues forman un miedo irracional en las mentes de los niños. Ellos pueden crecer temerosos de la oscuridad, de estar solos, de las habitaciones pequeñas, de los animales, de los truenos, de los rayos y de los extraños. Aunque más tarde cuando sean adultos descubrirán que esos monstruos de cuentos en realidad no existen, el daño emocional y psicológico ya estará hecho. Una posible razón de por qué esas prácticas son utilizadas, es la incapacidad de los padres para realizar un análisis profundo, y su falta de paciencia para desarrollar alternativas viables.

Habla con los niños acorde a su nivel, en lugar de elevarte por encima de ellos como un gigante. Sé cariñoso con ellos, coloca tus manos suavemente en las suyas mientras hablas, o tócalos con amor, para que sientan continuamente el vínculo y se acostumbren a expresar sus sentimientos.

Actividades

Actividad 29: Preguntas y respuestas para padres y adolescentes.

El primer paso para identificar y manejar la ira es mirar dentro de nosotros mismos. Los padres y los adolescentes deben sentarse juntos y hacerse estas preguntas a sí mismos para lograr autoconsciencia. El punto aquí no es dar las respuestas adecuadas, sino más bien, iniciar un debate.

- ¿De dónde viene la ira?
- ¿Qué situaciones ponen en evidencia este sentimiento de ira?
- ¿Mis pensamientos comienzan con absolutos como "*debe*," "*debería*," "*siempre*", "*nunca*?"
- ¿Mis expectativas son razonables?
- ¿Qué conflicto irresuelto enfrento?
- ¿Estoy reaccionando al daño, la pérdida o el miedo?
- ¿Soy consciente de las señales físicas de la ira (como puños apretados, falta de aliento, sudoración)?
- ¿Cómo elijo expresar mi enojo?
- ¿Contra quién dirijo mi enojo?
- ¿Suelo usar la ira como una forma de aislarme, o de intimidar a los demás?
- ¿Me estoy comunicando de forma efectiva?
- ¿Estoy concentrado en lo que se me ha hecho en lugar de en lo que puedo hacer?
- ¿Cuán responsable soy de lo que estoy sintiendo?
- ¿Cuán responsable soy de que mi ira se manifieste?
- ¿Mis emociones me controlan, o yo controlo mis emociones?

Actividad 30: Actividad de resolución de conflictos.

Reúne a dos o tres parejas para debatir cómo se abordan los problemas de los jóvenes en el siguiente ejemplo. Luego, compara tus pensamientos con el enfoque del Profeta ﷺ.

> Un joven se acercó pidiéndole al Profeta ﷺ que le permitiera practicar la fornicación. Los compañeros presentes quedaron estupefactos y comenzaron a reprenderlo. El Profeta ﷺ dijo: "Acérquenlo a mí." Después que se hubo sentado, le hizo cinco preguntas consecutivas: "¿Eso quisieras [el adulterio o la fornicación] para tu madre, tu hija, tu hermana, tu tía paterna o tu tía materna?" A cada una de las cinco preguntas, el joven respondió: "¡Juro por Dios que no! ¡Oh, Mensajero de Al-lah,

que Al-lah haga de mí un escudo para ti!" El Profeta dio por toda respuesta: "¡A nadie le gusta eso para sus madres, hijas, hermanas o tías!" Entonces el Profeta ﷺ puso sobre él su mano y oró: "Oh, Al-lah, perdona sus pecados, purifica su corazón y protege su órgano sexual." (Ahmad). El joven nunca contempló la idea de la fornicación después de eso.

El profeta ﷺ se comunicó con el joven, apelando a su dignidad y su autorespeto, y lo ayudó a desarrollar un autocontrol efectivo. Haberlo regañado, gritado o amenazado con el castigo del infierno, no habría ayudado en esa situación.

Podemos ver que este método de tratamiento muestra la diferencia que existe entre el conocimiento teórico y un entendimiento profundo de las emociones humanas. El joven estaba buscando una solución mientras exploraba su sexualidad. El Profeta ﷺ no le predicó sobre los pecados que llevan al castigo y al Infierno; en lugar de eso, apeló a su dignidad y su consciencia puras e innatas. Este no es un caso de estudio aislado, sino una escuela de pensamiento enraizada en una metodología sólida que se concentra en el enfoque de solución de conflictos para el desarrollo del niño.

Segunda parte

Desarrollo infantil

Capítulo Ocho

La construcción del carácter no puede esperar

Introducción

Una vez los padres deciden centrarse sobre la buena paternidad, necesitan comenzar de inmediato la educación del carácter, pues esta es la base sobre la que se construye todo lo demás. La recompensa no tiene precio.

La formación del carácter comienza en la infancia durante los años formativos del desarrollo infantil. Es precisamente durante estas etapas valiosas de la niñez que se forman muchos aspectos fundamentales de los rasgos la personalidad. Lamentablemente, sin embargo, la mayoría de los programas de entrenamiento en liderazgo que existen se dirigen a los adultos, no a los niños. La literatura sobre desarrollo humano en los países musulmanes está dirigida principalmente a los adultos en secundaria o a aquellos en nivel universitario o superior.

¿Qué se quiere decir con "construcción del carácter?" Rasgos básicos (como valentía, amor, libertad, honestidad, responsabilidad y creatividad) constituyen los componentes esenciales de la personalidad humana y comienzan a desarrollarse desde la tierna infancia. Una vez establecidos, son difíciles de deshacer, remplazar o construir más tarde en la vida. Estas características son las que forman las bases de la futura personalidad de cada quien, y por lo tanto, los padres tienen que dedicar tiempo y esfuerzo en fomentarlas en la medida de sus posibilidades. Aunque el conocimiento, la experiencia y las habilidades son cualidades importantes para el éxito, estas vienen después y pueden ser desarrolladas mientras los niños se hacen adultos. Ellas cumplen una función importante, contribuyendo al perfeccionamiento de los rasgos básicos, guiando y enriqueciendo a la gente para que sean seres humanos mejores y más sabios. Si las características conforman el "hardware" (equipo electrónico físico) de la personalidad de una persona, podríamos llamar a la educación y a la fe como el "software" (programas que hacen funcionar el hardware).

Alguien que sea cobarde no se convertirá súbitamente en valiente después en la adultez simplemente tomando un curso de valentía. Del mismo modo, alguien que está lleno de odio y crueldad no se convertirá de repente en alguien amoroso y cuidadoso, solo con leer libros sobre amor y compasión. Un mentiroso no se convierte automáticamente en honesto y confiable al escuchar un consejo sobre la honestidad. Para muchas personas, una vez sus rasgos básicos de personalidad se han formado (definiendo quiénes son y cómo se comportan), será difícil cambiar o reformar su "hardware".

La forma mejor y más fácil de inculcar las cualidades más finas es durante los años formativos de la niñez.

Los ejemplos de Abu Bakr as Sidik, Umar ibn al Jattab, Jalid ibn al Walid, y otros compañeros. Ellos nos enseñan que las cualidades de valentía, veracidad, honestidad y liderazgo, estaban ya presentes en el carácter de estos hombres, habiendo sido fomentadas durante su infancia. El Islam complementó su buen carácter al afirmar los elementos notables de su personalidad y agregando fe, sabiduría y conocimiento. El Islam fue capaz de inspirarlos con el sentido de una misión civilizada, y de imbuir en ellos un nuevo significado, una nueva cosmovisión y un nuevo propósito para sus vidas. La firmeza de su carácter no disminuyó después que abrazaron la nueva religión, sino que continuó fortaleciéndose. El Corán explica este fenómeno, aplicable tanto a los profetas como a otros seres humanos, cuando menciona que una vez que el hombre ha crecido y alcanzado la madurez, Dios le otorga el conocimiento y la sabiduría.

Cuando se convirtió [Moisés] en adulto y tuvo madurez, le concedí conocimiento y sabiduría. Así es como retribuyo a quienes hacen el bien. (Corán 28:14)

El Profeta ﷺ dijo: Las personas son como metales [elementos, cualidades del carácter]: los mejores en la era preislámica se convierten en los mejores en el Islam si lo entienden apropiadamente [al Islam]. (al Bujari).

Un buen oficial de policía y un criminal malo necesitan ambos tener valor y lealtad para ser efectivos en su rendimiento y utilidad para con sus grupos. Sin embargo, el oficial de policía utiliza estas características para servir a la sociedad, mientras que el criminal las usa para fines dañinos. Aunque son necesarias la valentía y la lealtad, tienen que estar orientadas a los valores, de otro modo pueden ser perjudiciales y destructivos.

El Islam normalmente da una orientación general en la mayoría de los temas; sin embargo, ofrece una guía más detallada cuando se trata de la familia. El Is-

lam describe un sistema familiar integral y brinda orientación sobre cómo elegir cónyuge, comprometerse y escribir el contrato de matrimonio (incluyendo el papel de los guardianes y de los testigos). El Islam también da orientación respecto a la conducta sexual, embarazo, aborto, parto, cómo nombrar al bebé, linaje, lactancia, cuidado del bebé, testamentos y tutela, educación y entrenamiento, diferencias y similitudes entre géneros, herencia, derechos y deberes de los niños, delincuencia, cuidado de los huérfanos, adopción, viudez, paternidad y crianza de los hijos, divorcio, pensión alimenticia, período de espera para el matrimonio (después del divorcio o de la muerte del cónyuge), período de separación, menstruación, relaciones entre hermanos, familia extensa, lazos familiares, abuelos, nietos, vecinos, y el código de vestimenta.

La paternidad ha de ser considerada como un esfuerzo futurista, debido a que es responsable de preparar las brigadas de alta calidad de la sociedad, incluyendo a sus pensadores creativos, académicos sabios, trabajadores responsables, soldados valientes, atletas fuertes, y los grandes líderes mundiales de las civilizaciones humanas.

Las siguientes secciones ayudarán a los padres a enfocarse en los programas de construcción del carácter y de desarrollo educativo.

¡EL NIÑO ES UN ROMPECABEZAS DIFERENTE!

"El mundo del niño es fantástico a tal punto que es difícil para los adultos comprenderlo. Es tan sofisticado que los padres, pensadores, filósofos, psicólogos, formadores y académicos no pueden dominarlo".

(ABU AL HUB, 1979)

Fases del Desarrollo

Esta sección se ocupará de las fases del desarrollo humano necesarias para permitirles a los padres visualizar el desarrollo gradual de su niño de una etapa a la siguiente, y así comprender mejor las necesidades particulares de cada etapa. Mientras describimos el estado de desarrollo del cuerpo y la mente durante los años de crecimiento, mostraremos también a los padres cómo aprovechar muchos aspectos relativos a cada etapa para optimizar el resultado de la crianza.

Por ejemplo, algunos padres obligan a sus niños a comer más, pero ellos se resisten desafiantes. Más adelante, su apetito de repente aumenta y comienzan a comer más de manera voluntaria. Esto no es debido a la insistencia de los padres, sino al crecimiento natural. Del mismo modo, los adolescentes pueden rebelarse repentinamente contra sus padres y su entorno, pero al crecer, esta actitud desaparece debido a las fases naturales del desarrollo. Los médicos aconsejan a los padres

ser conscientes de los momentos en que se alcanzan los hitos del desarrollo. El no alcanzar dichos hitos a edades determinadas puede ser una alarma de lo que podría ser un problema grave de salud.

La mejor protección para los padres es estar bien informados. No deben tener miedo de pedirle explicaciones a su médico familiar. Tampoco deberían preocuparse si su niño no alcanza cada etapa a tiempo. Los bebés insisten en desarrollarse a su propio ritmo. Aunque el desarrollo de un niño sigue un patrón genético humano común, este también es único para cada individuo. Para tener éxito, los padres deben hacer a un lado sus propios sueños para con los niños, y ayudarlos a ellos a logar sus propios sueños. Los niños no son como sus padres, ellos tienen una personalidad independiente. Aconsejamos a los padres dejar que la realidad sea real y adoptar el ritmo de la naturaleza, cuyo secreto es la paciencia.

¿Qué tanto se puede confiar en la psicología "pop"?

Si bien los musulmanes aprecian las diversas teorías psicológicas que prevalecen en las sociedades de hoy día, necesitan ser particularmente cuidadosos respecto a las teorías sobre el desarrollo y el comportamiento humanos. Por un lado, estas teorías cambian continuamente y los psicólogos no se ponen de acuerdo en muchos temas. Sin embargo, los musulmanes no están perdidos del todo, pues tienen la guía constante de las revelaciones divinas, que les permiten mantenerse en el camino correcto y les evita vacilar entre opiniones contradictorias.

Un ejemplo es el debate interminable sobre naturaleza vs. crianza, genética vs. entorno, que afecta a los psicólogos. Wright (1998) afirma:

"Los psicólogos pueden dar por terminada su búsqueda centenaria de la clave para la crianza de un buen niño, no porque la hayan encontrado, sino porque no existe. Los padres no tienen ningún efecto importante a largo plazo en el desarrollo de la personalidad de sus hijos."

Judith Harris (1998) asegura que alrededor de la mitad de la diferencia en la personalidad entre los niños no se explica por la genética. La influencia ambiental crucial está fuera del hogar, donde los niños absorben los valores de sus compañeros y encuentran un niño en la ecología local. Ellos se hacen conocidos como el duro o el bueno, el loco o el malvado, y los rasgos de personalidad comienzan a endurecerse. Por supuesto, los padres pueden moldear el comportamiento en la casa. Sin embargo, en el resto del mundo, el niño es otra persona, y allí se encuentran las raíces del adulto en ciernes.

Realmente, las nociones psicológicas "pop" sobre cómo puede uno criar un buen niño a partir de un simple estilo de paternidad mágico, no son necesariamente ciertas. De hecho, los genetistas conductuales han aprendido que los gemelos idénticos criados juntos difícilmente se parecen más entre sí que los gemelos idénticos criados por aparte. El orden de nacimiento puede ser también un factor. Tal vez los hermanos menores son tratados de forma distinta por los padres o se enfrentan a algún otro efecto "microambiental", como ser intimidado por otros hermanos.

Un muchacho en Arkansas les dispara a sus compañeros de escuela, pero su hermano menor no lo hace. ¿Por qué? ¿Acaso la alienación en la escuela alcanzó una masa crítica porque él se sintió menos querido en casa que su hermano? ¿Acaso el rechazo en el patio del colegio lo volvió malhumorado, y por tanto impermeable al estilo de paternidad que funcionó bien con su hermano? ¿Esa es la clave —el estilo de paternidad debe ser calibrado según las diferentes necesidades de los niños? Nadie parece saberlo.

El núcleo del mensaje convincente de Harris es que los padres pueden sobrestimar salvajemente su influencia y pueden calmar útilmente algunos nervios en esta edad de paternidad altamente ansiosa. Sin embargo, hacer lo opuesto también. En estos días, mucho de la preocupación de los padres se está enfocando en la conformación de los grupos de amigos y su contexto.

Los padres pueden relajarse —la ciencia no ha respondido muchas de estas preguntas. ¿Cuánto deben esperar los padres para que la ciencia les diga cómo lidiar con sus hijos? Los seres humanos necesitan poner su confianza en la estabilidad de la guía divina de Dios y Sus mensajeros. Este no es un llamado a rechazar las teorías psicológicas, sino que la investigación seria necesita tomar en cuenta la guía de la Revelación para ayudar a las familias en la crianza. Las teorías ateas causarán más daño que bien en la sociedad humana. La respuesta a la paternidad apropiada reside en la combinación sabia de la Revelación del Creador y la acumulación del conocimiento humano. Y este es un proceso continuo.

Fases del desarrollo humano en el Corán

A continuación se enumeran versículos del Corán que tratan de las diferentes fases del desarrollo del cuerpo humano.

Que medite el hombre de qué fue creado: Fue creado de un líquido seminal que proviene de entre las entrañas [del hombre] y el arco pélvico [de la mujer]. (Corán 86:5–7)

¡Oh, gente! Si tienen dudas de que tengo el poder para resucitarlos, sepan que he creado [a Adán] de barro, luego [a toda su descendencia] de un óvulo fecundado que luego se transforma en un embrión, luego en una masa de tejidos, algunos ya formados y otros por formarse; ello es una evidencia [de Mi poder y sabiduría]. Preservo en el útero materno a aquellos que decreté que completen su gestación. Los hago nacer, y luego de la infancia alcanzan la madurez; algunos mueren [antes de esta etapa] y otros alcanzan la vejez, y ya no recuerdan

nada del conocimiento que habían adquirido. También pueden observar a la tierra árida, y cómo cuando hago que llueva sobre ella, se remueve, se hincha, y brota toda clase de plantas bellas. (Corán 22:5)

Dios los hizo nacer del vientre de sus madres sin conocimiento [del mundo que los rodea]. Él los dotó de oído, vista e intelecto, para que sean agradecidos. (Corán 16:78)

Dios es Quien los crea débiles [en la infancia], luego los fortalece [en la juventud], y finalmente los debilita nuevamente con la vejez. Él crea lo que quiere porque es el Sabio, el Poderoso. (Corán 30:54)

Creé al [primer] ser humano de barro. Luego [hice que se reprodujera por medio de la fecundación, y] preservé el óvulo fecundado dentro de una cavidad segura. Transformé el óvulo fecundado en un embrión, luego en una masa de tejidos, luego de esa masa de tejidos creé sus huesos a los que vestí de carne, finalmente soplé en el feto su espíritu. ¡Bendito sea Dios, el mejor de los creadores! [Sepan que] después de haber sido creados, han de morir, pero el Día de la Resurrección serán devueltos a la vida. (Corán 23:12–16)

Hay diversas fases en la creación y el crecimiento, mencionadas aquí. Pueden identificarse como sigue:

- **Polvo** —la quintaesencia de la arcilla. Este es el material del que los seres humanos son creados, como está comprobado por la evidencia científica: de la tierra son creados, a ella retornan, y de ella serán resucitados.
- ***Nafs wáhidah*** —una sola alma, es de donde fue creada la primera pareja, Adán y Eva. Vale la pena observar que la palabra zauy es utilizada consistentemente en el Corán para cónyuge, par y pareja.
- **Reproducción** —a partir de la primera pareja, se da el sistema de reproducción de la siguiente forma: *nutfah*: cigoto (óvulo fecundado por un espermatozoide) → *alaqah*: masa de tejidos similar a una sanguijuela (gancho) → *mudgah*: embrión (sustancia similar a goma masticada) → *idhaman*: (huesos) → *lahman*: (carne) cubriendo los huesos.
- **Otra criatura** (feto) —(posiblemente después de 4 meses de embarazo) ahora puede ser el embrión que se desarrolla en una fase nueva de la vida, en forma humana. El feto ahora no es solo una cosa material, sino un ser con un alma que comparte la herencia de los padres. Es un ser especial, ya que en esta etapa tiene solo derechos y ningún deber.
- **El bebé** (*tiflan*) —nace como bebé, un ser humano, con cero conocimientos y un sentido de impotencia total.
- **El destete** (*fisaluhu*) después de máximo dos años —el infante toma leche materna por no más de dos años. La lactancia es altamente recomendada en cinco versículos.
- **Pubertad** —llegar a la edad (*al hulum*) de la emisión nocturna o de la menstruación, con énfasis en el crecimiento y el desarrollo de las hormonas sexuales. Ahora son capaces de reproducirse y convertirse en padres.

- **Juventud** (*ashud*) —la madurez del hombre o la mujer. De acuerdo a Yusuf 'Ali, la edad de la plena fuerza está entre los 18 y los 32 años, aunque el Profeta ﷺ permitía que hombres de apenas 15 años de edad participaran en batalla. La madurez puede llegar para unos más tarde que para otros. Para quienes maduran, la edad de la sabiduría puede estar alrededor de los 40 años.
- **La vejez** (*Shaij, shaibah, ardhal al Umur* y luego *daf*) —la débil vejez, con una memoria que se va desvaneciendo y una debilidad creciente. Está marcada también por la disminución en el conocimiento, hasta que no se sabe nada después de haber sabido mucho. Para entonces, el ser humano ha pasado por las etapas de debilidad, luego fuerza, luego fortaleza plena, luego debilidad, y por último, la debilidad total de la vejez.
- **Muerte** —al cumplirse el plazo fijado por el Creador, el cuerpo físico, que se desarrolló desde polvo hasta ser humano, ahora regresa al polvo, en espera del Día de la Resurrección.
- **Resurrección** (*baz*) —esto completa el ciclo de la creación.

De ella [la tierra] los he creado, a ella los haré retornar [cuando mueran], y de ella los haré surgir nuevamente [el Día de la Resurrección]". (Corán 20:55)

- **Inmortalidad** —vivir en el cielo o el infierno por toda la eternidad, de acuerdo a nuestras obras y a la misericordia del Señor. Esto completa el ciclo de la creación del ser humano, de mortal a eterno.

El Corán pone estas fases distintivas en la perspectiva global correcta. Los seres humanos no existían, Dios creó entonces una única entidad, un alma (*ser*). De esa alma única el Creador creó una esposa (no se sabe cómo, pues el Corán no lo explica). Luego, estos dos esposos se casaron y comenzó un nuevo sistema de producción por medio del apareamiento, siguiendo un sistema digno de matrimonio formal para preservar y proteger la unidad más importante de la sociedad: la familia de padre, madre e hijos.

El milagro de la concepción, el embarazo y el parto

D'Oyen (1996) explica que cuando el espermatozoide del padre fertiliza el óvulo de la madre, el nuevo cigoto es apenas más grande que el punto sobre la i minúscula, y que por algunas semanas parece un trozo pequeño de goma masticada. Cuando tiene cuatro semanas, tiene más características humanas y ya tiene un corazoncito que ha comenzado a latir hasta la muerte —¡cuando aún no alcanza dos centímetros y medio de longitud! En el cuarto mes de embarazo, ya tiene unos 15 centímetros de largo y se convierte en un ser humano perfectamente formado con sus dedos, pies y cejas completos. A pesar que aún no respira por sí mismo, y que sus ojos permanecen cerrados, puede escuchar el latido del corazón de su madre, su voz y otros sonidos fuertes, del mismo modo que uno puede escuchar sonidos mientras tiene la cabeza bajo el agua. El feto patea, se estira y gira en todas direcciones mientras se chupa el dedo. A veces, incluso se traga un poco de líquido am-

niótico y tiene hipo. La madre puede sentir estos movimientos. Cuando el bebé crece, el padre puede poner la mano en el vientre de la madre y sentir las patadas y el hipo.

A veces, la madre no puede dormir en la noche porque el bebé quiere moverse justo cuando ella quiere irse a la cama. Ella tiene que comer raciones generosas de comida nutritiva para que el bebé pueda crecer. Sin embargo, a medida que el bebé crece, se hace más difícil para ella comer en abundancia, ¡sencillamente porque no hay espacio! Para el séptimo mes de embarazo, el bebé comienza a ser pesado de llevar. Las madres embarazadas necesitan recibir cuidados y atención especiales, así como ayuda en la casa. Después de unos nueve meses, el bebé pesa entre dos kilogramos y medio y cuatro kilogramos y medio, y tiene entre 45 y 53 centímetros de largo. Apenas si puede moverse dentro del vientre materno: es tiempo de que comience su vida en el mundo exterior.

Cuando el bebé está listo para nacer, el útero, al que Dios hizo el músculo más fuerte del cuerpo, comienza a contraerse para expulsar al bebé. Al igual que otros animales, el cuerpo de una mujer está hecho para dar a luz sin la ayuda de ningún médico. El nacimiento usualmente es un evento seguro y feliz, al contrario de los escenarios dramáticos a veces exagerados en la televisión. A pesar del intenso dolor del trabajo de parto debido a las fuertes contracciones, la mayoría de las madres son fuertes y valientes por el bien de su hijo. Ellas olvidan todo el dolor cuando tienen a su nuevo y hermoso bebé en sus brazos.

Dios describe el estado psicológico del embarazo como wahnan ala wahn, dolores sobre dolores o debilidad sobre debilidad. De hecho, a veces la madre siente escozor, inquietud, se molesta fácilmente, oscilando rápidamente entre sentimientos de depresión y felicidad, y preocupándose mucho. Al-lah le ha concedido permiso para que se abstenga de ayunar en Ramadán, pues ella puede compensar estos ayunos cuando esté en capacidad de hacerlo. Durante y después del parto, ella está exenta de realizar las cinco oraciones diarias durante 40 días. Este es un fuerte indicio de que el esposo y los familiares deben ayudarla psicológica y físicamente con los quehaceres domésticos. Ellos están para asegurar su buena salud con comida nutritiva, buen sueño y paz mental durante la lactancia.

Las diferentes etapas del crecimiento humano: Del nacimiento a la vejez

ETAPAS DEL CRECIMIENTO SEGÚN UMAR IBN AL JATTAB

El niño es formado [criado] por siete años; se convierte en una ayuda por siete años; su desarrollo físico [altura] se detiene a los 23 años; su cerebro deja de crecer a los 35 años y más allá solo hay experiencia.

(TUFFAHAH, 1979, EN ÁRABE)

Las etapas del crecimiento tienen lugar en el nivel físico tanto como en el psicológico, y ambas áreas tienen que ser manejadas apropiadamente. Las edades mencionadas para cada etapa de crecimiento son aproximadas.

Dos preguntas importantes son: ¿Cuándo se forma el carácter? ¿Hay algo que se puede hacer al respecto después? Aunque nadie sabe las respuestas exactas, las buenas aproximaciones son útiles. Las etapas generales del crecimiento se listan a continuación:

Nacimiento —4 meses

Al nacer, el versículo (16:78) afirma que los seres humanos nacen sin conocimiento, sin embargo el Todopoderoso les ha dotado de oído, vista y cognición como herramientas de adquisición de conocimientos, por lo que deben estar agradecidos con su Creador.

De los 0 a los 4 meses, la mirada del bebé es bastante vaga, luego los bebés parecen centrarse más en el escrutinio de la gente. Luego miran a su madre más que a la demás gente. Se sobresaltan con ruidos repentinos y parpadean ante la luz brillante, estiran sus brazos y los retraen de nuevo, voltean la cabeza de lado a lado. Pronto reconocerán las voces y caras de sus padres, y comenzarán a sonreír, hacer sonidos y balbucear. A los 4 meses, el niño promedio puede rodar. La cabeza del bebé tiende a ser ligeramente más grande que la de las niñas. (Spock 1974).

Deben seguirse los esquemas de vacunación. El bebé nunca debe ser sacudido, pues su cerebro aún no está completamente formado. Si el bebé está llorando y no para, y su temperatura es normal, ¿es tiempo de cambiarle el pañal? ¿Es hora de comer? ¿De dormir? ¿O solo necesita que lo alcen? El bebé llora a causa de necesidades reales. El llanto, aunque es difícil para los padres, es normal. Los padres deben consultar a su médico si el llanto parece excesivo y no es posible calmar al bebé.

5 — 18 meses

Esta etapa del crecimiento es quizás la más importante en el ajuste de las actitudes fundamentales de las personas hacia la vida. Los bebés comienzan a sentirse como seres individuales e insisten en un poco de independencia, como querer sostener sus propios biberones y no ser alzados en brazos mucho tiempo. Ellos forman su primer lazo real con los padres. Si el padre es una persona cálida, ellos esperarán que la demás gente sea igual. La afectividad en el padre fomentará el amor en ellos. Si, por otro lado, sus padres son fríos y calculadores, ellos se desarrollarán en esta dirección. Esperarán que el resto del mundo sea frío, y por lo tanto, encontrarán principalmente sus aspectos fríos. En cuanto al concepto de sí mismos, los

bebés son llevados en esta etapa a asumir que son básicamente atractivos o poco atractivos, buenos o indignos. Aquí es cuando tienden a hacerse optimistas o pesimistas. Si los bebés han tenido muy poca relación con sus padres, no se relacionarán bien con las cosas y las ideas. La lactancia tiene un gran impacto en el desarrollo del bebé, tanto física como emocionalmente.

Los padres pueden consultar a su doctor si el bebé todavía no gatea, si es incapaz de estar de pie mientras se lo sostiene, o no hace sonidos o no señala objetos. Antes de los seis meses el bebé debería ser capaz de sentarse sin apoyo, alcanzar un objeto con una mano y pasarlo a la otra, balbucear y reconocer su propio nombre. La mayoría de los bebés —aunque no todos— duermen bien durante toda la noche. El primer diente a menudo llega alrededor de los seis meses. El bebé debería sostener su cabeza, tener una mirada coordinada y parecer escuchar y ver normalmente. Los padres tienen que reconocer la diferencia entre el llanto de "tengo hambre" y el llanto de "te necesito". En general, las niñas tienden a alcanzar hitos del desarrollo, como sacudir sonajeros, un poco más rápido que los niños, aunque los niños tienden a crecer más rápidamente.

Hacia los nueve meses pueden gatear por ahí y hacer travesuras. El bebé reconoce diferentes sonidos y trata de imitar. El asimiento de pinza le permite al bebé tomar objetos pequeños, y puede golpear un objeto contra otro. Su mundo se expande cuando comienza a gatear. Algunos bebés se pondrán de pie y comenzarán a caminar mientras se sostienen de los muebles. Casi todo lo que tocan los bebés se lo meten en la boca, porque los bebés están acostumbrados a sentir las cosas a través de su boca. Las manos del bebé encontrarán caminos a lugares que los padres jamás imaginaron.

Cuando los bebés tienen un año, pueden caminar y decir algunas palabras así como alimentarse por sí solos. Pueden aprender a decir mamá o papá. Aunque no tienen un verdadero entendimiento del castigo, el bebé entiende el significado de "no". Es importante desviar al bebé de una actividad no deseada de modo que sea consciente de ello. Antes del año de edad, los bebés no saben que se comportan mal. Ellos solo saben que hay un mundo grande y amplio listo para ser experimentado.

Entre el año y los dos años de edad, se domina el caminar. El bebé —ahora un párvulo— se hace más independiente y disfruta explorando. Los párvulos pueden patear un balón, correr, subir escaleras utilizando las barandillas, y garabatear con crayones o marcadores. Los párvulos operan por impulso, de modo que no diferencian el comportamiento cortés de la grosería ni comprenden la diferencia entre el bien y el mal. Los "tiempos fuera" (retirar al niño de una situación y aislarlo

Es muy beneficioso para el desarrollo del lenguaje y de las partes lógicas del cerebro, hacer que el bebé escuche recitación coránica suave, grabaciones de sonidos suaves de la naturaleza y cantos religiosos. Esto ayudará a desarrollar diversos centros del cerebro del bebé.

en un lugar específico) son modos preferidos de disciplina, alrededor de un minuto por año de edad. Este grupo etario no entiende el razonamiento ni el compromiso. Los padres deben tratar ofreciendo opciones, no castigos, y dejar espacio para la independencia. Debería haber tan pocas reglas como sea posible, aunque la coherencia es importante.

Los padres tienen que buscar aumentar la capacidad de atención y proporcionar más actividades como dibujar y construir con bloques. Necesitan consultar a su médico familiar si la concentración del bebé parece muy corta. Las rabietas son frustrantes, aunque generalmente no son causa de alarma. La audición se desarrolla más rápido que la visión; el bebé responde a sonidos fuertes. No ve claramente antes de los seis meses. La cognición sigue a la audición y la vista.

18 — 36 meses

Los niños durante esta etapa adquieren un sentido definido de sí mismos como personas individuales con sus propios deseos. Sin embargo, se hacen más conscientes de su dependencia sobre sus padres. El bebé siente varios impulsos contrarios: independencia contra dependencia, limpieza contra suciedad, cooperación contra terquedad, y afecto contra antagonismo. La personalidad del niño al final del tercer año dependerá de su nivel de conformidad o seguridad, su temperamento innato y el calor de la relación que ha desarrollado con sus padres durante este periodo un tanto exigente.

Por ejemplo, si los padres son muy dominantes y el niño es dócil por temperamento, puede hacerse demasiado sumiso. Si ellos son hostiles e indiscretos, dándole incluso espacios al niño para que les responda, ese puede hacerse muy hostil. Si los padres son severos y hacen de la limpieza un asunto serio, su niño, si es naturalmente dócil, puede hacerse demasiado limpio y escrupuloso. Si unos padres ansiosos sobreprotegen al niño, observándolo continuamente, y si el niño es impresionable, se puede hacer muy dependiente. La lactancia debe detenerse a los dos años, dando así al niño el estímulo para aprender más sobre sí mismo. Varios psicólogos asegu-

ENFRENTAMIENTOS ABSURDOS ENTRE LOS EXPERTOS Y LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.

Brazelton les dice a los padres que alaben el éxito del niño al ir al baño, pero "no demasiado" para mantener un ambiente relajado. Dice que hay que enseñar al niño a ir al baño cuando pueda seguir instrucciones e imitar a otros, usualmente alrededor de los dos años de edad.

Leach dice: No te molestes en enseñarle antes de los 15 meses y no esperes que los niños puedan hacerlo, incluso durante el día, antes de los 3 años. No lo presiones, eso puede retrasar el proceso.

Rosemond cree que, si la capacidad de la madre para convertirse de cuidadora en una figura de autoridad se retrasa más allá de los dos años de edad, el niño no madurará apropiadamente y probablemente desarrollará problemas de comportamiento en el futuro.

Las investigaciones muestran que niños distintos aprenden en momentos diferentes. El entrenamiento de las niñas toma unos nueve meses (lleva más para los niños) y el insistir con frecuencia funciona.

(LEMONICK, 1999)

ran que el carácter del niño se forma hacia los tres años de edad. Sin embargo, ciertas tendencias de la personalidad pueden ser modificadas enormemente en la infancia posterior y en la adultez si el entorno o las presiones cambian.

También, muchas otras características no se formarán hasta las etapas finales de la infancia. Las actitudes de los niños hacia la gente de su propio sexo y del sexo opuesto determinarán en gran medida qué tipos de amistares considerarán y qué tipos de matrimonios harán.

En los dos primeros años, un bebé crece muy rápidamente y cambia mucho. Cada mes, aprende algo nuevo. Después de los dos años, los niños comienzan a reducir la velocidad de su crecimiento.

Los niños corren fácilmente y comienzan a saltar, escalar, empujar cosas e incluso montar en triciclo. Ellos copian palabras y acciones. Pueden dibujar círculos y cuadrados bastante reconocibles, y pueden armar rompecabezas sencillos. Deberían estar interesados en aprender a ir al baño. A esta edad, los párvulos quieren decir frases cortas y conocen unas 50 palabras.

Los padres tienen que ser pacientes con el flujo constante de porqués. Es importante fomentar la curiosidad sin ser impaciente. Los refuerzos positivos y los tiempos fuera son las mejores técnicas de disciplina. Es un buen momento para comenzar a trabajar en las habilidades sociales, como compartir y turnarse con otros.

Hablar ininteligiblemente, mostrar poco interés en otros niños, y caerse con frecuencia, son actos que los padres deberían reportar al médico y al psicólogo.

Las diferencias comienzan a ser notorias: las niñas tienen un disparo en su crecimiento, y los niños comienzan a alcanzar más rápidamente los hitos de su desarrollo. Ambos deberían tener un mínimo de 250 palabras en su vocabulario a la edad de 3 años.

4 — 7 AÑOS

Para los cuatro años, los niños pueden comer menos que cuando tenían dos, pues ya no crecen tan rápidamente y son menos activos. Los niños continúan creciendo constantemente cada año y aprendiendo cosas nuevas cada día hasta llegar a la adolescencia, cuando pasan por otro

gran cambio. El nivel de energía de un niño entre cuatro y cinco años está siempre en su tope máximo (quieren caminar, correr, saltar y brincar), haciendo que los padres sientan nostalgia de la época en que gateaban. El niño puede lanzar una pelota y correr un triciclo.

Durante esta etapa, los padres pueden explicar por qué un comportamiento está mal y discutir las consecuencias (siempre que la explicación sea breve). Anima y recompensa el buen comportamiento mientras castigas el malo. Vigila la falta de voluntad extrema de dejar al padre. El niño debería aprender a ir solo al baño antes de los cinco años, y debe querer estar activo, ya sea solo o con otros.

Los niños notan la diferencia entre chicos y chicas y quieren saber los nombres de las partes del cuerpo. Esta es la fase "preguntona" porque los niños hacen muchas preguntas (incluyendo aquellas sobre el sexo). Los padres deben responder a estas preguntas, de otro modo los niños buscarán las respuestas por sí mismos en sus amigos, que probablemente les darán información falsa. (Jaber, 1977, en árabe).

Poco a poco, los niños se hacen más y más cambiantes y emocionales, y tienden a pasar rápidamente de un extremo a otro: de mucho amor a odio e ira, de felicidad a tristeza. Los niños comienzan a sentir miedo de la oscuridad, los animales, la muerte y Dios. Ellos tienen miedo de ser separados de sus padres y de perderlos. Los niños adquieren el miedo de sus padres y de otras personas a su alrededor. Ellos los imitan en tener miedo a las arañas, a lugares extraños y a sonidos fuertes (Jaber 1977, en árabe).

Los niños se vuelven celosos de otros y esto puede llevarlos a la agresión. Por lo tanto, es crucial que los padres traten a todos sus hijos de forma equitativa y justa. La historia de celos de los hermanos del Profeta José, que los llevó a agredirlo, es un buen ejemplo.

A medida que el niño crece, la identificación con los padres del mismo sexo puede influenciar qué padre es más importante. Los niños miran más de cerca a su padre cuando hace la jardinería, y las niñas observan más cuidadosamente a su madre cuando hace los quehaceres del hogar. Los padres pueden inyectar amor y respeto en los niños con su ejemplo de amor y respeto mutuo, tanto entre ellos como con los niños. Hacer cosas juntos, incluyendo jugar, leer y alimentar animales, ayudará a establecer las bases de la confianza, la seguridad en sí mismos, y la comunicación abierta. Los niños aprenden religión de observar a los padres y de hacer los rituales juntos. Si los buenos modales son implantados en los niños antes de que sean introducidos al mundo exterior, es más probable que hagan las cosas correctas cuando sean mayores.

7 — 14 AÑOS

Esta es la edad de la educación elemental y el inicio de la pubertad. En tanto crecen los chicos y las chicas, comienzan a verse y a comportarse más y más como hombres y mujeres. Estos cambios suelen comenzar en algún momento entre los 9 y 13 años de edad para las niñas, y entre los 11 y 15 años para los niños. Esta época es denominada adolescencia, la edad en que los niños maduran para hacerse adultos y se hacen capaces de tener sus propios hijos.

Muchos cambios físicos, mentales, emocionales y espirituales tienen lugar durante la adolescencia. Los niños descubren que comienzan a verse diferentes, a sentir diferente y a pensar diferente que apenas un año antes.

Una niña que se acerca a la adolescencia puede ganar peso repentinamente como preparación para un disparo en su crecimiento, y luego crecer varios centímetros en pocos meses. Sus caderas comienzan a ensancharse y sus pechos comienzan a crecer. Comienza a crecer vello bajo sus brazos y en las partes íntimas. Un niño pasa por un disparo similar en su crecimiento y puede que coma mucho. Sus hombros comienzan a ensancharse. El vello crece bajo sus brazos, alrededor de sus partes íntimas, y en su rostro y pecho. Su voz comienza a sonar más grave y más como la voz de un hombre. Tanto niños como niñas pueden descubrir que crecen más que sus zapatos en pocos meses. Es el momento en que sus padres deben enfatizar las oraciones más que antes.

PUEDEN OBSERVARSE LOS SIGUIENTES DESARROLLOS (7-14 AÑOS):

- Los niños se hacen más sensibles a la crítica, se enfadan fácilmente y son más malhumorados y emocionales.
- Los niños interactúan más con los amigos, de quienes obtienen sus valores y estándares éticos. Por ello, es beneficioso para los padres acompañarlos/supervisarlos durante las visitas sociales.
- Los niños se sienten tímidos y necesitan estímulos para expresar sus opiniones, que deberían ser respetadas.
- Los músculos del cuerpo creen rápidamente y ellos se inclinan más hacia la práctica de deportes (como correr, escalar, nadar y jugar fútbol y baloncesto).
- Dependen más de sí mismos para comer, vestirse y para la higiene personal. Es tiempo para enseñarles las etiquetas de comer, beber y socializar. Comienza a enseñarles un duá (súplica) para cada ocasión.
- Este es un período de “inactividad sexual” o sexo inerte. Ellos prefieren la compañía de su propio género. No deben ser expuestos a imágenes eróticas en la televisión, las revistas o los libros. Después de los 10 años de edad, no deberían dormir en la misma cama con sus hermanos.

La menstruación en las niñas: 11 — 13 años

La mayoría de las niñas comienzan a menstruar entre los 11 y los 13 años de edad (comienza el período mensual). Durante alrededor de 3 a 7 días cada mes, una pequeña porción de sangre es liberada. Esta es una señal biológica de que están físicamente preparadas para tener hijos. El sangrado es fino y no duele (es la naturaleza siguiendo su curso, ya que los seres humanos fuimos creados así). Esta sangre es el delgado forro interior del útero. Los dos ovarios comienzan a madurar un óvulo cada mes y un forro rico en sangre se forma en el útero, una especie de nido en el que el feto puede crecer. Sin el esperma masculino, el óvulo no puede crecer y el forro envejece, de modo que el útero lo elimina con la menstruación. Aproximadamente cada 27 a 30 días (mes lunar), este proceso natural tiene lugar nuevamente.

La primera vez que una niña menstrua, es un evento importante en su vida. Significa que ha alcanzado la pubertad y oficialmente es una mujer joven. A partir de ese momento, ella es responsable de todas sus obligaciones religiosas (como cualquier mujer musulmana adulta), como ayunar, rezar, y cubrirse apropiadamente en frente de los varones ajenos a la familia. Alrededor de la mitad de todas las mujeres experimentan alguna incomodidad durante la menstruación. Pueden tener calambres, sentir cansancio o volverse irritables. Al-lah ha excusado a la mujer de ayunar durante Ramadán los días de la menstruación, aunque deben recuperar los días perdidos después de Ramadán. También, a las mujeres se les prohíbe realizar oraciones (*salah*), sentarse en la mezquita o tocar el Corán durante el período mensual. Estas oraciones no deben recuperarlas después. Las toallas femeninas se utilizan para recoger la sangre de la menstruación y mantener la ropa limpia. Cuando una mujer ha terminado de menstruar, realiza el *gusl* (una ducha o baño) para limpiarse para realizar las oraciones.

EL DOLOR MENSTRUAL

Millones de mujeres se quejan de molestias durante la menstruación. Los problemas pueden durar días y van de suaves a severos. Los síntomas incluyen: inflamación, calambres, sensibilidad en los pechos, migrañas menstruales, sangrado fuerte o prolongado, cambios de humor y fatiga.

(KALB, 2003)

Cuando los niños se hacen hombres: 13–15 años

Los muchachos emiten esperma cuando han alcanzado la pubertad y se hacen hombres jóvenes. A veces, mientras están soñando en la noche, tienen erecciones y emiten algo de esperma (*haywan manawi*). Esto se denomina polución nocturna, puesto que el esperma vive en un líquido llamado semen (*mani*), y cuando sale moja la ropa interior. Este es un líquido puro, no orina, y no hay que avergonzarse de ello. Esto significa que el muchacho es un hombre y está en capacidad física de hacerse padre. A partir de ese momento, es considerado responsable por sus obligaciones religiosas (como cualquier hombre musulmán adulto). Algunos muchachos no experimentan poluciones nocturnas, sin embargo son consi-

derados hombres jóvenes a partir de los 15 años de acuerdo a la *Sharia* (ley islámica), o cuando tienen otros muchos signos físicos de pubertad (como el engrosamiento de la voz). En cualquier caso, chicos y chicas deberían rezar y ayunar regularmente desde los 12 años, incluso si tienen un lento desarrollo de los signos de pubertad.

Algunos muchachos y hombres se tocan sus partes privadas a propósito para tener una erección y soltar algo de semen masajeando, porque disfrutan la eyaculación. Esto se llama masturbación. Este comportamiento es fomentado en algunas sociedades liberales, y no es ilegal. La masturbación tanto masculina como femenina es desalentada en el Islam. Quien estimule sus partes privadas intencionalmente debe hacer una nueva ablución (*wudú*) antes de realizar oraciones. Quien que se haya masturbado debe higienizarse tomando una ducha (*gusl*) para estar listo para las oraciones.

"Tienes un niño maravilloso. Y luego, cuando cumple trece años, los duendes se lo llevan y dejan en su lugar a un extraño que no te deja un momento de paz".

JILL EIKENBERRY (BROWN, 1994)

14 — 21 años

En esta etapa la voz se hace más fuerte, áspera y masculina para los muchachos, y más suave y femenina para las muchachas. Los músculos de los chicos crecen más fuertes y los pechos de las chicas se hacen más grandes y su grasa corporal aumenta. Para los muchachos, las piernas y los brazos se alargan, los hombros se ensanchan y los pies crecen. Aparece vello en el rostro, en las axilas y alrededor de sus partes íntimas. Inconsistencias temporales en el crecimiento de las piernas y brazos causa torpeza visible al andar y manejar objetos. Ellos necesitan algún tiempo para ajustar y poner a punto sus cuerpos.

Entender a los adolescentes

Al tomar decisiones, los adolescentes pueden seguir sus emociones en lugar de la razón. Sus corazones pueden conquistar sus mentes, y los sentimientos y emociones pueden dominar sobre la razón y el pensamiento. Los adolescentes se preocupan mucho por el qué dirán: pasa mucho tiempo preocupándose por sí mismos y por su apariencia. Puede que lleven frenillos en los dientes para fortalecerlos, tener acné (granos o espinillas) en su cara, y estar preocupados de ser muy altos o muy bajos, muy gordos o muy flacos. Todos los cambios en su cuerpo pueden ponerlos nerviosos e inseguros de sí mismos.

Pueden estar preocupados por su futura carrera y qué tipo de educación seguir o a qué escuela asistir, y con quién se casarán. Todas estas decisiones pueden hacer a los adolescentes irritables y ansiosos.

Las hormonas que causan que el cuerpo crezca rápidamente, pueden causar también cambios en el estado de ánimo: los chicos se sienten agitados o enojados sin razón aparente, y las chicas pueden llorar o volverse irritables por la cosa más leve. En ocasiones, la gente joven quiere que los traten como adultos, pero quieren actuar como niños. Aunque estos sentimientos pueden ser confusos, son normales mientras no se vuelvan incontrolables. La gente sana aprende a controlar sus propios sentimientos y a pensar dos veces antes de hablar o actuar según ellos.

Del lado positivo, la mente y el intelecto comienzan a trabajar mejor alrededor de los 13 o 14 años, y los adolescentes pueden aprender cosas complicadas que no habrían sido capaces de entender antes. Es un buen momento para aprender muchas habilidades que serán necesarias en la vida, como cocinar, cuidar niños, y arreglar cosas por toda la casa. Los adolescentes pueden aprender muchas habilidades sociales, como por ejemplo cómo hablar y socializar con otros y cómo participar en varias organizaciones. Ellos aprenden cómo tomar más responsabilidad de sí mismos y de otros, y pueden tomar un trabajo de tiempo parcial mientras continúan su educación, o incluso comenzar un trabajo de tiempo completo o como voluntarios.

Según Avicena, debemos comenzar a enseñar el Corán tan pronto como el niño esté listo física y mentalmente. Enséñale el alfabeto y las bases de la religión. Luego enséñale poemas selectos sobre los temas de los modales, elogiar el conocimiento y condenar la ignorancia, la bondad hacia los padres, hacer el bien a los demás, y honrar y ayudar al débil y al pobre. Cuando el niño ha terminado de aprender el Corán y el idioma, entonces debería ser dirigido hacia ciertas aficiones y actividades compatibles con sus habilidades e intereses.

(AL IBRASHI, 1976, EN ÁRABE)

El Islam ofrece varias medidas preventivas para adolescentes en esta etapa, tales como:

- Recatar la mirada ante el sexo opuesto.
- Practicar deportes para consumir energía.
- Ayunar los lunes y jueves, y romper el ayuno junto con otros ayunantes.
- Pedir permiso antes de entrar a la casa de otra persona.
- Evitar *jalwah* (quedarse a solas con alguien del sexo opuesto en una habitación cerrada)
- Los hermanos y las hermanas deben dormir en camas separadas (aunque puede ser en la misma habitación) después de los 10 años. Es interesante notar que en Gran Bretaña, las normas de alojamiento exigen que los niños mayores de 10

años del sexo opuesto tengan habitaciones separadas (Housing Act, 1985). Esto puede ser mucho pedir, pues si dicha norma fuera aplicada universalmente, ¡el planeta entero estaría cubierto de mansiones!

En el lado no físico, hay muchos asuntos que es importante tener en cuenta:

- Los adolescentes desarrollan consciencia de su identidad: Los adolescentes necesitan cierta privacidad y tiempo a solas. A medida que crecen, puede pensar cosas como: ¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué objeto tiene la vida? ¿Por qué hay tantos problemas en el mundo? Es una época en la que la gente joven cuestiona muchas cosas que han aprendido, y buscan respuestas e ideas nuevas. A veces, esta es una razón de tensiones y peleas con los padres. Los adolescentes suelen volverse más estables entre los 16 y 19 años de edad. El periodo en el que un niño se hace adulto (11–19) es largo y difícil, y requiere mucha paciencia y entendimiento de todos en la familia.
- Los adolescentes desarrollan la habilidad para la abstracción: Comienzan a conceptualizar y a imaginar. Pueden anticipar problemas e idear soluciones para el futuro. Es lo contrario de los primeros años, durante los que solo podían pensar en el presente inmediato, y no podían asociar los significados apropiados del tiempo: pasado, presente y futuro. Ellos se dan cuenta ahora de los significados de días, semanas, meses, años y siglos. Comienzan a tener sentido de la historia. De ahí que sus preguntas puedan trascender las cosas materiales e ir hacia los orígenes de la vida, la naturaleza de la vida futura, objetivos y medios, valores y ética, el comienzo y el final del universo, y esta vida y el más allá.
- Los adolescentes desarrollan un sentido de religiosidad: La adolescencia es llamada la era del despertar religioso, en la que los adolescentes argumentan sus opiniones fuertes sobre el Paraíso y el Infierno, pecado y arrepentimiento, resurrección y eternidad, predestinación y destino, y libertad y predestinación. Durante sus veintes, se hacen más estables y objetivos en su visión de la vida.
- Los adolescentes sueñan despiertos y fantasean: El fantasear tiene lugar en esta etapa. Es una forma importante en la que los adolescentes expresan sus deseos a sí mismos. Es una de las características del crecimiento mental, que es un fenómeno normal siempre que no sea exagerado (no debería convertirse en una parte excesiva de su vida privada o pública).
- Los adolescentes se hacen críticos con los demás, comenzando por sus padres: Puede que critiquen a sus padres por sus ropas, comida, gustos, la forma como crían a sus hermanos, y los comparan con los padres de sus amigos. También critican la escuela, la sociedad y el gobierno, y abogan por métodos radicales de reforma y cambio social.
- Los adolescentes se hacen idealistas: El idealismo es común entre los adolescentes debido a su experiencia en la vida.

Pensamiento abstracto = Falta de experiencia → Idealismo

¿Te has preguntado alguna vez por qué las enormes manifestaciones públicas realizadas en muchos países, normalmente son hechas por estudiantes? Sea que ocurran en Turquía, Egipto, Malasia, Indonesia, Irán, o en los Estados Unidos… Es porque los adolescentes son muy enérgicos, emocionales, apasionados y creen fuertemente en sus opiniones de reforma o radicalismo. Esto tiene mucho que ver con su etapa de desarrollo.

Los adolescentes idealistas pueden rechazar la autoridad de sus padres o de la sociedad, en especial cuando las ideas y soluciones adolescentes son rechazadas continuamente sin una explicación satisfactoria. Los adolescentes se vuelven más frustrados, inquietos y eventualmente aislados y alienados. Los adolescentes idealistas se hacen impotentes y desesperados, y pueden perder la confianza en sí mismos y en los demás.

- Los adolescentes se sienten perdidos: Los adolescentes enfrentan muchas opciones en la vida. Sin embargo, debido a que toman decisiones por sí mismos sin consultar con sus padres o con personas experimentadas, no logran tomar las decisiones correctas. Lo que se necesita a esta edad es crear una atmósfera de ayuda indirecta, que no esté ligada a ellos, para tomar las decisiones correctas.
- Los adolescentes desarrollan un sentido de satisfacción: Un sentido de satisfacción es necesario para probarse a sí mismos que han logrado algo. Las responsabilidades bien definidas les permiten ser exitosos. La ausencia de responsabilidades los hace sentir descuidados e insignificantes. Darles demasiadas tareas o una tarea demasiado difícil, los hace sentirse incapaces y fracasados. Debe buscarse un equilibrio.
- Los adolescentes tienen la habilidad de memorizar: Hay dos tipos comunes de memorización: memorización por re-

petición (mecánica) y memorización por comprensión (o la directa y la indirecta) El aprendizaje directo por repetición es mantener pasajes con poca o ninguna comprensión del contenido. La comprensión indirecta incluye entender los contenidos y relatar los significados a otros sujetos así como deducir nuevas relaciones entre los elementos de los contenidos. El desarrollo de la memorización mecánica directa comienza en la infancia y alcanza su máximo alrededor de los 15 años de edad (al Sayyid, 1975). Luego comienza a disminuir en agudeza, velocidad y grado. Sin embargo, la comprensión indirecta comienza más tarde y sigue desarrollándose y creciendo durante la adolescencia hasta a edad media. Lo que se aprende durante la infancia temprana queda como tallado en piedra (se retiene por mucho tiempo), mientras que lo que se aprende en la vejez es análogo a la escritura sobre la superficie del agua (desaparece rápidamente).

POSIBLE CADENA DE EVENTOS

Una cosa puede llevar a la otra, por ejemplo:

21 — 35 Años: La adultez joven

Esta es la edad de la madurez, la fuerza y la reproducción para mucha gente. Yusuf ʻAli en el siglo XX y Umar ibn al Jattab en el siglo VII creyeron que la mente está desarrollada por completo a la edad de 35; a partir de entonces, el desarrollo se basa únicamente en la experiencia.

35 — 50 (quizás 60) Años: La edad media

Los años intermedios es cuando el desarrollo no es físico sino en cuanto a la educación, formación y experiencia. La debilidad física (*daf*) comienza gradualmente.

De los 60 años en adelante: *Shaijujah* (vejez)

La vejez comienza y termina en la edad más débil (*ardhal al umur*), en la que el conocimiento y la memoria comienzan a disminuir. Si la gente vive lo suficiente, su conocimiento disminuye. Es como la memoria de un computador que va siendo borrada gradualmente. La enfermedad de Alzheimer afecta a los ancianos destruyendo sus memorias. Otro nombre para esta fase es *Shaijujah* (envejecimiento), *dafan* (debilidad) *wa shaibah* (vejez).

El ciclo vital comienza con el nacimiento del bebé (que no sabe nada, pero está equipado con audición, visión y fuád, donde se asienta el afecto). Dios invita a los seres humanos a ser agradecidos con Él: *la al-lakum tashkurún.* Luego los bebés pasan de la debilidad a la fortaleza y de nuevo a la debilidad durante la vejez (*shaibah*). Entre el nacimiento y la vejez, los seres humanos se hacen conscientes y Dios los anima a obtener comprensión y sabiduría: *la al-lakum taquilún.* En la etapa final de la vida —al final de este viaje— la gente debe ser recta y evitar los pecados mayores. A los 60, la gente no tiene excusa para los vicios, como explicó el Profeta ﷺ:

> "Para cuando llega a los 60 años, Dios, el Totalmente Indulgente, le ha dado ya al hombre todas las excusas." (al Bujari)

Mientras más envejecemos, más se desvanece nuestra memoria, pero nuestro poder de razonamiento permanece fuerte. ¡Una verdadera bendición!

Un niño no se desarrolla de acuerdo a un reloj. Cada niño se desarrolla a su propio ritmo y dentro de su propio patrón. El reloj interno único de su hijo es aquel en el que los padres deben enfocarse.

Afortunado y bendito aquel que comienza a alabar al Señor temprano en su vida y madura a la etapa de la sabiduría para reconocer y comprender la esencia y la misión de la creación y de los seres humanos en esta vida.

Sacar provecho de las fases del desarrollo

La lactancia durante los primeros dos años: En esta etapa es cuando se construyen los elementos importantes de la personalidad. El resultado es un niño saludable, tanto física como emocionalmente. Durante la infancia, se forman los centros, interconexiones y redes cerebrales del bebé (en forma de billones de billones de neuronas). La valentía, la creatividad, el amor, la honestidad, la actitud, el idioma y la lógica, comienzan a construirse durante esta etapa. Además de las

innumerables ventajas médicas de la leche materna, las madres transmiten a sus beber enormes ventajas emocionales. Amor, compasión y autoestima son transmitidos con la lactancia en los dos primeros años. Las madres lactantes también se benefician enormemente de la relación psicológica íntima con el bebé.

EL BEBÉ ES NUESTRA VENTANA DE OPORTUNIDAD

El corazón del bebé es puro y vacío. Tienen una inclinación natural para retenerlo todo y se siente atraído por todo.

(IMAM AL GAZALI)

El bebé está listo para aceptar toda la información y acepta todas las instrucciones que se le dan.

(IBN MISKAWAYH)

¡Esta es la oportunidad dorada de los padres para interactuar y enseñar a sus niños al máximo nivel posible!

Amor y temor de Dios: Es necesario inculcarles a los niños el amor, la esperanza y las recompensas del Misericordioso, el Compasivo. Los conceptos de temor, castigo e Infierno deben esperar hasta la adolescencia, cuando los niños comprenden conceptos abstractos e imágenes. Debido a sus mentes altamente impresionables en los primeros años, el potencial infantil para la libertad, creatividad e imaginación, se ve ahogado cuando son amenazados continuamente con el Infierno. Asustar e intimidar a los niños, les roba su coraje, su habilidad de tomar riesgos y decisiones, y de tener confianza en sí mismos.

Memorización: El Shaij Mujámmad al Gazaly en *Kayfa Nata amal Maa al Curán* (1992) plantea la cuestión de cuándo enfatizar la memorización del Corán y cuándo enfocarse en la comprensión. Él buscaba la respuesta correcta. Ahora parece ser que la memorización debe destacarse más que la comprensión hasta la adolescencia, y entonces debe insistirse más en la comprensión y *tafsir* (interpretación) desde los primeros años de la adolescencia en adelante. De esta forma, el mejor potencial del cerebro es utilizado para la eventual cosecha de la memorización directa temprana y la posterior comprensión.

Aspectos de dawah: Esto debe ser intensificado durante los años de la adolescencia, cuando los niños son más receptivos a conceptos abstractos como el Paraíso, el Infierno y el Más Allá. Su energía y sus emociones en esta etapa son mayores y su pasión puede ser dirigida hacia la rectitud, la espiritualidad y el sacrificio por el bien común. Las emociones de los adolescentes necesitan ser equilibradas con racionalidad. Ellos necesitan fortalecer sus rituales de adoración con conocimiento para controlar sus emociones durante las crisis y para reforzar la confianza en sí mismos con el Todopoderoso (*tawakul*).

Sensibilidad hacia las críticas durante la adolescencia: Los adolescentes deben ser entrenados con mu-

cho tacto para no herir sus sentimientos ni lastimar su autoestima. El objetivo es guiar su desarrollo, no causar que pierdan la confianza en sí mismos. El estímulo y la mejora deben ser el enfoque en esta fase. Los celos y las comparaciones están en sus mentes de adolescentes, de ahí la necesidad de tratar a todos sus hermanos de forma justa y equitativa.

La construcción de la identidad debe ser intensificada durante la adolescencia, pues es cuando los adolescentes comienzan a examinarse a sí mismos, a la sociedad, al universo y a la metafísica, al gaib, lo invisible. Esta es la época para discutir los conceptos reales de *taujid* (Unicidad de Dios), *istijlaf* (responsabilidad de la humanidad), ʻimrán (construcción de la civilización), la visión del mundo, los objetivos de la vida y la relación con uno mismo, con los demás, con el ambiente, y con el Creador.

Aprender un segundo idioma: Esto no debe dejarse hasta la adolescencia. Debe comenzar antes de los 10 años. Es cuando los sonidos del idioma se establecen a través de las neuronas e interconexiones cerebrales. Mientras más temprano mejor, para ser capaz de pronunciar todos los sonidos del alfabeto como un nativo. Los niños tienen una habilidad tremenda de aprender muchos idiomas sin mucha dificultad durante su infancia temprana. "Los cerebros más jóvenes tienen la mayor capacidad para absorber el lenguaje, y a alguien que es bilingüe a edad temprana le será más fácil aprender una tercera o cuarta lengua después. En comparación con los adultos e incluso los estudiantes de secundaria, los estudiantes jóvenes son más capaces de aprender alemán con una pronunciación casi nativa o simular los tonos sutiles del mandarín" (Glod, 2006). Lo mismo aplica para el aprendizaje del árabe y otros idiomas.

EL *JAFIDH* DE 6 AÑOS DE EDAD

(Jafidh es aquel que puede recitar todo el Corán de memoria, aun cuando no entienda el idioma árabe).

Sayyid Mohammad Husayn Tabatabai,, cuya lengua materna es el persa, memorizó todo el Corán a la edad de 6. Su padre dijo: "Él tenía apenas dos años cuando descubrí su talento". El niño aprendió escuchando de su madre, que también es ***jafidhah***. Él memorizó los versículos escuchándolos una o dos veces. Lee a diario el Corán para retener lo que memoriza. Su parte favorita son las historias de los profetas, en particular la de José.

(MÚSLIM NEWS, 1998)

¡Es un milagro del Corán que una persona que no entiende el árabe pueda memorizarlo de principio a fin! Hoy día, miles de niños menores de 10 años de edad memorizan el Corán en su texto original árabe.

EL JAFIDH DE 4½ AÑOS DE EDAD

El niño que tiene el récord de ser el más joven en recitar el Corán completo (4 años y medio) , es *Abdullah Ahmad Shghalah* de Alepo, Siria, nacido en 1996. omenzó a memorizar el Corán a los tres años y lo completó a los cuatro y medio. A la edad de cinco memorizó también 1.000 tradiciones del Profeta ﷺ y más de 1.000 líneas de poesía.

La historia comenzó en la tienda de su padre, cuando él se dio cuenta que su hijo de dos años cantaba la canción de Umm Kalzum *"Zalamuni al Nas"* que había escuchado una vez de la ruidosa radio del vecino. Los padres decidieron canalizar este potencial hacia el Corán. Comenzaron a leerle a Abdullah unos pocos capítulos, que memorizó la segunda vez que los escuchó. En pocos meses, Abdullah también perfeccionó la pronunciación de acuerdo a las reglas del tayuid.

A sus cinco años, Abdullah obtuvo el Primer Premio en el Concurso Coránico Nacional en Siria, donde las edades de los participantes estaban entre 14 y 30 años. Fue el más joven en ser primero en concursos coránicos.

(REVISTA AL USRAH, 2005)

La memorización entre oriente y occidente

La práctica en los países musulmanes de iniciar a los prescolares en la memorización del Corán, está dando buenos dividendos. Aunque la mayoría de los musulmanes (cuatro quintos) no entienden el árabe, pueden sin embargo memorizar todo el Corán sin comprender, debido a la gran capacidad cerebral de memorización durante la infancia temprana. La interpretación puede venir después durante la adolescencia. Hoy en día, la memorización como sistema no se enfatiza lo suficiente en occidente, ya sea memorizar la Biblia, poesía u obras de teatro. Sin embargo, los cristianos primitivos solían memorizar la Biblia. Algunos niños árabes cristianos memorizan el Corán, esto les da una ventaja tremenda de comunicación en vocabulario, lenguaje y capacidad de almacenamiento cerebral, retención y recuperación.

LA MEMORIZACIÓN TEMPRANA DEL CORÁN AYUDA A LOS ADULTOS EN LA SECUNDARIA

El Dr. Yusuf Khaleefa (exministro de educación de Sudán) reportó:

Nuestra experiencia con los *jafidh*, varias *jalawi* (madrasas de pueblo) escuelas en Sudán, ha probado que aquellos que memorizan el Corán tienen buena memoria para almacenar, recuperar y comprender conceptos y problemas complejos. Estos estudiantes, que nunca han asistido a escuelas seculares regulares, reciben un curso preparatorio de dos años en las ciencias que los califican para entrar a las universidades. El 90% de ellos pasan el examen general de ingreso de la República. Están a la par con estudiantes que han asistido a escuelas seculares durante 12 años. (Abdullah, 1994) encontró que la memorización en los primeros años puede ayudar a fortalecer la memoria en años posteriores de la vida.

Actividades

Actividad 31: Consejo para los padres.

Padre y madre: Hablen de los siguientes temas y luego decidan cómo aplicarlos a sus niños.

- Dale a tus niños un poco más de lo que esperan, y hazlo con alegría.
- No creas todo lo que oyes ni gastes todo lo que tienes.
- Cuando digas 'te amo,' que sea en serio.
- Cuando digas 'lo siento,' mira a la persona a los ojos.
- Nunca te rías de los sueños de tus hijos. La gente que no tiene sueños no tiene mucho.
- En los desacuerdos, pelea limpio. No insultes.
- No juzgues a la gente por sus parientes.
- Habla despacio y piensa rápido.
- Cuando alguien te haga una pregunta que no quieres responder, sonríe y pregunta: '¿Por qué quieres saber?'
- El gran amor y los grandes logros requieren grandes riesgos.
- Di 'Dios te bendiga' cuando escuches a alguien estornudar.
- Cuando pierdas, no pierdas la lección.
- Respétate a ti mismo; respeta a los demás; y hazte responsable de tus actos.
- No permitas que una pequeña disputa dañe un gran lazo familiar.
- Cuando te des cuenta que has cometido un error, toma medidas inmediatas para corregirlo.
- Sonríe cuando respondas el teléfono. Quien llama lo podrá escuchar en tu voz.
- Pasar algún tiempo a solas.

Padres: Entiendan algunas etapas del desarrollo de sus hijos.

La edad de la Regulación: 1–7 años.

La edad de la Imitación: 8–12 años.

La edad de la Inspiración: 13 años en adelante.

Capítulo nueve

El camino hacia un niño sano:

La higiene, la nutrición, el ejercicio físico y el sueño

Introducción: La salud es lo primero

Un paciente se quejaba ante los doctores de un dolor persistente. Finalmente, un médico le dijo: "Gastas demasiado tiempo y dinero protegiendo los activos de maquinaria y edificios de tus negocios, pero descuidas tu activo más importante: ¡tu propio cuerpo!"

El viejo adagio "prevenir es mejor que curar" se mantendrá siempre vigente y es algo en lo que los padres deben enfocarse. Ellos no deberían esperar a que ocurra el desastre para reaccionar. Cualquier error grave que los padres cometen en relación a la salud de su bebé, puede destruirle su futuro. Los padres tienen una responsabilidad doble hacia su propia salud y hacia la de sus hijos. Infortunadamente, mucha gente en lugar de invertir un gramo en prevención, gastan una tonelada en la unidad de cuidados intensivos. Hacer lo correcto a tiempo es barato y fácil, y los resultados son muy provechosos. La inacción nos hace arrepentidos y miserables. Más peligroso aún, es que el daño a la salud de los niños puede ser permanente. No es difícil imaginar el nivel de culpa que se siente por descuidar la salud de los hijos propios, cuando resulta que la enfermedad que ocurre pudo haber sido prevenida con facilidad. Podría ser muy tarde para hacer algo, no importa cuánto te esfuerces ni cuánto gastes en ello.

La salud, por lo tanto, es una prioridad máxima. No es posible tener una buena familia, una buena carrera, una buena educación o un buen tiempo si no se tiene una buena salud. Además, las mentes sanas vienen en cuerpos sanos, y el desarrollo mental y psicológico necesario del bebé ocurrirá si el cuerpo está sano.

Los padres deben garantizar a sus niños agua limpia, buenas instalaciones sanitarias, alimentación nutritiva, vacunas a tiempo, ejercicio regular y acceso al médico. Criar bebés saludables comienza antes de concebir al bebé: uno debe elegir un cónyuge saludable.

Período de embarazo

La madre embarazada tiene una gran responsabilidad para con su feto. La alimentación nutritiva, sueño suficiente, visitar al médico regularmente y hacer ejercicio, son esenciales para un parto sano. Ella debe evitar riesgos de infecciones bacterianas así como el consumo de sustancias dañinas (como drogas, comida malsana y alcohol). Fumar es una de las actividades más dañinas que una madre no debería realizar durante su embarazo. Un feto absorbe todo de su madre (los nutrientes y el oxígeno le llegan a través de la placenta y el cordón umbilical), de modo que fumar no solo expone al feto a las toxinas del humo del tabaco, sino que también daña la función placentaria. Lee la siguiente advertencia puesta en los paquetes de cigarrillos:

ADVERTENCIA DEL CIRUJANO GENERAL

Fumar causa cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas, enfisema y puede complicar el embarazo.

AMBIENTE LIBRE DE HUMO: ¡SI HAY VOLUNTAD, HAY UNA FORMA!

Las naciones pueden reducir el humo considerablemente si se comprometen a ello. Así ocurrió en los Estados Unidos.

Prohibido fumar – En 1985, el número de municipalidades con ordenanzas de aire limpio en sitios cerrados era de 202, para 2003 este se había incrementado a 1.631.

Uruguay redujo el tabaquismo del 46 % al 31 % en tres años. Bolivia, Colombia, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico y Venezuela prohíben fumar en edificios públicos y espacios cerrados. Además, la publicidad del tabaco y su venta a menores está prohibida en Colombia y en México. Estas medidas han demostrado reducir los índices de tabaquismo en estos países.

Sin embargo, más allá de las leyes, los padres deberían mantener a sus hijos lejos de ambientes de fumadores, dentro y fuera de casa.

Si la madre contrae una infección viral, debe consultar de inmediato al médico para evitar daños al feto. Esto aplica también durante la lactancia. Las infecciones pueden causarle al niño ceguera, sordera, retraso mental, esquizofrenia o autismo. Las madres deben hacerse pruebas de sangre durante el embarazo para evitar la enfermedad hemolítica (que puede llevar a daño cerebral en el bebé o incluso a su muerte).

Después del parto: La controversia sobre la vacunación

Presentamos aquí los argumentos en contra de la vacunación, para que los padres puedan tomar una decisión informada.

Después del parto, el doctor debe examinar al bebé, en particular los ojos, oídos y reflejos. Los niños deben ser circuncidados para evitar infecciones. Muchos padres se dan cuenta de la necesidad de la inmunización y siguen el esquema de vacunaciones. Sin embargo, el 80% de ellos no son conscientes de que la mayoría de las vacunas se aplican antes de los dos años. Es increíble como vacunamos a los polluelos dentro del huevo tres días antes de la eclosión, y los terneros reciben sus vacunas antes del parto, mientras que algunos de nuestros niños no reciben sus vacunas antes de los dos años.

Cuéntales a tus hijos la historia de la vacunación: “Fue el Dr. Edward Jenner el que produjo la idea innovadora de la

vacunación en 1796, una historia real de creatividad. En medicina hay tres clases de buenas ideas: las obvias, las no tan obvias, y las del tipo que se le ocurrió al Dr. Edward Jenner. Él había oído de sus vecinos en la zona rural de Gloucestershire, Inglaterra, que la gente que había sufrido viruela bovina a menudo no sufrían la viruela más letal, así que sospechó que la primera enfermedad desataba las defensas del organismo contra la segunda. La idea debió sonarles ridícula a sus colegas. Por aquella época no habían palabras para "sistema inmunológico" ni "gérmenes", puesto que ni siquiera se habían imaginado estos conceptos." (Carmichael, 2007).

No obstante, Jenner creyó en su idea. Así que hizo que una madre le permitiera probarla en su hijo de 8 años de edad, James Phipps, cuando la viruela bovina apareció en su granja en la primavera de ese año. El doctor recogió pus de una lechera infectada, la inyectó en el niño, y esperó. Después de seis semanas, inyectó al niño con viruela. Esperó algo más hasta que estuvo seguro de que James no caería enfermo. Entonces, anunció el surgimiento de una nueva era. Había inventado las vacunas. Sin duda, Jenner debió sonar loco cuando propuso su idea, eso ocurre a menudo con los revolucionarios.

Las vacunas han transformado el mundo entero al erradicar la viruela, y han librado a gran parte del mundo desarrollado de la poliomielitis y el sarampión. La vacunación es una de las innovaciones médicas más importantes de los últimos dos siglos, y también una de las más rentables. Las vacunas no curan enfermedades, las previenen, lo que es mejor. Si 100 personas son inmunizadas, no solo se mantienen sanos sino que evitan infectar a miles más.

Cada año, las vacunas salvan muchas vidas. Sin embargo, millones de personas aún no pueden tenerlas. En áreas vastas de África, Asia y América Latina, los niños no reciben ninguna de las vacunas básicas disponibles en los países desarrollados, y como resultado, mueren. Tampoco existe nadie, en ninguna parte, inmunizado de forma rutinaria y efectiva contra los grandes asesinos globales: El VIH, la tuberculosis y la malaria, que en conjunto cobran seis millones de vidas cada año, porque incluso con todo el poder de la medicina moderna, aún no existen buenas vacunas para estas enfermedades.

¡LAS VACUNAS PUEDEN HACER MUCHO!

eis enfermedades "infantiles" mortales —sarampión, polio, tuberculosis, tétanos, tos ferina y difteria— matan a millones de niños cada año. La gran mayoría son pequeños desnutridos con poca resistencia a las enfermedades. Las vacunas para prevenir estas enfermedades han sido conocidas por décadas, y han eliminado la amenaza de estas enfermedades en las naciones desarrolladas. Casi todos los niños en los Estados Unidos están inmunizados contra las principales enfermedades infantiles, pero millones de niños en las naciones en desarrollo siguen en riesgo simplemente porque no tienen acceso a las vacunas. El 20% de los niños en los países en desarrollo aún no tiene acceso a inmunizaciones, y cada año cerca de tres millones de niños en todo el mundo mueren de enfermedades prevenibles con vacunas.

("PARA LOS NIÑOS: EL REGALO DE LA SALUD, LA EDUCACIÓN Y LA ESPERANZA". FOLLETO DE DONACIÓN, UNICEF, 2003)

El caso contra las vacunaciones

"Todas las vacunas contienen químicos tóxicos, ADN de tejido animal y de fetos abortados, y proteínas extrañas en forma de virus y bacterias vivos o muertos. La tecnología de vacunas actual está basada en una ciencia que tiene 200 años de antigüedad y que dice que las vacunas 'estimulan de forma segura una respuesta inmunitaria'.

… Los químicos tóxicos que se les agregan a las vacunas crean problemas en los sistemas inmunitario y nervioso, porque no son fácilmente eliminables del cuerpo, y se acumulan en los tejidos del cerebro y de los órganos, dañando los nervios. Las proteínas extrañas y el ADN, cuando no son neutralizados adecuadamente y eliminados por el sistema inmunitario, pueden penetrar a través de las membranas celulares".

(WWW.KNOW-VACCINES.ORG/PARENT.HTML)

La mayoría de las personas no es consciente de los posibles efectos secundarios de las vacunas infantiles. El argumento en contra de las vacunaciones explica que mucho del éxito atribuido a los programas de vacunación puede haber sido debido a las mejoras en salud pública (en especial en lo relacionado con agua potable y el saneamiento, condiciones de vida menos hacinadas, mejor nutrición y estándares más elevados de vida).

El sistema inmune tarda años en desarrollarse por completo, y lo hace siendo expuesto a las bacterias y los virus (que el cuerpo aprende a expulsar con fiebres, moco, sudor y erupciones cutáneas). Las vacunas le impiden al niño la posibilidad de adquirir inmunidad natural de largo plazo a partir de enfermedades relativamente inofensivas (como el sarampión, las paperas, la rubéola, la varicela y la tos ferina). Después de la vacunación, el cuerpo queda en un estado de alerta para algo que puede que nunca ocurra. Por lo tanto, es más posible que el sistema inmunológico se haga hipersensible y sujeto a las alergias.

Quienes están en contra de la vacunación, sostienen que la buena salud es la mejor manera de proporcionar INMUNIDAD contra las enfermedades.
Los microbios no están "por ahí" tratando de atraparnos. Si estamos saludables interiormente, el cuerpo puede resistir resfriados, gripa, sarampión o cualquier otra enfermedad que haya a nuestro alrededor. La llave es la SUSCEPTIBILIDAD.

(SINCLAIR, 1995), (HEAD, 1999)

Reiteramos que dejamos a los padres para que tomen una decisión informada con sus médicos respecto a vacunar o no.

Los pediatras recomiendan que a los niños se les realice un chequeo de rutina a los seis, ocho y diez años de edad, y anualmente a partir de los once años. La belleza de estos chequeos radica en que los problemas son descubiertos a tiempo y pueden ser tratados efectivamente, en lugar de quedar inadvertidos y dejar que se desarrollen en enfermedades incurables. Algunos países brindan chequeos médicos a los estudiantes de escuelas primarias al comienzo del año escolar, lo que es muy recomendable. Los desórdenes en los niños (como el deterioro de la audición, la visión o el habla) son identificados durante estos exámenes de salud. Los padres deben enfocarse en la prevención de enfermedades. Más allá de las vacunas, los requisitos mínimos para una buena salud son la higiene, la nutrición, el sueño y el ejercicio.

LA INMUNIZACIÓN ES LA MAYOR GANGA DE SALUD EN EL MUNDO

$15 US dólares para proteger a un niño. Aunque hemos hecho tremendos avances durante las últimas dos décadas en la inmunización de más del 80% de los niños del mundo, más de dos millones de niños mueren cada año por la falta de este servicio de salud pública de bajo costo.

Limpieza e higiene

La limpieza es la línea de defensa más efectiva que tienen los seres humanos contra las infecciones bacterianas y virales. Normalmente, las manos son los instrumentos con los cuales las infecciones son transmitidas al cuerpo (cuando la gente toca sus ojos, boca, nariz y oídos). Por lo tanto, lavarse las manos varias veces al día manda a los gérmenes por el desagüe.

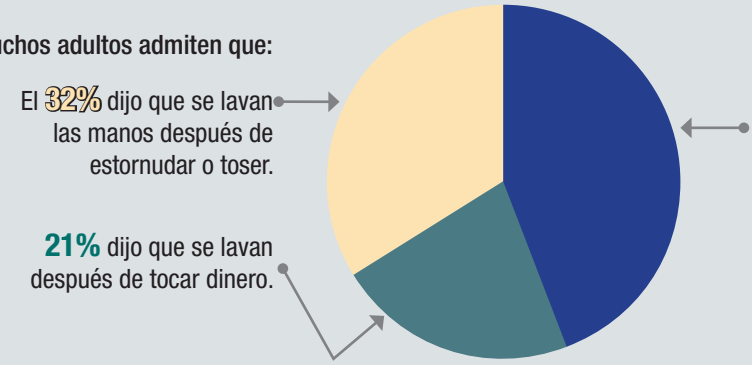
La autora estadounidense Rose Wilder Lane (1886– 1968) observó interesantemente en su obra "El descubrimiento de la libertad" que "la gente acusa al Profeta Mujámmad de ser un fanático, pero he encontrado que él solo fue fanático respecto a una cosa: la limpieza y la higiene".

El Profeta ﷺ elogió las abluciones cinco veces al día antes de la oración: "La similitud de las cinco oraciones es como un arroyo pasando frente a tu puerta, en el cual tomas un baño cinco veces al día." (Muslim)

HOMBRES, MUJERES E HIGIENE

Cuando se trata de hábitos de higiene de las manos, las mujeres estadounidenses son más limpias que los hombres. El El 91% de la gente encuestada dice que siempre se lava las manos después de utilizar un baño público. Pero un estudio observacional en seis baños públicos en las cuatro principales ciudades de Estados Unidos, encontró que el 75% de los hombres se detuvo a lavarse las manos, comparado con el 90% de las mujeres.

Muchos adultos admiten que:



La mejor defensa y la más simple contra la propagación de enfermedades es lavarse las manos durante 15 a 20 segundos con agua y jabón.

¡Se estima que los Estados Unidos gastan más de nueve mil millones de dólares cada año por enfermedades causadas por no lavarse las manos!

(HYDE Y SANSONI, ASM, 2005)

PREGUNTA:
¿Cómo hicieron las autoridades españolas durante la Inquisición contra musulmanes y judíos, para detectar a aquellos que seguían siendo musulmanes de corazón, pero pretendían ser cristianos después de las conversiones forzadas?

RESPUESTA:
Si la persona se mantenía muy limpia, entonces [se consideraba que] seguía siendo musulmán, aunque pretendiera ser cristiano..

(AHMAD, 1997)

Salud: Algunas prácticas islámicas

La guía profética en la higiene va más allá de lavarse las manos, la cara y los brazos cinco veces al día. Nos ordena lavar nuestras manos antes y después de cada comida y después de usar el baño.

Mantener una buena salud e higiene puede haber sido una de las contribuciones más importantes del Islam en el campo de la medicina. Podría decirse que el agua limpia y la buena higiene personal han salvado a más vidas que todos los antibióticos juntos. Esto fue inspirado por la práctica y los dichos del Profeta ﷺ, como por ejemplo: "La limpieza es la mitad de la fe" (Tahur e Iman / Muslim) y "el cuerpo de una persona tiene derecho sobre ella" (al Dahabi, 2004).

El Profeta ﷺ tomaba medicina tradicional cuando caía enfermo y ocasionalmente prescribió tratamientos. Era una persona vigorosa y sana que participaba en muchas actividades físicas arduas (incluyendo numerosas batallas y cavar las zanjas cuando Medina estuvo a punto de ser atacada). Él escalaba anualmente hasta la Cueva de Hira, lo que requiere gran esfuerzo físico.

Los padres deben hacer de la higiene personal una prioridad para niños y niñas antes que lleguen a la pubertad, y mientras más temprano, mejor. Debe dedicarse especial atención a la higiene personal en los niños. Los niños serán responsables de rezar, ayunar y otras obligaciones religiosas cuando sean adultos, de modo que tienen que ser bien aseados y mantener sus cuerpos, ropas y alrededores limpios en todo momento.

La limpieza en el baño

Los musulmanes deben mantener su ropa interior y sus partes privadas tan limpios como les sea posible. Se recomienda que la ropa interior y las medias sean cambiados a diario para evitar olores desagradables. Si la orina llega a salpicar la ropa, esta debe ser lavada hasta que no quede ningún resto de color ni olor. El Profeta ﷺ nos aconsejó limpiarnos a fondo después de utilizar el sanitario (*istinya*), removiendo primero todo rastro de orina o heces con agua o con algo limpio y seco como el papel higiénico, utilizando la mano izquierda. Lava las partes privadas suavemente hasta que no puedan verse restos de impurezas en el papel higiénico. Las partes privadas deben lavarse con agua y luego secadas. Los hogares musulmanes deben tener una manguera especial instalada cerca al inodoro, o jarras con agua para este propósito. La mano izquierda se utiliza para limpiarse y la derecha para comer, evitando así la contaminación de

la comida con impurezas (a pesar que las manos deben lavarse después de usar el baño).

Después de la limpieza con agua, es mejor secarse (en especial para las niñas) a fin de prevenir infecciones, que pueden ocurrir por la ropa interior húmeda. Las niñas deben limpiarse de adelante hacia atrás y no al revés. También se recomienda vestir ropa interior amplia de algodón, que "respira" y se seca más rápidamente que las bragas hechas de material sintético como nailon o poliéster. Las manos deben lavarse con jabón después de utilizar el sanitario para asegurar la higiene y para que no queden olores desagradables debajo o alrededor de las uñas. El Profeta ﷺ recomendó fuertemente llevar las uñas cortas.

¿Sabía usted que el 98% de las infecciones en los bebés vienen de llevarse sus manos a la boca? Evita esto mediante el uso de chupetes limpios…

(GOOKIN, 1996)

Pelo y uñas

El vello que crece bajo los brazos y alrededor de las partes privadas puede ser fuente de malos olores. Combinado con la oscuridad y la humedad, el pelo proporciona un ambiente ideal para que crezcan las bacterias. Si es removido, se reduce el olor corporal y hay menos posibilidades de contraer problemas irritantes como la "tiña inguinal" o ladilla. El Profeta ﷺ dijo:

> Cinco prácticas son características de la *fitrah* (el estado puro natural, o la tradición de los profetas): la circuncisión, afeitarse el vello púbico, eliminar el vello de las axilas, cortarse las uñas y recortarse el bigote. (al Bujari)

El vello de las axilas y del pubis debe ser removido por cualquier método sencillo y rápido (incluyendo depilación, afeitado, recorte o depilación con cera) con cualquier número de cremas y ungüentos depilatorios especiales, o utilizando la nueva tecnología láser. Una vez cada cuarenta días es adecuado eliminarlo, o siempre que crezca demasiado. Se recomienda utilizar desodorante en las axilas, especialmente antes de practicar deportes, ir a la escuela o asistir a la mezquita, para evitar ofender a los demás. Todos los desodorantes naturales están altamente recomendados. Los antitranspirantes, sin embargo, son peligrosos y deberían ser evitados.

El hábito que tienen algunos hombres y mujeres de cambiar el color de su cabello, no se recomienda en el Islam, así como la costumbre de dejarse crecer mucho las uñas o pintarse los dedos y las uñas con esmalte. Las uñas largas recogen mugre y pueden transmitir enfermedades (en especial al preparar la comida). Ellas son muy poco prácticas y uno no puede hacer wudú (ablución) apropiadamente cuando se lleva esmalte de uñas, ya que el agua no puede alcanzar las uñas. Es permisible, sin embargo, la coloración de las uñas con henna, ya que no sella la superficie de la uña. Es recomendado que los hombres utilicen esencias naturales y perfumes, en especial antes de ir a la mezquita. Las mujeres pueden utilizar perfume en sus hogares, siempre y cuando no estén presentes hombres que sean no *mahram* (es decir, que sea permitido casarse con ellos).

¿LIMPIAS O VIVES PARA LIMPIAR? ¡EVITA LOS EXTREMOS!

- Una señora se ganó el nombre de Doña Limpia porque siempre estaba demasiado limpia. Vivía para limpiar. Su casa era un ambiente impecable y estéril. Hizo de la vida de sus hijos un infierno y los privó de la alegría de jugar y socializar con otros para evitar cualquier desorden. La casa permanecía demasiado limpia para vivir. La felicidad no podía entrar en la casa, estaba demasiado limpia para eso. Ella se divorció finalmente, porque el ambiente del matrimonio no era lo suficientemente limpio para ella. Sacrificó su paz mental a causa de la limpieza extrema. A los niños se les debe permitir algún desorden tolerable que se pueda limpiar después. Una obsesión por algo es anormal, incluso en la limpieza.
- A un doctor le contaron una vez de un paciente neurótico en un hospital mental, quien lavaba sus manos con jabón cada vez que le daba la mano a alguien, incluyendo al personal médico.
- Los niños deben aprender lo antes posible a lavar sus manos antes y después de comer, hasta que se convierta en un hábito.

Hábitos islámicos saludables para el cuerpo y el alma:

- La lactancia materna para los bebés (hasta los dos años).
- La circuncisión para los niños.
- La abstinencia sexual temporal durante la menstruación.
- El baño regular, y la ablución cinco veces al día.
- Lavarse las manos antes y después de comer, y después de ir al baño.
- El cuidado dental utilizando miswak (el equivalente del dentífrico y el cepillo de dientes actuales).
- Dormir en la noche y trabajar en el día.
- La abstinencia del sexo marital durante cuarenta días después del parto.

La limpieza es considerada "la mitad de la fe". El Corán prohíbe comer cerdo o productos porcinos, carroña, sangre y cualquier embriagante. Ayunar desde el amanecer hasta el atardecer todos los días un mes al año (*saum*, Ramadán) le da descanso al cuerpo y tiene muchos beneficios médicos. La meditación y las oraciones brindan tranquilidad psicológica.

La circuncisión en los hombres reduce en un 50% las probabilidades de contraer VPH (virus del papiloma humano) a partir de una infección en el cuello uterino de la mujer, que en raros casos puede llevar al cáncer cervical tras los 24 años de edad. El VPH es de lejos la enfermedad de transmisión sexual más común en los Estados Unidos. La probabilidad de infección con VPH en Colombia está entre 20% y 25% mientras que en España es de poco menos del 20%.

Las siguientes son instrucciones médicas islámicas importantes:

- Es necesario preservar la vida.
- Las transfusiones de sangre están permitidas (después de una selección adecuada de la sangre).

- El suicidio asistido y la eutanasia no están permitidos.
- No se permite la autopsia (a menos que sea exigida por la ley o por un bien social).
- El mantenimiento de un paciente terminal con apoyo vital artificial durante un largo período de tiempo en estado vegetativo, no debería hacerse.
- El aborto no está permitido (a menos que sea para salvar la vida de la madre).
- Están permitidos los trasplantes (con algunas restricciones).
- La tecnología reproductiva artificial está permitida entre esposo y esposa (y solo durante la duración de su matrimonio).
- La actividad homosexual está prohibida.
- Se alienta a hacer un testamento en vida y el poder médico de notario.
- La ingeniería genética para curar una enfermedad es aceptable, pero la clonación requiere de más investigación para determinar su aceptabilidad.
- Se anima la donación de órganos.

Nutrición

El período más importante en la vida nutricional de cualquier persona, son los primeros 1.000 días. (The Economist, marzo 26 de 2011)

La buena nutrición es necesaria para un niño sano. No toda la comida es nutritiva, la comida es lo que nos gusta comer, pero la nutrición es lo que necesitamos comer. Durante los primeros dos años, las madres, siempre que sea posible, deben amamantar a sus bebes por los beneficios físicos, emocionales, sociales, mentales y psicológicos. Antes y después del destete del bebé, se necesita una dieta nutritiva equilibrada.

La ingesta diaria tiene que incluir todos los grupos de alimentos, como lácteos, cereales, frutas, verduras y carnes, que proporcionan vitaminas y minerales esenciales para un niño en crecimiento. Las frutas y las verduras deben ser lavados debido a que pueden contener bacterias, químicos y suciedad.

El Corán menciona todas las fuentes de alimentos conocidas en la época como "comida sana" (*azka taaman*). Esto incluye los diversos tipos de carne (vaca, camello, cordero/oveja, cabra, aves, pescados y mariscos), granos (trigo), legumbres (fríjoles y lentejas), nueces, frutas y hortalizas (uvas, higos, aceitunas, granadas, dátiles, cebollas, ajos y pepinos), leche y miel. La miel está particularmente descrita como una sustancia curativa. Los niños pueden ser alentados a comer miel regularmente después del año de edad.

Comer en exceso

PROBLEMAS DE SOBREPESO

Somos una nación que come con los ojos, no con el estómago. Mientras más comida vemos a nuestro alcance, más comemos.

(DR. SANJAY GUPTA, CNN, 2008)

Padres: ¡Es su oportunidad de poner comida saludable alrededor de sus hijos en lugares apropiados de la casa!

EEl 36% de las mujeres estadounidenses y el 31% de los hombres, por encima de los 20 años de edad, tienen sobrepeso. Los adultos tienen ahora en promedio tres kilos y medio más que hace una década. El "sobrepeso" se define como tener un 20% o más por encima de tu peso deseable. Si estás 11 kilos por encima de tu peso deseable para una mujer promedio de 1,60 metros, y 13 kilos y medio por encima de tu peso deseable para un hombre promedio de 1,75 metros, entonces tienes sobrepeso.

La obesidad entre los niños está aumentando más rápido que en los adultos. Un estilo de vida sedentario con exceso de comida son las causas principales de la obesidad. La dieta promedio del estadounidense contiene 3.700 calorías por día para cada hombre, mujer y niño, mucho más de lo requerido.

(KUCZMARSKI ET AL, 1994)

Mientras que el niño tiene que comer todo tipo de alimentos nutritivos, debe evitarse el comer en exceso. El Corán dice:

> *Coman y beban con mesura, porque Dios no ama a los derrochadores.* (Corán 7:31)

Cuidado con lo que pones en ese "magnífico" cuerpo tuyo. Recuerda que lo que comes te afecta. Aprende cómo "comer para vivir" y no "vivir para comer."

Los padres deben proveer agua pura y libre de químicos a sus hijos. Existe el falso concepto de que un niño gordo es saludable, esto no es cierto. Sin embargo, a diferencia de los adultos, una cierta

EL NIÑO QUE SE NEGÓ A DECIR "ALHAMDULIL-LAH" (ALABADO SEA DIOS).

Un huésped en nuestra casa le dijo a su niño de siete años, después que comió 4 huevos, 4 rebanadas de pan y un emparedado de queso a la parrilla para el desayuno: "Hijo mío, di alhamdulil-lah (alabado sea Dios), que significa que terminaste de comer. El hijo le respondió: "Pero papá, ¡todavía tengo hambre! ¡No he terminado! ¡Todavía no quiero decir alhamdulil-lah!" El huésped se dio cuenta por qué no podía levantar al niño del suelo. ¡El niño era obeso!

proporción de grasa en la dieta del niño es buena.

La calidad y el balance de la ingesta de alimentos es crucial; un niño puede ser obeso y sin embargo estar sufriendo de desnutrición. Los padres pueden hacer mucho para educar a sus niños a tener hábitos alimenticios saludables.

Los padres deben cuidarse de comer en exceso, con gula (*tukhmah*). El Profeta ﷺ dijo:

> El peor recipiente que puede llenar un hijo de Adán, es su estómago. Unos pocos bocados deben ser suficientes para sostener su cuerpo, pero si insiste en comer, debe tener un tercio de su estómago para la comida, un tercio para la bebida, y un tercio para su aliento. (Ahmad, at Tirmidi, y otros)

Un estudio danés encontró que los adolescentes en los Estados Unidos son los más obesos entre 15 naciones desarrolladas. Cerca de un tercio de los niños en los Estados Unidos ingiere comidas rápidas a diario. La introducción a América Latina y el Caribe de las grandes cadenas de comidas rápidas de Estados Unidos y la influencia de la cultura estadounidense a través de la televisión, el cine y la publicidad, está haciendo que este problema sea importado a la región. La mala nutrición en todo el mundo es un factor que conduce a la muerte de millones de niños, y deja a millones de otros niños lisiados, vulnerables a la enfermedad e intelectualmente discapacitados. La nutrición para los niños juega su papel más importante desde la concepción hasta la edad de tres años (UNICEF, 2003). Proporcionar un ambiente para los niños en el que esté ausente la comida chatarra, es un medio mucho más efectivo de desarrollar buenos hábitos alimenticios, que obligar a los niños a comer lo que es bueno para ellos.

Opiniones del Imam al Gazali sobre los hábitos alimenticios

El Imam al Gazali (1058–1111), uno de los grandes reformadores en la historia musulmana, dijo:

1. "El musulmán no debe ser el primero en ir al comedor, ni para contemplar los diferentes platos ni a los demás comiendo. Debe masticar bien su comida y evitar limpiarse la comida con las manos y la ropa."
2. "La aversión contra la gula debe ser establecida en la mente del niño identificando a los glotones y reprendiendo a los niños glotones en su presencia, así como alabando a aquellos que se contentan con pequeñas cantidades de comida."
3. "Un niño debe ser entrenado para dar preferencia en la comida a los demás antes que a sí mismo, y para estar satisfecho para cualquier cosa que haya disponible para él. Debe ser reprendido por un deseo desordenado por comida y bebida sabrosa y por ropa espléndida."
4. "Comer en exceso durante la infancia temprana y la niñez puede ser un factor que contribuya a la obesidad durante la adultez, y la obesidad puede causar la 'enfermedad de los ricos.'"

¡El hombre cava su propia tumba con sus dientes!

Hechos sobre los niños y la nutrición

Período del embarazo: Para darle el mejor comienzo a tu bebé, come con tu bebé en mente incluso antes de estar embarazada. Las primeras 4 a 6 semanas de embarazo, cuando puede que no sepas que estás embarazada, son un momento crítico en el desarrollo del bebé. Las esposas y madres embarazadas deben tomar 400 microgramos de ácido fólico a diario, que es necesario para el desarrollo del cerebro y de la espina dorsal del feto. De este modo, entre el 50% y el 70% de los defectos comunes del sistema nervioso serán prevenidos. Un aumento de peso de entre 9 y 13,5 kilos durante el embarazo se considera saludable. (Sutherland y Stoever, 1997).

Entre el nacimiento y la preadolescencia: El crecimiento dramático del primer año disminuye en el segundo año, junto con el apetito. Los niños normalmente ganan solo entre dos kilos y medio y tres kilos y medio durante el segundo año, y puede parecer que pierden el interés en la comida. Los niños comen lo que necesitan cuando se les ofrece una variedad saludable de alimentos en cada comida. Muchos párvulos en los Estados Unidos han sido alimentados con dietas bajas en grasa por padres bien intencionados y se han convertido en desnutridos. No debe haber "control de grasas" para los niños menores de dos años de edad. Las grasas proporcionan energía así como ácidos grasos para una piel sana. Las grasas también llevan y ayudan al cuerpo a absorber vitaminas A, D, E y K. Cuando el niño está listo para la leche de vaca, utiliza leche entera regular, no semidescremada ni descremada, al menos hasta que cumpla dos años.

Solo un cuarto de los niños entre 2 y 5 años de edad en los Estados Unidos tiene una dieta sana bien balanceada, comparado con solo 6% de los adolescentes.

Preadolescentes y adolescentes: Aunque muchos niños conocen las reglas básicas sobre la salud, no siempre las siguen. Proporcionar comida sana que los preadolescentes y adolescentes coman, puede ser un desafío. Un niño de ocho años puede comer todo lo que se le ponga en la mesa, pero uno de 14 años puede rechazar comidas que tomaba apenas un mes antes. Algunas soluciones son animar a los niños a ayudar a planear y preparar las comidas, y evitar que hacer la comida sea un problema. Los momentos de las comidas deben enfocarse más en compartir los eventos del día que en la comida. Los adolescentes están creciendo más rápidamente que en cualquier momento desde el primer año de sus vidas. Las niñas necesitan entre 2.000 y 2.500 calorías diarias para nutrir su crecimiento, y los niños necesitan entre 3.000 y 4.000 calorías, teniendo en cuenta que los niños más activos requieren más calorías. Las necesidades nutricionales aumentadas de la pubertad con frecuencia llegan a su máximo a los

15 años en las niñas y a los 19 en los niños. Las niñas necesitan calcio adicional hasta que están alrededor de los 25 años. El calcio aumenta la densidad de sus huesos en crecimiento y las ayuda a evitar la osteoporosis (huesos débiles) después. Es importante que los niños no pierdan una comida. Perder comidas significa perder nutrientes importantes, y tomar comidas pequeñas durante el día es mejor que ingerir una comida grande en la noche.

Dieta de ejemplo para edades entre 2 y 10 años

Según la Asociación Dietética Estadounidense, la dieta diaria de los niños debe incluir:

- 6–11 porciones de granos;
- 2–4 porciones de frutas;
- 3 porciones de verduras;
- 2–3 porciones de carne, aves, pescado y fríjoles secos;
- 2–3 porciones de productos lácteos; y
- Cantidades muy pequeñas de grasas, aceites y dulces. Frutos secos y semillas son buenas fuentes de aceite.
- Para edades entre 1 y 5, una ración equivale a una cucharada por cada año de edad.
- Para cualquier edad, demasiada comida en el plato es algo malo.

¿Cómo pueden ayudar los padres a sus hijos a comer lo suficiente de los grupos principales de alimentos cada día? La respuesta es hacer siempre disponibles cantidades pequeñas de alimentos sanos.

Preguntas comunes

La mayoría de los niños están bien nutridos a pesar de sus hábitos alimenticios irregulares. Obtienen lo que necesitan de una comida que es entre un cuarto y un tercio del tamaño de la comida de un adulto —alrededor de una cucharada por año de edad. Los niños comerán solo alimentos que tengan buen sabor para ellos. Estos son algunos consejos útiles para comer bien (Underwood y Kuchment, 2008):

1. ¿Qué opciones deben darles los padres?

A la hora de comer, los padres deben ofrecerles una gama de productos nutritivos: proteínas, leche, frutas o verduras, pan, y un segundo carbohidrato (como arroz, pastas o papas). Después, tienen que dejar a sus niños elegir de lo que tienen disponible. Los padres no deberían sentir que tienen que limitarse ellos mismos a los alimentos que saben que les gustan a sus hijos. Incluye al menos una comida que ellos coman usualmente, aunque sea pan o fruta. Las deficiencias de vitaminas en los niños son raras, por lo que en la mayoría de los casos no se necesita un suplemento.

2. ¿Es aconsejable ser vegetariano?

La regla es tener una dieta balanceada de carne y verduras. Dios creó todos estos

alimentos buenos y maravillosos por un buen propósito. Por lo tanto, se debe comer moderadamente de todo alimento. Mientras más alimentos sean retirados de la dieta de los niños, mayor será el riesgo de deficiencias naturales. Eliminar la carne, aves y pescado, hará más difícil para los niños obtener suficiente hierro. Los seres humanos absorben apenas alrededor del 3% al 8% del hierro de las verduras y los granos, comparado con un 20% del hierro de la carne. Comer una buena fuente de vitamina C (una naranja o un tomate) ayudará a absorber más hierro de los alimentos que se ingieren. Las dietas vegetarianas pueden ser bajas en grasas y calorías, por lo que será más difícil para los niños cumplir con sus requisitos calóricos.

3. No se supone que los bebés tengan dietas bajas en grasa. ¿A qué edad es seguro reducirles la grasa?

La ingesta de grasa no se debe restringir a los niños menores de dos años. Los niños a esta edad crecen muy rápido y necesitan grasa para el desarrollo cerebral. La grasa también proporciona energía para mantener las funciones corporales, ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas esenciales A, D, E y K, y le da sabor a la comida, haciéndola húmeda y más fácil de masticar. Además, la grasa produce hormonas. Para los niños mayores de dos años, el 30% de las calorías proviene de las grasas. Después de eso, la leche entera aún es aceptable. Así que es 2% de grasa de leche, 1% de grasa de leche o leche descremada —si el niño tiene otras buenas fuentes de grasa en la dieta. En una dieta baja en grasa, los niños tienen que comer mucha más comida para obtener las calorías necesarias. Durante la etapa del crecimiento, los niños necesitan obtener calorías suficientes.

4. Mi niño odia la leche. ¿Cómo puede obtener calcio suficiente?

Es particularmente importante para los preadolescentes y los adolescentes obtener calcio suficiente, puesto que ganan la mitad de su masa ósea adulta durante la adolescencia. La leche es la mejor fuente de calcio, de modo que si los niños no la beben, es posible agregarla a los platos que preparas, como sopas, natillas, pudines y salsas. Otras opciones ricas en calcio incluyen yogurt, queso y helado. La leche chocolatada tiene más azúcar que leche normal, pero sigue siendo una buena fuente de calcio.

5. ¿Es correcto que mi hijo coma entre comidas?

Sí, por supuesto, los niños necesitan refrigerios. Los niños no pueden comer mucho a la vez debido a sus estómagos pequeños, pero tienen altos requerimientos energéticos. Ellos necesitan algo nutritivo que comer cada dos o tres horas. Los refrigerios también ayudan a los niños a obtener nutrientes que perdieron en otras comidas. Es importante, sin embargo, que se estructuren los tiempos de los refrigerios. Si el niño desayuna a las siete en punto, entonces no se le puede ofrecer un refrigerio sino hasta las 9 o 10 —aunque sientan hambre antes. Apegarse a un horario puede ser difícil, especialmente si el niño come muy poco —después de todo, los padres se alegran mucho de que coma algo. Los niños que tienen permiso de picar cuando quieran, terminan comiendo la mitad de lo que comen quienes tienen horas establecidas de comidas y refrigerios. Cuando prepares refrigerios, piensa en ellos como comidas pequeñas: frutas y verduras, algo de proteína, algo de almidón y algo de grasa. Un buen refrigerio

puede ser galletas orgánicas con leche, manzanas con mantequilla de maní, o galletas, queso y jugo de frutas recién hecho.

6. ¿Por qué es importante comer frutas y verduras? Me preocupo porque mi hijo no las come para nada. ¿Qué puedo hacer?

En promedio, los niños estadounidenses comen alrededor de una porción y media de frutas y dos porciones y media de verduras al día. Muchas frutas y verduras no les saben bien a los niños. Sin embargo, es importante que se les ofrezcan continuamente, pues finalmente el niño comerá alguna. Para hacer estas comidas más atractivas para los niños, uno puede intentar:

- Mezclar leche y frutas para hacer un batido.
- Ofrecer frutos secos como pasas, plátanos, albaricoques y cerezas, solas u horneadas en galletas o bizcochos.
- Agregar verduras a sopas y guisos.
- Es importante evitar el soborno. Por supuesto, los niños puede que coman sus verduras si el postre es la recompensa; sin embargo, ellos no aprenderán a disfrutarlos en el largo plazo. Los niños razonan que si los padres tienen que acudir a trucos para que coman un alimento, no es posible que tenga buen sabor.
- Los padres no tienen que convertir en un problema grave para los niños el comer todo lo que tienen en el plato. Si el niño se resiste al brócoli y a las coles de Bruselas (repollo blanco), entonces se le puede ofrecer leche y galletas orgánicas (por el calcio).

7. ¿Qué alimentos ricos en fibra recomiendan para los niños y por qué?

Los padres tienen que alimentar a sus hijos con frutas, verduras, cereales, pan, arroz y pasta. Algunos ejemplos de ali-

LA PRÁCTICA DE UNA MADRE

Cuando era niño, se esperaba que comiéramos lo que nos ponían en nuestros platos sin problemas. Si rechazaba la carne con grasa o algunos pescados, por ejemplo, mi madre:

- **Me daría un sermón sobre tiempos de guerra y el racionamiento en la posguerra.**
- **Me recordaría a los millones de hambrientos en otras partes del mundo.**
- **Me serviría lo que no había comido en la siguiente comida.**
- **Si sentíamos hambre entre comidas, podíamos tener pan integral y mantequilla, ¡nada más!**

SYLVIA HUNT, REINO UNIDO.

mentos ricos en fibra son: manzanas, higos, naranjas, peras, fresas, papas, fríjoles, lentejas, pan de trigo integral o de centeno, pan, arroz, cereales de salvado y granola. La fibra ayuda a prevenir el cáncer y evita el comer demasiado. La fibra reduce la absorción de grasa y de calorías en el intestino, retiene agua y brinda una sensación de plenitud que satisface el hambre.

8. El momento más frenético de la familia es la mañana. ¿Realmente necesitamos desayunar?

Sí. Es importante hacer todo lo posible para asegurarte que la familia desayune, incluso si esto significa levantarse 15 minutos más temprano. Los niños que pierden el desayuno tienen problemas para concentrarse en el colegio y para jugar. El desayuno nutre el cerebro tanto como el cuerpo. Un estómago vacío produce estudiantes más débiles y menos capaces.

9. Mi hija está decidida a ser delgada. ¿Cómo puedo enseñarle a comer saludable en lugar de elegir no comer?

Los estudios muestran que el 78% de las adolescentes estadounidenses desean pesar menos. Algunas evitan la carne y por lo tanto necesitan alternativas con alto contenido proteico (como fríjoles, lentejas, guisantes, leche, queso, huevos y nueces), Si tu hija está pasando por la pubertad, es importante explicarle que ella necesita la nueva capa de grasa bajo su piel como una reserva de energía para cuando se dispare su crecimiento. Si todavía se aleja del comedor, entonces es necesario llevarla al médico familiar y al nutricionista para hablar de sus hábitos alimenticios.

10. Algunas noches, la comida rápida es nuestra única comida. ¿Qué nos sugieren?

Los padres tienen que evitar el consumo de gaseosas, papas fritas y hamburguesas. En su lugar, elijan pollo asado, ensalada, leche descremada y yogurt. Cubra una pizza con pollo asado, o atún, o verduras saludables.

11. ¿Tu hijo es quisquilloso para comer?

Quienes cuidan a los niños pueden clasificarlos inapropiadamente entre las edades de dos y cinco años como "caprichoso al comer", cuando de hecho este es un comportamiento normal. Al niño debe ofrecérsele un nuevo alimento al menos 10 veces antes que intente probarlo. Las comidas en familia son importantes. Los niños pequeños imitan el comportamiento de sus padres, y aprenden mucho de las conversaciones sobre la comida. Sin embargo, el 51% de los niños estadounidenses reportan que no comen con sus familias a diario. Para la edad de tres, la familiaridad es el factor más importante en determinar qué comida comerá un niño. Mientras que el 75% de todos los niños en los Estados Unidos comen al menos un vegetal el día, normalmente se trata de papas fritas. Los productos de tomate, incluyendo salsa y salsa para spaghetti, también son populares entre los niños. Las preferencias de los niños mayores cambian para imitar

¿Cuál viene primero? ¿El trabajo o el desayuno? Nunca trabajes antes de desayunar. Si tienes que trabajar antes del desayuno, ¡desayuna primero!

a las de sus amigos. El consumo de leche ha disminuido en los Estados Unidos en 16% por niño para los niños menores de 5 años de edad, mientras que el consumo de refrescos se ha incrementado en 23%. El 51% de los niños pierde la comida más importante del día: el desayuno (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos).

12. ¿Los condimentos son buenos o malos para la salud?

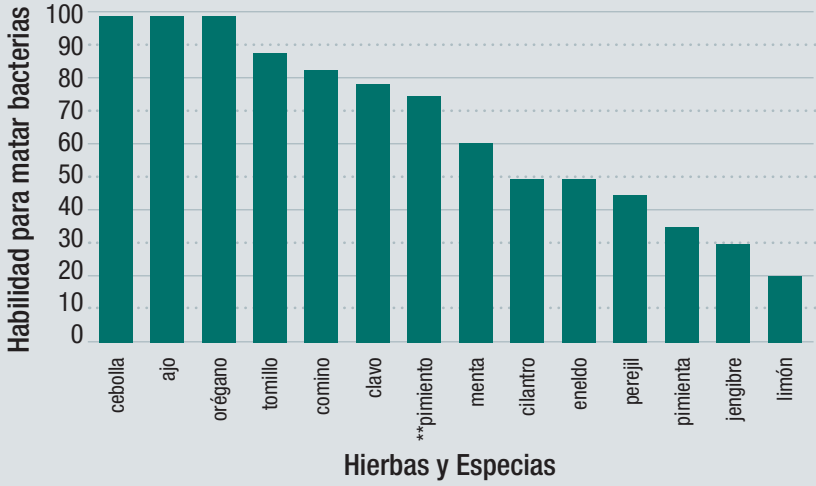
Un estudio llevado a cabo por dos científicos en la Universidad de Cornell, halló que los condimentos poseen la habilidad de matar alrededor de treinta bacterias distintas que estropean la comida. Incluye cebolla, ajo, pimienta, limón y muchas hierbas y especias (como perejil, orégano, tomillo, comino, clavo, menta y jengibre) en la comida. (Sherman y Billing, 1998)

13. Los científicos cambian su opinión, así que ¿qué hacemos?

Los científicos nos dicen: "Olviden lo que saben sobre los huevos, la margarina y la sal. La sabiduría popular ha sido anulada en repetidas ocasiones por nuevas investigaciones sorprendentes; parecen haberse vuelto locos. No pasa una semana sin que algún especialista en algún lugar emita un reporte declarando que una nueva comida o vitamina o condición activadora en particular, restaurará o arruinará tu salud cardiovascular. Y por lo general, el nuevo consejo parece contradecir el anterior." (Lemonick, 1999)

¿Cuál es la respuesta? Sigue las directrices básicas del Corán y del Profeta ﷺ sobre la comida y la nutrición. La buena nutrición es una cuestión de elegir hábitos alimenticios saludables para toda la vida, los cuales se establecen con la edad. Come una cantidad moderada de muchas variedades.

HABILIDAD ANTISÉPTICA DE LAS HIERBAS PARA MATAR 30 DIFERENTES BACTERIAS QUE DAÑAN LA COMIDA.



**ají, chile

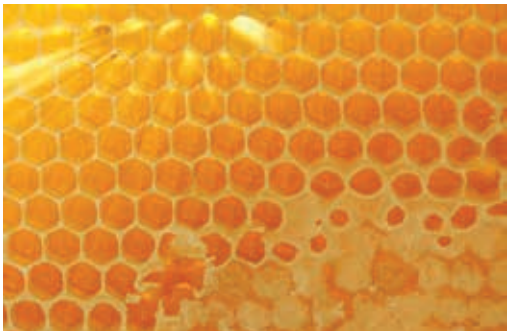
Preceptos coránicos sobre la comida

¡Oh, creyentes! No prohíban las cosas buenas que Dios les ha permitido, pero tampoco se excedan. Dios no ama a los que cometen excesos. Coman de lo lícito y bueno que Dios les ha proveído, y tengan temor de Dios, en Quien creen. (Corán 5:87–88)

¡Oh, hijos de Adán! Vistan con elegancia cuando acudan a las mezquitas. Coman y beban con mesura, porque Dios no ama a los derrochadores. (Corán 7:31)

Diles: "¿Quién les ha prohibido vestir con las prendas elegantes que Dios les ha concedido a Sus siervos y beneficiarse de todo lo bueno que Dios les ha proveído?" Diles: "Pero de todo eso, el Día de la Resurrección, se beneficiarán exclusivamente quienes hayan sido creyentes durante la vida mundanal". Así es como aclaro Mis signos para un pueblo que comprende. (Corán 7:32)

Tu Señor les inspiró a las abejas: "[…] Aliméntense de los frutos y transiten por donde les ha facilitado su Señor". De su abdomen sale un jarabe de diferentes colores que es medicina para la gente. En esto hay un signo para quienes reflexionan. (Corán 16:68-69)



"…Enviemos a uno de nosotros con nuestro dinero a la ciudad para que busque la mejor comida y nos aprovisione, que se conduzca con sutileza y que no llame la atención de nadie…" (Corán 18:19)

En resumen:

- Come todos los tipos de alimentos, con moderación. Come un poco de todo y no mucho de una sola cosa.
- Ser vegetariano requiere conocimiento y experiencia. Incluye cantidades moderadas de carne.
- Evita el cerdo, la sangre, la carroña, el alcohol, las drogas y fumar. Estos no son alimentos saludables sino impuros y perjudiciales.
- No llenes tu estómago. Deja de comer cuando aún quieres comer más.
- Incluye miel en tu dieta diaria. Hay cura y sanación en la miel.
- Utiliza aceite de oliva con moderación (te proporciona LAD, el colesterol saludable, y reduce LBD, el colesterol malo).
- Evita todo aquello a lo que le haya sido aplicado químicos, pesticidas y aditivos artificiales.

LA EXTRAÑA RECETA DEL PEDIATRA

Cuando el padre abrió el sobre sellado con la receta para su hijo, encontró un billete de US $10 dólares con una nota del pediatra que decía: "Compre una buena comida sana para su hija, está desnutrida".
Esto muestra cómo los padres descuidan lo esencial para que sus hijos crezcan sanos. La sociedad competitiva y el estilo de vida acelerado de los padres, hacen que descuiden dar alimentos nutritivos a los hijos. Los padres deben satisfacer las necesidades esenciales de sus niños durante los primeros años de crecimiento, antes de que sea demasiado tarde. Tanto las necesidades físicas y emocionales son cruciales para los niños.

Los niños y el ejercicio físico

"Deja que venga [José] con nosotros mañana, se divertirá y jugará. Nosotros lo cuidaremos". (Corán 12:12)

"¡Vuelve aquí!" "¡Deja de correr alrededor de la casa!" "¡Te he dicho que no juegues pelota en la casa!" Estas son cosas que los padres dicen con frecuencia a sus hijos. ESTAN EQUIVOCADOS. Deberían decir lo contrario. "Ve a jugar baloncesto". "Ve a jugar fútbol con tus amigos". "Sal a correr y a caminar."

Alrededor del 21% de los niños en edades entre 6 y 17 en los Estados Unidos son obesos. Los niños con sobrepeso son más propensos a convertirse en adultos con sobrepeso. La obesidad en los adultos incrementa el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, derrame cerebral, cáncer y otros desórdenes crónicos. La mejor forma de combatir la obesidad y otras enfermedades es con ejercicio, comenzando desde la niñez. El ejercicio promueve fortaleza, flexibilidad y resistencia; es especialmente importante para los niños a partir de los dos años de edad. Para los niños, el ejercicio significa jugar y estar activos constantemente. Un niño activo es más propenso a tener músculos y huesos fuertes, un cuerpo más delgado, y una mejor visión de la vida. Los niños inactivos son más propensos a desarrollar enfermedades, accidentes cardiovasculares, obesidad y bajo LAD (colesterol bueno). El ejercicio ayuda a los niños a dormir mejor y los hace más capaces de manejar los cambios físicos y emocionales diarios (como correr para coger el bus en las mañanas, inclinarse para amarrarse los zapatos, o estudiar para un examen). La inactividad física en la infancia suele llevar a inactividad física en la adultez. (Centro para Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos)

¿POR QUÉ EL EJERCICIO FÍSICO ES IMPORTANTE PARA MI HIJO?

El aumento en las actividades físicas ha sido asociado con un aumento en la esperanza de vida y una disminución del riesgo de enfermedad cardiovascular. La actividad física produce beneficios físicos, psicológicos y sociales en general. Los niños inactivos son propensos a convertirse en adultos inactivos. Las actividades físicas ayudan con:

- Control del peso.
- Reducción de la presión sanguínea.
- Incremento del colesterol bueno (LAD).
- Reducción del riesgo de la diabetes y de algunos tipos de cáncer.
- Mejoría del bienestar psicológico (incluyendo mayor confianza en sí mismos y una mayor autoestima).
- Enseña espíritu de equipo.

ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DEL CORAZÓN

Los niños y los zapatos

En un interesante artículo publicado en el periódico The Guardian, el experto en acondicionamiento físico Sam Murphy, señala que andar descalzo es mejor para los niños y advierte que los zapatos de los niños pueden tener un efecto perjudicial sobre el desarrollo cerebral del niño. Tracy Byrne (un podólogo especializado en podopediatría) afirma que caminar descalzo desarrolla los músculos y ligamentos del pie, incrementa la fuerza del arco del pie, contribuye a la buena postura y mejora la consciencia del niño sobre dónde se encuentra en relación al espacio a su alrededor.

Los zapatos no deben ser una declaración de moda. Los zapatos pueden ser perjudiciales para los pies jóvenes. Una investigación de la edición 2007 de la revista de podología, El Pie, ha mostrado que algunos zapatos para niños son completamente rígidos, sin la flexibilidad necesaria en la suela para permitir las actividades físicas (lo que conlleva a restricción en los movimientos).

Los zapatos están en mayor riesgo de daño por los zapatos apretados o restrictivos. Es perjudicial cuando los pies tienen que adaptarse a la forma y restricción del zapato, en lugar de que se les permita desarrollarse naturalmente.

Los padres tienen que poner la ergonomía por encima de la moda o del atractivo cuando compren los zapatos de los niños, y tienen que alentar a sus hijos a estar descalzos más a menudo (en especial alrededor de la casa y siempre que sea posible). (Murphy, 2010)

Maneras de promover la actividad en los niños

Los padres pueden hacer mucho para ayudar a los niños a adquirir el hábito del ejercicio. A continuación enumeramos algunas sugerencias:

- Reduce el tiempo que el niño pasa viendo televisión y jugando videojuegos. Debido a problemas de seguridad, a muchos niños se les permite ver televisión y hacer su tarea hasta que los padres vuelven a casa. Idealmente, los niños necesitan estar activos después de la escuela y estudiar más tarde durante el día.
- Anima al niño a tomar parte en actividades que se adapten a su edad. Los niños menores de dos años de edad no deberían ver televisión en lo absoluto (Academia Americana de Pediatría)
- Enséñale al niño que las actividades físicas son divertidas y que el ejercicio viene en una variedad de formas (jugar escondidas, golosa o rayuela, deportes). Si el niño se divierte haciendo ejercicio, querrá seguir haciéndolo.
- No utilice la condición física como castigo. Es una mala práctica si un profesor le ordena a un estudiante correr cinco vueltas por meterse en problemas.
- Los padres son modelos de conducta para sus hijos y deben hacer ejercicio con regularidad. Sube por las escaleras en lugar de usar el ascensor, camina en lugar de manejar, y trota en lugar de caminar.
- Incluye a toda la familia en el ejercicio. Los padres no deberían sentarse en el sofá y decirle a sus hijos que salgan a jugar.
- La combinación de actividad física regular con una dieta saludable es la clave de un estilo de vida sano. Los niños tienen que comer frutas, verduras y granos enteros con regularidad.
- Estimula las actividades divertidas que promueven la fuerza, flexibilidad y resistencia. La fuerza puede construirse con actividades tan simples como cruzar el pasamanos, pararse de manos o la lucha libre. Fomenta la competencia en cuclillas, lagartijas y flexiones.
- Enseña ejercicios aeróbicos a tus hijos. El corazón late más rápido, haciendo que la persona respire con más fuerza, lo que fortalece el corazón y lleva oxígeno a más células del cuerpo. Los ejercicios aeróbicos incluyen: baloncesto, voleibol, ciclismo, esquí, patinaje, fútbol, natación, tenis, caminata, trote y carrera.

Programa recomendado de ejercicios

Un programa de ejercicios para el niño es esencial para su crecimiento, y la cantidad mínima de ejercicio depende de su edad. La Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (NASPE por sus siglas en inglés, National Association for Sport and Physical Education), recomienda:

Edad	Actividad Mínima Diaria	Comentarios
Bebé	Sin requerimientos específicos	La actividad física fomenta el desarrollo motriz
		30 minutos de actividad física planificada Y
		60 minutos no estructurada (juego libre)
		60 minutos de actividad física planificada Y
		60 minutos no estructurada (juego libre)
Párvulo	1 1/2 horas	Dividida en sesiones de ejercicios de 15 minutos o más
Prescolar	2 horas	
Edad escolar	1 hora o más	

LA ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DEL CORAZÓN RECOMIENDA QUE:

- **Todos los niños mayores de dos años participen en al menos 30 minutos de actividades agradables de intensidad moderada todos los días.**
- **Los niños deberían realizar 30 minutos de actividades físicas vigorosas 3 a 4 días por semana, para lograr y mantener un buen nivel de bienestar físico en corazón y pulmones.**
- **Si un niño no tiene una pausa de 30 minutos cada día, intente con dos períodos de 15 minutos o tres de 10 minutos de actividades vigorosas.**

El Profeta Mujámmad ﷺ dijo:

"El creyente fuerte es mejor y más amado por Al-lah que el creyente débil, aunque en ambos hay bien." (Muslim).

(La palabra '*qawi*' en el hadiz se refiere a la fuerza de la fe y del cuerpo).

La regla de "lo que no se usa se atrofia" aplica a los ligamentos, músculos cardíacos y células del cerebro: El ejercicio físico es una necesidad (no una opción) para el desarrollo personal. Aunque el logro de una condición física saludable es bueno, mantenerse así es un gran reto. La condición física tiene un impacto positivo en nuestro nivel energético, actitud mental y aspiraciones espirituales. Si corres el lunes, no lo hagas de nuevo hasta el viernes, y no trates de duplicas los kilómetros el viernes para compensar por ello. No te

esfuerces en exceso. Sigue corriendo y haciendo ejercicio en el gimnasio o afuera siempre que sea posible.

Incluso los bebés necesitan algún ejercicio entre su alimentación diaria y el sueño. Para los bebés recién nacidos hasta que cumplen un año de edad, puedes ponerlos sobre su espalda, girar suavemente sus piernas como si pedalearan, ponerlos sobre sus estómagos para animarlos a levantar la cabeza, y ponerlos sobre una manta en el piso para que muevan su cuerpo y alcancen los juguetes u otros objetos seguros.

Sueño

Es esencial que los niños duerman lo suficiente para la buena salud y el funcionamiento diario. Normalmente, los hábitos de sueño durante la infancia continúan después en la vida. El Consejo para Dormir Mejor (BSC por sus siglas en inglés, Better Sleep Council) en los Estados Unidos, reporta que cerca de dos terceras partes de la población dice que su rendimiento en el trabajo ha sido afectado por la falta de sueño (26% de hombres y 13% de mujeres admiten haberse quedado dormidos en el trabajo). Uno debe dormir durante la noche. Nuestros cuerpos están diseñados para estar despiertos en el día y dormir en la noche. Nuestros cuerpos están diseñados para descansar entre el ocaso y el alba (anochecer y amanecer). Debe hacerse algún ajuste en casos extremos. Por ejemplo, en Europa del norte, las noches son muy cortas en verano y muy largas en invierno. A mediados del verano en el norte de Escocia, el sol se pone hacia las 10:30 PM y sale hacia las 3:00 AM (con solo un crepúsculo en medio). En invierno, la puesta de sol es hacia las 3:30 PM y su salida hacia las 9:00 AM.

> *Los cree en parejas [hombre y mujer], hice que el sueño sea descanso, que la noche lo cubra, que el día sea para procurar el sustento.* (Corán 78: 8–11)

El sueño durante el día no sustituye satisfactoriamente el sueño perdido en la noche. El sueño nocturno suficiente ayuda a la salud y reduce el riesgo de enfermedad.

Algunos musulmanes tienen el hábito de permanecer despiertos toda la noche durante el mes de Ramadán y dormir durante el día. Cambiar la noche por el día y el día por la noche no es lo que se supone que debe ser el ayuno. Esto altera el patrón natural de los ritmos corporales.

Con la puesta del sol, un mecanismo sensible ubicado en la base de nuestro cerebro comienza a emitir señales químicas a las partes de nuestro cuerpo para inducirlas a relajarse, preparándolas para el sueño. Con la llegada de la noche, comenzamos a bostezar, nuestros párpados se hacen pesados y nuestros movimientos se hacen lentos. A medida que nos dormimos, la entrada receptiva de nuestro cerebro se bloquea al mundo que nos rodea. La acción de dormir es controlada por la hormona melatonina y su precursor la serotonina. Ambos químicos manejan la eficiencia del sueño con la ayuda de la oscuridad de la noche. El cambio antinatural del día y la noche, perturba nuestro "reloj biológico" que nos induce a levantarnos sintiéndonos frescos, enérgicos y alertas en la mañana. Al interferir con este reloj

innato, nuestro sueño se altera y no es suficiente para satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

Con la falta de sueño, las respuestas mentales y las habilidades disminuyen y los reflejos y reacciones físicos se ralentizan. Esto es particularmente peligroso mientras se trabaja y se conduce, lo que demanda el estado de alerta. Las respuestas débiles contribuyen a la ineficiencia, errores de cálculo y accidentes. Debido a que la pérdida de sueño es acumulativa, nuestro cerebro mantiene un registro exacto de esta deuda que debe ser reemplazada con suficientes horas de sueño de calidad. La mayoría de los científicos recomiendan entre siete y nueve horas de sueño nocturno para un rendimiento físico y mental satisfactorio. Mientras menos dormimos, menos productivos y enérgicos nos volvemos. La falta de sueño da también como resultado la irritabilidad y la somnolencia, y socava nuestras habilidades cognitivas.

Efectos médicos de la pérdida de sueño

La disminución en la calidad del sueño interfiere también con la reparación de las células inmunológicas y la estimulación de las células inmunológicas de combate, alterando nuestro mecanismo de defensa y aumentando el riesgo de infecciones y enfermedades. Los buenos hábitos de sueño mejoran nuestra salud, memoria, estado de alerta, respuestas mentales y reflejos físicos. El sueño adecuado evita errores, decisiones equivocadas, despilfarro de dinero y posibles desastres que pueden reclamar nuestras vidas. Nuestros cuerpos y mentes están interconectados. El cerebro, el sistema nervioso y el sistema inmunológico están conectados a través de neurotransmisores (químicos cerebrales) liberados por el sistema nervioso simpático. Un sueño reparador mejora la energía, el estado de ánimo, la memoria, la habilidad de pensar y la concentración.

Más allá de que la gente tenga cara de sueño y se queden dormidos en las reuniones vespertinas, no tener sueño suficiente o dormir en horas no apropiadas aumenta el riesgo de contraer una serie de enfermedades que incluyen el cáncer de colon y de mama, la diabetes, enfermedades del corazón y la obesidad.

Las personas en occidente se están convirtiendo en una sociedad de 24 horas al día 7 días a la semana, y no duermen lo suficiente como solían hacerlo. La epidemia de obesidad está siendo impulsada en parte por un descenso correspondiente en el número de horas promedio de horas de sueño, posiblemente por la interrupción de las proteínas y hormonas que regulan el apetito.

Los estudios psicológicos sugieren que un déficit de sueño puede poner al cuerpo en un estado de alerta máxima, aumen-

> El análisis de 10.000 adultos encontró que aquellos en edades entre 32 y 49 años, que duermen menos de siete horas por noche, tienen una considerable posibilidad mayor de ser obesos.
>
> (STEIN, 2005)

tando la producción de hormonas del estrés y aumentando la presión sanguínea, un factor de riesgo grave para ataques de corazón y accidentes cardiovasculares. La gente que está privada del sueño (insomnes) tiene un estado de inflamación en el cuerpo, que es un factor de riesgo grave para enfermedades del corazón, derrame cerebral, cáncer y diabetes. Las siestas pueden ayudar a contrarrestar los efectos nocivos de la pérdida de sueño. El sueño influye en el funcionamiento del revestimiento interior de nuestros vasos sanguíneos, lo que puede explicar por qué la gente es más propensa a los ataques cardíacos y accidentes cardiovasculares a tempranas horas en las mañanas. "La melatonina puede prevenir el crecimiento de células tumorales: protege contra el cáncer," dice Eva Schernhammer de la Escuela Médica de Harvard. Si estás expuesto a la luz durante la noche, producirás menos melatonina, aumentando tu riesgo de cáncer. (Stein, 2005).

Otros tumores, incluyendo el cáncer de próstata, pueden estar relacionados con la pérdida del sueño. La gente con sueño interrumpido o personas que están despiertas hasta altas horas en la noche o que se levantan más frecuentemente en la noche, tienen los mismos problemas. Incluso la falta de sueño leve altera las hormonas grelina y leptina, que regulan el apetito.

> Acostarse temprano y levantarse temprano hacen a un hombre sano, rico y sabio
>
> BENJAMÍN FRANKLIN.

Embriagantes: Prevención del consumo de alcohol y drogas

Continuando nuestro tema de enfocarnos en el bienestar físico, los padres y los niños deben evitar utilizar embriagantes, incluyendo cigarrillos, que son peligrosos para las madres embarazadas, los bebés y el esperma del padre.

El alcoholismo y la adicción a las drogas requieren tratamiento médico y psicológico profesional. Se espera que los siguientes consejos prevengan el alcoholismo y la adicción a las drogas. Los problemas graves no necesariamente son ocasionados por un error colosal, pueden deberse debido a la acumulación de varios factores pequeños. Si los padres tienen éxito en crear un entorno familiar feliz y

Un gramo de prevención vale un kilo de cura.

Un cigarrillo es un poco de tabaco enrollado en un papel, con fuego en un extremo y un tonto en el otro.

amoroso, sus niños serán menos propensos a buscar la satisfacción fuera de casa.

El alcoholismo y el uso de drogas (como la marihuana, la cocaína, la heroína, y el LSD) pueden causar daños masivos a las neuronas (células cerebrales) así como a los sistemas reproductivo, circulatorio y respiratorio. Estas drogas causan daño cerebral, resultando en agresión física, una percepción distorsionada de la realidad, y falta de motivación. El abuso incluso de una droga suave como la marihuana, puede estar relacionado con la esquizofrenia.

Los niños y las tentaciones

Los niños pueden ser invitados por sus amigos o conocidos a probar drogas ilegales. Ellos deben ser firmes en su resolución de permanecer sobrios y libres de drogas. Los años adolescentes (14 a 20) son la época más difícil de la vida. Buscar el conocimiento y el entendimiento de las drogas es algo vital. Prueba simular en juego situaciones con los niños, de modo que ellos sepan cómo actuar de inmediato si se presenta la tentación o la presión de grupo.

Una de cada dos personas en Estados Unidos bebe alcohol o ha probado algún tipo de droga ilegal. El solo hablar de los peligros no hace que la gente se abstenga de beber o fumar —irónicamente, ver una película terrible sobre los efectos del humo del cigarrillo en los pulmones, puede enviar a un fumador corriendo fuera a encender un cigarrillo. Las presiones deben discutirse, así como la forma de resistirse a ellas.

Los padres deben explicar a los niños las razones detrás de la tentación de utilizar drogas, lo que se debe en gran parte a los efectos atractivos de "sentirse volando". Este período artificialmente elevado de "bienestar" artificial es temporal, y se acompaña de grandes depresiones. A menos que se les diga esto, los niños, al conocer personas que visiblemente disfrutan las drogas, pensarán que sus padres les han mentido. Ellos necesitan entender que este disfrute tiene un costo elevado, con una ganancia de muy corto plazo y un dolor a un plazo muy largo. El Corán describe con precisión ambos lados del asunto cuando se refiere al alcohol y las apuestas. Afirma:

> *Te preguntan acerca de los embriagantes y las apuestas. Diles: "Son de gran perjuicio, a pesar de que también hay en ellos algún beneficio para la gente, pero su perjuicio es mayor que su beneficio…"* (Corán 2:219)

Por lo tanto, los beneficios de beber socialmente con moderación y el posible bien que pueda hacerle al corazón o al cerebro, quizás sean parcialmente verdaderos. Sin embargo, el daño total es de lejos mayor que el pequeño beneficio.

Primeras señales de uso de drogas que deben tenerse en cuenta: ¿Qué pueden hacer los padres?

Hay muchas señales del uso de drogas, las más comunes son: Papel aluminio chamuscado, cucharas con los mangos curvados, tapas o cuencos de lata carbonizados, espejos y hojas de afeitar, tornillos de papel, latas o botellas de disolvente desechadas, papel de fumar, gotas para los ojos,

goteros, frascos de pastillas, salpicaduras de sangre en el baño o en la ropa del adolescente, negarse a arremangarse, cambios en el apetito, deseos repentinos de cosas dulces, no irse a la cama, volverse imposible de despertar en las mañanas, llamadas telefónicas extrañas, así como un comportamiento furtivo y secreto. Los niños pueden volverse adictos a las drogas sin ser desaliñados ni tener los ojos desorbitados, y pueden hacerlo en absoluto secreto. Si los padres sospechan de sus niños, vale la pena observar si tienen adolorida la boca, la nariz o los labios, y si a veces parece borracho o "desenfocado". Si se mantienen en compañía de toxicómanos conocidos, entonces los padres deben alarmarse.

Cosas que pueden hacer los padres para prevenir el consumo de embriagantes:

- **Fortalecer la fe de la familia** por todos los medios posibles. La fe es la mejor defensa. Las drogas, el alcohol y las apuestas están totalmente prohibidos para el musulmán. La palabra *jamr* (utilizada en el versículo 2:219 del Corán) significa una sustancia fermentada y embriagante, y aplica a toda sustancia que altere la mente y haga que quien lo consuma pierda autocontrol.
- **Educa a tu familia** sobre los males de fumar, beber y usar drogas, y hazlos conscientes de sus efectos dañinos. Si ellos conocen a alguien que realmente haya caído víctima de drogas, esto será de ayuda. Se les puede asignar como tarea a los niños escribir sobre los peligros sociales, médicos y económicos de las drogas y el alcohol. También se les puede pedir a los niños que hagan una presentación sobre el tema ante la familia. Si necesitan dinero para su investigación, bien vale la pena invertirlo.
- **La supervisión de un adulto** es un excelente disuasivo. Los más jóvenes no pueden hacerse daño a sí mismos si un adulto mantiene un ojo en ellos. No se les debe permitir vagar por ahí tarde en la noche, ni se les debe dejar solos en casa mientras los padres salen a divertirse. Los padres tienen que hacerse el hábito de socializar reuniendo a toda la familia, siempre que sea posible, y planear cómo maximizar el tiempo que pasan juntos dentro y fuera de casa. Por otra parte, poner mucho dinero a disposición de los adolescentes los

malcría y les permite comprar drogas ilícitas.

- **Los padres deben examinar** ocasionalmente los cuartos de los niños. Los padres pueden explicar con firmeza que son conscientes de la necesidad de los niños de tener su privacidad. Los padres no tienen que decir "hago esto por tu propio bien", sino más bien "tengo una obligación hacia tu seguridad y tu bienestar." Esta no es una invasión aleatoria a su privacidad, sino una búsqueda por una razón genuina, que los adolescentes deben estar en capacidad de comprender. Los bolsillos, morrales y carteras de los niños, también deben ser revisados de vez en cuando sin su conocimiento.
- **Darles demasiada privacidad** a los niños puede ser contraproducente. No se les debe permitir tener un televisor, un teléfono o un computador con Internet en sus habitaciones. Alcohol Concern (2009) subraya cifras que sugieren un gran aumento en la cantidad de alcohol que beben los niños entre 11 y 13 años de edad en el Reino Unido.
- **Elige los compañeros apropiados**. Los padres deben seleccionar los amigos de sus hijos entre la comunidad de parientes y vecinos. Los parientes tienen que encontrar el tipo adecuado de amigos para sus hijos; vale la pena el esfuerzo.

A veces, a pesar de todas estas medidas preventivas, el hijo o la hija puede meterse en problemas. No entres en pánico. La jaqueca, la ira y el sufrimiento que resultan pueden ser abrumadores. El asesoramiento profesional junto con la consejería, les permitirá a los padres solucionar el problema. Es importante que los padres controlen sus sentimientos y pongan la situación en perspectiva. En muchos casos, se puede hacer mucho con ayuda de un profesional para producir una cura total o parcial, y los temas de tratamiento y de intervención serán los pasos lógicos a considerar. Lo que los padres no deben hacer es ocultarse o dejar de buscar ayuda, debido al estigma de tener un adicto en la familia o al temor de las consecuencias legales. Para ayudar a evitar la ira extrema, los padres pueden imaginar que no es su hijo sino que se trata del niño de un amigo que ha venido a pedirles consejo. Esta es una herramienta útil para poder pensar con calma y buscar la solución apropiada sin arrebatos emocionales. Nadie está solo en esta situación, pues hay millones de familias sufriendo de modo similar.

Los padres tienen que compartir con sus niños lo siguiente:

1. El alcohol es la madre de todos los males.

Una historia sobre los peligros de las sustancias embriagantes y/o drogas, fue relatada por Uzmán ibn Affán: Un hombre fue obligado una vez a elegir uno de cinco males: destruir una copia del Corán, matar a un bebé, adorar a un ídolo, beber alcohol o dormir con una mujer. Él pensó que el menor de estos males debía ser beber alcohol. Así que bebió, luego durmió con la mujer, mató al niño, destruyó el Corán, e hizo una reverencia en adoración a un ídolo. La moraleja es: El alcohol puede ser la madre de todos los males.

2. La cocaína daña al feto.

A mediados de la década de 1980 en los Estados Unidos, se produjo una epidemia de cocaína. Los pediatras observaron que los niños nacidos de mujeres embara-

zadas que habían consumido cocaína no eran como los demás niños. Ellos tenían bajo peso, temblaban, lloraban inconsolablemente, retrocedían ante los abrazos o las caricias, y se sorprendían al menor ruido. A medida que se acercaban a la edad escolar, muchos de ellos no podían quedarse quietos ni concentrarse, incluso en actividades que disfrutaban. Estos bebés de la cocaína serían una generación perdida. (Begley, 1998)

3. No todos los niños son inocentes.

En 1987, el presidente de Jóvenes Musulmanes de Norteamérica (MYNA por sus siglas en inglés, Muslim Youth of North America) invitó al Jefe de Policía de Herndon, Virginia, a realizar un seminario sobre Prevención de Estupefacientes en el auditorio del IIIT (Instituto Internacional del Pensamiento Islámico) en Herndon. El Jefe narró esta historia:

"Recibí muchas quejas acerca de valores perdidos en el área. Sospechaba de un muchacho de 14 años de edad y fui con sus padres con una orden para revisar la habitación del chico. Sus padres dijeron enfáticamente: "Es imposible que sea nuestro muchacho, él es un niño muy bueno". Les pregunté: "¿Alguna vez han revisado su cuarto?" Me dijeron: "Jamás, él dice que su cuarto es privado y no tenemos permitido entrar, él siempre lo mantiene cerrado." Cuando irrumpí en la habitación, encontré los valores perdidos: televisores, cámaras, equipos de sonido, relojes y joyas. Les aconsejé a los padres: "A pesar que le han asignado una habitación privada, ustedes son los dueños de la casa y tienen derecho a entrar en su cuarto, y es su deber revisarlo de vez en cuando". ¿Esto le puede ocurrir a tu hijo? No si sigues las recomendaciones del Jefe!!

CONSEJO DE UN ALCOHÓLICO A LOS ADOLESCENTES

¡Un vaso de cerveza es mucho, pero un barril no es suficiente!

Nunca comiences a beber alcohol; ni siquiera un solo vaso. Una vez comiences, irás calle abajo hasta que un barril completo no te satisfaga. Entonces irás por cosas más fuertes, las peligrosas drogas.

Adicción vs. conexión sana en el hogar

Los padres deben hacerse una pregunta básica: "¿Realmente tenemos una relación sana con nuestros hijos? ¿O nos sentimos desconectados de ellos? Una relación sana puede definirse como sentirte entusiasta y emocionado de ver a tus hijos, y que tus niños se sientan entusiastas y emocionados de verte. Cuando la gente se siente conectada con otros, quieren estar cerca de ellos. Disfrutan compartiendo pensamientos y hablando entre ellos.

La gente se hace adicta al alcohol y a las drogas cuando se sienten desconectados. En los Estados Unidos más de sesenta millones de personas están afectadas por el alcohol. Ellos no están inclinados a jugar, hablar o pensar con sus niños.

Cuando los padres están desconectados, el alcohol, las drogas y el cigarrillo les dan a los niños la satisfacción sustituta que desean. Se conectan con algo que les brinda placer y satisfacción.

La gente tiene que aprender cómo conectarse y acercarse a sus parientes. Al pasar por experiencias compartidas y atravesar luchas juntos, los miembros de la familia se acercan y fortalecen los lazos entre ellos. La responsabilidad de los padres es observar continuamente a sus niños e intervenir con el tiempo prudente. No hay descanso para esto, porque es como empujar un carrito cuesta arriba con cuidado: una vez dejas de empujar, el carrito rueda de nuevo cuesta abajo.

Si sus hijos asisten a fiestas, los padres deben saber lo que realmente sucede en ellas. Los padres se alarmarán al saber que los niños han informado que han bebido alcohol y usado drogas en grupos juveniles religiosos, grupos musicales, con profesores y consejeros escolares, con doctores y policías, tanto en la escuela como fuera de ella. Los padres no pueden abandonar su responsabilidad pensando que sus niños están en manos seguras. La confianza no es suficiente, es necesario que verifiquen.

Los padres conocen bastante a sus niñeras. Pueden buscar en sus botiquines médicos, buscando pastillas para dormir que pudieran utilizar para poner a dormir a los niños con el objeto de disfrutar ellas libremente. Normalmente, las mejores "niñeras" son los abuelos, que tienen el amor y la experiencia requeridos.

Establezca una conexión sana con tus niños siendo un ejemplo para ellos. ¿Qué pueden decirles los padres a sus hijos si ellos mismos se dedican a fumar, beber o consumir drogas? No hay sustituto para el hecho de ser un buen modelo a seguir para los hijos propios. Sin embargo, si los padres son adictos a estas enfermedades y no son capaces de purificarse a sí mismos, lo mínimo que deben hacer es admitir sus defectos. Explicar los daños a sus hijos e informales para que eviten cometer los mismos errores. Muéstrales cómo el alcoholismo y las drogas son una tragedia. Mentir o actuar con hipocresía hará que la situación empeore, porque los niños asumirán que es aceptable mentir o ser hipócrita.

¿UN NIÑO PUEDE SALVARSE SI AMBOS PADRES FUMAN? ¿O SI USAN DROGAS? ¡UNA HISTORIA PERSONAL!

Aunque mis dos padres solían fumar, nunca lo hice. ¿Por qué? Porque mi padre solía decirme: "Hijo mío, soy una víctima de este mal hábito, desearía dejarlo, pero no tengo la fortaleza para hacerlo. Es un error y está arruinando mi salud".
Cuando limpiaba la manguera de la pipa de agua *(shishah o narguilah)*, que estaba llena de alquitrán y pasta negra, él me decía: "Hijo mío, ¡toda esa materia asquerosa está llenando mi pecho ahora!"
Si los padres están cometiendo un error, tienen que admitirlo y explicarles a sus niños las consecuencias. Con suerte, los niños entenderán la lección y evitarán estas malas prácticas. Este principio puede aplicarse a cualquier mal hábito: fumar, beber, trasnochar, dormir hasta mediodía, comer en exceso, comerse las uñas, hablar demasiado o demasiado alto, no saber escuchar y dormir demasiado. Sin embargo, los padres deben procurar elegir la edad y el ambiente apropiados para explicar estos malos hábitos, a fin de evitar que sus hijos pierdan la confianza en ellos y el respeto que les tienen.

Programa s de seguimiento: La religión como prevención

Si un hijo o una hija cae víctima de los estupefacientes, la terapia en un centro de tratamiento es solo una fase de la cura; el seguimiento es la siguiente fase vital. Sin el seguimiento adecuado, los valientes esfuerzos que los padres, su hijo y el centro de tratamiento hayan hecho, pueden desaparecer. Hacer seguimiento significa continuar el progreso que se logró en el centro de tratamiento, continuando así la cura.

Los padres tienen dificultades con el seguimiento. El programa de tratamiento ha sido intenso y el niño está mucho mejor ahora, tanto que los padres no pueden imaginar cómo el niño podría "retroceder" jamás. Sin embargo, ¡es vital que continúen con el tratamiento! Su hijo o hija está a solo un desacuerdo de comportarse mal, a una llamada telefónica de hacer contacto con la gente equivocada, a solo un sorbo, una aspirada, una inyectada o una ingesta de distancia de volver a las drogas. ¡La batalla final se gana o se pierde en el seguimiento!

Scott (1989), afirma que los centros de tratamiento contra las drogas casi siempre incluyen un concepto espiritual sobre un "poder superior". Hacen esto a pesar que Dios es ignorado en el campo de la psicología.

Los consejeros profesionales saben que los programas religiosos son efectivos. No hay nada más que trabaje tan bien.

La atención inmediata de los padres es necesaria en los siguientes casos: Si su niño es suicida, está fuera de control, pone en peligro a los demás, necesita desintoxicación química por el abuso de sustancias químicas, va a ser enviado a una unidad de rehabilitación o condenado a un reformatorio, y/o está con la gente equivocada.

Si los padres se ven obligados a recurrir al gobierno, deben organizar visitas semanales con una persona religiosa discreta, para mantener a su hijo en contacto con Dios.

Violar la ley

Utilizar estupefacientes eventualmente puede llevar al usuario a romper la ley y volverse delincuente. Un delincuente es un menor de 17 años cuyo comportamiento es punible por la ley. La mayoría de los padres no creen que sus hijos irán un día a prisión, sin embargo a muchos les ocurre. Esto puede evitarse si los padres inculcan a sus hijos el respeto por la ley. Si los padres violan los límites de velocidad, se pasan los semáforos en rojo, evaden impuestos, mienten a los funcionarios de aduanas, roban de la oficina o la fábrica, e inventan a consciencia notas de excusa falsas para los niños que han faltado a la escuela, entonces sus hijos sentirán que la ley realmente no importa. Si los padres consideran a la policía como el enemigo, sus hijos no van a respetar a la policía.

Algunos inmigrantes tienen el concepto erróneo de que debido a que son parte de una minoría en un país gobernado por leyes seculares, son libres de violar dichas leyes. Para refutar este concepto, el Shaij Taha Jabir Alalwani, miembro del Consejo de IIIT, afirma:

Una vez que una persona entra a un país extranjero, está en esencia firmando un "contrato" por el cual se compromete a obedecer la constitución y las leyes de dicho país. Habiendo hecho esto, un musulmán debe cumplir sus acuerdos y contratos como nos lo ordenan de forma explícita el Corán y el Profeta ﷺ. Si la persona no tiene la intención de cumplir las leyes de un país, debe abstenerse de entrar en él, o debe declarar su negativa a obedecer sus leyes, en cuyo caso los tribunales le expulsarán de allí.

Si a los ciudadanos dentro de su país no les gusta una ley en particular, pueden cambiarla legalmente de acuerdo al procedimiento que detalle la constitución. El Islam les prohíbe a las personas tomarse la ley por sus propias manos y aplicarla a su gusto. Esto sin duda llevaría al caos, la anarquía y la injusticia. Al mismo tiempo, un musulmán no debe cometer ninguna injusticia con base en que la ley civil así lo ha ordenado. Un musulmán no tiene permitido obedecer una ley que le exija la realización de un acto que sea haram. Cuando una ley es injusta, la desobediencia civil pacífica es la forma de cambiarla, como ha sido demostrado por Thoreau, Gandhi y Martin Luther King. Mucho antes que ellos, el Profeta Mujámmad ﷺ desafió las normas de los paganos de Quraish y llevó a su gente, de forma pacífica y no violenta, a realizar la peregrinación a La Meca, lo que resultó en el Tratado de al Hudaibiah en el año 630 d.C.

UN ACTIVO IRREMPLAZABLE: ¡TU CUERPO ES UN PRÉSTAMO!

Tenemos activos fijos, activos movibles y activos irremplazables. Nuestro cuerpo es irremplazable. Aunque podemos comprar más carros, casas y muebles, tenemos solo un cuerpo, y es un préstamo que nos ha hecho Dios. Debemos cuidarlo, de acuerdo al manual de instrucciones del Creador. Nuestro papel es el de un fideicomisario responsable ante Él de tan valioso activo. Esto se traduce en áreas principales como: higiene, nutrición, ejercicio adecuado, sueño, evitar los embriagantes y no practicar el sexo extramarital.

Actividades

Actividad 32: Tabla de chequeos médicos.

Siéntate junto con tu familia y dibuja una tabla de chequeos médicos regulares, incluyendo el cuidado dental. Consulta con un bibliotecario, un profesor, una enfermera, un doctor o un hospital. Se debe entregar una copia de la tabla final a cada miembro de la familia.

Actividad 33: Plan de acondicionamiento físico familiar.

Habla con tus niños sobre el estado de los ejercicios físicos que ocurren en tu familia. Luego acuerda con toda la familia un plan de actividades físicas y produce un horario de ejercicios moderados a seguir. Trata de incrementar la cantidad de ejercicio gradual y periódicamente. Intenta a veces caminar en lugar de utilizar el automóvil, y lavar a mano en lugar de usar la lavadora. Debe asignarse un presupuesto para la adquisición de equipo deportivo, para la membresía de un club atlético, y para comida saludable.

Actividad 34: Relaciónate mejor con saludos significativos.

La próxima vez que los padres conozcan algunos niños, en lugar de solo decir "¡Hola! ¿Qué tal?", podrían tratar de saludarlos de una forma más cariñosa, amorosa e interesada por su bienestar, como:

- ¿Has comido cosas nutritivas hoy?
- ¿Hiciste ejercicio?
- ¿Dormiste bien?
- ¿Le has sonreído a tus padres? ¿A tus amigos?
- ¿Leíste algo hoy?
- ¿Besaste, abrazaste o le diste la mano a tus padres?
- ¿Has ayudado a alguien hoy?
- ¿Has dado alguna caridad?
- ¿Rezaste?

No es necesario pasar por toda la lista, solo algunos de estos ítems serán apropiados. Agrega cualquier asunto relevante, dependiendo de la ocasión personal del niño.

Actividad 35: Hábitos de sueño.

Explícales a tus niños sobre hábitos sanos de sueño y alimentación:

Ibn Máyah narró: El Profeta ﷺ vio a alguien durmiendo en la mezquita, que estaba acostado sobre su estómago. Lo empujó con el pie y le dijo: "No te acuestes de esa forma, porque es una manera que Al-lah y Su Mensajero detestan." Del mismo modo el Profeta ﷺ evitó que la gente comiera mientras estuvieran acostados boca abajo.

Dormir boca abajo no es saludable para la espalda ni para los órganos internos. Dormir del lado derecho es lo más benéfico. Dormir sobre el lado izquierdo hace que los pulmones, el estómago y el hígado presionen contra el corazón, causando tensión.

Es un buen hábito seguir la luz del sol: vete a la cama (temprano) después de la oración del isha y levántate temprano para la oración del fayr antes del amanecer.

El hábito del Profeta ﷺ era tomar una siesta corta después de la oración del duhr. Los doctores han encontrado que una breve siesta a mediodía ayuda a optimizar la actividad mental y física, refrescando el cuerpo en un momento del día en que hay un bajón natural, incrementando la productividad y el estado de alerta, mejorando el estado de ánimo y el temperamento, y reduciendo accidentes.

Actividad 36: Creación de un entorno familiar adecuado.

Los padres deben sentarse con sus hijos para discutir y acordar un plan simple de acción para TODOS los siguientes elementos en el hogar:

Amor, alegría, risa, comunicación libre, confianza mutua, estímulo, reconocimiento de logros. También, toma interés en tus hijos, comiendo, rezando y jugando juntos, respetándolos y honrándolos, besándolos, abrazándolos y sonriéndoles.

Aun cuando los padres no estén acostumbrados a estas prácticas, nunca es demasiado tarde para comenzar a hacer todas o la mayoría de ellas con sinceridad.

Actividad 37: Discusión proactiva sobre señales de abuso de drogas.

Los padres deben sentarse juntos y discutir qué deben hacer en cuanto descubran señales de que su hijo está usando drogas. Los pasos que deben tomar incluyen: consultar con profesionales, educarse a sí mismos, y hablar con amigos y parientes conocedores del tema. El pánico, regañarlos en extremo o golpearlos, y la coerción, no son de ayuda. (Estos son emocionalmente debilitantes y solo empeoran las cosas).

Actividad 38: ¡Juega a simular ser policía!

Los padres pueden sugerir a sus adolescentes que se imaginen como oficiales de policía, magistrados o trabajadores sociales, teniendo que realizar estos trabajos. ¿De qué son responsables? ¿Qué clase de cosas ocurren durante su día? ¿Su trabajo es agradable o desagradable? ¿Pueden imaginarse cuidando a la comunidad, vigilando a los criminales, etcétera?

Este juego de roles ayuda a los niños a darse cuenta que los oficiales de libertad condicional, profesores, bomberos y policías, son personas comunes con sentimientos, hogares y problemas como cualquier otro. Si los adolescentes tienen problemas en esta área, entonces los padres pueden presentarles un policía o un trabajador social reales, y dejar que encuentren más información sobre estos trabajos.

Una visita a la corte es una experiencia memorable. Ver cómo es este lugar y aprender qué hacer y cómo comportarse, puede ser muy educativo. Es una buena idea organizar esa pequeña visita reveladora para los niños.

Capítulo Diez

Lactancia materna

Introducción

Un paso esencial para criar niños sanos física y emocionalmente, es la lactancia materna. El Corán u el Islam hacen énfasis en la lactancia materna y en la relación de parentesco resultante de haber sido amamantado por la misma persona (esto se denomina parentesco de leche, y los niños son hermanos de leche). Por ejemplo, ¿por qué *Salah*, un muchacho de 20 años de edad de Turquía, no puede casarse con Fátima, una joven de Indonesia? La respuesta es que cuando *Salah* tenía un año de edad, fue amamantado durante un par de días por la madre de Fátima. Esta acción hace que *Salah* sea hermano de leche de Fátima, y por lo tanto no puede casarse con ella. Además, las hermanas y tías de Fátima automáticamente se convierten en las hermanas y tías de *Salah*, y por lo tanto, en parientes con los que no puede casarse (*mahram*). Por lo tanto, ella no necesita utilizar velo (*hiyab*) en presencia de él. A pesar de que resulta fácil entender las relaciones de sangre así como la hermandad en la fe, ¿cómo podemos comprender que unos cuantos gramos de leche puedan transformar a un extraño en un hermano o hermana? Esto ilustra parte de la importancia de la leche materna.

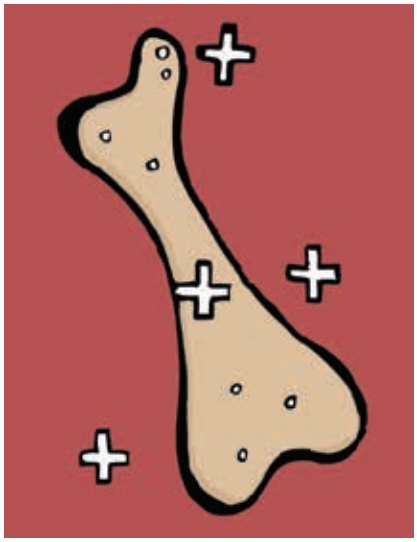
Considera la transfusión sanguínea. Aunque toda la sangre de uno sea remplazada con la sangre de otra persona, esto no establece una relación de parentesco entre ambos, incluso si la transfusión se realiza muchas veces. Las transfusiones de sangre sirven a una necesidad esencial, y los trasplantes de órganos ayudan a mejorar nuestras vidas; sin embargo, no constituyen relaciones de parentesco en modo alguno, no importa cuán importantes y extensas sean. El consenso de los juristas es que los bancos de leche están prohibidos en el Islam. De hecho, el parentesco de leche se pone de igual a igual con las relaciones familiares biológicas (véase versículo 4:23). Las leyes de herencia, sin embargo, no aplican en el caso de los hermanos de leche.

Se prohíbe contraer matrimonio con sus madres, hijas, hermanas, tías, sobrinas por parte de hermano o de hermana, madres de leche, hermanas de leche, sus suegras, hijastras que están bajo su tutela nacidas de esposas con las que han consumado el matrimonio; pero si no han consumado el matrimonio, no incurren en falta al

casarse con ellas. Salvo en casos consumados, también se prohíbe la nuera y casarse con dos hermanas a la vez. Dios es Perdonador, Misericordioso. (Corán 4:23)

Lo siguiente ha sido presentado por vía de la explicación:

- Los huesos y carne del bebé se forman de la leche materna durante la infancia; de ahí las semejanzas que existen entre quienes son amamantados. En otras palabras, partes de la madre se hacen partes del bebé a partir de la lactancia cuando este tiene menos de dos años de edad.



Los juristas explican que la leche materna hace que el bebé se parezca a ella en algunos aspectos, según ʻUmar ibn al Jattab y ʻUmar ibn Abd al Aziz. Según esto, también prevalecen orientaciones para las nodrizas:

- La nodriza cambia características del bebé. Algunos juristas, por ejemplo, han impedido que una nodriza con problemas mentales amamante a un bebé, no sea que este adquiera dicha característica de ella.
- Las nodrizas que fuman, comen cerdo, beben alcohol o utilizan drogas, no son recomendadas para amamantar al bebé.
- Las madres adoptivas pecadoras, como las mujeres adúlteras, no deben amamantar a los niños.

Lo anterior no niega otros factores. La personalidad del niño se ve afectada por muchas cosas, incluyendo los genes de los padres, el ambiente y la leche con que es alimentado.

Un dicho árabe preislámico dice que la leche de la madre proviene del hombre, de modo que cuando el bebé mama la leche de una nodriza, el esperma y la influencia del marido de ella afectan de algún modo su leche; por lo tanto, el bebé de cierta manera es afectado indirectamente por el padre adoptivo. Así, se establece el linaje con este padre adoptivo. (Algunos árabes solían creer que la leche materna se transforma en semen masculino). (Parkes, 2005). Sin embargo, todavía no está claro por qué nos convertimos en parientes cercanos de la nodriza debido a su leche.

El Dr. Fathiyyah Sulayman en Al Ibrashi (1979) explica que algunos estudios psicológicos han probado que el 50% de la inteligencia adquirida disponible a los 17 años de edad, en realidad se logra en los primeros cuatro años de vida del niño, el 30% aparece entre los 4 y los 8 años, y el 20% restante, entre los 8 y los 17. Por otra parte, la mayoría de los patrones de comportamiento observados en personas jóvenes y de edad media, están atribuidos a eventos que tienen lugar en los primeros cinco años de su infancia. El Corán se concentra en la lactancia materna y en el cuidado de tiempo completo de la madre amorosa durante los primeros dos años.

Una carencia de amor y bondad hacia el bebé, puede resultar en retardo mental. En una conferencia dada por el presidente Clinton en la Casa Blanca, los expertos destacaron más allá de toda duda que "las mentes de los niños están activas desde el momento en que nacen, y son moldeadas por su experiencia más temprana" (Begley y Wingert, 1997). Los primeros dos años durante la lactancia, contribuyen en gran medida a la formación del cerebro del bebé.

Las cortes en Egipto tienen cinco condiciones necesarias que deben cumplirse para que el parentesco por lactancia sea válido:

- Lactar al menos cinco veces.
- Cada lactancia debe satisfacer por completo al bebé.
- Cada lactancia debe realizarse a una hora de comida distinta, no en rápidas sesiones consecutivas.
- Las cinco lactancias deben ser confirmadas por testigos fidedignos.
- Todas las cinco lactancias deben completarse antes de que el bebé cumplados años de edad.

La lactancia materna en el Corán

El Corán se ha ocupado de la lactancia materna en cuatro capítulos distintos, alentando a las madres a amamantar a sus bebés durante dos años. La madre lactante está libre de la responsabilidad de proveer su propio sustento, aún si está divorciada, de modo que puede cuidar tiempo completo de su bebé. Si el padre muere, su heredero asume la responsabilidad de mantener a la madre lactante. Los rituales religiosos son facilitados a toda mujer musulmana (incluyendo a las madres); ellas están excusadas de asistir a las oraciones diarias en congregación y a los sermones de los viernes (para brindarles un horario flexible, sobre todo para el cuidado de los bebés). Esto les permite a las madres cuidar a sus hijos personalmente en lugar de delegar esta delicada responsabilidad a las niñeras. En los primeros dos años, el bebé depende totalmente de la madre, física, psicológica y emocionalmente.

El biberón plástico no puede sustituir el amor y el suave pecho de la madre. El daño físico o psicológico infligido al bebé que no es amamantado puede ser difícil de compensar después; el daño puede ser serio y permanente. El Corán se refiere a la lactancia materna en los siguientes versículos:

> *Las madres [divorciadas] podrán amamantar a sus hijos dos años si desean completar la lactancia. El padre tiene la obligación de sustentar y vestir a la madre [de su hijo] de acuerdo a sus recursos, a nadie se le impone más allá de sus posibilidades. Que ni la madre ni el padre utilicen a su hijo para perjudicarse mutuamente. Los familiares directos heredan esta obligación. Pero no incurren en falta si ambos [el padre y la madre], de común acuerdo, y tras consultarlo entre ellos, deciden destetar [al niño]. Si toman una nodriza para completar la lactancia no hay mal en ello, a condición de que le paguen lo correcto. Tengan temor de Dios, y sepan que Dios ve todo cuanto hacen.* (Corán 2:233)

Le he ordenado al ser humano hacer el bien a sus padres. Su madre lo lleva [en el vientre] soportando molestia tras molestia, y su destete es a los dos años. Sean agradecidos conmigo y con sus padres, y sepan que ante Mí comparecerán al final. (Corán 31:14)

Le he ordenado al ser humano hacer el bien a sus padres. Su madre lo ha llevado [en el vientre] con esfuerzo, y con dolor lo dio a luz. El período del embarazo y la lactancia dura treinta meses. Cuando alcance la madurez, al llegar a los cuarenta años, debe decir [en súplica]: "¡Oh, Señor mío! Haz que sepa agradecerte los favores que nos has concedido, tanto a mí como a mis padres, y que pueda realizar obras buenas que Te complazcan. Concédeme una descendencia piadosa. Me arrepiento a Ti [de mis pecados] y soy de los musulmanes". (Corán 46:15)

Denle a la mujer durante ese periodo el mismo nivel de vida que ustedes tienen conforme a sus posibilidades. No la perjudiquen con ánimo de molestarla. Si ella está embarazada, deben mantenerla hasta que dé a luz, y si ambos acuerdan que ella amamante a su hijo, deben mantenerla [hasta que termine la lactancia]. Tengan buen trato y lleguen a un acuerdo de buena manera. Pero si discrepan [sobre la lactancia del hijo], entonces que otra mujer lo amamante [por cuenta del padre]. (Corán 65:6)

Que el adinerado mantenga de acuerdo a su abundancia, pero aquel cuyo sustento es escaso que lo haga acorde a lo que Dios le ha provisto. Dios no exige a nadie por encima de sus posibilidades. Dios hará que luego de toda estrechez venga la prosperidad. (Corán 65:7)

Si la madre no puede amamantar al bebé —si no tiene leche materna—, entonces puede asignársele una nodriza. La nodriza se convierte en madre adoptiva, ella es considerada la madre del niño para todo efecto y propósito, excepto para la herencia. Sus hijos se convierten en hermanos y hermanas de bebé (hermanos de leche) y su esposo se convierte en el padre de leche del bebé. No se permite el matrimonio entre el bebé y los hijos, hermanos, hermanas y esposo de la madre de leche. El padre biológico es responsable de pagar la remuneración de la madre de leche. Si el padre muere, su heredero debe mantener tanto a la nodriza madre adoptiva como al bebé por el período de lactancia de dos años.

La lactancia materna fue tomada muy en serio por el primer estado musulmán. En la época del segundo Califa, 'Umar ibn al Jattab (siglo VII d.C.), dieron a cada recién nacido necesitado un subsidio como beneficio de seguridad social para asegurar una lactancia sana (Haq, 1967).

Ventajas médicas y psicológicas de la lactancia materna

Al Bar y Kandil (1986), exponen las siguientes ventajas:

- La leche materna contiene los requerimientos nutricionales del niño, en la proporción correcta y en un estado conveniente para la digestión y la absorción. Los elementos nutricionales de la leche materna cambian a diario de acuerdo a las necesidades del bebé. Un bebé prematuro tiene una fórmula conveniente preparada en el pecho de la madre para hacerla una dieta apropiada para las necesidades del niño en crecimiento.
- La leche materna está almacenada naturalmente a la temperatura correcta, haciéndola libre de gérmenes y disponible siempre que se requiera.
- No se necesita lavar botellas ni preparar fórmulas.
- Un vínculo psicológico estrecho se desarrolla entre la madre lactante y su bebé.
- La lactancia ayuda a la madre a regresar a la talla y peso que tenía antes el embarazo. Amamantar empequeñece el útero por el efecto de la oxitocina secretada por la glándula pituitaria y liberada por reflejos a través de la lactación.
- La lactancia protege al bebé de varias enfermedades (como la diarrea y las infecciones de pecho). Los niños amamantados son menos propensos a sufrir enfermedades respiratorias y gastrointestinales, y tienen un índice de mortalidad menor que aquellos que son alimentados con biberón. La leche humana contiene IgA (inmunoglobulina A), un anticuerpo en las glándulas mamarias fabricado por los linfocitos que han migrado desde el vientre materno. (Los anticuerpos son las herramientas del sistema inmunológico para combatir las enfermedades). El calostro (la primera secreción láctica) contiene una gran cantidad de anticuerpos. La IgA forma el 97% de la proteína del colesterol en el primer día, cayendo al 25% en el cuarto día de lactancia. La leche materna proporciona al bebé células inmunológicas e inmunidad contra una variedad de gérmenes (especialmente E. coli, Staph aureus, el viru Coxsakie B5, el virus Herpes Simplex, el poliovirus y el neumococo). Las madres reactivas a la tuberculina les pasan a sus niños inmunidad permanente contra la tuberculosis.
- El calostro tiene efecto laxante, que ayuda a la deposición del bebé.
- La leche de vaca o de otras fuentes no humanas, puede causar alergias a los niños. El bebé tiene un riesgo mayor de desarrollar eczema, asma bronquial y trastornos gastrointestinales causados por la fuerte sensibilidad a las proteínas no humanas.
- Los niños amamantados crecen mejor y son menos propensos a infecciones y a enfermedades inmunológicas. La leche materna fortalece el desarrollo del sistema inmunológico en los primeros meses de vida del bebé. La madre absorbe los gérmenes del aliento del bebé. Luego, a través de sus intestinos, produce las células inmunológicas en

La leche animal es apropiada para los bebés de animales, y los ingredientes son diferentes para cada animal. La siguiente tabla explica los porcentajes de contenidos básicos de la leche humana, de vaca, de búfalo y de cabra.
El contenido del agua es aproximadamente 88% y el resto a saber:

Leche	% Proteína	% Grasa	% Azúcar	% Minerales
HUMANA	1.5	3.5	6	0.2
VACA	3	4	4	0.8
BÚFALO	3	6	4	0.8
CABRA	3	4	4	0.8

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE ESTADOS UNIDOS, 2010

sus nódulos linfáticos, que a su vez excretan los anticuerpos requeridos que el bebé toma en la leche.

- La lactancia actúa como anticonceptivo. La madre lactante es menos propensa a concebir durante la lactancia, lo que proporciona un control de la natalidad natural y cómodo a las madres.
- Los seres humanos necesitan leche materna solo durante los primeros 9 a 12 meses.
- La leche humana contiene un complejo de zinc, mientras que la leche de vaca no tiene ninguno. La deficiencia de zinc se produce con mayor probabilidad en los niños alimentados con biberón, o después del destete en aquellos destetados prematuramente.
- La lactancia materna juega un papel crítico en optimizar la capacidad intelectual del bebé. La leche materna contiene elementos importantes que no se encuentran en ninguna fórmula doméstica para bebés. Los bebés amamantados durante apenas un mes, tienen "una ventaja de 8 puntos en CI en el jardín de infantes, y esa cifra aumenta con una lactancia prolongada" (BBC, 2002). Un estudio llevado a cabo con más de 1.000 niños en Nueva Zelandia apoya la relación entre lactancia y una inteligencia superior.
- La leche materna incluye protección contra las infecciones bacterianas (como la meningitis, las infecciones del tracto urinario y los dolores de oído). Los bebés alimentados con fórmula sufren más de diabetes insulinodependiente, linfoma, alergias y problemas digestivos.

Es recomendable que las madres amamanten por lo menos hasta los 12 meses.
Existen pruebas abrumadoras de que la leche materna es insuperable. Amamantar puede disminuir el riesgo de cáncer de mama, cáncer de ovarios, osteoporosis y otras enfermedades de la mujer. Amamantar estimula al útero para devolverlo a su estado original.

(CNN, DICIEMBRE 7, 1997)

El ámbito laboral y la lactancia materna

A pesar de las claras ventajas de la leche materna para los niños, menos del 60% de las mujeres estadounidenses lactan, lo que es menos que en muchas naciones industrializadas. Solo el 22% de las madres en los Estados Unidos siguen lactando para cuando sus bebés tienen seis meses de nacidos. Un estudio mostró que la lactancia materna exclusiva en los primeros 4 meses de vida puede prevenir el 13.9% de las muertes infantiles en América Latina y el Caribe (Betrán et al., 2001), y la Organización Mundial de la Salud recomienda que todos los niños sean alimentados exclusivamente con leche materna hasta los 6 meses, pero aunque se han hecho esfuerzos a este respecto y las tasas de lactancia materna han aumentado en la región, solo el 40% de los infantes recibe leche materna exclusiva hasta los 6 meses de edad (UNICEF, 2009).

Esto en parte se debe a que la lactancia es exigente. Los recién nacidos deben ser amamantados hasta una docena de veces en un período de 24 horas, por lo general entre 10 y 15 minutos cada vez. Ajustar dicho horario dentro de las horas laborales es un reto enorme.

El lugar de trabajo puede pronto hacerse más amigable para las madres lactantes. Los gobiernos y las compañías están otorgando a las mujeres hasta una hora de permiso pago por día para extraer la leche en el trabajo, y fomentan programas de lactancia en el lugar de trabajo. (Cassidy, 1998)

En 1993, un premio de UNICEF le fue otorgado a Mutual de Seguros de Vida John Hancock por su introducción de habitaciones de lactancia en el sitio de trabajo (que incluyen una bomba eléctrica de lactancia, sillas cómodas y un refrigerador).

Con un promedio anual de 300 empleadas embarazadas, la compañía descubrió que el nuevo programa le ahorraba dinero (US$60.000 dólares desde su creación) debido a que los bebés alimentados con leche materna son más sanos, de modo que las madres son menos propensas a faltar al trabajo.

Además, la transición para regresar al trabajo es más fácil, de modo que más nuevas madres quieren tomarse una licencia por maternidad más corta, gracias a que los bebés amamantados en los Estados Unidos tienen 35% menos enfermedades que los bebés alimentados con fórmula, y las madres lactantes, en consecuencia, faltan al trabajo un 27% menos que las nuevas madres que no lactan. (Rona Cohen, Escuela de Enfermería, Universidad de California en Los Ángeles).

El mundo musulmán y la lactancia

Históricamente, las comunidades musulmanas han puesto mucha atención a la lactancia y las nodrizas. Aun cuando la madre lactaba a su bebé, era común que un vecino, pariente o amigo alimentara al recién llegado también. Tales prácticas tuvieron ventajas sociales. Muchas niñas que se casaban a los 15 años y muchachos a los 18, necesitan ayuda y orientación por parte de las generaciones mayores. La familia extensa ayuda a las madres a aliviar parte de su carga.

La modernización está cambiando el patrón de las actitudes sociales y culturales en los países musulmanes. Esto está más pronunciado en las áreas urbanas, donde la lactancia está declinando más rápidamente que en las áreas rurales. Las compañías de alimentos para bebés están detrás de la disminución de la lactancia en los países desarrollados. Sus ventas y beneficios aumentan cuando las madres dejan de amamantar y compran sus productos.

La UNICEF y la OMS consideran que estas empresas son la principal causa de la muerte de bebés en el mundo desarrollado, y han advertido encarecidamente a sus gobiernos que prohíban la publicidad de alimentos fabricados para bebés. Estos niños alimentados con biberón a menudo reciben alimentos diluidos y contaminados que contienen pocos nutrientes y dosis masivas de microorganismos, debido al agua contaminada de fuentes insalubres que se utiliza en la fórmula. La UNICEF y la OMS estiman que 9,4 millones de casos de desnutrición severa ocurren en el mundo desarrollado cada año, de los cuales al menos la mitad se debe a la alimentación con biberón. De forma similar, anualmente se presentan alrededor de 10 millones de muertes infantiles debidas a enfermedades del sistema digestivo en el mundo desarrollado. Al menos la mitad de ellas se deben a la alimentación con biberón, mientras que la lactancia materna podría haberlos salvado. La lactancia materna también es menos costosa (un suministro de fórmula durante 6 meses cuesta en Malasia US$300 dólares o más). (Allain, 1993)

La fórmula para infantes (leche en polvo para bebés) es una pobre imitación de la leche materna, aunque los investigadores están aprendiendo a hacerla más

nutritiva. La fórmula fortificada con una clase de ácidos grasos conocidos como AGPICL (ácidos grasos polinsaturados de cadena larga) puede ayudar a promover el desarrollo cerebral. La Universidad de Dundee, Escocia (Willats et al., 1998) dio a la mitad de un grupo de 44 bebés, una fórmula que contenía concentraciones elevadas de AGPICL hallados en la leche materna. Los otros bebés recibieron la fórmula regular. A la edad de 10 meses, los bebés AGPICL puntuaron significativamente más alto en una prueba que implicaba encontrar un juguete escondido, indicando posiblemente conexiones más fuertes entre las neuronas en sus cerebros. Algunos europeos ya fortifican la fórmula con AGPICL.

Opiniones de Ali ibn abi Talib y de Ibn Hazm sobre la lactancia materna

La lactancia materna es considerada un derecho natural de los bebés sobre sus madres. Se anima a las madres a amamantar a sus hijos. Ibn Hazm dijo:

> "Una madre debe amamantar a su bebé aunque sea la hija del rey. Ella no está exenta de ese deber, a menos que sea incapaz de amamantar." (Ibn Hazm, Vol. 10)

El símbolo internacional de la lactancia materna

Si las enseñanzas se cumplen, pueden evitarse muchos problemas que acontecen a los niños y sus madres. Ali ibn Abi Tálib dijo:

> "No hay leche que beba el bebé que sea más bendita que la leche materna."

Duración de la lactancia materna

Los juristas difieren, pero el consenso general es que la lactancia no debería exceder los dos años. Si la madre está sana y su leche está disponible, es mejor que el destete sea a los dos años. Yusuf Ali comenta en el versículo 46:15:

El período máximo de lactancia (2 años) está nuevamente de acuerdo con el tiempo en que se ha completado normalmente la primera dentición en el niño. Los incisivos inferiores de leche aparecen entre los 6 y 9 meses, y luego los dientes de leche salen a intervalos, hasta que aparecen los caninos. Los segundos molares aparecen alrededor de los 24 meses, y con ellos el niño tiene ya una dentadura de leche completa. La naturaleza espera ahora que él corte y mastique y sea completamente independiente de la leche materna. Por otro lado, es doloroso para la madre amamantar al niño después que tiene su dentadura de leche completa. Los dientes permanentes comienzan a aparecer a los 6 años y los segundos molares aparecen a los 12. Los terceros molares son las muelas del juicio, que aparecen entre los 18 y 20 años, o no aparecen nunca.

Algunos han comentado que la lactancia más allá de los dos años puede causarle daño físico, mental y psicológico al bebé. En 1997, la Academia Estadounidense de Pediatras (AAP por sus siglas en inglés, American Academy for Pediatricians) recomendó a las madres amamantar a sus

bebés entre los 6 y 12 meses, como mínimo. En realidad, solo el 20% de las madres estadounidenses amamantan realmente a sus hijos después de los 6 meses. La AAP extendió luego su recomendación a las madres para que amamanten por lo menos durante un año. Enumeró también los beneficios de la lactancia materna (como la reducción de las posibilidades de tener cáncer uterino, cáncer de mama y osteoporosis).

El Profeta ﷺ habló con una nodriza acerca de la lactancia. Siempre que sea posible, la madre biológica debe amamantar, a menos que haya una razón médica que la excuse de ello, en cuyo caso una nodriza puede ser contratada. Él explicó:

> "¡Ten cuidado de quién se convierte en tu hermano adoptivo por lactancia! Recurre a una nodriza solo debido a la necesidad de satisfacer el hambre del bebé." (Al Bujari)

Una ventaja de hacer público el matrimonio es asegurar que una mujer no va a casarse con su hermano o su padre de leche por error. Esto le da al público la oportunidad de acercarse y testificar la existencia de tales relaciones de leche, si ellas existen.

Sugerencias beneficiosas para madres lactantes

(Adaptado de: Al Amín, 1998)

Aunque la lactancia es la forma natural, es una habilidad que debe ser mejorada. A continuación hay algunos consejos para las madres:

- **Prepárate antes** que nazca tu bebé. Lee algunos libros sobre la lactancia materna. Toma clases en tu hospital, proveedor de servicios de salud o especialista en lactancia. Asiste a una reunión de alguna organización de apoyo a la lactancia.
- **La posición correcta es esencial.** Asegúrate que el pezón está entre dos centímetros y medio y cuatro centímetros dentro de la boca del bebé. No te inclines hacia el bebé; lleva al bebé hacia ti. Una almohada es útil a menudo.
- **Haz que el bebé mame** de un seno hasta que esté completamente blando y la forma como chupa el bebé cambie de fuerte a lenta. Entonces, ofrécele el otro seno. Es mejor suavizar completamente un seno en cada lactancia que amamantar parcialmente de ambos senos. La primera porción es como la leche descremada, la de en medio es como la leche entera y la última como crema. Esta crema equilibra la consistencia de la alimentación y ayuda a prevenir el llanto excesivo.
- **En los primeros días** es natural que se presente cierta congestión en los senos. Si el bebé no puede mamar de los pezones hinchados, libera una pequeña cantidad de leche antes de amamantarlo.
- **Corrige el dolor** en los pezones con acondicionamiento adecuado. Alivia el dolor dejando secar los pezones al aire, luego aplica productos naturales como aceite de oliva orgánico o lanolina pura.

- **Bebe mucha agua.** Se dice que el té de fenogreco y el ajo ayudan a incrementar la producción de leche.
- **Es importante** comenzar en la primera o primeras dos horas después del parto, cuando el bebé está alerta.
- **¿Con qué frecuencia será suficiente?** Durante las primeras 2 a 3 semanas, puede que tengas que despertar al bebé para alimentarlo. El bebé come al menos cada tres horas durante el día, y cada cuatro horas en la noche. Las lactancias frecuentes son importantes para el bebé y también para la producción de leche. Mientras más amamantes al bebé, más leche producirás. Una vez que tu bebé esté aumentando de peso, sigue los deseos de tu bebé en cuanto al número de lactancias.
- Alimentar del biberón con leche extraída: No le des a un bebé que está siendo amamantado, un biberón con su propia leche materna hasta que no se haya establecido bien la lactancia — usualmente entre las 3 y 5 semanas. A veces ayuda que alguien que no sea la madre le dé al bebé su primer biberón, que debe contener la leche de la madre. Con un poco de práctica, la mayoría de los bebes podrán ir y venir entre el pecho y el biberón.
- Algunos bebés son buenos para mamar desde el comienzo, a otros les toma algún tiempo. No hay problema si no funciona bien al principio.
- No renuncies a la lactancia materna. Una madre dijo que le tomó seis semanas lograr un ritmo cómodo, seguido de una larga y bella relación de lactancia.
- Los pezones de la madre pueden sufrir mucho dolor durante la primera semana. Libera un poco de leche antes de cada lactancia, y frota la leche en tus pezones. Permite que los pezones se sequen al aire.

Las madres disfrutan la lactancia materna. No se necesita preparar la comida, se desarrolla un sentido especial de cercanía con el bebé, y los bebés tienen menos enfermedades e infecciones de oídos. Antes del parto, las madres deben hacer una lista de servicios de apoyo, de modo que si tienen alguna dificultad durante los primeros días, sabrán a quien llamar.

Ejemplo de dieta diaria de la madre

El siguiente es un ejemplo de dieta para madres lactantes:

- Tres porciones de proteína, como pollo y pescado.
- Dos porciones de comida con alto contenido de vitamina C, como naranjas.
- Cinco porciones de calcio, como leche o queso.
- Seis porciones de frutas y verduras, como coco y espárragos.
- Seis porciones de carbohidratos complejos, como pan integral.
- Una porción de alimentos ricos en hierro, como carne de vaca o fríjoles.
- Pequeñas cantidades de alimentos ricos en grasa, como queso o leche entera.

- Ocho vasos de agua.
- Vitaminas para mujeres embarazadas o lactantes.

Una buena nutrición ayuda a la madre a mantener un suministro adecuado de leche, le brinda energía, y le ayuda a perder los kilos de más que ganó durante el embarazo. También es importante consumir alimentos que contengan calcio, o la madre tendrá deficiencia de calcio en el futuro.

La nación fuerte: Físicamente

El Corán y las tradiciones del Profeta ﷺ, hablan de la fuerza en todas sus formas:

> *[¡Musulmanes!] Son la mejor nación que haya surgido de la humanidad porque ordenan el bien, prohíben el mal y creen en Dios.* (Corán 3:110)

> *… Preparen contra ellos cuanto puedan de fuerzas [de combate] y caballería, para que así amedrenten a los enemigos de Dios que también son los suyos…"* (Corán 8:60)

> El Profeta ﷺ dijo: "El creyente fuerte es mejor y más amado por Al-lah que el creyente débil, y en ambos hay bien." (Muslim).

Nota que la palabra 'qawi' en este hadiz se refiere a la fuerza física y espiritual. Estas descripciones anteriores, "mejor nación", "preparen cuanto puedan de fuerzas" y "creyente fuerte", incluyen los aspectos físicos (biológicos) así como los aspectos morales y espirituales. A la luz de los capítulos anteriores, podemos concluir:

Una comunidad puede superar en fuerza física a todas las demás naciones, siguiendo estas pautas:

- Elegir cónyuges sanos.
- Abstenerse de toda forma de práctica sexual no matrimonial; esto asegura a los padres y a su descendencia que estarán libres de enfermedades de transmisión sexual, incluyendo, pero no limitado a, el SIDA.
- Comer apropiadamente. Los padres, las madres embarazadas y los niños comen *azka taman* (descrito también como *at taibat*), esto es: comida buena, sana, nutritiva y pura. No se permite para el consumo el cerdo, la sangre, la carroña ni los animales estrangulados. El Corán promueve el consumo de agua, leche y miel; frutas (dátiles, uvas, olivas, higos), carne (aves, mariscos, res y cordero), y verduras (cebollas, ajo, pepino, cereales, fríjoles).

Una madre dijo: "Amamantar es maravilloso. Incluso en medio de la noche, cuando veo hacía abajo, a ese rostro pequeño y sé que todo lo que mi hijo quiere es a mí, ¿cómo podría no querer cuidarlo? Los beneficios emocionales del cuidado materno son muchos tanto para mí como para mi bebe".

- Llevar un estilo de vida higiénico limpio. Los gérmenes se eliminan por el simple lavado de manos antes y después de cada comida. Utiliza la mano izquierda para lavarte en el baño, y la derecha para comer. Realiza la ablución cinco veces al día.
- Evitar los embriagantes y estupefacientes (alcohol, drogas y fumar). El feto, en particular, se desarrollará y crecerá sano si los padres evitan los químicos y el abuso de sustancias.
- Amamantar a los bebés. Los niños crecen y desarrollan un carácter fuerte, y una fortaleza física y psicológica, preparándolos para convertirse en personas rectas y líderes de los piadosos.

La licencia por maternidad debería ser más larga de ocho semanas. Un permiso ampliado de un año ayudará a las madres a dedicarse de tiempo completo al cuidado de sus bebés (a criar a futuros líderes, como hizo la madre de Moisés).

En conclusión, los primeros cinco años son cruciales para construir una persona sana y fuerte de buen carácter. Ellos constituyen una ventana de oportunidad que no debe perderse. Las anteriores pautas llevarán a la comunidad a convertirse en la mejor nación entre la humanidad.

Habiendo criado niños fuertes y sanos, podemos enseñarles fe, sabiduría, conocimiento y habilidades. Esto viene después en la vida, como se explica en el caso de los profetas José, Moisés y otros.

> *Cuando [Moisés] se convirtió en adulto y tuvo madurez, le concedí conocimiento y sabiduría. Así es como retribuyo a quienes hacen el bien.* (Corán 28:14)

La lactancia tiene una base firme para producir la mejor de las naciones, porque:

a) Brinda a los bebés fortaleza física, poder psicológico y energía emocional.

b) Es una forma altamente personalizada e individualizada de nutrición, al contrario de la fórmula producida en masa que se utiliza para la alimentación por biberón.

c) Es la manera más natural de alimentar bebés.

Mientras el conocimiento humano se mantiene extendiéndose y cambiando, las escrituras divinas acentúan ciertas instrucciones (los qué y los qué no) para que los seres humanos se beneficien de ello.

> *El Corán guía por el sendero más justo y firme, y di a los creyentes que obran rectamente que recibirán una gran recompensa.* (Corán 17:9)

Los musulmanes de hoy día están violando los fundamentos de los profetas para llevar una vida prospera. Ningún país musulmán está en la lista de los 12 países con la esperanza de vida más alta en el mundo entero. ¡Afganistán está numerado como el país en tener la esperanza de vida más corta (43 años para los hombre y 44 para las mujeres)!

(NACIONES UNIDAS, 2010)

Actividades

Actividad 39: Esto me molesta…

Los padres e hijos debatirán estos asuntos y convendrán en cómo evitar cometerlos.
Me molesta cuando:

- La pizza, la baclava y la torta no están bien cortadas.
- Los niños no recogen su propia basura y los padres la recogen por ellos.
- La basura está tirada alrededor de la caneca y no dentro de ella.
- La gente llega tarde a sus citas.
- El esposo llega tarde a casa sin avisarle a su esposa.
- La gente olvida atar los cordones de sus zapatos y nadie se los recuerda.
- La gente sale del baño sin lavarse las manos.
- La gente no cierra bien el baño cuando está dentro.
- La gente deja pocillos de té, café o agua en su escritorio toda la noche sin desocuparlos completamente.
- La gente no se peina (incluyendo las cejas largas y la barba).
- La gente deja clips, alfileres y grapas por todo el escritorio y el piso.
- Los padres les sonríen a los niños mientras se están comportando mal en la casa de un amigo.
- La gente es chismosa y gusta de hablar de los demás (el Corán describe que hacer esto es como comer carne humana).
- Se le hace una pregunta al niño y los padres contestan en lugar del niño.
- La gente interrumpe a menudo a los niños cuando ellos están hablando.
- El anfitrión obliga al invitado a comer demasiado.
- La gente hace comentarios o bromas racistas.
- La gente deja mucha comida en su plato y luego la tira.
- Llegan visitas inesperadas sin previo aviso.
- Los invitados se entrometen y castigan a los hijos del anfitrión sin permiso.
- Los padres rompen las promesas que les hacen a sus hijos sin unas disculpas sinceras.
- La gente te pide consejo sin contarte todos los lados de su historia.
- La gente joven utiliza los ascensores en lugar de las escaleras.
- Un mensajero no te entrega un mensaje de forma completa y exacta.
- Las visitas permanecen demasiado con el paciente en el hospital.
- Alguien está disgustado contigo sin decirte por qué.
- La gente desperdicia dinero, comida, papel, medicina, tiempo, servilletas y jabón.
- Los conductores envían y leen mensajes de texto mientras manejan. (En

algunos lugares, es ilegal utilizar un teléfono celular mientras se maneja un vehículo).

- La gente tose o estornuda en tu cara sin cubrirse la boca y la nariz.
- La gente no silencia sus teléfonos celulares en reuniones, bibliotecas y durante la oración.
- La ropa y medias de la gente huelen mal.
- La gente moja los pisos y sanitarios en los baños y no los secan.
- Más de una persona hablando al mismo tiempo.
- Los conductores hacen sonar la bocina sin razón.
- Quien habla repite mucho una palabra o frase de manera inapropiada.
- Una persona habla muy fuerte, molestando a los demás, mientras que otra persona habla demasiado bajo y no se le puede escuchar.
- La gente deja las luces encendidas innecesariamente.
- Alguien se cola en la fila sin permiso de la gente.
- Los invitados no siguen instrucciones de su anfitrión en su propia casa (castillo).
- El anfitrión no ofrece comida, esperando a un invitado que está muy retrasado.
- La gente desperdicia el agua de la llave mientras se lavan las manos.
- Los grifos no están completamente cerrados.
- La gente no utiliza una servilleta cuando tienen que escupir (y lo hacen en el suelo).
- La gente no recoge la basura de su camino.
- Personas bloqueando los pasillos mientras conversan.
- Dos personas hablan o se susurran entre sí durante las reuniones.
- Una persona comete un error y no lo admite ni se disculpa sinceramente.
- La gente te invita y no te dice claramente si habrá comida o no.
- Al tomar una servilleta de la caja, salen muchas.
- Los oradores se toman demasiado tiempo o demasiado poco de su tiempo asignado.
- La gente frunce el ceño en lugar de sonreír.
- Saludas a alguien y no te responde el saludo.
- La gente hace el cuarto demasiado oscuro o demasiado brillante.
- La gente molesta a otras personas siendo ruidosa, curiosa o necesitada.

Cada miembro de la familia puede agregar su propia aversión a esta lista.

Capítulo Once

El cerebro del niño: ¡Se usa o se pierde!

Introducción

Dios los hizo nacer del vientre de sus madres sin conocimiento [del mundo que los rodea]. Él los dotó de oído, vista e intelecto, para que sean agradecidos. (Corán 16:78)

El Corán asegura que los bebés nacen con cero conocimientos. Dios los ha dotado con las herramientas para la adquisición de conocimiento: primero escuchando, luego viendo, y finalmente el fuad, el asiento de los sentimientos y las emociones. La biología explica que el centro de la escucha está localizado en el frente del cerebro, mientras que el centro de la vista está en la parte de atrás. Entre ambos se encuentran otros centros del cerebro. Estos constituyen la cognición gracias a la cual los individuos son responsables de sus decisiones. Es interesante que el Corán siempre menciona estas tres palabras en el mismo orden juntas, como si fueran inseparables: audición, vista y afecto.

Tenemos que entender cómo está formado el cerebro del niño y cómo se desarrolla. Esto nos demuestra la importancia de las primeras experiencias del niño, y cómo estas ayudan a formar los circuitos cerebrales para la lógica, las matemáticas, la música, el lenguaje y las emociones. Una vez entendemos esto, podemos apreciar entonces el énfasis en la lactancia en los primeros dos años

La ventana de oportunidad

"Para tratar bebés correctamente, tenemos que entender su biología. Los circuitos en diferentes regiones del cerebro maduran en diferentes momentos, aunque lo hacen principalmente durante la infancia. Como resultado, diferentes circuitos son más sensibles a experiencias de la vida a distintas edades. Dale a tus hijos la estimulación que necesitan cuando la necesitan, y todo será posible; tropieza y el resultado probablemente será el fracaso." (Begley, 1996).

Aunque el cerebro humano pesa apenas alrededor de 1,4 kilos (=1.360 gr), contiene billones de interconexiones cerebrales y un poder de procesamiento inmenso. Si imagináramos que cada dos de todas las ciudades del mundo estuvieran conectadas por una autopista principal, y más autopistas conectaran a estas ciudades a todas las demás ciudades principales en el mundo, y también estuvieran conectadas con pueblos por todo el mundo, esto no se acercaría a la forma como se interconectan las células del cerebro. Y si imaginamos que se construyera un

camino secundario que conectara a cada pueblo con todos y cada uno de los pueblos del mundo, la extensa red de caminos principales y secundarios requerida, aún no alcanzaría el nivel de complejidad del cerebro, sin mencionar el hecho de que la tierra disponible en nuestro planeta no sería suficiente para alojarla.

El problema, en términos del desarrollo cerebral, es que si estos caminos no son construidos en los primeros años de la infancia, no pueden ser construidos después. ¡Ay! Esto es exactamente lo que ocurre, y una oportunidad de oro se está perdiendo continuamente y para siempre —¡qué tragedia! De ahí que es importante aprender cómo desarrollar las interconexiones cerebrales y luego hacer todo lo posible para desarrollarlas en nuestros niños.

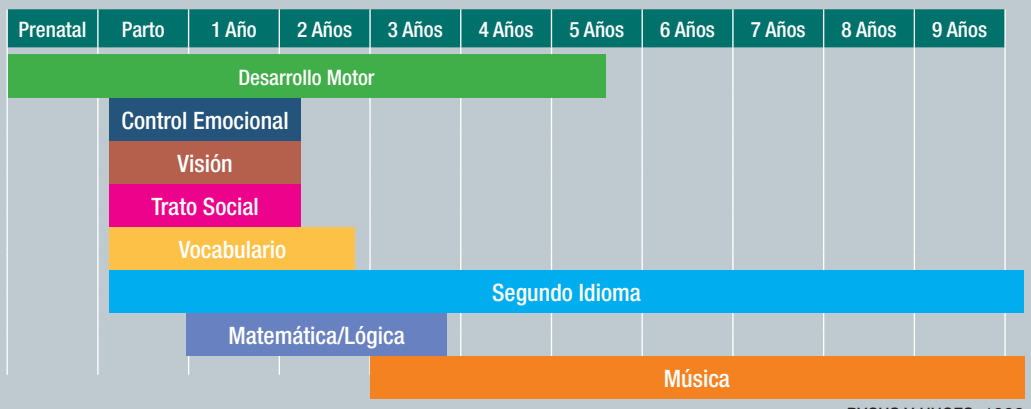
ABSORCIÓN DE TALENTO

¿Cuanta información puede absorber el cerebro de un niño de tres años?

Si consideramos el cerebro como el computador más poderoso y sofisticado jamás construido, el entorno del hijo actúa como un teclado, introduciendo la experiencia. Tal computador viene con tanta capacidad de memoria, que durante los tres primeros años puede almacenar más información de la que podría ingresar un ejército de programadores. Sin embargo, al final de los tres o cuatro años, se disminuye la velocidad de aprendizaje. Este computador continúa aceptando información, pero a un nivel inferior. El proceso continúa ralentizándose mientras maduramos; y cuando envejecemos; nuestras neuronas y procesos sinápticos empiezan a marchitarse. Tenemos que aprovechar la oportunidad durante los tres primeros años de edad.

(KOTULAK, 1993)

VENTANAS DE OPORTUNIDADES



RYCUS Y HUGES, 1998

Para reiterar, el Corán asegura que el conocimiento al nacer es cero: Dios los hizo nacer del vientre de sus madres sin conocimiento [del mundo que los rodea].

Él los dotó de oído, vista e intelecto, para que sean agradecidos. (Corán 16:78)

Desarrollo de neuronas y redes cerebrales

"El cerebro está entrecruzado por miles de millones de células nerviosas (neuronas). Algunas neuronas controlan la respiración, manejan el latido del corazón, regulan la temperatura corporal o producen los reflejos. Sin embargo, al nacer, billones de billones de neuronas aún no han sido utilizadas, son como avanzados procesadores multinúcleos en un computador antes que la fábrica le instale los programas. Si las neuronas se utilizan, se integran a los circuitos del cerebro al conectarse a otras neuronas; si no se usan, pueden morir. Son las experiencias de la infancia las que determinan qué neuronas se utilizan, interconectando los circuitos del cerebro tan seguramente como un programador frente al teclado reconfigura los circuitos en un computador. Qué teclas son presionadas —qué experiencias tiene un niño— determina si el niño crecerá para ser inteligente o embotado, temeroso o seguro de sí mismo, articulado o callado. Las primeras experiencias son tan poderosas que pueden cambiar por completo la forma en que resulta una persona." (Nash, 1997)

Para la adultez, el cerebro está entrecruzado con más de cien mil millones de neuronas, alcanzando a miles de otras, de modo que el cerebro tiene más de 100 billones de conexiones. Son estas conexiones —más que el número de galaxias en el universo conocido— las que le dan al cerebro sus poderes sin par.

La visión tradicional consistía en que el diagrama del cableado está predeterminado, como el de una casa nueva, por los genes del cigoto en el útero. Aunque la mitad de los genes desempeña un papel en el sistema nervioso central, esto no es suficiente para que puedan especificar la incomparable complejidad del cableado cerebral. Esto nos deja otra posibilidad: los genes pueden determinar solo los circuitos principales del cerebro, y algo más le da forma a los billones de conexiones más finas. Ese algo es el ambiente, la miríada de mensajes que el cerebro recibe del mundo exterior. "Hay dos etapas amplias del cableado cerebral: una etapa temprana en la que la experiencia no es requerida, y una posterior, donde sí lo es" (Carla Shatz, 1996, Universidad de California en Nash, 1997). Aun así, una vez hecho el cableado, hay límites de tiempo para la habilidad del cerebro de crearse a sí mismo. Se les llaman "períodos críticos", "son las ventanas de oportunidad que la naturaleza abre, comenzando en el nacimiento, y luego se cierran de golpe, una por una, con cada año adicional."

Las implicaciones de esto son a la vez prometedoras y perturbadoras. Con la entrada correcta en el momento correcto, casi todo es posible. Sin embargo, si la ventana se pierde, entonces uno está jugando con una deficiencia. Los progresos que hace un niño en programas escolares intensivos como el programa Head Start del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, a menudo son temporales: esta instrucción intensiva comienza demasiado tarde para restructurar el cerebro a nivel fundamental. Posponer la enseñanza de una segunda lengua, también es un error. Como preguntó Chugani: "¿Qué idiota decretó que la enseñanza de una lengua extranjera no debía comenzar hasta la secundaria? Para

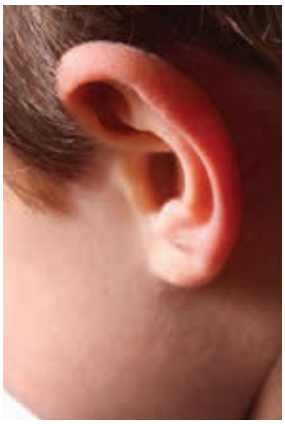
entonces es demasiado tarde." (Dr. Harry Chugani, Hospital Infantil de Michigan).

Los centros cerebrales de la visión, la audición, las emociones y el movimiento, pueden describirse como sigue:

Visión

El circuito para la visión dispara su crecimiento neuronal a la edad de 2 a 4 meses, lo que corresponde al momento en que los bebés comienzan a notar el mundo, y tiene su máximo a los 9 meses, cuando cada neurona se conecta con unas sorprendentes 15.000 otras neuronas. Un bebé cuyos ojos están nublados por cataratas desde su nacimiento, a pesar de la cirugía para remover las cataratas a la edad de 2 años, quedará ciego para siempre.

Sonido



"A los 12 meses, los bebés han perdido la habilidad de discriminar sonidos que no son importantes en su idioma, y su balbuceo ha adquirido el sonido de su idioma," dice Patricia Kuhl (Universidad de Washington). Esto explica por qué los japoneses no pueden diferenciar el sonido de la L del de la R: Para ellos, 'electo' suena igual que 'erecto'. Igualmente, para los hispanoparlantes que comienzan a aprender árabe, la letra "sin" (س) suena igual que la letra "sad" (ص), y no hacen distinción entre los sonidos de "las tres jotas" (ه-ح-خ) del árabe.

Aprender una segunda lengua después (en lugar de con) la primera lengua, es muy difícil. "El mapa perceptual de la primera lengua limita el aprendizaje de una segunda", dice ella. Por ejemplo, si los circuitos ya están cableados para español como primera lengua, las neuronas remanentes no dedicadas han perdido su habilidad de conformar nuevas conexiones básicas para el griego como segunda lengua. Un niño que aprende una segunda lengua después de los 10 años, es poco probable que llegue a hablarla como un nativo. Es por ello que resulta crucial que los bebés escuchen recitaciones coránicas durante la infancia, para dominar los sonidos de todas las letras árabes.

Con esta circuitería básica establecida, los bebés están preparados para convertir los sonidos en palabras. Mientras más palabras escuche un bebé, más rápido aprenderá el idioma. Los niños cuyas madres les hablan con frecuencia, saben 131 palabras más a los 20 meses que los bebés de madres menos dedicadas; a los 24 meses, la brecha se ha ampliado a 295 palabras. No importa qué palabras utilice la madre — los monosílabos parecen funcionar. Los sonidos de las palabras construyen la circuitería neuronal que puede absorber más palabras más adelante. Hay un vocabulario enorme a ser adquirido, y solo puede adquirirse por la exposición repetida a las palabras. Es importante notar aquí el mismo efecto positivo en el desarrollo del lenguaje de los bebés que tienen varios hermanos que les hablan con frecuencia.

Música

(Elbert et al., 1995) La exposición temprana a la música cablea circuitos neurales. El cerebro de los músicos que interpretan instrumentos fue examinado con imágenes de resonancia magnética. La cantidad de área cerebral dedicada al pulgar y los dedos de la mano derecha, fue significativamente mayor que en quienes no interpretan instrumentos.

Platón dijo que la música es el instrumento de educación más potente. Los científicos ahora saben por qué. La música, creen ellos, entrena el cerebro para las formas más elevadas de pensamiento. Los investigadores estudiaron el poder de la música observando dos grupos de prescolares. Un grupo de niños tomó lecciones de piano y de canto a diario. El otro, no. Después de 8 meses, los músicos de 3 años de edad eran excelentes para resolver rompecabezas, obteniendo un puntaje 80% superior que el de sus compañeros en inteligencia espacial (la habilidad de visualizar el mundo con exactitud).

Es asombroso que esta habilidad más tarde se traduzca en habilidades matemáticas y técnicas complejas. Según el físico Gordon Shaw de Irvine, California, "la música a edad temprana puede realzar la capacidad de razonamiento de un niño." (Begley, 2000).

Parece haber una relación estrecha en el cerebro entre música, matemáticas y lógica. El pensamiento altamente organizado está caracterizado por patrones cerebrales similares. Los profesores que trabajan con niños pequeños, no les enseñan matemáticas elevadas o ajedrez. Sin embargo, los niños pequeños están interesados en la música y pueden procesarla. Frances Rauscher (Universidad de Wisconsin) les dio lecciones de piano a algunos niños y lecciones de canto a algunos niños. Después de 8 meses, los niños que recibieron lecciones de música "mejoraron dramáticamente en razonamiento espacial", en comparación con los niños que no recibieron lecciones de música. Esta mejoría se mostró en su habilidad para resolver laberintos, dibujar figuras geométricas y copiar patrones de bloques de dos colores. Cuando los niños ejercitan las neuronas corticales al escuchar música clásica, están fortaleciendo los circuitos utilizados para las matemáticas. La música excita los patrones cerebrales inherentes y aumenta su uso en tareas de razonamiento complejo. (Nash, 1997)

Nacimiento y musicoterapia

¿Qué hace que un bebé se calme cuando está en los brazos de su madre? Para responder esta pregunta, los investigadores realizaron el siguiente experimento: Algunos bebés que lloraban pidiendo comida fueron llevados a un cuarto donde se estaban reproduciendo los latidos del corazón y las canciones de cuna de sus madres pregrabados. Los bebés que lloraban se callaron y se quedaron dormido después de un rato (Hicks, 1995). Durante el embarazo, los bebés en el útero se acostumbran a escuchar los latidos del corazón de su madre. Después de nacer, este sonido familiar se convierte en una especie de música que alivia al bebé. La mayoría de las madres apoyan incons-

cientemente a sus bebés sobre su brazo izquierdo mientras lo amamantan, y sobre su corazón mientras tratan de adormecerlos. Este comportamiento instintivo refuerza el impacto de los latidos del corazón de la madre sobre el bebé. (Sears, 1991)

La musicoterapia es efectiva durante el parto. En un estudio llevado a cabo en el Hospital de Maternidad de Bakirkoy en Turquía, la investigadora seleccionó una muestra de mujeres que estaban a punto de tener a sus bebés. Ella dividió a las embarazadas en dos habitaciones: en una reprodujo el sonido del agua y el sonido de una 'ney' (una flauta tradicional turca), y en la otra habitación no había sonidos. Ella encontró que aquellas que escucharon los sonidos musicales tuvieron menos dolor durante el trabajo de parto, y estaban de mejor ánimo. (Komurcu, 1999)

La musicoterapia ayuda a los pacientes a sentirse mejor y aumenta su confianza en sí mismos. También mejora la circulación de la sangre y la respiración, así como las funciones musculares (Davis et. al., 2008). En la misma línea, los musulmanes han experimentado muchos efectos positivos de escuchar el Corán y la recitación de poesías que elogian al Profeta Mujámmad (*qawali*).

Los niños pueden aprender a tocar un instrumento musical.

Emociones

Las líneas principales de los circuitos que controlan las emociones se establecen antes del nacimiento. Luego, los padres asumen su papel. Quizás la influencia más fuerte es la adaptación (donde los cuidadores refuerzan los sentimientos internos del niño). Si el grito o la alegría del niño frente a un gato o cachorro es acom-

pañado de una sonrisa o un abrazo, o si su entusiasmo al ver un avión encuentra eco, los circuitos para esas emociones se ven reforzados. Aparentemente, el cerebro utiliza los mismos caminos para generar una emoción o para responder a una. De modo que si una emoción es correspondida, las señales eléctricas y químicas que produce son reforzadas. Sin embargo, si las emociones repetidamente encuentran indiferencia o una respuesta chocante (por ejemplo, el bebé está orgulloso de construir rascacielos con las mejores ollas de mamá, y ella está terriblemente enojada), estos circuitos se hacen confusos y dejan de reforzarse. La clave aquí es "repetidamente": una palabra negativa no daña a un niño de por vida. Es el patrón el que cuenta, y puede ser muy poderoso. En un estudio, un bebé cuya madre nunca correspondió al nivel de entusiasmo del bebé, creció muy pasivo, incapaz de sentir entusiasmo o alegría.

La tensión puede restructurar los circuitos de la emociones

El estrés y las amenazas constantes también pueden cablear los circuitos de las emociones. Estos circuitos están centrados en la amígdala, una pequeña estructura en forma de almendra ubicada en lo profundo del cerebro, cuyo trabajo es explorar las imágenes y sonidos que ingresan en búsqueda de contenido emocional. Los impulsos provenientes de los ojos y oídos alcanzan la amígdala antes de llegar al neocórtex racional y pensante. Si una visión, sonido o experiencia ha probado antes ser dolorosa —la llegada a casa de un papá borracho fue seguida de un golpe—, entonces la amígdala inunda los circuitos con neuroquímicos antes de que el cerebro mayor sepa lo que ocurre. Mientras más a menudo se utilice este camino, más fácil es provocar esta respuesta: la mera memoria de papá induce el miedo. Los circuitos pueden permanecer excitados durante días, el cerebro se mantiene alerta. En este estado, más circuitos se ocupan de señales no verbales —expresiones faciales, sonidos de ira— que advierten del peligro inminente. Como resultado, la corteza se retrasa en su desarrollo y tiene problemas para asimilar información compleja (como el idioma). Esto puede explicar la guía del Profeta ﷺ de mantener silencio cuando estás enojado, no sea que salgan a borbotones palabras involuntarias e inadecuadas durante la cólera intensa.

Movimiento

El movimiento fetal comienza a las siete semanas de embarazo y alcanza su máximo entre las semanas 15 y 17. Esto ocurre cuando las regiones del cerebro que controlan el movimiento comienzan a cablearse. El período crítico dura un tiempo: toma hasta dos años para que las células del cerebelo, que controlan la postura y el movimiento, formen circuitos funcionales. Una gran cantidad de organización tiene lugar, utilizando información recogida cuando el niño se mueve en el mundo. Si restringes la actividad del niño, inhibes la formación de conexiones sinápticas en el cerebelo. Los movimientos inicialmente espásticos del niño, envían una señal a la corteza motriz del cerebro; mientras más mueva los brazos, más fuerte será el circuito y el cerebro será mejor para mover el brazo fluida e intencionalmente. Esta ventana de oportunidad solo dura unos años: un niño inmovilizado es un cuerpo fundido hasta la edad de cuatro, eventualmente aprenderá a caminar, pero nunca con fluidez. (Carmichael, 2007)

El ejercicio es bueno no solo para el corazón, sino también para el cerebro, alimentándolo con nutrientes en forma de glucosa, e incrementando las conexiones nerviosas —todo lo cual facilita a los niños de todas las edades el aprendizaje. Los niños que hacen ejercicio son mejores en la escuela. Los niños también necesitan tener actividades físicas en el salón de clases, no solo sentarse silenciosos en sus sillas memorizando las tablas de multiplicar y poesías. El conocimiento se retiene por más tiempo si los niños se conectan al material no solo oralmente sino también emocional y físicamente.

Vocabulario y memorización en la niñez

Estos descubrimientos biológicos pueden explicar por qué muchos niños que no hablan árabe, memorizan el Corán a edad temprana. Algunos niños lo memorizan por completo antes de los 10 años. Esto confirma los hallazgos recientes de que la ventana de oportunidad del aprendizaje de idiomas comienza a cerrarse antes de los 10 años. La práctica de la memorización temprana se está perdiendo en las naciones modernas. Mientras que el cuerpo físico necesita alimento para crecer, la memorización proporciona al cerebro las bases para desarrollar un idioma. Las "ventanas de oportunidad para el aprendizaje" duran hasta la edad de 12. Mientras más glucosa utilice el cerebro, más activo es. El cerebro del niño consume glucosa al doble del ritmo de los adultos desde la edad de 4 hasta la pubertad. Desde ese momento, el cerebro joven es más capaz de procesar información nueva. Los temas complejos (como trigonometría o idiomas extranjeros) deben ser enseñados a edad temprana. Es mucho más fácil para un niño de primaria escuchar y procesar un segundo idioma —e incluso hablarlo sin acento. Lamentablemente, la mayoría de las escuelas esperan hasta séptimo grado para introducir otros idiomas, después que las "ventanas" se han cerrado.

Cómo cambia el cerebro

El ejercicio induce el crecimiento en el área cerebral asociada con la memoria, posiblemente llevando a una función mejorada. Los investigadores han encontrado que el ejercicio aumenta el volumen de sangre en el girus angularis (una región del hipocampo utilizada para la memoria), lo que implica que se formen nuevas neuronas en el área. (Carmichael, 2007)

Los padres deben hablarle a su bebé positivamente

La mayor diferencia entre varios hogares es la cantidad de conversación que ocurre. Mientras más dinero y educación tienen los padres, más les hablan a sus hijos, y más efectivo es el desarrollo del vocabulario en los niños. A la edad de tres años, los niños de padres pudientes, habrán escuchado más de 30 millones de palabras, tres veces más que los niños de familias menos privilegiadas.

También hay diferencias importantes en las formas en que los padres les hablan a sus hijos. Los padres con mayor ingreso y educación tienden a hablar más afirmativamente, comunicando aprobación frecuente y explícita (con declaraciones alentadoras como "eso está bien", "qué bueno", "te amo", "buen trabajo"). Los padres de la clase trabajadora generalmente alaban a sus niños, pero con menos frecuencia, y a menudo expresan más voces de desaprobación (como "está mal", "estás equivocado", "para", "deja eso", "cállate). Los padres pobres alaban menos a menudo a sus hijos y los critican con más frecuencia.

El tamaño del vocabulario de los párvulos aumenta más cuando sus madres les hablan. Los niños de padres profesionales escuchan 75% más palabras por hora que los niños de padres de la clase trabajadora, y más de tres veces las palabras que escucha un niño de padres de escasos recursos. Los niños más ricos reciben respuestas positivas entre dos y cinco veces más a menudo que los niños pobres. En un examen realizado a los tres años de edad, los niños que escucharon muchas palabras y tuvieron más experiencias positivas, obtuvieron mayores puntajes en los exámenes estandarizados que los niños que escucharon menos palabras y tuvieron menos experiencias positivas. Nótese que los padres de la clase trabajadora y los de bajos recursos, aman a sus bebés tanto como los demás padres. (Begley y Wingert, 1997).

El programa prescolar Head Start en los Estados Unidos

Head Start (literalmente La Ventaja), un programa federal que ha proporcionado servicios tempranos de desarrollo de infancia a niños de escasos recursos desde 1965, no ha tenido éxito. La ganancia de inteligencia de los niños desaparece después de unos tres años. La razón es la oportunidad: Head Start enrola niños de dos, tres y cuatro años de edad. En 1992, se inició el Proyecto Abecedario. Niños de 120 familias pobres fueron asignados a uno de cuatro grupos para una educación intensiva temprana en una guardería: El grupo 1, entre 4 y 8 meses de edad; el grupo 2, de 4 meses a 5 años; el grupo 3, de 5 meses a 8 años, y el grupo 4, sin ninguna educación intensiva temprana. ¿Qué significa "educar" un bebé de cuatro meses? Darles bloques y bolitas, hablarles y jugar juegos (como escondidillas). Cada uno de los casi 200 "juegos de aprendizaje" fue diseñado para aumentar el desarrollo cognitivo, social, motriz o de lenguaje. El niño matriculado en el Proyecto Abecedario como prescolar, obtuvo mayores puntajes en matemáticas y lectura a los 15 años que otros niños. Los niños en el Proyecto Abecedario tuvieron una ganancia mayor en inteligencia que otros niños. Mientras más joven fue matriculado un niño, más duradera fue esta ganancia. La intervención después de los cinco años no confirió ningún CI perceptible ni ningún beneficio académico.

La pregunta preocupante es: Si las ventanas de la mente se cierran antes de que terminemos la escuela primeria, ¿toda esperanza está perdida para los niños que perdieron sus oportunidades educativas? ¿Qué pasa con los niños pobres cuyos padres no los hicieron contar fríjoles para estimular sus habilidades matemáticas, ni les hablaron para construir su habilidad de lenguaje? Todavía hay esperanza a un nivel: el cerebro mantiene la habilidad de aprender durante toda la vida. Mira a la gente que no aprendió francés en el colegio, pero lo perfeccionó en su vida o durante su retiro. A un nivel más profundo, sin embargo, hay un problema. Los niños cuyos cerebros no fueron estimulados antes del prescolar, van a ser menos capaces.

El punto fundamental es que aunque nacemos con un gran potencial, ese potencial solo alcanzará su máximo si es desarrollado. De ahí que los padres deben ser conscientes de cómo se desarrolla el cerebro y cómo el cerebro retiene el conocimiento. Tres habilidades básicas deben ser mejoradas en el cerebro de un niño de manera oportuna:

- El cerebro lógico (matemáticas y lógica).
- El cerebro del lenguaje.
- El cerebro musical.

El 30 de septiembre, 1997, el primer ministro británico Tony Blair anunció que en su dirección en el Partido Laborista Nacional (Brighton, Inglaterra), que el prescolar se debía empezar a la edad de tres años en lugar de cuatro, aprovechando la importancia de los primeros momentos del desarrollo cerebral.

¿Qué pueden hacer los padres?

El cerebro lógico

Habilidades: Matemáticas y lógica.

Ventana de aprendizaje: Del nacimiento hasta los 4 años.

Qué sabemos: Los circuitos para las matemáticas residen en la corteza cerebral, cerca de aquellos para la música. Los párvulos a los que se les enseñan conceptos simples, como uno y muchos, son mejores en matemáticas.

Acción: Se pueden jugar juegos de contar con los párvulos. Por ejemplo, sienta a los niños a la mesa para aprender relaciones uno a uno: un plato y un tenedor por persona. Entre tanto, puede ponerse música suave de fondo.

El cerebro musical

Habilidad: Música.

Ventana de aprendizaje: De los 3 a los 10 años.

Qué sabemos: Los que interpretan instrumentos de cuerda tienen un área mayor en su corteza sensorial dedicada a digitar números en su mano izquierda. Pocos ejecutantes a nivel de concierto comienzan interpretando después de los 10 años. Es mucho más difícil aprender un instrumento cuando se es adulto. Las lecciones de música ayudan a desarrollar habilidades espaciales.

Acción: Los padres pueden hacer sonar recitaciones coránicas (*tayuid*), el adhán, y grabaciones suaves de sonidos naturales, como canto de pájaros. También pueden cantar *nashid* (canciones religiosas) con los niños. Dales instrumentos musicales a los niños para ver si muestran alguna aptitud o interés.

El cerebro del lenguaje

Habilidad: Lenguaje.

Ventana de aprendizaje: Del nacimiento hasta los 10 años.

Qué sabemos: Los circuitos en la corteza auditiva, representando los sonidos que conforman palabras, son cableados a la edad de un año. Mientras más palabras escuche el niño para los dos años de edad, su vocabulario crecerá más. Los problemas auditivos pueden perjudicar la habilidad de responder a sonidos de letras.

Acción: Es importante que los padres les hablen a sus hijos con frecuencia. Si quieren que sus niños dominen una segunda lengua, deben introducirlos a ella antes de los 10 años. La audición necesita ser protegida con el pronto tratamiento de infecciones de oído.

El Islam, el canto y la música

El Islam permite el canto y la música, a condición de que no promuevan el mal, la excitación sexual, ni interfieran con la realización de las obligaciones religiosas. Los compañeros del Profeta ﷺ y sus sucesores escuchaban canciones y música. En particular, en ocasiones festivas (como bodas, fiestas, celebraciones por el recién nacido, y los días de Eid) donde se interpretaban canciones e instrumentos musicales (como tambores y panderetas). Al Bujari y Muslim reportan que algunos abisinios estaban interpretando música y bailando para el Profeta ﷺ, y el Profeta ﷺ los estuvo viendo con su esposa Aisha por un buen rato, para que se divirtiera.

Aishah narró:

El Mensajero de Al-lah vino a mi casa mientras dos niñas estaban junto a mi cantando las canciones de Buaz [una historia sobre la guerra de dos tribus Ansar: Jazrach y Aws, antes del Islam]. El Profeta se recostó en la cama y miró hacia otro lado. Abu Baker llegó y me regañó: "¿Instrumentos de satanás en presencia del Mensajero de Al-lah?" El Mensajero de Al-lah giró su rostro hacia él y dijo: "Déjalas". Cuando Abu Baker estaba distraído, les hice un gesto a las niñas quienes se fueron. Fue el día del Eid, cuanto los etíopes solían jugar con tambores de cuero y lanzas. Pedí al Mensajero de Al-lah, o él mismo me preguntó, si quería ver el espectáculo. Respondí afirmativamente. Entonces él me dejó estar detrás de él y mi mejilla rozaba con la suya y decía: "continúen, pueblo de *Arfidah* (etíopes)". Cuando estuvo cansado me preguntó si era suficiente, respondí que sí y me dijo que partiéramos.

(MUSLIM)

Esta es una lección para que los padres permiten a los chicos y chicas que se diviertan, en lugar de privarlos del entretenimiento. Hoy en día, la música y el arte en general han sido utilizados para promover los vicios (como lujuria sexual, drogas y alcoholismo). Sin embargo, podemos utilizar la música para la educación y el entretenimiento sano.

No hay tradición auténtica (*hadiz*) que prohíba la música y el canto. Al Qaradawi (2007) rechaza los hadices en contra de la música y el canto debido a que carecen de exactitud en el significado o en la narración, o en ambos. No hay referencias a ninguna prohibición en ninguna época. Además, hay varias evidencias durante la vida del Profeta ﷺ que prueban la legalidad de la música y el canto. Por ejemplo:

1. Abu Bakr entró en la casa del Profeta ﷺ y encontró a Aisha escuchando a dos niñas cantando. Intentó detenerlas diciendo: "¿Instrumentos de Satanás en presencia del Mensajero de Al-lah?" Sin embargo, el Profeta le dijo: "Déjalas, estos son días festivos [Eid]."

2. Cuando Aisha escoltó a una novia hasta su novio de los Ansar, el Profeta le preguntó a la novia: "¿Tienes algún entretenimiento?" (A los ansar les encantaba celebrar).
3. Durante la emigración del Profeta ﷺ de La Meca hacia Medina, hubo celebraciones memorables: los niños salieron a darle la bienvenida con cantos; las mujeres de Banu al Nayar salieron tocando tambores y cantando. Abu Bakr trató de detenerlas, pero el Profeta ﷺ dijo: "Déjalas, nuestra religión es alegre."
4. Umar ibn al Jattab entró a la mezquita y encontró a los etíopes bailando con sus danzas frente al Profeta ﷺ y a su esposa Aisha durante el festival del Eid. Trató de detenerlos, pero el Profeta ﷺ le dijo: "Déjalos."

La regla general es que los actos son juzgados según su intención y cualquier acción que lleve a la falsedad y aleje de la rectitud, debe ser evitada. La música con connotaciones sexuales y las canciones obscenas definitivamente son ilegales, así como la pornografía. Toda la demás música y el canto (que no promuevan vicios), son legales.

AVICENA, SOBRE EL AMAMANTAR Y LA MÚSICA

Avicena dijo: "Ciertamente existen tipos de fiebre causadas por factores psicológicos".

Amamantar: Avicena hizo hincapié en la poderosa relación entre psicología y salud. Un ejemplo es amamantar. Por lo tanto, enfatizó la buena elección de una nodriza.

Música: Avicena enfatizó el efecto positivo de la música sobre la enfermedad, de las dos maneras, física y psicológicamente.

Las imágenes y esculturas en el Islam

Las imágenes y esculturas son legales en el Islam (a menos que representen desnudez, vicio y otras formas de inmoralidad). El uso principal de las imágenes y las esculturas durante la época del Profeta ﷺ era para la adoración de ídolos, así que fueron prohibidas. Hoy día se utilizan las mismas palabras, pero con un sentido distinto. Por ejemplo, la palabra *saiarah* en el Corán (Sura Yusuf) significa una caravana de viajeros, mientras que la misma palabra hoy día significa un automóvil (un uso completamente distinto).

El mismo principio aplica a las imágenes y esculturas, si hablamos de dibujos y pinturas, fotografías y películas, pantallas electrónicas y esculturas en dos y tres dimensiones. Durante mucho tiempo, las imágenes y esculturas (ídolos) fueron utilizadas por los paganos para la adoración y los rituales religiosos. Esto explica por qué cuando el Profeta ﷺ vio imágenes que no tenían un propósito religiosos, no se opuso a ellas. De manera similar, cuando vio niños jugando con muñecos tridimensionales, no lo evitó.

Del mismo modo, cualquier imagen o escultura utilizada hoy día como ídolo o para la adoración, está categóricamente prohibida (lo que incluye poner retratos e imágenes en las mezquitas con cualquier propósito). Sin embargo, estas imágenes o esculturas hoy día no son utilizadas para la adoración sino para propósitos como la ciencia, la tecnología, los medios de comunicación, la educación, el entretenimiento, los pasaportes, los documentos de identificación y las tarjetas de crédito. Todos estos usos no están prohibidos por las tradiciones del Profeta ﷺ. La forma como utilizamos estas herramientas debe ser con objetos útiles y no dañinos. Un cuchillo, por ejemplo, puede servir para muchos propósitos buenos, pero nunca debe ser utilizado para la violencia ni para matar personas.

Desarrollo cerebral de los párvulos

Los párvulos están interesados en aprender idiomas, patrones y relaciones de todo tipo. Ellos no solo observan la vida como lo hacen los bebés, quieren formar parte de ella. Las siguientes son algunas ideas para que los padres desarrollen los intereses de sus párvulos y hagan una diferencia positiva en su desarrollo cerebral.

Llamar la atención a patrones importantes en el entorno

Las secuencias y las situaciones son importantes para los párvulos. Las secuencias son muy interesantes para los pequeños. El cerebro de los niños pequeños enlaza eventos a tiempos en una relación causa-efecto. Los padres pueden mostrar la secuencia correcta de la ocurrencia física (efectos de luz, temperatura, agua, gravedad y viento) y convenciones sociales (llamar a la puerta antes de entrar, tomar turnos, decir "gracias"). Los niños a esta edad también están interesados en las secuencias utilizadas en tareas comunes, como lavar, cocinar o vestirse. Un segundo modelo importante son las situaciones. Los párvulos no muestran el mismo interés en las situaciones que en las secuencias. Sin embargo, en los meses entre 13 y 19, comienzan a notar modelos que se agrupan. Por ejemplo, ¿qué son objetos?, ¿qué son personas?, y ¿cuáles son los eventos relacionados a una experiencia en un restaurante? A la edad prescolar, los niños utilizan esta información para entender el entorno y adaptarse a él. Los padres deben señalar el "qué", el "quién" e incluso el "porqué" y el "cómo" cuando están en diferentes situaciones con sus niños.

Fomentar la participación física de los niños en actividades

El aprendizaje de conceptos espaciales se hace mucho más fácil con la participación física. Por ejemplo, la palabra "debajo" tendrá más significado si el párvulo se pone "debajo" de una mesa cuando se utiliza la palabra. Poner a los párvulos en un área restringida con un rango limitado de objetos, disminuye su desarrollo. Está presente tanto como sea posible como guía para tu niño, cuidando los asuntos de seguridad e interactuando tanto como te sea posible.

Hablar con los niños y explicarles lo que se les dice

Cuando los padres hablan con sus párvulos, están ayudándolos a desarrollar su

vocabulario. Durante el rango de los 12 a los 24 meses, los niños quieren saber los nombres de las cosas. Mientras los padres señalan sus nombres, ellos deben tener la mayor claridad posible sobre a qué se están refiriendo. Tocar los objetos ayuda al aprendizaje del lenguaje. Los padres también pueden utilizar pistas de "contexto" como "voy a tomar el libro" mientras demuestran la acción. Cuando las madres hacen una pregunta y luego repiten las respuestas de sus niños parafraseándolas y extendiéndolas, los niños se hacen más avanzados en su gramática. Por ejemplo, si el niño responde "jaula" a la pregunta "¿dónde está el pájaro?", el padre responde: "sí, el pájaro está en la jaula", proporcionando la estructura completa de la oración.

Mantener una atmósfera positiva, predecible y provechosa

Los sentimientos que los padres proyectan a sus hijos afectan el cerebro. Los intercambios entre madres depresivas y sus niños en realidad producen actividad en los niños que asemeja la depresión de las madres (Field et. al., 1988). Una atmósfera alegre, optimista, produce un niño más animado y emocionalmente resistente. Los niños pequeños se ven influenciados por la energía emocional de sus padres y por el grado de seguridad y apoyo que muestran quienes los cuidan. Una rutina consistente facilita el aprendizaje y proporciona gran seguridad emocional.

Alienta la práctica y celebra la repetición

La práctica y la repetición son importantes. Lo que un niño extrae de una situación dada es solo parte del conocimiento total posible de ese objeto, evento o circunstancia. De hecho, los bebés y los párvulos pueden ocuparse de solo un elemento en particular de lo que escuchan, ven o sienten en muchas ocasiones, antes de notar cualquier otra propiedad. El cerebro requiere tiempo para reflejar las realidades de su entorno. Es necesario que los padres no aceleren el proceso: ¡hay mucho que aprender!

¿EL FETO CONOCE TU VOZ?

Los estudios muestran que algo del aprendizaje in-útero tiene lugar en las últimas semanas de embarazo. Los padres pueden hablar al feto a través de un periódico enrollado, de esta manera el feto se acostumbrará a sonido de los padres.

(HENRY BILLER, 1993)

Cómo las emociones anulan la razón

El hombre fue creado impaciente: se desespera cuando sufre un mal.
(Corán 70:19–20)

Aunque la mayor parte de nosotros no reacciona habitualmente con violencia, todos nos enojamos, cedemos ante miedos irracionales, o por otra parte, nos sentimos dominados por nuestras emociones de vez en cuando. ¿Por qué nosotros, como seres humanos, permitimos que los impulsos emocionales anulen el pensamiento racional?

La amígdala, una parte del cerebro del tamaño de una almendra, es el asiento físico de nuestras emociones. Actúa como un "sistema de seguridad casero". La amígdala explora los sentidos por cualquier cosa que sea de temer o que represente peligro.

Siempre que la amígdala registra un peligro, reacciona de inmediato, enviando una alarma de emergencia a todas las partes principales del cerebro. El cuerpo comienza a prepararse para luchar o escapar. El latido del corazón y la presión sanguínea aumentan y la respiración se reduce. Incluso el sistema de memoria cambia a una marcha más rápida mientras busca en sus archivos cualquier conocimiento relevante para la emergencia a mano.

La amígdala actúa como un almacén de memorias emocionales. Las memorias allí almacenadas son especialmente vívidas debido a que llegan a la amígdala con la impresión neuroquímica y hormonal que acompañan al estrés, la ansiedad u otra excitación intensa. El cerebro tiene dos sistemas de memoria, uno para los hechos ordinarios y uno para aquellos que están cargados emocionalmente. Los problemas surgen cuando la amígdala envía a menudo una alarma falsa, cuando el sentido de pánico provocado está relacionado con memorias de experiencias que ya no son relevantes en nuestras circunstancias. Por ejemplo, episodios traumáticos de la infancia, cuando la razón y el lenguaje estaban pobremente desarrollados, pueden continuar disparando respuestas emocionales extremas ya entrada la adultez. El neocórtex —la parte pensante y analítica del cerebro— actúa como un "interruptor para las sobrecargas de la amígdala". La mayor parte del tiempo, el neocórtex tiene el control de nuestras respuestas. Sin embargo, al neocórtex le toma más tiempo procesar la información. Esto le da a las respuestas extremas disparadas instantáneamente por la amígdala, la oportunidad de asumir el control antes que el neocórtex se dé cuenta de lo ocurrido. Cuando esto ocurre, las emociones sobrepasan a la razón.

La mayoría de la gente aprende cómo evitar las reacciones emocionales exageradas cuando son niños. Si tienen a su alrededor adultos que los cuidan y apoyan, toman las señales sociales que les permiten desarrollar autodisciplina y empatía.

Según el Dr. Geraldine Dawson (1984) de la Universidad de Washington, el período principal para el desarrollo emocional parece estar entre los ocho y los dieciocho meses, cuando los bebés están formando sus primeros enlaces fuertes. Como con el desarrollo cognoscitivo, el desarrollo emocional se extiende hasta la adolescencia y más allá, aunque se estrecha con el tiempo. Los niños que tienen muchas experiencias dolorosas (a través del abuso, el abandono o la exposición a violencia) pueden mostrar reacciones destructivas y antisociales posteriormente en sus vidas.

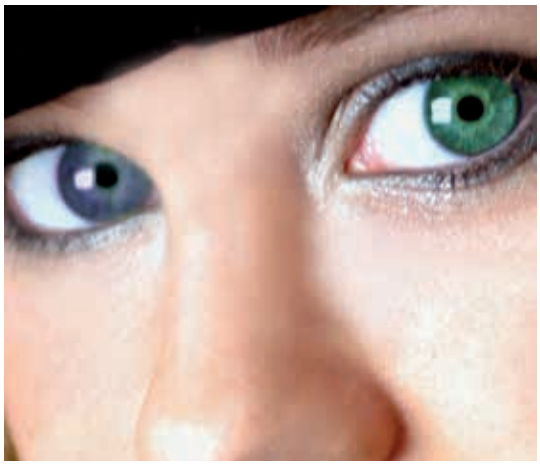
El cuidado de la madre es indispensable

El Corán les dice a las madres que amamanten a los bebés hasta los dos años de edad siempre que sea posible. Esta inversión maternal en los bebés durante las etapas críticas del desarrollo cognitivo y emocional, traerá grandes recompensas.

La madre es una figura central y esencial en el desarrollo de un niño. Las madres que trabajan fuera del hogar deben preguntarse a sí mismas si realmente necesitan trabajar en los primeros años de las vidas de sus bebés. Un niño feliz y bien balanceado, seguramente vale unos sacrificios materiales. Las madres cuyo trabajo es un asunto de supervivencia, deberían recibir más oportunidades de trabajar medio tiempo y de ser posible, de trabajar en casa. Sus esposos, parientes, amigos y vecinos, deben proporcionarles tanto apoyo como les sea posible.

Habiendo dicho esto, no negamos que los niños de todas las familias son capaces de una adaptación psicológica sana. Un progenitor puede estar en su trabajo de tiempo completo y criar un niño sin ayuda, y aun así hacer un buen trabajo educando un niño sano. Este libro afirma que las actividades relacionadas con la crianza acertada de un niño requieren tiempo de calidad. Las madres trabajadoras tienen menos tiempo para dedicarles a sus niños que las madres de tiempo completo. Así, las madres de tiempo completo, si están correctamente entrenadas, tienen una mayor posibilidad de producir niños sanos y psicológicamente adaptados, que las madres que trabajan (si no intervienen otros factores). Por supuesto, si una madre trabajadora recibe la ayuda de miembros de su familia extensa, y un lugar de trabajo muy amigable con la familia, ella puede hacer un mejor trabajo de crianza que un padre inconsciente o desinformado que puede estar en casa tiempo completo, pero sin saber cómo dedicar tiempo de calidad a los niños.

¿Qué nos hace ser quienes somos: la naturaleza, la crianza o el destino?



Los científicos ya no se preguntan si la cuestión es de naturaleza o de crianza, ellos se enfocan ahora en cómo los genes y el ambiente interactúan. De modo que en lugar de una competencia entre naturaleza y crianza, debemos considerarlo más como una danza de dos elementos. La crianza trabaja a través de la naturaleza, y la naturaleza trabaja a través de la crianza.

La clase de rasgos que una persona tendrá comienza con el espermatozoide y el óvulo. Los espermatozoides y los óvulos tienen dentro diminutos "centros de control computarizados" llamados cromosomas, que llevan información de las células de los padres hacia las células del bebé.

Cada óvulo y cada espermatozoide humanos tienen 23 cromosomas, y cuando se unen, suman 46. Estos 46 cromosomas tienen unidades de información más pequeñas llamadas genes, que están compuestas de ADN. Hay alrededor de 30.000 genes que determinan todo tipo de rasgos, desde el color de los ojos y el tamaño y forma de los pies, hasta todas las habilidades mentales y físicas. Algunos de estos genes son naturalmente más fuertes, y se les denomina genes "dominantes", mientras que otros son más débiles, y se les llama genes "recesivos".

Por ejemplo, los ojos cafés son dominantes y los ojos azules son recesivos. Si un hombre con ojos cafés se casa con una mujer de ojos azules, lo más probable es que la mayoría de sus hijos tendrán ojos cafés y no azules, puesto que los genes de los ojos cafés son más fuertes. Sin embargo, también es posible, por ejemplo, que una hija en una familia de rubias tenga el cabello rojizo como su tía abuela (un rasgo recesivo). Cada niño crea un mapa detallado de los genes dominantes y recesivos de las familias de la madre y del padre, recogidos durante muchas generaciones.

Los genes no son los únicos factores que deciden el tipo de personas en que nos convertiremos; el cuidado de la salud, la crianza y la educación también son significativos. Todos estos factores no genéticos que influencian el crecimiento configuran el entorno del niño, que es tan importante como sus genes. Por ejemplo, los niños de una familia pobre y sin educación, pueden

Algunas madres piensan que puede conciliar ser madres tiempo completo con ser profesionales tiempo completo. Esto es imposible. Cuando son madres, la elección está hecha: sus hijos tienen prioridad sobre su carrera profesional. La sociedad debe rechazar el menosprecio a las amas de casa, madres y la familia. Es necesario participar activamente en la celebración de la infancia y la maternidad.

crecer siendo más inteligentes que sus padres si son bien alimentados y reciben una buena educación desde su nacimiento. La mayoría de nuestros modales y de nuestro comportamiento, los aprendemos de nuestro ambiente: un bebé chino criado en un hogar europeo, pensará y se comportará como un niño europeo al crecer, aun cuando tiene genes chinos. Un niño puede nacer con una personalidad obstinada e independiente. Dependiendo de si la crianza que recibió fue buena o mala, el niño se puede convertir en un adulto malcriado e inflexible, o en una persona con una voluntad y un carácter fuertes, quien es capaz de alcanzar grandes logros. Los buenos modales, la disciplina, el amor y la compasión, son cruciales en el entorno de un niño. Los niños en orfanatos, que reciben buena comida y cuidado físico, pero no reciben suficiente amor y atención, a menudo sufren social y psicológicamente más adelante en sus vidas.

Más allá de los genes y el entorno, otros factores que nos hacen lo que somos son nuestra voluntad personal y el destino que Dios ha escrito para nosotros (la Voluntad de Dios). La creencia de que ciertas cosas en nuestras vidas han sido ya decididas por Dios es denominada predestinación. Las cosas que un alma no puede controlar son parte de su destino: habilidades físicas y mentales, familia, género y color, así como muchos eventos durante la vida de la persona. La herencia, el ambiente y el destino se combinan para formar una prueba para cada alma. Cada uno de nosotros tiene un reto para hacer lo mejor de nuestras vidas con el libre albedrío que se nos ha otorgado. Regresaremos al Todopoderoso en el Último Día, y Él nos preguntará que hemos hecho con todas las cosas que Él nos ha dado.

Un rasgo simple como la acidez de los tomates no está controlada por un gen único, sino por hasta 30 genes que operan juntos. Del mismo modo, se requieren muchos genes para establecer rasgos temperamentales y vulnerabilidades psicológicas; cada gen contribuye un poco al efecto general. El ADN está construido por cuatro químicos (adenina, guanina, citosina y tiamina). Puede tomar tanto como un millón de combinaciones describir completamente un solo gen humano. Los genes individuales no controlan la química del cerebro, y es finalmente el ambiente el que determina cómo se expresarán esos genes.

Les atribuimos rasgos físicos a los genes (como el color de ojos, la altura, la talla del pie, la forma de la nariz y de las orejas, la longitud y forma de los dedos). Sin embargo, es muy difícil decidir cuánto de nuestros caracteres y rasgos de personalidad está influenciado por la herencia y cuánto por el entorno. Todo lo siguiente está influenciado tanto por los genes

como por el ambiente: habilidades para el liderazgo, imaginación, tensión, valentía, terquedad, talentos artísticos, agresividad, sociabilidad, amor, ansiedad, temeridad, honestidad, impulsividad, apertura, conservadurismo, liberalismo, hostilidad, inteligencia, ánimo, temperamento, curiosidad, confianza, habilidades para la resolución de problemas y habilidades para la toma de decisiones.

¡Qué gran creación de Dios somos!

He creado al ser humano con la mejor conformación. Sin embargo, [a quien rechace el Mensaje] lo degradaré al rango más bajo. En cambio, a los creyentes que obran rectamente les tengo reservada una recompensa inagotable. (Corán 95:4–6)

Crecimiento cerebral: La influencia emocional en niños y niñas

Crecimiento cerebral: el cerebro se duplica en el primer año de vida, y luego se duplica de nuevo. Nuestros cerebros nos resultan sorprendentemente inútiles al nacer, y sin embargo son mucho más flexibles que los de cualquier otra especia. Nacemos con menos conocimiento que otros animales, y por lo tanto, estamos más abiertos a la experiencia. Esto también significa que lo que nos ocurre —desde el momento mismo en que nuestros padres nos sostienen con fuerza, o en un revés oscuro, nos dejan caer— es enormemente influyente.

La influencia emocional en niños y niñas: Las conexiones emocionales son enormemente importantes cuando estamos en una edad muy temprana. La carencia de afecto produce malos resultados físicos. Se encontró que los niveles metabólicos caen gravemente en los cerebros de los bebés con madres deprimidas, comparados con aquellos cuyas madres fueron cálidas y alegres (Field et. al., 1988). Los niños con madres deprimidas no tuvieron un desarrollo cerebral normal. La mayoría de los niños que están privados de amor, comienzan a mostrar señales de ira y comportamiento agresivo a la edad de tres años. Una infancia infeliz produce adultos menos felices y más inclinados hacia acciones negativas.

Los chicos necesitan más toque, más canción y más apoyo emocional que el que tendemos a darles. Quizás los padres se desconectan de los muchachos más temprano, en una forma que no hacen con las chicas, empujando a los chicos más rápido hacia la independencia. Aunque como hombres adultos puede que no recuerden esto, el daño emocional los sigue afectando.

Los niños necesitan más caricias, más canciones y más apoyo emocional de lo que nosotros tendemos a darles.

¿El éxito de la humanidad se determina antes de la edad de cinco años?

¿El éxito de la sociedad está en el desarrollo del cerebro? La estructura básica (esqueleto) del ser humano, está decidido por los genes, y los genes están mezclados y no se puede hacer mucho al respecto. La verdadera utilidad y productividad de la humanidad dependerá en gran medida del cerebro humano. La enorme cantidad de billones de billones de interconexiones se construyen en el cerebro del niño antes de la edad de 10 años, y la mayoría de ellas estará formada antes de la edad de tres. De ahí que las naciones que se concentren en cuidar a sus bebés, tendrán una enorme posibilidad de éxito. Si ellos no hacen lo que se requiere durante la infancia, será demasiado tarde para ponerse al día. Las inversiones hechas en los niños durante este período de tres años, producen la tasa máxima de rendimiento para cualquier comunidad. Las interconexiones cerebrales óptimas ocurren entre el nacimiento y los cuatro años. Esta es una de las razones por las que el Corán recomienda fuertemente la lactancia hasta los dos años.

El proceso comienza al nacer, cuando el padre recita en voz alta el adhán (llamada a la oración) en el oído derecho del recién nacido. Continúa con la lactancia por parte de la madre, que alimenta a su bebé con amor, calidez y un sentido de pertenencia. Luego, un sentido de autonomía comienza a desarrollarse en el bebé, y los padres pueden realzar el desarrollo cognitivo del bebé utilizando los consejos en este libro.

Avicena memorizó el Corán antes de los diez años. Eso le ayudó a expandir su capacidad cerebral ampliando su memoria y permitiendo que utilizara el máximo potencial de su cerebro. Algunos creen que solo usamos entre el cinco y el diez por ciento de nuestra capacidad cerebral.

(MORGAN, 2007)

Actividades

Actividad 40: Establece el libro del sistema mensual.

Padres e hijos pueden crear un club del libro.

Libros seleccionados pueden ser leídos ya sea semanal, mensual o bimensualmente, de acuerdo a un horario establecido pero flexible. Cada miembro leerá un libro y lo presentará, seguido de una discusión abierta. Preferiblemente, esto puede tener lugar después de una comida agradable en la que cada miembro de la familia cuente un chiste. Para que el horario funcione y se convierta en hábito, hazlo regular. Por ejemplo, designa la noche del primer viernes (o sábado) a las 7:00 pm de cada mes, para el club del libro. De este modo no será necesario enviar recordatorios y los miembros tendrán menos posibilidades de tener conflictos de horario.

Capítulo Doce

Criar niños y niñas: ¿Son diferentes?

Introducción

Hablar sobre las diferencias entre hombres y mujeres es importante, y ayuda a nuestro entendimiento de sus diferentes papeles y necesidades. Así como afecta directamente la relación entre esposos y esposas, también impacta la relación entre los padres y sus hijos e hijas. Las relaciones sanas se construyen sobre un entendimiento mutuo de las semejanzas y diferencias entre los sexos. La idea de un padre de lo que constituye diferencias entre niños y niñas afecta las relaciones de los niños más adelante en sus vidas. Los conceptos y pensamientos se convierten en palabras, las palabras se convierten en hechos, los hechos se convierten en hábitos y los hábitos formulan personalidades.

Esta no es una discusión sobre qué género es mejor o más importante, pues el Corán y el Profeta ﷺ pusieron en claro este tema afirmando:

> *Ellas tienen tanto el derecho al buen trato como la obligación de tratar bien a sus maridos.* (Corán 2:228)

> El Profeta ﷺ dijo: Las mujeres son compañeras "en igualdad de condiciones" de los hombres. (Ahmad)

Así, puso a los hombres y las mujeres de igual a igual, jugando papeles diferentes pero complementarios, y no como oponentes ni competidores.

Diferencias específicas: Lógica vs. emociones

Smalley (1995), señala que algunas de las diferencias entre hombres y mujeres son:

- Las mujeres (cromosomas XX) tienen un sistema inmunológico más fuerte que el de los hombres (cromosomas XY).
- Los hombres tienen más glóbulos rojos que las mujeres, por lo que tienen más energía fluyendo por su cuerpo.
- Los hombres tienen más músculos, cráneos más delgados y piel más delgada que las mujeres.

Alrededor del 80% de los hombres y de las mujeres sigue este patrón: Las mujeres utilizan ambos lados de sus cerebros, mientras que los hombres utilizan principalmente el lado izquierdo. Las mujeres viven más alerta que los hombres, pues escuchan y sienten más que los hombres. En un estudio, un mensaje fue dirigido a través de una pantalla de computador. Las mujeres fueron capaces de escribir lo que vieron, mientras que los hombres se preguntaron unos a otros: "¿Viste eso? Yo no lo capté."

En general, los hombres favorecen el uso del lado izquierdo del cerebro, que se cree es la localización de la lógica, la habilidad espacial, la conquista, la oratoria, el manejo numérico y la ingeniería. Las mujeres favorecen el uso del lado derecho del cerebro, que se piensa es donde están ubicados los sentimientos, emociones, arte, poesía, amor, música y habilidad verbal, aunque también pueden utilizar el lado izquierdo. Las mujeres son menos agresivas, mientras que los hombres son más argumentativos, jactanciosos y más difíciles de instruir cuando niños. Los hombres tienen menos dificultad leyendo mapas puesto que usualmente son entrenados en habilidad espacial. Las facultades mentales están localizadas más en el cerebro masculino en comparación con el cerebro femenino, aunque ambos utilizan todo el cerebro. Además, qué lado del cerebro está favorecido puede variar entre los hombres (los hombres artistas favorecen el lado derecho del cerebro y los científicos favorecen el lado izquierdo del cerebro). (Baron-Cohen, 2002; Gilmartin et. al., 1984). Hombres y mujeres pueden utilizar ambos lados del cerebro si se entrenan y aprenden cómo hacerlo. Gray (2003) afirma que a los hombres les gusta tomar decisiones, conquistar, brindar soluciones, y prosperar en logros. Las mujeres gustan de expresar sus sentimientos, discutir sus problemas y aprecian a aquellos que las escuchan, de modo que necesitan ser amadas y protegidas.

Los hombres tienden a descubrir y expresar hechos, mientras que las mujeres tienden a expresar sentimientos y emociones. En un estudio, se les pidió a chicos y chicas jóvenes estadounidenses que dijeran cualquier palabra que quisieran decir. Todas las chicas dijeron algo relacionado con palabras de conversación, mientras que el 60% de los chicos simplemente hicieron sonidos en lugar de decir palabras. Un hombre promedio habla 12.000 palabras al día, mientras que una mujer promedio habla más de 25.000 palabras al día. Los músculos del labio se mueven más al nacer en las niñas que en los niños. (Eliot, 2009)

Los hombres tienden a dar soluciones cuando hay un problema. Cuando una esposa se queja ante su marido, él trata de darle soluciones. A las mujeres, por otro lado, les gusta dar simpatía y amor.

Los hombres son entrenados para ser más objetivos y racionales, mientras que las mujeres son entrenadas para ser más personales. Si un hombre está viendo un juego de fútbol, no quiere saber sobre las vidas de los jugadores. Sin embargo, una mujer estará más interesada en ver el partido si sabe los nombres de los jugadores y conoce sus familias. Las mujeres están entrenadas para enfocarse más estrechamente en las relaciones que los hombres.

Los hombres, hasta cierto punto, aprenden a separarse de su entorno. Las mujeres adquieren su identidad de aquello que conocen y de su entorno. Una mujer no se separa de su casa, sus niños y su trabajo. Si olvida lavar los platos, piensa en regresar y lavarlos. Su casa es una parte importante de ella. Un hombre siente diferente respecto de su casa, ya que para él una casa es principalmente un lugar de descanso, y lavar los platos a tiempo no es su prioridad.

Los hombres tienden a recordar cosas generales en sus relaciones, mientras que las mujeres aprenden a enfocarse más en los detalles, por ejemplo, qué vistieron y qué comieron en su primer aniversario de bodas.

Las mujeres desean con más fuerza tener buenas relaciones, y tienen la habilidad de reconocer una mala relación más rápidamente que los hombres. Algunos investigadores preguntaron a parejas que se hicieran las siguientes preguntas: ¿Cómo calificamos nuestra relación en una escala de 0 a 10? ¿Qué deberíamos hacer para mejorar nuestra relación más cerca de un 10?

Los hombres tendieron a responder la primera pregunta dos puntos más arriba que las mujeres, mientras que las mujeres tendieron a ser más exactas respecto a la calidad de su relación.

El esposo tiene una necesidad de sentirse adecuado, lo que ocurre cuando su esposa lo alaba y evita criticarlo (a menos que él se lo pida).

Las mujeres necesitan más energía emocional, lo que es necesario para el cuidado apropiado de los bebés. Los hombres tienen menos tolerancia que las mujeres en lo que concierne a los niños. Un padre hizo de niñero de su hijo de 4 años de edad durante todo un día. Concluyó que si disciplinaba a su hijo todo el día, ¡no habría castigos suficientes para las travesuras continuas que hacía el niño! Las madres tienen menos probabilidades de decir algo tan horrible.

Emocionalmente, un hombre pasa momentos difíciles para conectarse con su esposa, mientras que para la mujer son momentos fáciles. Esto puede ser en parte por la biología y en parte por la crianza y la formación. Las mujeres son más adeptas a construir amistades estrechas que los hombres.

De acuerdo a la forma como muchos hombres son criados, la belleza no es una prioridad en sus vidas, como sí lo es la fortaleza financiera. Las mujeres con frecuencia están más concentradas en la belleza que en la fuerza financiera. A una mujer se le dice que debe ser atractiva para atrapar a un hombre y comprometerlo con su responsabilidad de mantener a la familia.

Gur et al. (1999) ha mostrado que los cerebros de las mujeres parecen marchar a una temperatura ligeramente más alta, poniendo en circulación más sangre y manteniendo una carga total un poco mayor. Las niñas maduran más rápido que

los hombres (ellas hablan y se mueven con elegancia a una edad más temprana). Los cerebros de las mujeres y de los hombres parecen desarrollarse a lo largo de pistas diferentes, aunque nadie está seguro de por qué. Estas diferencias no son constantes, ya que las brechas pueden ampliarse y estrecharse según la edad. Una chica joven puede utilizar palabras más fácilmente que un chico joven, mientras que en años posteriores él probablemente se ponga a nivel.

Estudios de radiología neuronal tienden a mostrar que una diferencia biológica predecirá un tipo particular de comportamiento. Los hombres con mayor probabilidad lo harán físicamente y las mujeres lo harán verbalmente, y así es como usualmente la gente tiende a comportarse. En tales casos, es tentador concluir que es la biología, y no la cultura, la que gobierna el comportamiento. Sin embargo, encontrar una diferencia funcional nos puede decir tanto sobre la cultura como lo hace sobre la biología. Nuestros cerebros son básicamente iguales, aún si los utilizamos de forma diferente. Si ponemos dos cerebros uno al lado del otro, se verán iguales y tendremos que buscar muy cuidadosamente para hallar las diferencias. Los contrastes son de lejos demasiado finos, y también demasiado misteriosos, para sugerir que se trata de órganos profundamente diferentes. Aunque la gente puede hacer las cosas de formas distintas, los patrones básicos de comportamiento son los mismos entre hombres y mujeres.

El Dr. Warren dice que cuando un nuevo cliente entra, le pregunta: "¿Cuáles son sus tres amigos más íntimos?" Si el cliente es una mujer, generalmente la respuesta es rápida y puede describir más de tres amigas y tiene dificultades para reducir la lista a solo tres. Si el cliente es un hombre, a menudo hay una pausa seguido de una pregunta: "¿Exactamente qué es lo que quiere decir con mejor amigo?
La mayoría de los hombres no son expertos en construir amistades cercanas. Disfrutan ver partidos juntos, cazar o pescar. ¿Pero son amigos "cercanos"?

(WOLGENUTH, 1996)

Conexión emocional

La conexión emocional se ha convertido en la especialidad de los estereotipos y las tarjetas de felicitación: las mujeres buscan compromiso y los hombres huyen, las mujeres hablan sobre sus sentimientos y los hombres cambian el tema al resultado del partido de fútbol; las mujeres comparten sus emociones con los amigos, los hombres consideran esto como un acto de exposición impúdica. ¿Esto es una mera percepción? Y si es así, ¿dónde se origina esta percepción?

Las respuestas emocionales de los niños de un día de nacidos no se deben al entrenamiento ni a la socialización. En una prueba donde los bebés simplemente escucharon sonidos de otros bebés llorando, de llamadas de animales, de la voz extraña que emite el generador de lenguaje por computador, respondieron con mayor fuerza al sonido de otro humano angustiado (Cassidy, 1999). Sin embargo, fueron las mujeres más pequeñas las que reaccionaron con mayor intensidad al

sonido de otra persona en problemas —una reacción que continuará a lo largo de todas sus vidas. Aunque ambos sexos responden a la angustia de los demás, incluso en el primer día, las niñas están más sintonizadas con una respuesta empática. Las mujeres pueden ser más aptas para imaginar cómo se sentirían si los estímulos que están afectando al otro las estuvieran afectando a ellas mismas. Las mujeres, en la medida en que son la primera línea de cuidado —la primera defensa de un niño contra el mundo— están orientadas hacia las necesidades de los demás.

Los sentidos

No es de extrañar, entonces, que las mujeres posean unos sentidos tan exquisitamente ajustados. El sentido femenino del olfato es más agudo que el del varón (en especial durante la ovulación), y las mujeres son más sensibles al tacto que los hombres. La habilidad para comunicarse con el tacto es crítica para la supervivencia sana de un niño. Cuando un bebé prematuro es alzado, incluso cuando solo se le acaricia suavemente, crecerá y madurará más rápido. Ellos ganan peso un 47% más rápido que aquellos que son dejados solos, aún si ambos reciben la misma cantidad de comida. (Dodd, 2005)

Las vocalizaciones de las madres coinciden bien con las sensibilidades y necesidades de los bebés. Al reproducir voces grabadas a los bebés, ellos se vuelven más fácilmente hacia los sonidos de nota alta de una mujer que hacia los tonos que esa misma mujer podría utilizar con un adulto. Además, el corazón del bebé se desacelera, se calma y se estabiliza, latiendo con más suavidad a medida que escucha esa música particular de la voz de su madre. La comodidad que la madre le brinda al niño aparece básica, biológica y continua con el desarrollo que tiene lugar en el útero. Es en este entrelazamiento entre madre e hijo —un cuento de dos corazones— que las diferencias emocionales entre hombres y mujeres comienzan.

Estatus

La idea de estatus o posición parece que ocurre muy temprano en los niños. Esto no parece ocurrir mucho en las niñas. En general, las chichas parecen menos determinadas a ser la número uno —con algunas excepciones. Un estudio típico de juegos de niños, ilustra el punto al explorar la forma en que niños del mismo sexo juegan el juego del "doctor". Todos los niños quieren ser el doctor —aquel que está a cargo y les dice a los demás qué deben hacer. Ellos discutirán por esto largo rato. Las niñas preguntarán quién quiere ser la doctora. Entonces negociarán, com-

partiendo papeles de doctora, enfermera y paciente.

A los niños, más que a las niñas, les gustan los juegos con ganadores reales. Ellos parecen más cómodos con la confrontación por el resultado de los juegos. Los juegos de las niñas suelen ser más cortos que los de los niños. Los niños discuten sobre sus juegos —quién hizo qué, quién tenía qué, y sus juegos no terminan debido a una disputa. Sin embargo, las niñas se quejaron de que las peleas regularmente terminan sus juegos. Los niños dejan atrás sus desacuerdos con más facilidad que las niñas; las niñas tienen una respuesta emocional más fuerte al conflicto. Algunos sostienen que esto puede ser el resultado de la cultura, que animamos a las muchachas a ser más emocionales, mientras que desalentamos el sentimentalismo en los muchachos.

Sin embargo, por mucho que tratemos de separarlas, la biología y la cultura no son mutuamente excluyentes. No pueden serlo. Nuestras preguntas acerca del papel de la naturaleza frente a la crianza forman un círculo, en el que la influencia de una alimenta la otra. En este bucle, la biología es más importante como punto de partida. Y sin embargo, ¿cómo puedes saber dónde comienza un círculo?

Expresiones faciales

Las mujeres son de lejos más expertas que los hombres para interpretar expresiones faciales. Las mujeres tienden a sonreír más a menudo que los hombres, y los hombres a menudo animan a las mujeres a sonreír. Algunos afirman que esto puede deberse a un pasado basado en la relación dominante-sumiso entre los dos sexos. Las mujeres también son más expertas que los hombres en la lectura de expresiones no verbales (como lenguaje corporal y movimientos faciales).

Estudiando fotografías de rostros, ambos sexos fueron igualmente capaces de notar cuándo alguien más estaba feliz. Las mujeres también leyeron fácilmente la tristeza en la cara de una persona, ya fuera hombre o mujer, con una exactitud de alrededor del 90%. Los hombres, por otro lado, leyeron con exactitud la infelicidad en la cara de otro hombre alrededor del 90% de las veces, pero solo acertaron el 70% de las veces cuando miraron caras de mujeres. El rostro femenino tenía que verse muy triste para que el hombre lo notara. Las expresiones sutiles no fueron notadas por ellos.

Estereotipos culturales de niños y niñas

Algunas personas leen mal las realidades de nuestra biología. La vieja ronda infantil que dice que las niñas están hechas de "azúcar, especias y todo lo agradable", mientras que los niños son "babosas, caracoles y colas de cachorros de perro". Un niño de 5 años se sintió ofendido: ¿Por qué las niñas tienen que ser de cosas buenas? ¿Por qué los niños son asociados con parásitos de jardín y partes amputadas de perro?

Algunos estudios sugieren que los niños necesitan atención uno a uno, ya que el afecto puede cambiar el nivel de hormona sexual en el cerebro, lo que luego afectará el desarrollo cerebral. Muchos estudios de hombres y mujeres muestran que ellos sobreviven mejor a enfermedades severas como ataques al corazón y cáncer, si hay un matrimonio amoroso y comprensivo. Incluso una pequeña discusión marital envía sacudidas por todo el sistema inmunológico, al punto que después de una pelea, las parejas son más propensas de enfermar de resfriado o gripe. Cuando muere un compañero, el sistema inmunológico de su pareja sobreviviente se mantiene deprimido entre 4 y 14 meses.

¿Alguna vez te has preguntado acerca de la maravillosa razón por la que los capítulos del Corán empiezan con "En nombre de Dios, el más compasivo, el más misericordioso"? ¿Ves alguna pista para que los padres sean afectuosos con sus hijos?

Pena

Nadie ha encontrado jamás la soledad o la pena buena para la salud, ya sea ésta física o mental. Las mujeres manejan la pena diferente a los hombres. Esto puede explicar por qué los esposos y esposas manejan la pérdida de un hijo de manera distinta (el esposo suele retirarse y la esposa suele llorar sobre el hombro de todo el mundo). Sin embargo, no podemos sostener que toda mujer es una buena comunicadora emocional, o que todo hombre tiene un "labio superior tieso". Hay un punto en el que la ciencia no puede definir todos los aspectos de lo que somos.

Diferencias sexuales

Cuando se les preguntó a algunas esposas: "Si no pudieran volver a tener sexo con sus esposos, ¿cómo se sentirían?", la mayoría respondió que estaría bien, que solo necesitaban abrazos y besos. Los hombres, sin embargo, dijeron

que se sentirían mal si no pudieran volver a tener sexo con sus esposas. (Fisher et. al., 2012)

Sexualmente, las mujeres son más fuertes que los hombres. Ellas pueden evitar el sexo durante largos períodos de tiempo, y suelen necesitar ser tocadas para excitarse. A los hombres se les dificulta evitar el sexo por períodos prolongados. Una palabra puede excitar sexualmente a un hombre y provocarle una erección. Las mujeres pueden permitirse tener sexo sin estar excitadas, mientras que los hombres necesitan estar excitados.

Un hombre promedio puede pensar en sexo cada pocos minutos. Los hombres necesitan recatar su mirada, porque son más débiles para controlar sus urgencias sexuales. El sexo es una actividad normal y los hijos son consecuencia de ello. Regular las relaciones sexuales es prioritario para una sociedad sana moral, psicológica y socialmente.

La sabiduría de la diferencia de género: Roles, no preferencias

Una mujer es creada y generalmente educada para ser sensible y emocional, de modo que pueda proteger fácilmente a su hijo de cualquier amenaza. Esto también es visible en el reino animal. La gata madre protege a sus gatitos y los oculta de todos los machos y otros gatos, incluyendo el padre, no sea que se los coman como a los ratones. Durante el embarazo son secretadas hormonas especiales, que ayudan en el parto, la lactancia y la protección de sus bebés.

Durante el período mensual de la menstruación, el embarazo, el parto y la lactancia, las mujeres están en un estado de mayor dependencia. De ahí que debe ejercerse mayor cuidado durante estas épocas. Millones de mujeres se quejan de incomodidad durante la menstruación. Los problemas pueden durar días y van de suaves a severos. Los síntomas incluyen inflamación, calambres, sensibilidad en los senos, dolores de cabeza, sangrado fuerte o prolongado, cambios de ánimo y fatiga.

Un hombre es atraído sexualmente hacia una mujer y luego se hará cargo al casarse de ella y los hijos que engendren. Se supone que él sea generoso para satisfacer las necesidades de ella y de su descendencia, mientras que la madre está más preocupada por el sustento suyo y de sus bebés. Él no tiene la carga de los períodos mensuales, el embarazo, el parto y la lactancia. De modo que está libre para esforzarse mejor para obtener los ingresos necesarios y cubrir las necesidades de la familia.

Las diferencias complementarias en la naturaleza humana de hombres y mujeres explican las leyes y prescripciones familiares islámicas. Las naturalezas sexuales diferentes de hombres y mujeres se reflejan en el concepto de awrah —las partes privadas de hombres y mujeres. Las partes privadas del hombre están definidas entre el ombligo y las rodillas (incluidos), de modo que pueda tomar parte en el trabajo físico libre y sin restricciones. Al mismo tiempo, las partes expuestas de su cuerpo no seducen excesivamente ni atraen a las

mujeres a perder el control y la racionalidad y enamorarse de él. Lo opuesto es cierto para las mujeres. Casi todo el cuerpo de la mujer es una atracción y una tentación para el hombre. Los hombres son tentados fácilmente por la apariencia del cuerpo de las mujeres; de ahí que todo su cuerpo es definido como partes privadas, excepto la cara y las manos. Normalmente, no hay necesidad real de que la mujer exponga su cuerpo a los hombres. El rosto es un asunto distinto, ya que tiene otros efectos y funciones como expresar la personalidad y la identidad de la mujer. Este concepto detallado y bien definido de awrah es una fuerte protección para la familia y una política de seguridad efectiva contra la promiscuidad, que destruye la familia y la sociedad. Sin embargo, dentro de la relación esposo-esposa no hay restricciones sobre el cuerpo del otro, como explica el Corán.

> *... Ellas son su vestimenta, y ustedes la vestimenta de ellas...* (Corán 2:187)

Como miembros equitativos de la sociedad, hombres y mujeres tienen idénticos derechos pero papeles diferentes y complementarios, dependiendo de su unicidad fisiológica y psicológica. La familia es una institución humana especial que funciona efectivamente y les brinda beneficios a los hombres, las mujeres y los niños.

Las mujeres en edades entre 20 y 40 años, son la base de la familia. Son sensibles y humanitarias, de modo que pueden proporcionar paz y comodidad a sus familias. El esposo necesita tranquilidad, en especial después que regresa de un día largo y extenuante de trabajo, ganándose la vida. Esta es una prioridad natural de sus vidas en esta etapa. Sin embargo, esto no significa que las esposas no puedan hacer otras cosas, ni excusa a los padres de su deber de cuidar la paz del hogar. Estos rasgos no deben interpretarse como debilidad de las mujeres y dureza de los hombres. Ellos son adecuados para el rol o papel específico de cada miembro. La Ley del Islam (derecho islámico) pone la responsabilidad legal de proporcionar un ingreso en el hombre, no en la mujer, independientemente de su posición económica, debido al asunto de los roles y de las preparaciones para estar cualificado para dichos roles. La decisión de si la esposa sale o no a trabajar, está en sus manos. Ella no debe ser obligada a trabajar, debido a que la provisión para su sustento y el de sus niños descansa por completo en su esposo. Si la mujer decide salir a trabajar, no hay nada de malo en ello. Mientras ella pueda manejar ambos papeles en el trabajo y en la maternidad, tiene el derecho de ser asalariada y madre.

Las diferencias en la fisiología y la psicología entre los sexos durante las diversas etapas del desarrollo no reducen sus derechos y responsabilidades. Un cierto rasgo o cualidad puede ser positivo en una mujer (como una voz suave) y negativo en un hombre, y viceversa.

Cuando un hombre mira a una mujer que no es su esposa con deseo, eso es inaceptable. Cuando una mujer se siente atraída por un hombre, las consecuencias para la mujer, si peca, son extremadamente graves, en especial porque puede quedar embarazada. Se requiere de un hombre que se comprometa con ella y que permanezca con ella. Él está obligado a mantenerla a ella y al bebé. Si él falla en sus deberes, los privará de sus derechos de sostenimiento y sustento otorgados por Dios.

La prioridad de los hombres y de las mujeres: Un estudio

Un estudio llevado a cabo en cuatro mil hombres y mujeres por el periódico Washington Post y la Universidad de Harvard, concluyó que la prioridad de hombres y mujeres en los Estados Unidos es:

- Hacerle frente a las presiones psicológicas y económicas de la vida moderna.
- Fortalecer los lazos familiares.
- Comunicarse efectivamente con los niños.

Mientras los hombres aprueban que las mujeres trabajen fuera de casa, muchos hombres y mujeres prefieren madres que dediquen todo su tiempo a los niños en casa. La mayoría cree que la razón principal por la que las mujeres estadounidenses tienen trabajos es para ganar más ingresos para satisfacer las necesidades de la vida (al Usra, Edición 61, 1419 H).

Desafortunadamente, en la actualidad las mujeres han sido victimizadas, tanto en el occidente como en el mundo árabe. Más allá de las presiones financieras, en occidente las mujeres son presionadas para salir al mundo laboral y son sexualizadas. En algunos países musulmanes, las mujeres no son educadas ni preparadas para las tareas de la maternidad. Muchas de ellas no tienen seguro, están a merced de sus esposos, y en muchos casos son descuidadas y marginalizadas.

El sheij Mujámmad al Ghazaly dice en sus memorias que, durante su infancia en el pueblo, se podía ver a las mujeres en cualquier lugar excepto en la mezquita. Esto es un triste testimonio de que en algunos países no hay lugar para las mujeres en la mezquita. La mayoría de las estudiantes de teología en Turquía ahora, son mujeres. "Sin embargo, los arquitectos de mezquitas siempre otorgan un pequeño espacio para la sala de oración de las mujeres". Por lo tanto, en Estambul, parte de los salones principales, e incluso mezquitas separadas, han sido asignadas para la oración comunitaria de las mujeres.

(MURAD, 2009).

¿Cómo podemos esperar que una madre crie a sus hijos sin una guía y orientación que se proveen semana tras semana en el sermón del viernes, potencialmente la educación institucional más influyente que existe? Esta privación ha existido por siglos, a pesar de la tradición del Profeta.

El Profeta ﷺ dijo:
No impidan a las siervas de Al-lah ir a las mezquitas.

(MUSLIM)

Las mujeres, debido a sus ocupaciones familiares, son libres de para asistir a la oración comunitaria en la mezquita o realizarla en casa de acuerdo a sus roles y responsabilidades. Efectivamente, es el deber de los esposos facilitar las visitas a la mezquita de sus esposas, ayudándolas con tales tareas.

¿Cuándo comienza la división de géneros?

La mayoría de los niños comienzan a procesar las diferencias de género alrededor de su primer año de vida (Beal, 1993). Para el momento en que están entre los dos y tres años de edad, se han dado cuenta de su propio género. Entonces, cuando niños de tres años de edad hacen observaciones incisivas sobre anatomía, simplemente están verbalizando algo que han considerado durante al menos dos años. Conscientes del género, los párvulos ven al mundo como dividido en dos campos. Una vez ellos conocen su género, su yo se identifica rápidamente como niño o niña y comienzan a aprender cómo encajar en él. Alrededor de los tres años de edad, el comportamiento de un niño se hace notoriamente específico de género. Las niñas se hacen menos agresivas y eligen juegos "de niñas" como jugar a la casita. Los niños se vuelven ásperos y se interesan en juguetes "de niños" como camiones y figuras de acción.

La identidad de género viene en parte de influencias glandulares, sobre todo de la pubertad en adelante, y parcialmente del reconocimiento de diferencias anatómicas en la infancia temprana, y de reacciones psicológicas a tal reconocimiento. Sobre todo, la identidad de género proviene de la identificación positiva con el progenitor del mismo sexo. En casos de hombres afeminados y mujeres masculinizadas, el problema puede rastrearse en parte hacia relaciones problemáticas con los padres, a pesar de tener glándulas normales.

Lo que hace que un niño se sienta realmente masculino es amar, ser amado y moldearse a sí mismo con base en un padre que disfruta siendo un hombre. Un padre debe sentirse cómodo en sus relaciones competitivas y cooperativas con los demás hombres de su sociedad. Una buena identidad de género en un cuerpo en crecimiento no depende de si su padre o los hombres de la comunidad cazan leones o trabajan en la línea de ensamblaje, o si preparan las comidas y cambian pañales en casa. En tanto el padre se sienta cómodo como hombre y tenga una buena relación con su hijo, la identidad de género con mayor probabilidad será fina y segura.

Un padre que siempre se siente inseguro en relación con su masculinidad, irá revelando inadvertidamente su inquietud a su hijo en una variedad de formas sutiles. Esto interferirá con la adquisición de una identidad masculina confortable por parte del niño. El rechazo del hombre de cualquier tarea doméstica como cosa femenina o incluso afeminada, es una de las formas en las que le indica su inquietud a su hijo. El niño siente esto e inconscientemente adopta la misma inquietud.

Una niña crece queriendo ser mujer, y se prepara para ser exitosa siendo amada y aprobada por una madre que disfruta del papel de mujer, independientemente de

lo que esto signifique en su cultura, ya sea una campesina o una ocupada senadora.

No hay ninguna obligación de criar a niños y niñas de forma idéntica. En el hogar no debería haber superioridad de un género sobre otro. A pesar de que sus papeles se diferencian, el cuidado de los niños y del hogar es tan digno y valioso como el trabajo en una oficina, una fábrica o en la vida pública.

Los niños y las niñas deben ser tratados con justicia, pero no exactamente del mismo modo. Se les debe enseñar a niños y niñas a enfrentar la vida, y a la vez ser capaces de desempeñar sus propios papeles exitosamente, sin que se les enseñe a los niños la agresión e insensibilidad ni a las niñas la indefensión y la dependencia completa de los hombres. Debería desalentarse a las niñas a ser demasiado emocionales y a recurrir siempre al llanto cuando no consiguen lo que desean. A los niños se les debería desalentar el ser agresivos y recurrir a la violencia siempre que no consigan lo que quieren.

Siempre que sea posible, y hasta que una persona termine el colegio, la educación es igualmente importante para niños y niñas. Los niños y las niñas necesitan que se les proporcionen juguetes neutrales en lugar de solo muñecas figurativas y figuras de acción. Una caja de bloques de construcción de Lego debería ponerse lado a lado con una muñeca para niñas o una figura de acción para niños.

La vanidad y la moda no deberían ser enfatizadas en las niñas ni subestimadas en los niños. Tanto la madre como el padre tienen que darle la misma importancia al cabello de su hija como al cabello de su hijo. Debe aplicarse el mismo concepto a la ropa. No se supone que la ropa le impida jugar a la niña. Cuando los padres hacen que su niña se ponga una falda y luego le gritan porque está mostrando su ropa interior, esto no es justo con ella. Los padres deben permitirle a su hija vestir pantalones cómodos, nada apretados, y permitirle jugar tan activamente como lo hace su hermano. La hija tiene que apren-

LAS MUJERES MASCULINIZADAS Y LOS HOMBRES AFEMINADOS

El Profeta ﷺ expresó su máximo disgusto hacia los hombres afeminados y las mujeres masculinizadas. (AL BUJARI)

Un hombre es un hombre, una mujer es una mujer, y ambos deben ser agradecidos por lo que son. No se deben imitar el uno al otro. Dentro de la cultura en que ellos viven, se supone que sea fácil distinguir entre chicos y chicas, aunque hoy día esto a veces resulta ambiguo. Dios creó chicos y chicas distintos unos de otros, puesto que sus papeles son diferentes pero complementarios. Es una bendición que seamos diferentes, de modo que podamos atraernos unos a otros y la vida se hace así más agradable. No debemos trivializar tales diferencias distintivas y atractivas.

der a ser juguetona y valorar sus habilidades físicas, como lo hace su hermano. Al hijo debe enseñársele a nunca golpear a una niña, ni siquiera en juego. A la hija debe enseñársele a nunca permitir que un niño le pegue, y si alguien lo hace debería saber defenderse en lugar de solo llorar o salir corriendo.

Ningún género puede ganar la "batalla" entre los sexos. ¡Hay demasiado que fraternizar con el "enemigo"! Las feministas radicales han tenido una influencia destructiva en la cultura occidental. Algunas feministas afirman que las mujeres son tan resistentes e invulnerables como los hombres, y que pueden hacer todo lo que hacen los hombres. Otras afirmaciones radicales son: Las mujeres no necesitan de los hombres. Una mujer necesita de un hombre como un pez necesita de una bicicleta. Independientemente de las necesidades de la sociedad, las mujeres pueden hacerlo sin los hombres.

La visión cristiana predominante contradice estas opiniones. Jesucristo les dijo a los hombres no solo que fueran amables y bondadosos, sino también que fueran valientes y que asumieran el liderazgo. Cualquier tonto puede ser un "tipo duro", pero se necesita ser un verdadero caballero para tratar a una mujer con honor y respeto. Los hombres pueden tomar decisiones familiares, aunque solo después de una consulta seria con las mujeres. Los esposos deben tratar a sus esposas con respecto, lo que implica que deben actuar respetuosamente. Dios creó a los hombres para que sean masculinos y a las mujeres para que sean femeninas, de modo que las niñas no deben ser tratadas como niños.

El Corán trata el asunto del género de la siguiente manera:

> *No codicien lo que Dios ha concedido a unos más que a otros. Los hombres obtendrán una recompensa conforme a sus méritos, y las mujeres obtendrán una recompensa conforme a sus méritos. Rueguen a Dios para que les conceda de Sus favores. Dios conoce todas las cosas.* (Corán 4:32)

AMBOS: HOMBRES Y MUJERES SON ÚNICOS

- **Una centena de hombres pueden hacer un campamento, pero se necesita una mujer para hacer un hogar..**

(PROVERBIO CHINO)

- **"¿Quién es la persona más fuerte en el mundo?", preguntó el Emperador Temístocles. "Los atenienses gobiernan a los griegos, yo gobierno a los atenienses, tu, mi esposa, me gobiernas, mi bebé gobierna a mi esposa; el bebé te gobierna".**
- **¿Puede un hombre entender a una mujer completamente? ¿Puede una mujer entender a un hombre completamente?**
- **¿Puede un hombre comprender la agonía del embarazo y el parto? Esto es imposible, pero un cólico severo más un dolor de riñón puede estar lo suficientemente cerca.**
- **¿Si tuviera la posibilidad de elegir entre enseñarle a un hombre o a una mujer, a quien elegiría? Si usted le enseña a un hombre está enseñando a un ciudadano, ¡pero cuando usted le enseña a una mujer está enseñando a una nación!**

Estatus de la paternidad: Sabiduría de género

Hoy día, la paternidad en muchas familias es la responsabilidad de la madre y el papá le ayuda. El desequilibrio en el cuidado de los niños entre hombres y mujeres en Estados Unidos (en 2001) se muestra así:

- 75% de los padres no participan en tareas de cuidado diario.
- 50% de los padres dicen que ayudan cuando sus horarios se los permiten.
- Las madres dedican más tiempo al cuidado de los niños (un promedio de 32 horas por semana) que los padres (un promedio de 10 horas por semana).

(Taffel, 1994; Taffel, 2001; Davidson, 1992)

Los empleos y las responsabilidades de la crianza de los niños en el siglo XXI ya no están delineados por el género sino por la disponibilidad y la proximidad, y esto se ha convertido en una tarea de igualdad de oportunidades. El cambio de pañales está decidido por la premisa "¿quién olió esto primero?", y no por la defensa pasada de "mi padre nunca hizo esto, ¿por qué habría de hacerlo yo?"

El término "niñera" aplicado a una adolescente, ya no se utiliza para un padre que cuida de sus hijos cuando la madre está fuera, porque él ahora es el cocuidador de sus hijos. Dicho esto, los padres no son socios iguales en todos los aspectos del cuidado de los niños. La importancia creciente de la mujer en el trabajo ha hecho que hombres y mujeres revalúen sus papeles familiares tradicionales. Cuando ambos regresan a casa del trabajo, ¿quién se sienta a leer el periódico y quién va a preparar la cena y a alimentar, bañar y poner a los niños en la cama? Estos temas suelen resolverse hoy día compartiendo deberes: un padre prepara la comida mientras el otro se encarga del baño y de dormir al niño. Incluso los niños disciplinados han cambiado a un enfoque más imparcial. Las madres rara vez amenazan a los niños de hoy con el viejo "espera a que papá llegue a casa". La disciplina se aplica hoy día según la norma de "¿quién lo vio primero?", retirando una carga tremenda de los hombros del padre moderno.

¿Por qué el desequilibrio?

Del lado femenino, se dan las siguientes razones de por qué las mujeres están más involucradas en el cuidado de los niños:

- Las mujeres no quieren alborotar el avispero o crear conflictos.
- Las mujeres están más inclinadas a servir y cuidar debido a la forma como son socializadas y a respuestas innatas basadas en su biología.
- Ya que la sociedad continúa sosteniendo que la mujer es la principal responsable cuando surgen problemas con los niños, muchas mujeres están poco dispuestas a dejar esta responsabilidad.

- Muchas mujeres son ambivalentes respecto a compartir estos deberes debido a que perderían control, ellas lo ven como tener que compartir el apego y el afecto de sus niños, o no les gusta el modo en que su compañero hace el trabajo.

Del lado masculino, se dan las siguientes razones de por qué los hombres están menos involucrados con el cuidado de los niños:

- Me preocupa que ocurra algo terrible mientras estoy a cargo.
- No estoy en capacidad de lidiar con las demandas de los niños y pierdo la paciencia.
- Su madre es mejor cuidando a los niños y nunca seré capaz de igualarla.
- Si estoy demasiado con los niños, perderé la posibilidad de un ascenso en mi trabajo debido al exceso de presión y la falta de tiempo.
- Los hombres tienen menos posibilidades de asistir a clases de cuidado y desarrollo infantil en la escuela.
- Los hombres tienen buenos modelos de crianza a seguir.
- Los hombres no tienen un sistema de apoyo para su papel de crianza.
- Algunas madres desalientan una mayor participación de los padres.

Sin embargo, los padres de la generación actual están dedicando más tiempo al cuidado de los niños del que dedicaron sus padres, parece que en la actualidad hay un cambio de comportamiento.

Mitos y realidades sobre los padres como cuidadores

Listado de algunos mitos comunes sobre los padres como cuidadores, y la realidad.

Mitos	Realidades
Las mujeres siempre son mejores en el cuidado de los niños.	Los niños pueden apegarse tanto a sus padres como a sus madres.
Durante los primeros años, los padres no son tan importantes para sus hijos, y tienen que estar más con ellos solo cuando sus niños son mayorcitos.	Los padres son tan sensibles a sus hijos como las madres.
El papel más importante del padre es el de disciplinar.	Los padres juegan con los niños de modo distinto que las madres: Los padres usan más juegos de actividad física, son más táctiles y dedican una porción más grande de su tiempo jugando juntos (el 40% de los padres, comparado con el 25% de las madres). Parke, 1996; Yogman, 1981.
Dado que el padre es quien gana el sustento, no debe pasar mucho tiempo con los niños.	Los padres estimulan el desarrollo: los niños que reciben cuidado de tiempo completo de sus padres, obtienen puntajes por encima del promedio en los exámenes estandarizados.

Mitos	Realidades
Los niños necesitan estar más apegados a su madre para crecer sanos.	El estilo de crianza del padre tiene una gran influencia en cómo socializarán los niños. Los padres que utilizan un estilo amoroso, razonable, y firme para orientar el comportamiento de sus hijos, producen niños que tienen un nivel elevado de competencias. Los padres que son poco amorosos, castigadores y autoritarios, tienden a producir niños que son dependientes, aislados y ansiosos.
Como hijo, no tuve una relación estrecha con mi padre y salí bueno, así que no tengo que tener una relación estrecha con mi hijo.	Siempre somos responsables de nuestros propios actos. Si nuestros padres no fueron buenas figuras paternas, debemos buscar buenos modelos de conducta.
No puedo ser culpado por mis defectos como padre, puesto que así es como mi padre me crió.	
Avanzar en mi carrera es lo más importante que puedo hacer para ayudar a mi familia.	El bienestar de la familia tiene mayor prioridad que una carrera.

Impacto de los padres ausentes en los niños

Los estudios muestran una correlación entre la ausencia de un padre en la crianza, y los siguientes malos comportamientos en los niños:

1. Uso de drogas y alcohol.
2. Índices elevados de violencia masculina.
3. "Hipermasculinidad" en niños criados sin figura paterna masculina.
4. Comportamiento delictivo.
5. Dificultades para adaptarse al divorcio de sus padres y a un nuevo matrimonio.
6. Falta de preocupación por los sentimientos y las necesidades de los demás.
7. Bajo rendimiento académico y una tasa elevada de deserción escolar.

Necesidades diferentes de niños y niñas

Nadie sabe exactamente si es la naturaleza o la crianza lo que hace que los niños y las niñas tengan necesidades distintas. Sin embargo, los padres pueden jugar un papel crítico en ayudar a sus hijos a satisfacer sus necesidades. En algunas sociedades, los papeles de género y el comportamiento asociado con ellos están estrictamente definidos, en especial en los sectores más pobres de la sociedad. Cualquiera que desacate esas reglas puede ser castigado.

Los siguientes son algunos consejos para animar a los niños y niñas pequeños a cumplir sus papeles (ADAPTADO DE FRIEDMAN, 1998):

Lo que necesitan las niñas

CONFIANZA EN SÍ MISMAS: Las niñas necesitan estímulo frecuente con palabras que describan las características que sus padres quieren que desarrollen: "Eres muy valiente al haber subido todos los pasos tú misma." Es importante que las niñas sepan que sus padres confían en ellas, y que son brillantes y capaces. Las niñas deben tener más oportunidades de ser líderes, por ejemplo, permitiéndoseles elegir una actividad, poner las reglas y solucionar disputas. Una chica que aprendió a liderar está mejor preparada para hacerse cargo de su propia educación y carrera.

AUTOSUFICIENCIA: Es importante que las niñas pequeñas se sientan competentes al permitírseles llevar a cabo todo lo que puedan por sí mismas —llevar un vaso de jugo, cepillar su cabello, o construir una torre de bloques sin ayuda. Debería recordárseles a las niñas que muchas mujeres pueden trabajar para pagar por la mayor parte de sus vidas, y por lo tanto, cada niña necesita estar preparada para sostenerse por sí misma. Los padres pueden citar modelos positivos de mujeres dinámicas que combinen trabajo remunerado, actividades voluntarias y vida familiar.

RELACIONES ESPACIALES Y COORDINACIÓN: A las niñas deben dárseles juguetes variados con los cuales jugar, incluyendo camiones y carros, bloques de construcción, equipo de juego acuático, diversidad de pelotas, y juguetes sobre los que puedan montarse o escalar.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Los padres pueden jugar juegos activos con sus hijas (como arrastrarse, la lleva y lucha libre). Incluso las niñas que aún son demasiado jóvenes para deportes organizados, pueden beneficiarse de subir al rodadero, carreras y saltos. Los padres deben evitar rescatarlas, en su lugar, ellos pueden animarlas a ensuciarse, despeinarse y sudar subiendo árboles o jugando en el pasto, y ayudarla así a superar la sensación de asco. Ella necesita también ser animada a jugar con barro o a tomar parte en deportes al aire libre.

Habilidades para la toma de decisiones: Los padres tienen que dejar que su hija tome decisiones y tome la responsabilidad por sus decisiones. Como párvulo, debe permitírsele que elija qué taza o plato quiere utilizar en las comidas y a qué amiga quiere invitar a jugar.

Curiosidad: Las niñas necesitan que se les brinde toda oportunidad posible de explorar su entorno. Cuando son bebés o párvulos, la casa debe ser completamente a prueba de bebés, de modo que puedan vagar por ella sin peligro. Los padres pueden llevar también a su hija a viajes por el mundo —a la biblioteca, el parque, el zoológico, el supermercado, la tienda y los lugares de adoración. Los padres pueden pedirle a la escuela de sus hijos que organice visitas a granjas, fábricas, talleres de arte, jardines, tribunales judiciales y otros centros de interés educativo.

Imagen corporal: Los padres deberían concentrarse más en el logro que en el aspecto físico. Es mejor hablarle a su hija más sobre lo que puede lograr que sobre cuán bonita se ve en ese vestido. Por ejemplo, le pueden decir: "Hiciste un trabajo fantástico", en lugar de "estás muy hermosa hoy".

Habilidades de análisis crítico: Si los niños ven televisión y películas, los padres pueden enseñarles a hacerlo con un ojo crítico. Pueden discutir lo que ven juntos y buscar papeles "tradicionales". Por ejemplo, comenzar una discusión acerca de la imagen corporal. Considera cómo las niñas son representadas en la televisión. ¿Las niñas gordas son mostradas como poco populares? ¿Se las utiliza como toque humorístico? ¿Las niñas con figuras voluptuosas son mostradas solo como símbolos sexuales? ¿Parecen inteligentes?

Aptitudes matemáticas y científicas: Las niñas necesitan que se les brinde la oportunidad de experimentar la ciencia, las matemáticas y la tecnología. Aunque las muchachas estén listas, deseosas e impacientes por explorar el mundo, a menudo no han tenido suficiente exposición o estímulo.

Sé un ejemplo: Al respetarse a sí mismas y a otras mujeres, las madres, tías y otros parientes femeninos, establecen un estándar que las niñas pueden seguir. De ese modo, ellas pueden superar los estereotipos tradicionales que animan a las niñas a no ser más que "azúcar, especias y todo lo agradable."

Lo que necesitan los niños

Una figura paterna (un modelo masculino a seguir): Los hombres han estado redefiniendo su género en sus vidas personales y profesionales, y luchando con cuestiones de identidad, igualdad y sexualidad. En una época con más padres ausentes, si los niños no aprenden de un modelo masculino, entonces aprenderán de la cultura popular (como los deportes y la televisión) que la masculinidad está definida por cuatro cosas: sexo, violencia, deportes y posesiones materiales. Como protectores, los padres pueden repensar la relación entre hombres, mujeres y niños. Los hombres deberían experimentar con cosas que tradicionalmente caen en

la cultura de las mujeres: compartir sentimientos, proporcionar apoyo emocional, y trabajar en el arte de la conversación. Si un niño va con su padre y le dice que otro niño le está pegando, entonces el padre puede imaginar cómo se vería esa conversación entre una madre y su hija, e incorporar algo de ello en su propia discusión.

Afecto físico: Los niños pequeños necesitan ser abrazados tanto como las niñas pequeñas, de modo que los padres deben consolar a su niño cuando grita. Ellos deberían dedicar tiempo también jugando juegos suaves con él, y seguir acurrucándose mientras va creciendo.

Habilidades verbales: Los padres tienen que hablar con su hijo a menudo, incluso en su infancia. Sus voces le proporcionarán consuelo y le ayudarán a estimular su desarrollo del lenguaje.

Consideración por los demás: Es importante que los padres le expliquen a su hijo cómo sus actos pueden afectar a otras personas. Cuando una niña se comporta mal, se le dice que puede haber molestado a alguien más, pero los niños simplemente son disciplinados. Cuando se les castiga, los niños tienden a enfocarse en lo enojados que están, en lugar de aprender el efecto que su mal comportamiento ha tenido sobre sus padres o amigos.

Habilidades para resoluciones pacíficas: Los niños necesitan que se les proporcionen formas constructivas de resolver conflictos. Si recurren a golpear o morder, como hacen muchos párvulos, los padres tienen que explicarles que lastimar a otro es intolerable y sugerirles otras formas de expresar su ira.

La responsabilidad por sus actos: Es importante evitar aplicar doble estándares. Si los padres encuentran inaceptables ciertos comportamientos para su hija, entonces esos mismos estándares deben aplicársele a su hijo también. Ellos no pueden recurrir a la excusa de que "los chicos son los chicos" para perdonar el mal comportamiento.

Expresión de emociones: Los niños tienen que ser animados a expresar sus sentimientos, incluso a llorar. Si los niños son llevados a creer que los sentimientos de tristeza no son tolerados, aprenderán a reprimir estas emociones cuando sean adultos.

Reacciones racionales a las diferencias de género

Los padres pueden ayudar a hacer que los niños se sientan bien con respecto a las diferencias entre niños y niñas.

- Pueden reaccionar con una orientación apropiada a las observaciones y descubrimientos de su hija respecto a las diferencias de sexo.
- Los padres pueden modelar el comportamiento que quieren que aprendan sus niños. Por ejemplo, pueden asegurarse de que su hijo vea a mamá cortando el pasto y manejando el automóvil, y a papá limpiando el polvo, cocinando o lavando los platos. En algunos países, las mujeres hacen la mayor parte del trabajo pesado (como transportar el agua).
- Los padres pueden ofrecer juguetes neutrales en cuanto a género.

- Los párvulos aprenden tanto del comportamiento de sus amigos como del de sus padres, de modo que los padres deben trabajar con otros padres.

Confundir género con temperamento

La mayoría de los padres están de acuerdo con los psicólogos en que ser rígidamente masculino o rígidamente femenino no es lo mejor. Tanto los niños como las niñas necesitan ser asertivos y amables, intuitivos y analíticos, sin embargo, muchos padres se preocupan cuando sus niños adoptan comportamientos "de género cruzado". Un padre se preocupa de que su hijo quiera una muñeca Barbie y una madre se molesta cuando su hija se niega a ponerse vestidos

(KESSLER Y MCKENNA, 1978).

¿Qué tan grave es esto? ¿Y qué significa?

Cada uno de nosotros nace con cierto temperamento. Un temperamento es una forma característica de reaccionar a lo que ocurre a nuestro alrededor. Los temperamentos determinan, hasta cierto punto, qué cosas nos atraen y qué cosas nos disgustan. Algunos bebés parecen ser sensibles innatos e interesarse en la gente (fácilmente miran a los ojos y responden a una sonrisa con otra). Otros bebés se ven más atraídos por objetos visuales o sonidos (sus ojos se pegan al juguete musical que sobresale).

Un problema surge si los padres creen que ciertos estilos de temperamento son inherentemente masculinos o femeninos. Esto puede agravar la situación. Por ejemplo, si un padre le dice a un niño que se pinta sus uñas de rosado: "¿Qué crees que eres, una niña?", el niño puede concluir erróneamente que si le gustan las "cosas

Los padres deben ser conscientes de lo siguiente:

Esté atento si su hijo tiene un comportamiento impulsivo e inflexible a la hora de jugar. Una cosa es que un hijo (niño o niña) quiera jugar con muñecas o vestirse con ropas de mujer. Esto es diferente si el niño solo quiere jugar a que sea un comportamiento altamente repetitivo

Existen ocasiones en que, niños que son muy infelices hablan sobre sus cuerpos, desean que sean diferentes, especialmente sus genitales. Los padres deben estar atentos si el niño habla, o incluso intenta, mutilar sus genitales. En tal caso, es esencial pedir ayuda profesional.

Los padres no necesitan convertir el estilo temperamental de sus hijos en una enfermedad. Si sus hijos o hijas son infelices, depresivos o ansiosos, debe buscarse la ayuda de un psicólogo infantil que esté especializado en depresión infantil o ansiedad.

La farmacoterapia es peligrosa. Medicar a los niños es desaconsejable, mientras que las terapias comunicativas son mejor opción.

No es necesario buscar culpables. Es probable que las inusuales preferencias del niño estén relacionadas con algo que los mismos padres han hecho.

de niñas" entonces tiene que ser una niña. Él puede pensar entonces que si habla sobre lo que desea sería una niña o que es "realmente" una niña. Esta es una idea implantada inconscientemente por sus padres. Muchas niñas disfrutan el ruido y el caos de jugar "ponchados" (quemados o balón prisionero). Si a una niña le gusta ser activa físicamente y disfruta de juegos rudos, los padres pueden verla como "poco femenina" cuando el tema en realidad es que tiene un temperamento que responde a niveles elevados de estimulación en el entorno.

La confusión entre el temperamento y las expectativas del papel de género es particularmente problemática para los niños. Los niños reciben respuestas más negativas cuando toman parte en juegos "de niñas" que las niñas cuando juegan juegos "de niños". "Marica" es una etiqueta mucho más temida que "machona". Como la etiqueta "masculino" tiene mucho mayor prestigio en la sociedad que "femenino", un rechazo de la masculinidad en un hombre a favor del estatus "inferior" de feminidad, es algo estigmatizado en extremo.

Los padres deberían amar a sus hijos e hijas. Los niños prosperan cuando tienen relaciones fuertes y estimulantes con sus padres, y cuando los padres quieren que sus hijos se conviertan en seres humanos conscientes, productivos, sanos y felices.

Los niños y las niñas aprenden de forma diferente

> "A partir de la etapa prescolar, los niños y las niñas absorben la información en medidas distintas, por diferentes razones, con diferentes medidas de éxito" (Gurian, 2001).

Los muchachos jóvenes pueden estar más interesados en objetos y en cosas, mientras que las muchachas jóvenes pueden enfocarse en personas y relaciones. En la escuela primaria, mientras a los niños se les puede facilitar encontrar a Francia en un mapa, a las niñas se les puede facilitar aprender francés. Ellos serán mejores para señalar la respuesta correcta, mientras que ellas los superarán en escuchar una pregunta y escribir su propia respuesta. Lamentablemente, los niños y las niñas siguen siendo tratados como si aprendieran del mismo modo, lo que resulta en mal comportamiento y fracaso.

Muchos malos estudiantes pueden mejorar simplemente si reconocemos las diferencias entre niños y niñas y nos reducamos nosotros mismos sobre cómo ayudarlos a prosperar. Las estrategias de éxito de Michael Gurian han sido utilizadas para transformar estudiantes fracasados en los mejores estudiantes. Estas estrategias pueden beneficiar a toda aula de clases debido a que capitaliza en las fuerzas de niños y niñas y complementa sus debilidades.

Para las niñas: Los padres tienen que reforzar sus papeles de liderazgo, juegos relacionados con el movimiento, utilizar sus habilidades de escritura, facilitar el uso de computadores y dominarlos, y animarlas a entrar en competencias de ciencias y matemáticas.

Para los niños: Los padres tienen que animarlos a utilizar su energía limpiando,

ayudando y trasladando cosas, ayudarlos a reconocer sentimientos como ira, tristeza y felicidad, ofrecerles cuentos y fábulas para desarrollar las habilidades imaginativas y verbales de su desarrollo, permitirles el movimiento físico (desde abrazos hasta gimnasia), enseñarles alfabetismo de medios, y hacerlos participar en resolución de conflictos y en formación de comunidad.

El tema de la educación separada por géneros es controversial. Sin embargo, ya que los niños y las niñas aprenden de modos distintos, haciéndose necesario utilizar estrategias de enseñanza distintas en las aulas, ¿por qué no utilizar aulas separadas para una educación más eficiente y eficaz? ¿Cómo vamos a utilizar dos estrategias distintas simultáneamente en un aula de clases? ¿Se puede hacer? Y si es así, ¿a qué costo en tiempo, dinero y eficacia de resultados?

Michael Gilbert (2007) recomienda escuelas de un solo sexo. Su artículo en línea se resume y parafrasea a continuación:

> "Los niños se quedan atrás de las niñas y abandonan la escuela en números mayores. Los muchachos que logran entrar a la universidad se encuentran en minoría, superados en número casi en dos a tres por las mujeres. En la década de 1960, temiendo que separar significara desigualdad, y buscando romper los estereotipos sexuales, los planificadores decidieron mezclar los sexos a la edad más temprana posible. En 1965, la mayoría de las aulas de escuelas públicas en los Estados Unidos eran de un solo sexo, para 2000 apenas un puñado de estas había sobrevivido. Esta tendencia de eliminar las escuelas de un solo sexo en la educación pública se ha extendido a América Latina.

La educación mixta impone la necesidad de material de instrucción sin un sexo objetivo, de pruebas uniformes y de estándares de comportamiento. Como resultado, en el camino a un universo sexual perfectamente balanceado en nuestras escuelas, "equidad" se ha convertido en "ser igual a". Pero hay un problema: los niños y las niñas no son iguales. Ellos no se desarrollan del mismo modo ni al mismo tiempo. La mayoría de los padres que los tienen, saben que los niños se desarrollan más lentamente en todo, desde el vocabulario hasta la caligrafía, incluso en la habilidad simple de sentarse solos.

Cuando los jóvenes llegan hoy día a la escuela, encuentran un mundo dominado por mujeres profesoras y administradoras. El porcentaje de los profesores masculinos en las escuelas públicas de la nación es el más bajo en 40 años. Las niñas a su alrededor leen más rápido, controlan mejor sus emociones, y están más cómodas con el énfasis educativo actual sobre el estudio cooperativo y la expresión de sentimientos. Los niños prefieren el procesamiento visual, y no tienen el control manual y motriz que las niñas logran rápidamente en los primeros grados. Hay muy poca acción física, competencia o estructura que los niños ansían tan a menudo. Los niños prefieren hacer cualquier otra cosa que expresar sus sentimientos.

Los niños tienen problemas para poner atención en clases. Ellos a menudo ignoran las instrucciones y hacen trabajo descuidado. Ellos son de tres

a cuatro veces más propensos a sufrir desórdenes de desarrollo, y el doble de niños que de niñas tiene la probabilidad de ser clasificado como discapacitado para el aprendizaje. Muchos son castigados por arrebatos físicos. Los niños son controlados y medicados simplemente por comportarse como niños (1 de cada 5 niños caucásicos en los Estados Unidos es medicado con Ritalin, una droga poderosa). A ellos ni siquiera se les permite correr durante el recreo. Esto significa que los niños a menudo tienen un mal comienzo, fracasan en tratar de ponerse al día, y frecuentemente desarrollan una aversión por la escuela.

Los niños de la escuela primaria tienen 50% más posibilidades que las niñas de repetir un grado, y los niños dejan la escuela secundaria un tercio más a menudo que las niñas. Los niños de las minorías y de las familias de bajos recursos sufren más aún. Al final, los sistemas educativos generan legiones de jóvenes mal preparados o desinteresados en avanzar en su educación, aun cuando su impacto dramático sobre futuras ganancias esté bien documentado. Esto es malo para hombres, mujeres, y para el futuro de un país.

Margaret Mead, entre otros antropólogos, nos informa de que casi todas las culturas prósperas han educado y preparado a niños y niñas por separado.

De las 90.000 escuelas mixtas en Estados Unidos, menos de 250 escuelas públicas han optado ser de un solo sexo en 33 estados. La opción de un solo sexo ha sido popular por mucho tiempo en escuelas privadas y religiosas.

Las escuelas de un solo sexo han prosperado por mucho tiempo. Los niños de cuarto grado en una escuela primaria de Florida fueron cambiados a aulas de un solo sexo. Tanto niñas como niños alcanzaron incrementos sorprendentes en las pruebas escritas. Otros experimentos prometedores han tenido lugar en Estados Unidos, Canadá e Irlanda. Los niños y niñas prosperan cuando se liberan de la competencia y las presiones sociales en las aulas mixtas, y los problemas disciplinarios disminuyen.

Hay resultados positivos de la educación para un solo sexo, tanto para los niños como para las niñas, incluyendo logros mayores en lectura y en idioma extranjero, más tiempo dedicado a las tareas, y unas aspiraciones educativas mayores. El reporte de 2002 de la Asociación Nacional de Consejos Estatales de Educación (NASBE por sus siglas en inglés, National Association of State Boards of Education), señala que en las escuelas de un solo sexo, "los efectos positivos son mayores entre las niñas y entre los estudiantes de ambos sexos de las minorías."

Segregación de niños y niñas en escuelas y aulas

En el condado de Greene, en Georgia, Estados Unidos, planeaban convertirse en el primer distrito escolar de Estados Unidos en tener todos sus niños y niñas en aulas separadas para un solo sexo. Esto ocurrió después de años de puntajes pobres en los exámenes, tasas de deserción escolar altísimas y números elevados de embarazos adolescentes. Muchos padres y profesores se opusieron al cambio debido a que no fueron consultados, y el plan finalmente fue retirado.

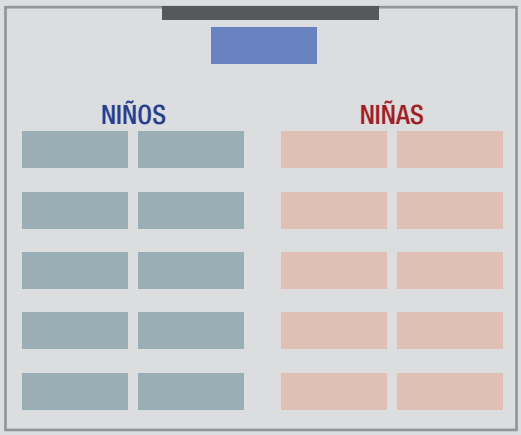
El superintendente escolar McCollough ha dicho que los niños y las niñas aprenden distinto y que separarlos permitirá a los profesores adaptar sus lecciones. Además, los niños no se comportarían tan mal debido a que no estarían tratando de impresionar a las niñas, y las niñas con mayor posibilidad hablarían en clase, porque no tendrían miedo de verse inteligentes frente a los muchachos. (India Times, 2008)

Las clases separadas adaptan las lecciones a las fortalezas y necesidades de ambos sexos. Los niños y las niñas aprenden distinto y tendrán más éxito si las clases son diseñadas para sus necesidades particulares. Sax (2006), sostiene que como nación no entendemos las diferencias de género y consideramos políticamente incorrecto hablar de ellas. Como resultado, las escuelas no ayudan a sus estudiantes a alcanzar su potencial. Estamos presionando inconscientemente a las niñas fuera de las ciencias de la computación, y a los niños dentro del arte y los idiomas. Gurian (2001) muestra que los niños no oyen tan bien como las niñas, y que las niñas son más sensibles a la luz. Los niños a menudo necesitan agitarse y moverse para permanecer alertas, mientras que las niñas son más propensas a comportarse y prestar atención. Técnicas diferentes de enseñanza son utilizadas para manejar tales diferencias (Chandler and Glod 2008).

Recomendamos el siguiente sistema introducido con éxito por la Universidad Islámica Internacional de Malasia (IIU por sus siglas en inglés, International Islamic University), en su propia escuela primaria, media y secundaria:

1. **Del parvulario hasta el tercer grado:** no existe separación entre niños y niñas, y las profesoras son todas mujeres.
2. **Entre cuarto y sexto grados:** los niños y las niñas están en aulas separadas pero dentro de la misma escuela. Se permite que se mezclen en actividades durante el recreo. Sin embargo, los niños y las niñas pueden estar juntos en la misma aula, pero separados en dos lados de la siguiente forma:

Configuración / distribución del aula sugerida (grados cuarto a sexto)



3. **Grados séptimo y octavo:** Escuelas separadas para muchachos y muchachas, y los profesores preferiblemente del mismo género que los estudiantes. Este grupo etario está entre 13 y 14 años de edad, es la fase sensible de la pubertad y los niños están experimentando y aprendiendo a madurar gradualmente. Es peligroso mezclarlos antes de que comprendan la seriedad del abuso sexual.
4. **Grados noveno a duodécimo:** escuelas separadas, únicamente con profesores del mismo sexo.
5. **Educación universitaria:** los chicos y chicas están en la misma aula pero sentados en dos columnas. A esta edad, el comportamiento de los adolescentes es más responsable. Ellos pueden elegir con éxito sus futuros cónyuges, particularmente cuando la facultad y los padres les proporcionan apoyo y orientación. Esto está teniendo lugar satisfactoriamente en la IIU, donde un curso sobre paternidad se ofrece a todos los estudiantes.

Paternidad y géneros: Hablando islámicamente

Cuando llegó el Islam en 610 d.C., la cultura de la sociedad árabe estaba dominada por los hombres y el chovinismo; dar a luz a una niña era una desgracia y un deshonor.

> *Cuando se le anuncia a uno de ellos [el nacimiento de] una niña, se refleja en su rostro la aflicción y la angustia.* (Corán 16:58)

La respuesta coránica fue que es Dios quien da el regalo de la progenie, ya sean todas niñas, todos niños o una mezcla de ambos.

El Profeta ﷺ dio buenas nuevas a los padres de hijas que las críen correctamente:

> A todo aquel que tenga tres hijas o hermanas, o dos hijas o dos hermanas, y

viva con ellas de buena forma, y tema a Al-lah con respecto a ellas, entrará al Paraíso. (Al Bujari y Muslim)

¡Oh, seres humanos! Los he creado a partir de un hombre y de una mujer, y los congregué en pueblos y tribus para que se reconozcan los unos a los otros. El mejor de ustedes ante Dios es el de más piedad. Dios todo lo sabe y está bien informado de lo que hacen. (Corán 49:13)

Todos los seres humanos descienden de un hombre (Adán) y de una mujer (Eva).

Cuando se trataba de especificar roles de género, el Profeta ﷺ estableció los siguientes conceptos y prácticas imperecederos, en medio de la sociedad árabe aplastantemente dominada por los hombres:

El mejor entre ustedes es aquel que es mejor con su familia, y yo soy el mejor entre ustedes con mi familia. (at Tirmidi e Ibn Máyah)

El Profeta ﷺ se involucraba en tareas domésticas:

Aisha y Umm Salamah dijeron sobre el Profeta ﷺ que él solía reparar sus zapatos, coser o remendar su ropa y hacer lo que los hombres del común hacen en sus casas. (Ahmad)

El Profeta ﷺ no dividió los diversos roles en dos grupos distintos como "trabajo femenino" y "trabajo masculino". Cuando se trata de los papeles biológicos de maternidad, embarazo y lactancia, el Corán establece el deber del padre de proporcionar apoyo total, tanto material como emocional, para la madre y el hijo. Además, el Profeta ﷺ dio a las madres el mayor de los honores, no al padre:

El Paraíso está bajo los pies de las madres.

(AHMAD, AN NASAI E IBN MÁYAH)

El Profeta ﷺ promovió la igualdad de géneros y estableció un ejemplo de desempeñar un papel doméstico en su propia vida, que puede ser calificado de transformacional, por haber ocurrido en medio de las culturas árabe y pagana fuertemente chovinistas.

En la cuestión crucial del sexo, el Islam es claro y firme respecto a prevenir las relaciones sexuales extramaritales de todo tipo (es decir, por fuera del matrimonio celebrado entre un hombre y una mujer). Esta regla se establece para proteger a la familia y a la sociedad de la enfermedad y la desintegración. El Islam no hace excepciones en estos temas, y cierra todos los caminos que llevan hacia las relaciones sexuales ilícitas (como el alcohol, las drogas, el flirteo y la seducción). Cuando los hermanos llegan a la edad de diez años, deben dormir en camas separadas para evitar cualquier asunto sexual.

El Profeta ﷺ dijo: Cuando tus niños lleguen a la edad de siete años, enséñales las oraciones, y cuando tengan diez años, repréndelos por ellas [a fin de que hagan las cinco oraciones], y ponles camas separadas para cada uno. (Ahmad y Abu Dawud)

El Islam prepara a las niñas para los papeles de maternidad y cuidado infantil, así como para el trabajo fuera de casa y los roles públicos (incluyendo participación activa en la milicia). Las mujeres en la época del Profeta ﷺ, lucharon con él hombro a hombro. Después que los niños llegan a cierta edad, las madres deben ser participantes activas de la sociedad (ya sea formal o informalmente, en trabajos de tiempo completo o de tiempo parcial, en trabajo asalariado o voluntario, y en actividades políticas o no políticas). Todo lo que encaje en su situación, profesión, entrenamiento, experiencia y necesidades económicas, es alentado. Esta no es una obligación para las mujeres, sino su propio derecho. En contraste, la obligación de los hombres es mantener a la familia entera.

Algunos de los detalles de los papeles de género son dejados a la cultura contemporánea. Por ejemplo, en la época del Profeta ﷺ, los hombres tenían el cabello largo. En occidente, a mediados del siglo XIX, el cabello largo hacía que el hombre no pudiera encontrar un buen trabajo. Ahora, en el siglo XXI, el cabello largo se ha hecho aceptable. En el pasado, los trabajos difíciles eran asignados a los hombres fuertes y muy trabajadores. Hoy día, sin embargo, muchos de esos trabajos ya no requieren músculos o fuerza, debido a la tecnología de la información, la electrónica y los computadores. Profesiones como ingeniería, construcción y transporte, pueden ser realizadas fácilmente por mujeres. Del mismo modo, hombres y mujeres pueden trabajar en las áreas de enseñanza, hostelería, enfermería, secretaría, tecnologías de la información y administración hotelera. Además, en lo tocante a la ropa, hombres y mujeres pueden vestir jeans y pantalones a condición de que muestren modestia, dignidad y respeto (que no sean apretados, ni transparentes, que cubran el cuerpo y no sean vulgares). En algunos países musulmanes como Pakistán, el pantalón es parte del vestido tradicional femenino.

Hombres y mujeres tienen mucho que aprender unos de otros. Puede decirse

que hay algo de feminidad en todo hombre y algo de masculinidad en toda mujer. Ambos tienen hormonas masculinas y femeninas en diferentes proporciones. No es sorprendente en absoluto si analizamos los siguientes versículos:

… Ellas son su vestimenta, y ustedes la vestimenta de ellas… (Corán 2:187)

Su Señor les respondió sus súplicas diciendo: "No dejaré de recompensar ninguna de sus obras, sean hombres o mujeres, descienden el uno del otro…" (Corán 3:195)

Él los creó a partir de un solo ser. (Corán 39:6)

La posición final entre géneros es:

No codicien lo que Dios ha concedido a unos más que a otros. Los hombres obtendrán una recompensa conforme a sus méritos, y las mujeres obtendrán una recompensa conforme a sus méritos. Rueguen a Dios para que les conceda de Sus favores. Dios conoce todas las cosas. (Corán 4:32)

Estos versículos coránicos están dirigidos a todos los seres humanos. En algunos casos, los versículos se dirigen específicamente a hombres o a mujeres cuando existe un papel específico a ser realizado. Bajo toda circunstancia, sin embargo, el Corán se dirige las mujeres y a los hombres con honor y respeto.

El camino de Dios es el mejor camino: Los ejemplos de China, Alemania e India

El Creador del universo ha puesto todo en la medida justa y nos ha dotado con un ambiente balanceado. Cuando manipulamos las leyes naturales divinas, causamos estragos. China es un ejemplo. En un esfuerzo por controlar el crecimiento demográfico, instituyó una política controversial de un solo hijo. Las parejas tenían que limitarse a tener solo un niño por familia o perderían sus beneficios. Esto llevó a una sociedad dominada por hombres, ya que la gente prefería que su hijo fuera un niño en lugar de una niña, para que ayudara a proveer para la familia. Durante varias décadas, los padres se quedaban con los niños y desechaban a las niñas. El resultado fue una escasez grave de mujeres en la población, causando crímenes, secuestros y prostitución, sin contar con los efectos dañinos de numerosos

abortos secretos. Este desequilibrio desastroso obligó al gobierno a abolir finalmente este experimento social "no natural" y permitir a las familias a regresar a su estado natural. El Corán explica la ley divina de la creación de la siguiente manera:

> *A Dios pertenece el reino de los cielos y de la Tierra, Él crea lo que quiere, agracia a quien quiere con hijas mujeres y a quien quiere con hijos varones, o les concede hijos varones y mujeres, o los hace estériles. Él lo sabe todo, es sobre toda cosa Poderoso.* (Corán 42:49–50)

Desde Adán y Eva, existe un balance de género natural, de acuerdo al diseño del Maestro Creador.

Los Nazis trataron de experimentar con las cualidades de los individuos. Su programa de eugenesia apuntó a la producción de un "súper ser humano" con muchos procedimientos de identificación, aislamiento y entrenamiento. Una vez más, el resultado fue un fracaso miserable.

Agnivesh et al. (2005) indicó cómo en India, el feticidio femenino —el aborto selectivo de niñas— ha llevado a una "brecha de género" alarmante de 50 millones de más hombres que mujeres. Irónicamente, la tecnología ha facilitado esto. En el pasado, muchas niñas bebés solían ser asesinadas al nacer. Ahora, es fácil para los padres, y altamente provechoso para los doctores, practicar el feticidio femenino por la identificación por ultrasonido sin riesgo de acciones legales punitivas. En un esfuerzo para contener esta práctica, el gobierno ha hecho ilegal detectar el sexo del feto por ecografía.

Se presume que la práctica era frecuente entre las clases pobres e iletradas, debido a las demandas de dotes elevadas hechas a las novias por las familias de los novios, así como por otros prejuicios tradicionales. Sin embargo, el feticidio femenino hoy día también es frecuente entre los ricos y bien educados, y aparentemente aumenta con el nivel de educación —siendo menor entre mujeres con quinto grado de educación y mayor entre mujeres con grados universitarios.

Las niñas son traficadas de las naciones empobrecidas de Bangladesh y Nepal o de tribus y áreas poco favorecidas en India, y vendidas en matrimonio por alrededor de US$200 dólares —mientras que un toro cuesta US$1.000 dólares (Hughes et. al., 1999). Lamentablemente, entre muchas culturas en India, el nacimiento de un hijo es celebrado mientras que el nacimiento de una hija es causa de aflicción.

Actividades

Actividad 41: Charla de padres.

Reúne a varios padres y madres para hablar de "cómo criar un buen niño", e intercambia sus experiencias personales, tanto positivas como negativas.

> Después de una cena en nuestra casa, los padres se sentaron y comenzaron a conversar sobre cómo criar un buen niño. Muchas experiencias valiosas fueron expuestas. Al final, un padre sabio dijo: "Todo lo que se ha dicho es necesario, pero es insuficiente porque incluso si sigues todas las reglas, a menos que la Misericordia de Dios sea derramada sobre tu familia, tus hijos serán una desilusión." Los padres llegaron a un consenso así:
>
> No importa cuánto esfuerzo dediques, siempre debes conectar tu conocimiento y tus habilidades con la búsqueda de la Misericordia de Dios para ayudarte con esta tarea noble y desafiante de la paternidad.
>
> Se necesita una familia, se necesita una comunidad, se necesita una *Ummah*, y se necesita la misericordia divina, para criar a un hijo. La cooperación de todos, no el aislamiento, es la respuesta.

Actividad 42: ¡Doy gracias a Dios por lo que soy!

Todas las alabanzas son para Dios, "Alhamdulil-lah"
الحمدلله

Enseña a tu hijo y/o hija a decir lo siguiente con frecuencia:

Doy gracias a Dios por todas las cosas buenas que me brinda.
Doy gracias a Dios por crearme como ser humano.
Doy gracias a Dios por crearme como niña.
Doy gracias a Dios por crearme como niño.
Doy gracias a Dios por crearme negro, blanco, café o amarillo.
¡Doy gracias a Dios por crearme como soy!

Actividad 43: Barack Obama: Ejemplo de crianza por un solo padre.

Aconsejamos a los padres a sentarse con sus hijos y discutir la subida de un afroamericano a la oficina política más elevada del planeta. No importa cómo resulte su presidencia en últimas, el legado del logro de Barack Obama permanecerá como testimonio de la capacidad de los seres humanos de sobreponerse a las situaciones más difíciles. Pídeles a tus niños que lean los dos libros de Obama: "Sueños de mi padre: Historia de raza y herencia", y "La audacia de la esperanza". Los padres pueden explicar la existencia y la sabiduría del plan de Dios, cómo puede extenderse por generaciones, viajar largos trechos y, a pesar de los obstáculos en su camino, alcanzar siempre su destino final. Obama fue criado por una madre soltera, de quien pueden hablar los padres. Ellos deberían hablar también respecto a las madres que criaron a los profetas Moisés y Jesús (la paz sea con ellos), y del tío que crio al Profeta Mujámmad ﷺ.

Con respecto a Obama y el plan divino, es interesante anotar cuán drásticamente distinto habría sido el resultado si hubiera cualquier desviación en algunos de los siguientes pasos en el trazado de su vida. Consideren los siguientes "qué tal si":

- ¿Qué tal si el padre de Obama (Barack Hussein Obama, padre) no hubiera sido un musulmán keniano y no hubiera ganado una beca para estudiar en Estados Unidos?
- ¿Qué tal si él no se hubiera casado con una mujer blanca (Ann Dunham) de Kansas?
- ¿Qué tal si no hubiera abandonado a su esposa Ann cuando Barack tenía dos años de edad, para nunca volver?
- • ¿Qué tal si su madre Ann no se hubiera casado en segundas nupcias con un musulmán indonesio (Soetoro) y vivido cuatro años en Yakarta, donde Obama asistió a la escuela con niños musulmanes?
- ¿Qué tal si su madre no se hubiera divorciado de su padrastro (Soetoro) y regresado a los Estados Unidos?
- ¿Qué tal si su madre no hubiera muerto de cáncer y sus abuelos blancos (Madelyn y Stanley Dunham) no lo hubieran criado en Hawái, donde asistió a la escuela? ¡Piensa en el impacto de la familia EXTENSA y sus bendiciones!
- ¿Qué tal si él no hubiera asistido a la Universidad de Harvard y se hubiera convertido en el primer afroamericano en ser editor del prestigioso periódico Harvard Review?

- ¿Qué tal si él no hubiera vivido en Chicago como cristiano y asistido a la Iglesia Cristiana Trinitaria durante décadas?
- ¿Qué tal si no se hubiera casado con Michelle, una descendiente de esclavos africanos, quien también es graduada de Harvard?
- El hombre propone, pero Dios dispone.
- Es un verdadero logro para la humanidad trascender el racismo y la intolerancia y abrazar la igualdad, la diversidad y la tolerancia. La Casa Blanca fue construida por esclavos africanos entre 1792 y 1800, y que ahora sea ocupada por uno de los suyos, una unidad familiar de un padre, una madre y dos hijas, es una transición increíble. Sin importar lo que sea que haga Obama finalmente, ¡en verdad ha hecho historia!

Sobre el mismo tema, los padres pueden contarles sus propias experiencias personales en términos del plan divino, y compartirles las decisiones proféticas tomadas en las diferentes encrucijadas de sus vidas, y cómo estas los llevaron a casarse, tener hijos y ser lo que son hoy día.

Todo es el Plan Maestro del Creador:

¡Su "voluntad" no se cumplirá, a menos que la Voluntad de Dios lo permita!

Capítulo Trece

Educación sexual: ¿Qué les decimos a nuestros niños?

Introducción

El sexo y la educación sexual son temas de inmensa importancia y de profundo significado. La mayoría de los padres se sienten extremadamente incómodos cuando hablan sobre sexo, prefiriendo dejar la educación sexual de sus hijos al colegio o a otras personas. Las personas que están físicamente sanas y capaces en mente, cuerpo, corazón y alma, tienen que tratar correctamente con el sexo. La práctica ilegítima del sexo llega a tragedias y a daños al largo plazo. Las más conocidas son las enfermedades físicas y sociales. No se trata solo de que los individuos que participan del sexo extramarital puedan ser infectados con enfermedades, sino que sus cónyuges y descendientes pueden ser dañados también. El daño puede ser tan grave que se hace incurable.

Nuestro hacedor, el Creador, prohibió la fornicación y el adulterio (*zina*). La promiscuidad sexual trae el desastre, de modo que una de las reglas principales es que el sexo debe estar restringido al matrimonio entre un hombre y una mujer. Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) emergen de involucrarse en sexo extramarital. Cuando el ser humano se comporta de maneras no naturales, pueden aparecer nuevos tipos de enfermedades. Los padres deben tomar parte activa en la educación sexual de ellos mismos y de sus niños.

¿Qué es educación sexual?

Las personas tienen percepciones distintas sobre la educación sexual. ¿Es sobre anatomía y fisiología del cuerpo humano, sobre relaciones sexuales, o sobre reproducción y vida familiar, o es sobre prevención de enfermedades y de embarazos indeseados? ¿Educar a los niños respecto al sexo es equivalente a darles permiso de tener sexo? Un profesor dijo una vez: "No pienso decirle a sus niños si deben o no tener relaciones sexuales, ni cómo hacerlo. Pero en caso de que ellos decidan hacerlo, deben saber cómo prevenir enfermedades y embarazos." La mayoría de los programas de educación sexual están incompletos y evitan temas de moralidad, disfunción sexual, desviación y matrimonio.

Hay dos temas básicos. Uno consiste de hechos biológicos. Este se ocupa de los temores adolescentes que surgen cuando los más jóvenes no han sido preparados por sus padres respecto a la menstruación o las poluciones nocturnas. Otro tema básico es darle a la gente joven sexualmente activa información para evitar embarazos indeseados y los consecuentes abortos. Esta información ayuda a protegerlos del peligro.

Algunas escuelas enseñan los mecanismos simples de la reproducción así como la responsabilidad moral. Otras escuelas proporcionan retazos de información. En muchas escuelas, la educación sexual es una parte importante del programa de estudios de Educación Moral y Social. No es muy útil retirar a tu hijo de estas clases, pues los temas discutidos pueden también surgir en literatura o en historia, en edu-

cación física o en arte, o en el programa semanal de educación religiosa, o en cualquier otro lugar. El sexo es parte integral de nuestra vida.

La mayoría de la educación sexual no fomenta una vida matrimonial feliz y realizada. Por ello, muchos cónyuges tienen vidas matrimoniales muy frustradas, debido frecuentemente a la falta de conocimientos y habilidades. El concepto errado común es que "la habilidad del hombre para excitar o satisfacer a su esposa, le surge por naturaleza." El conocimiento para crear un matrimonio feliz es una parte crucial de la educación. Es una lástima que esta educación no le sea proporcionada al joven en algún momento de su vida.

Si tu adolescente se ha hecho sexualmente activo, probablemente serás la última persona que se entere. El adolescente obviamente tratará de mantenerlo en secreto. Por otra parte, los adolescentes tienen una red secreta entre ellos, en la que saben mucho sobre sus amigos y viceversa, pero todo se mantiene oculto a los padres.

La respuesta realmente satisfactoria es el modelo de conducta del Profeta ﷺ. La forma en que la educación sexual es definida y enseñada en las escuelas tiene muchos aspectos positivos y negativos. Por lo tanto, los padres tienen que asumir la responsabilidad de orientar a sus hijos. La información sobre el sexo que se nos da por parte de la sociedad, incluyendo a las escuelas, la televisión, el internet y los amigos, tiene sus ventajas y sus desventajas.

Un escenario

Athar (1990) relata cómo a los niños se les está dando educación sexual sin valores en el colegio así como el mensaje errado por parte de los medios. (Véase Educación sexual: La perspectiva islámica, editado por Shahid Athar, M.D. www.teachislam.com/dmdocuments/33/BOOK/SexEducation). En la mayoría de las escuelas, la educación sexual se enseña entre los grados 2 al 12, con un costo de miles de millones de dólares. Los profesores describen los aspectos técnicos del sexo sin decirles a los niños acerca de valores morales o cómo tomar las decisiones correctas. Después de describir la anatomía y fisiología de la reproducción, el énfasis principal se hace sobre la prevención de enfermedades venéreas y embarazos adolescentes. Con la aparición del SIDA, el enfoque se puso en el "sexo seguro", lo que normalmente significa utilizar condones. A algunas escuelas se les pagan dólares de los impuestos para que distribuyan condones y otros anticonceptivos gratuitos a aquellos que van a las clínicas de salud escolares. Las máquinas expendedoras de condones están disponibles en algunos corredores de escuelas y universidades.

El papel de los padres es minimizado y a veces ridiculizado. Cuando los niños pequeños hacen una pregunta sobre sexo, sus padres por lo general los evitan y cambian el tema. Por ello, los niños aprenden sobre sexo de extraños. Algunos vicios promovidos por educadores son inaceptables según principios religiosos. De acuerdo con el Dr. Shahid Athar, las creencias de algunos educadores equivocados son las siguientes:

(a) La desnudez en los hogares (en la ducha o el baño) es una forma buena y saludable de introducir la sexualidad a los niños pequeños (de menos de 5 años), dándoles una oportunidad de hacer preguntas. Sin embargo, de acuerdo a un estudio de 1997, el 75% de los abusos a menores e incestos (500.000 al año) ocurren por un pariente cercano (padre, padrastro u otro familiar) en un ambiente familiar. (Abel et al., 2001)

(b) Un niño jugando con los genitales de otro niño es una "exploración inocente", es permisible y no es una razón para un regaño o un castigo. Este educador en particular también es consciente que niños de apenas 12 años han violado a niñas de solo 8. Él no nos informa cuándo su "exploración inocente" se convierte en un acto sexual.

(c) A los niños atrapados leyendo revistas "sucias" no se les debería hacer sentirse culpables, sino que los padres deberían usar esto como oportunidad para señalarle algunos puntos útiles respecto a sus actitudes sexuales, valores y exploración sexual. Esto encierra una ignorancia sorprendente. Muchas de estas revistas envían el mensaje de que el sexo es una mercancía y que las mujeres son juguetes para el disfrute de los hombres. De hecho, la culpa no es un sentimiento dañino en cuanto lleva a la gente a arrepentirse de sus actos incorrectos y a corregirlos. Sentir remordimiento a través de la culpa (a fin de evaluar y revertir un mal acto) es un mecanismo de aprendizaje para enseñarles a los niños a medir su comportamiento y a sentir responsabilidad.

(d) Si los hijos ya son activamente sexuales, en lugar de decirles que se detengan, el deber moral de los padres es proteger su salud y su carrera proporcionándoles información y medios de anticoncepción y de evitar enfermedades venéreas. Los educadores como este no creen que dar información sexual signifique dar el visto bueno para el sexo. Sin embargo, si a alguien se le habla sobre la forma, el color, el olor y el sabor de una fruta nueva, y el placer que se siente al comerla, ¿no nos dicta el sentido común que querrá probarla? Los padres

deben iniciar discusiones apropiadas respecto a las relaciones sexuales impropias. La discusión puede ser acerca del embarazo indeseado de algún miembro de la comunidad, un anuncio vulgar, música obscena o un programa de televisión que promueve la promiscuidad.

La educación sexual que se ha impartido en escuelas públicas de los Estados Unidos y de muchos países de América Latina no ha disminuido la incidencia de enfermedades venéreas en los adolescentes, ni ha cambiado los hábitos sexuales de los adolescentes. De hecho, la tasa de promiscuidad sexual entre estudiantes que recibían educación sexual en Estados Unidos en 1986 era 50% más alta que entre quienes no la recibían, según la Federación de Planificación de la Familia de ese país. La Asociación Para la Educación Familiar del Reino Unido también informó que los embarazos en adolescentes y los casos de enfermedades de transmisión sexual en jóvenes aumentaron 62% entre 1997 y 2002, presentándose mayoritariamente en las zonas donde hay más promoción de la educación sexual (Rivera, 2005). Lamentablemente, ir a la mezquita/templo tampoco ayuda mucho (Athar 1990). A menos que tus hijos vayan a una escuela que realmente procure prevenir el conocimiento biológico, ellos van a experimentar alguna educación sexual, y los padres deberían estar más involucrados. Las escuelas y colegios suelen dar conocimiento biológico simple e información sobre anticoncepción que los jóvenes necesitan al hacerse adultos. Muchos padres musulmanes, como aquellos de otras religiones, se preocupan de que la moral sexual impartida en las escuelas del gobierno no esté a la altura de los estándares de su religión, y que darles consejos a los niños sobre anticoncepción puede animarlos a tener sexo. Este es un temor falso, pues la información proporcionada es real y necesaria para la persona joven.

¿Verdad o mentira?

¡Cuanto más saben, mas hacen!

Muchos hombres, musulmanes y no musulmanes, se sorprenden al descubrir el hambre sexual de sus esposas. Esto es debido a que a muchos hombres se les ha dicho que es fácil para una mujer satisfacer las necesidades sexuales de un hombre, pues todo lo que tiene que hacer es quedarse quieta y darle acceso al hombre por unos cuantos segundos. Sin embargo, a los hombres no se les dice que este es un asunto de habilidades, y que es una obligación religiosa del hombre el satisfacer las necesidades sexuales de la mujer. Ellos tienen que superar su timidez respecto a las partes privadas de la mujer, aprender técnicas de estimulación sexual (juego previo), y comprender muy bien que si se satisfacen a sí mismos y dejan a la mujer "hambrienta", causarán graves privaciones a sus esposas, y esta es una forma de crueldad.

La mayoría de los padres no quieren que sus niños comiencen a "dormir por ahí" indiscriminadamente. Sin embargo, una vez que su adolescente comienza a tener una vida privada lejos de su ojo vigilante, los padres tendrán poco control. A pesar que la inocencia es una forma de proteger a los jóvenes, el tipo de inocencia deseado por los padres usualmente ha desaparecido en el patio de juegos antes

que el niño cumpla los 10 años de edad. Los niños de la actualidad toman su conocimiento de internet, la televisión y las películas, y si tus hijos tienen acceso a discos DVD (o sus amigos), el "conocimiento" sexual obtenido de lo que ven es probable que sea "más avanzado" que el tuyo propio, hablando en términos realistas.

EL SIDA ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN TAILANDIA.

El SIDA se ha convertido en la principal causa de muerte en Tailandia, por encima de los accidentes de tráfico, enfermedades del corazón y cáncer, de acuerdo con el Ministro de salud pública Surapong Suebwong-lee. El ministro no reveló las cifras, pero dijo que la extensión del VIH-SIDA ha sido infra reportada debido a que los parientes de las víctimas en zonas rurales eran renuentes a reportar la verdadera causa de muerte.

"Los líderes de las villas reportaron la mayoría de las muertes no accidentales como resultado de que 'el corazón dejó de latir'. Esto resultó en una falsa idea de que la mayoría de los tailandeses morían por causas del corazón" le dijo al diario. "Pero hemos hecho una nueva encuesta aleatoria y hemos encontrado que la mayor causa de muerte en las zonas rurales es el SIDA" dijo después de regresar de una reunión de la Organización Mundial de la Salud en las Maldivas. El programa de la ONU de VIH-SIDA (UNAIDS), oficina de Bangkok, dijo que las muertes por VIH-SIDA continuarán en aumento, tal como diez años atrás donde empezaron a enfermar y morir por VIH en gran número. Aproximadamente un millón de tailandeses, 60 millones de personas, están infectadas con VIH, alrededor de un tercio de aquellos que ya han muerto.

(SISTEMA DE EDUCACIÓN GLOBAL DE SIDA, 2001)

¿POR QUÉ UN CATEDRÁTICO, POR DEMÁS CONTENTO, DEJA LOS ESTADOS UNIDOS?

Un catedrático en la universidad Islámica Internacional de Malasia (IIUM por sus siglas en inglés, International Islamic University, Malaysia) relató su historia. ¡Su hijo de tercer año en una escuela pública en Michigan, un día regresó a casa explicando con gran detalle el montaje de un compañero de clase acerca del acto sexual en el salón de clases con una compañera de escuela! ¡Esto causó que el profesor empacara las maletas y dejara Estados Unidos con su familia de cinco niños! El resultado de la educación sexual actual ha causado una generación que incentiva las relaciones sexuales de una manera casual e irresponsable. La cultura prevalente ha hecho de las relaciones sexuales algo atractivo, disponible y accesible. Para mucho evitarlas parece anormal, porque la pornografía y la promiscuidad se han vuelto comunes.

Percepciones de madres e hijas

Los adolescentes están creciendo más confundidos respecto al comportamiento sexual, y carecen de la orientación apropiada de sus padres y maestros. A continuación presentamos algunos ejemplos de lo que los adolescentes dicen:

- Dice Salma, de 16 años de edad: "No puedo preguntarle a mi madre nada sobre el sexo. Si lo hago, ella comienza a preguntarse por qué le hago la pregunta. '¿Por qué quieres saber?', insiste, 'a menos que…'"

- Dice Julieta, de 14 años: "Mi madre cree que la ignorancia asegura la inocencia. Ella se enoja cuando le pregunto algo sobre el sexo. Dice: 'tu esposo te enseñará todo lo que debes saber sobre el sexo.'"

- Dice Luisa, de 18 años: "Recibo un mensaje confuso de mis padres. Uno dice: '¡No lo hagas o tendrás problemas!' El otro dice: 'Siembra tus avenas salvajes mientras eres joven.' Quiero que mis padres se decidan. Si el sexo es bueno para nosotros, que lo digan. Si es malo para nosotros, que no nos tienten, ni nos provoquen, ni nos confundan."

- El dilema del sexo es expresado por un adolescente: "Si veo una comedia, puedo reírme; si es una tragedia, puedo llorar; si algo me enoja, puedo gritar; pero si veo algo que me excita sexualmente, ¿qué puedo hacer?"

- Dice Josué, de 15 años: "Mi padre siempre quiere que seamos sinceros. Pero su honestidad se acaba cuando comienza el sexo. Esa es un área donde mi candor no es bienvenido."

- Dice Jonatán, de 22 años: "Para los muchachos universitarios, el sexo es un símbolo de madurez y masculinidad. Para las muchachas, es una protección contra la falta de popularidad y la soledad."

Estas discusiones indican que la educación sexual apropiada necesita ahora servir como antídoto para la ignorancia. La sociedad ya no puede permitir pasivamente que las calles y la pantalla establezca las normas y los valores sexuales.

Valores y sexo: Ayer y hoy

Hay un conflicto considerable de valores entre la gente de hoy. Algunos padres sienten que ha llegado el momento de aceptar la nueva realidad. Están preocupados acerca de las ETS, los embarazos indeseados y las reputaciones arruinadas. Esperan evitar estos peligros con una educación sexual franca. Algunos pueden llegar a proporcionar a sus hijos adolescentes información y anticonceptivos.

Otros padres rechazan indignados estas medidas. Ellos saben que los anticonceptivos pueden fomentar el sexo prematrimonial. Ellos saben que la sociedad no puede permitir el sexo adolescente, puesto que el despertar erótico temprano pondrá en peligro las relaciones humanas responsables y la civilización. La tarea principal para la juventud es adquirir conocimiento y prepararse a sí mismos para una adultez y una vida familiar recta. Para completar esta tarea, es mejor mantener el asunto "bajo control". Algunos incluso encuentran repugnante y de mal gusto el discutir sobre sexo. Algunos padres sienten que hablar abiertamente sobre sexo estimulará actos sexuales, incluso cuando el objetivo es el autocontrol. Un padre habla de ser modelo de conducta para los hijos: "Solo cuando los adultos establecemos un ejemplo decente y exigimos un comportamiento decente, nuestros hijos serán el tipo de personas que deseamos."

Tanto en la vida como en la literatura, hay menos moralidad sexual. En América Latina como en Estados Unidos y Europa, el sexo ya no es un tema prohibido; es enseñado en la escuela y discutido en casa.

En estas sociedades se da por sentado que si los jóvenes son expuestos a la tentación, cederán ante ella.

Por ello, se sospecha, y los chicos y las chicas son supervisados. Los chicos de hoy día tienen automóviles y muchas chicas tienen libertad. Cuando existen las máximas tentaciones con el mínimo de supervisión, ¿cómo podemos esperar de forma realista que los jóvenes sigan las normas morales?

En el pasado, las niñas bonitas insistían en la castidad, y cuando se enfrentaban a un novio insistente, solo permitían besos y caricias. Este era su compromiso con la consciencia y con la sociedad. Ahora, muchos adolescentes son presionados a poner en duda esta solución. Los muchachos se resienten porque ven programas de televisión, películas y revistas que los sobrestimulan, y las muchachas se resienten porque esto las convierte en burlonas.

A las chicas universitarias en estos países que quieren permanecer vírgenes, les resulta muy difícil. Muchos chicos se niegan a salir con ellas y algunas chicas las tratan como pasadas de moda. Aquellas que son serias acerca de "guardarse

para el matrimonio" pueden encontrarse socialmente aisladas. Bajo estas presiones, una virgen puede comenzar a dudar de su normalidad. De cara a la tentación y al ridículo, solo una determinación moral puede mantener sus estándares elevados. Tristemente, muchas chichas tienen sexo en este ambiente, no por necesidad sino por presión. En el pasado, una chica podía utilizar el miedo al embarazo como una excusa para la castidad. Ahora, esta excusa ha desaparecido. Los profilácticos se venden en los supermercados, las píldoras y diafragmas se obtienen fácilmente, y algunas escuelas e incluso iglesias distribuyen condones gratis.

Durante una visita de la universidad, Jason, de 18 años de edad, le dijo a su padre respecto a la vida y el amor: "He descubierto la diferencia real entre los chicos y las chicas. Las chicas juegan con el sexo como una forma de obtener amor. Los chicos juegan con el amor como un medio de obtener sexo. Mi filosofía es amarlas y dejarlas." Su padre le preguntó: "¿Y qué pasa con la chicha después que tú y otros tipos la aman y la dejan?" "Eso no es asunto mío, trato de no pensar en eso," dijo Jason.

"Bueno, pues piénsalo. En oriente, ellos dicen que si salvas a un hombre de la muerte, eres responsable por su vida. Si diseñas una estrategia para enamorar a una chica, sus sentimientos se convierten en asunto tuyo", respondió su padre.

El padre de Jason afirmó un principio básico: La honestidad y la responsabilidad son relevantes en todas las relaciones humanas. Todas las situaciones, simples o complejas, sociales o sexuales, requieren de la integridad y la responsabilidad individuales.

¿Por qué educación sexual? ¿Qué debemos enseñar?

Los adolescentes están ansiosos de aprender todo lo que puedan sobre el sexo. Están preocupados y perplejos, y exigen respuestas realistas y personales. Cuando ofrecen una oportunidad de debatir seriamente sobre el sexo, los adolescentes hablan con libertad y sensibilidad. Ellos buscan estándares y significados, con el deseo de comenzar a aceptar y manejar su sexualidad.

La pregunta es: ¿se les debe ofrecer educación sexual a los adolescentes? A menudo, esto llega demasiado tarde. El sexo ya está siendo muy mal enseñado en internet, en el patio de la escuela y en las calles. En palabras e imágenes, los niños están siendo expuestos al sexo de modo que a menudo es sórdido y vulgar.

Las pantallas y las calles son una fuente incesante de desinformación. Los vendedores de obscenidades nunca dudan en compartir "hechos" y sensaciones sexuales. Los compañeros precoces voluntariamente hablan de sus experiencias, reales e imaginarias. Son los padres y los maestros los que a menudo temen compartir información apropiada de manera oportuna.

La educación sexual tiene dos partes: información y valores. Los valores se aprenden mejor en casa. Los expertos pueden dar mejor información. No todas las preguntas sobre el sexo surgen de una sed de conocimientos. Algunos niños tratan de avergonzar a sus padres, que no deben responder preguntas provocadoras. Los padres no pueden esperar

estar honestos, cómodos y bien informados frente a todos los aspectos de la sexualidad humana. La información buscada sinceramente debe ser proporcionada, mientras que otras preguntas es mejor dejárselas a los expertos. Los padres deben alentar a sus hijos adolescentes a participar en discusiones sobre el sexo no solo patrocinadas por la escuela, sino principalmente por la mezquita y el centro comunitario. La información dada de manera objetiva y honesta puede disminuir la hostilidad y aumentar la confianza entre las generaciones. Los adultos pueden recuperar su fe en la juventud, y los jóvenes pueden descubrir que a pesar de la diferencia de edad, los adultos realmente se preocupan por su bienestar y comparten con ellos una humanidad común.

Por otra parte, uno puede discutir: ¿Los niños necesitan educación sexual? ¿Le enseñas a un pato bebé cómo nadar o solo lo pones en el agua y dejas que nade? Durante miles de años, los hombres y las mujeres han tenido sexo sin una formación formal. En muchas civilizaciones tradicionales, la educación sexual comienza por prueba y error después del matrimonio. Sin embargo, tener una docena de hijos no es una prueba de amor. Una educación sexual apropiada y saludable es crucial para alcanzar un matrimonio feliz.

¿Quién debería enseñar educación sexual? Todos tenemos un papel que desempeñar. Los padres deben conocer los hechos y los temas en cuestión, y tienen que asumir un papel más responsable. El padre tiene el deber se ser capaz de responder las preguntas de su hijo, y la madre, las preguntas de su hija. No podemos delegar la educación sexual a la escuela o los medios de comunicación. Es nuestro deber complementarlos con una dimensión moral y ética. Los profesores de la escuela dominical, el médico familiar, el pediatra, los imames bien informados, pueden jugar también un papel. Dentro de la familia, la hermana mayor tiene un deber hacia la mejor y el hermano mayor hacia el menor.

Los padres no deberían guardar silencio acerca de la educación sexual. El silencio envía un mensaje erróneo a los niños. Los niños están confundidos por los "hechos" contradictorios que escuchan de extraños y amigos. Ellos desarrollarán actitudes indeseables sobre la sexualidad que podrían afectarlos negativamente en sus años adultos.

Evitar la educación sexual ya no es una opción. Debemos ser realistas. Los padres que intentan evitar que sus niños reciban educación sexual, están golpeando sus cabezas contra una pared. Sin duda, es mejor para sus hijos aprender de un adulto educado y éticamente responsable, que será capaz de resolver cualquier confusión

posible y cualquier influencia indeseable del entorno.

El Corán y el Profeta ﷺ tratan los temas sexuales con claridad y prudencia. "Sexo" no es una palabra sucia, pues se trata de un aspecto importante de la vida humana. El Corán discute en un lenguaje digno la reproducción, la creación, la vida familiar, la menstruación y la eyaculación. El Profeta ﷺ habló de manera respetuosa con sus compañeros sobre muchos aspectos de sus vidas sexuales en este sentido. Una razón por la que los padres musulmanes no discuten sobre el sexo es debido a la forma en la que ellos fueron criados. Algunos padres puede que sean ignorantes respecto al sexo, o se sientan incómodos con su propia sexualidad o con la expresión de la misma.

¿Qué hay que enseñarles a los niños?

Muchos padres preparan a sus hijas para el inicio de la menstruación, y a sus hijos para su primera polución nocturna. Algunos padres no preparan a sus hijos, lo que causa temor y angustia al adolescente. Cualquier descarga inesperada de sangre es relacionada de inmediato en la mente de la persona joven con un daño o una enfermedad, y si es a continuación de cualquier exploración o masturbación, la persona joven puede sentirse preocupada y culpable. Un flujo fuerte de sangre o semen a menudo los hace creer que algo dentro de ellos se ha roto o enfermado, y están demasiado avergonzados y temerosos como para hablar de ello. Una muchacha estaba tratando desesperadamente de frenar su sangrado con pañuelos durante meses, pensando que estaba gravemente enferma, y demasiado asustada para contárselo a alguien. Al final, un maestro amable descubrió sus ropas manchadas de sangre y la ayudó. Ella había estado lavándolas desesperadamente para que su madre no las viera.

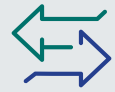
Algunas madres deben pensar sobre sus propias actitudes equivocadas hacia la menstruación antes de hablar al respecto con sus hijas. Es útil si los chicos saben algo al respecto también. Esto les ayudará más adelante, cuando un hombre joven tenga que lidiar con una mujer que sufre de dolor, tensión o mal temperamento durante o poco antes del período. Es bastante inútil considerar todo el asunto como

algo sucio y vergonzoso, y tratar a la niña durante este tiempo como una persona que deba ser evitada.

El Profeta ﷺ aconsejó que no lastimemos a las mujeres rechazándolas o haciéndolas sentir sucias. Solo la relación sexual con penetración debe ser evitada. Sin embargo, siempre que las partes privadas de la mujer estén cubiertas y el hombre esté protegido de la sangre, la pareja puede hallar satisfacción como mejor gusten.

Con pocas excepciones, la educación sexual en las escuelas secundarias públicas se ha convertido principalmente en una serie de lecciones sobre cómo utilizar condones, evitar enfermedades y realizarse abortos. La actitud que prevalece parece ser que los jóvenes van a tener sexo de cualquier modo, de modo que solo debemos ayudarlos a hacerlo con seguridad. Una perspectiva ética o moral rara vez es proporcionada, y si así es, no hace referencia a la religión, la espiritualidad ni a complacer a Dios. Esta perspectiva fue importada en los países latinoamericanos. Las clases mixtas les quitan a las personas su sentido natural de pudor. Incluso en clases de un solo sexo, los niños son animados a experimentar con el sexo, y se dan consejos sobre técnicas para besar o para la masturbación, como parte de una "exploración natural de la sexualidad." Los niños musulmanes que no han tenido ninguna exposición previa a estos temas, no sabrán cómo responder, y pueden estar demasiado avergonzados para preguntarles a sus padres al respecto.

NATALI, UN ESTUDIANTE DE 19 AÑOS, EXPLICA SU DILEMA



(Faber y Mazlish, 1982):

Mis padres y yo vivimos bajo un acuerdo no declarado: nada de preguntas profundas, nada de respuestas reales. Ellos no quieren saber qué ocurre realmente. Y no puedo decirles. Yo soy una buena chica con la moral convencional. Para empezar, es difícil para mí encontrar un chico que me quiera de una manera amigable. Me gusta salir. Las primeras reuniones fueron placenteras. Luego vino la presión: eres invitada a fiestas con alcohol o marihuana. Es dado por sentado que te acostarás con él. Y dicen: "si lo haces, todo el mundo sonreirá contigo. Si no lo haces, entonces llorarás sola". Entonces estoy llena de integridad y lágrimas.

El desastroso resultado es que algunos niños no pueden distinguir lo correcto de lo equivocado. Los Estados Unidos tienen problemas de SIDA, problemas de drogas, y problemas de violencia. Ninguno de estos problemas desaparecerá hasta que las escuelas trabajen en la buena calidad de la enseñanza otra vez. El plan de estudios de la escuela debe crear un ambiente moral que complemente la orientación de los padres. Las escuelas que tienen el suficiente coraje para practicar la virtud y reforzarla, son mejores para construir una sociedad próspera que un ejército de doctores, consejeros, policías y trabajadores sociales.

¡Abuso sexual! ¿Qué tan grave es?

Según el Islam, cualquier relación sexual por fuera del matrimonio (*zina*) es una forma de abuso moral y religioso. Algunos afirman que cuando el abuso sexual resulta en hijos, puede ser más devastador —en algunos casos— para la sociedad que el asesinato. El adulterio puede tener efectos a muy largo plazo en las familias y en la sociedad para las generaciones por venir. El resultado del adulterio puede manifestarse en una o más de las siguientes formas: enfermedades, aborto, bebés retardados o con discapacidades (si una ETS —enfermedad de transmisión sexual— es pasada a una esposa embarazada), niños extramaritales, familias monoparentales, familias rotas, confusión en el linaje (*nasab*), traición de la confianza y prostitución.

El adulterio degrada la dignidad y la interacción. Una sociedad que permite la violación de los tabúes sexuales (como el adulterio) puede acabar con los tabúes sexuales más serios (como la prostitución) independientemente de su legalidad. Una vez los tabúes son violados a pequeña escala, se hace más fácil violarlos a gran escala. La fornicación y el adulterio son pecados graves punibles por el Todopoderoso en esta vida y en el Más Allá.

El Islam no considera la fornicación y el adulterio como pecados personales solamente, sino más bien como agresiones contra la sociedad. Si se hacen aceptables, destruyen el tejido social, comenzando por sus bases mismas, la familia. De hecho, el castigo legal por la fornicación y el adulterio en el Corán es una azotada pública de cien azotes. Es tan grave el daño del adulterio a la sociedad que en la antigüedad, se requería la lapidación (por ejemplo en la Biblia, Deuteronomio 22:23-24). Sin embargo, la lapidación no está prescrita en el Corán y muchos eruditos musulmanes rechazan por completo la validez de la lapidación. Debido a la gravedad y el deshonor asociados con el cargo del adulterio, cuatro testigos musulmanes adultos sanos y confiables deben testificar en una corte los detalles del acto de adulterio.

El requisito de los cuatro testigos es tanto para proteger la privacidad y el honor de los sospechosos, como para enviar el mensaje de que la fornicación y el adulterio son preocupaciones sociales. Todas las personas son inocentes a menos que cuatro testigos creíbles den testimonio de lo contrario.

Menos de cuatro testigos confiables no es una evidencia válida y los juristas pueden acordar que las pruebas de ADN pueden ser aceptadas como evidencia. El adulterio cometido en frente de cuatro o más testigos es una propagación pública del mal en la sociedad y no solo una satisfacción del deseo personal por medios secretos.

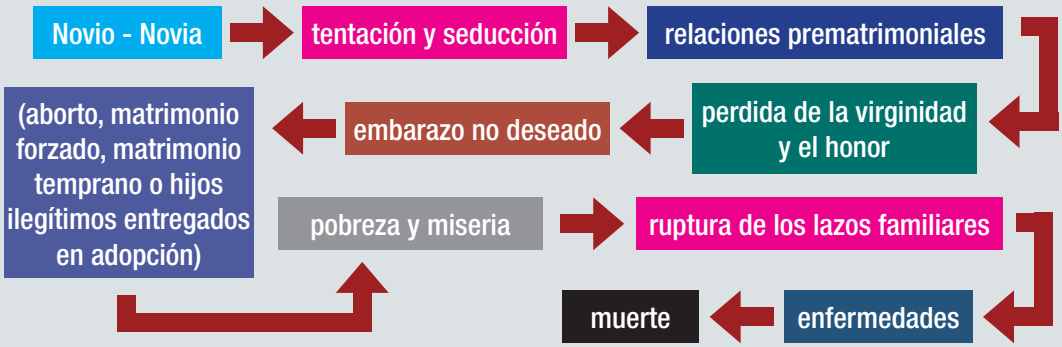
Además, el adulterio es una violación del contrato matrimonial. Alrededor de la mitad de todos los primeros matrimonios de primera vez en los Estados Unidos, terminan en divorcio dentro de los primeros dos años, y la principal razón de ello es una aventura extramarital por cualquiera de los cónyuges. La infidelidad en América Latina y el Caribe es casi una institución tradicional, ya sea por la aceptación tácita y legal de "la otra" o por la concepción de que el hombre debe de-

mostrar su virilidad teniendo aventuras con varias mujeres. Muchas personas no se guían por la Biblia ni por el Corán. La Biblia afirma: "No cometas adulterio", y el Corán resuena: "Ni siquiera se acerquen al adulterio", lo que significa que no solo es ilegal, sino que debemos evitar todo lo que conduce a ello. Toda aproximación al adulterio (como tener citas, vestirse provocativamente, la desnudez, la obscenidad y la pornografía) está incluida en la condena. Los códigos de vestimenta para hombres y mujeres están ordenados para proteger a los espectadores tanto de la tentación como de la lujuria. Algunos hombres pierden su autocontrol y caen en pecados graves, ¡posiblemente incluso en la violación!

En materia de sexo, las actitudes hablan más claro que las palabras. ¿Cuál es la actitud real de la sociedad hacia el sexo? ¿Cuál es nuestro concepto de moralidad? Como sociedad, carecemos de modelos de excelencia moral. Los adolescentes pensantes están desconcertados por una paradoja pública prevalente: Por un lado, la sociedad está obsesionada con el sexo y motivada por el dinero. Por entretenimiento y lucro, el sexo es retratado en las películas, exhibido en carteleras y utilizado como incentivo comercial. Por otro lado, la sociedad declara que cree en la *abstinencia hasta el matrimonio*. Esta situación crea conflictos y tensión. Si la sociedad permite fuentes públicas continuas de estimulación, no puede evitar fuentes privadas de abuso y desahogo. Muchos jóvenes tienen ideas "liberadas" de que "estar enamorado" consiste en tener sexo con cualquiera, independientemente de su falta de compromiso. Esto lleva a encuentros sexuales fortuitos y también al divorcio.

Las tradiciones abrahámicas prohíben la fornicación y el adulterio

La siguiente secuencia, total o parcialmente, es común en la generación joven de hoy:



Una persona que es sexualmente promiscua puede contraer gonorrea, sífilis, herpes o SIDA, y luego pasarle su(s) enfermedad(es) a un cónyuge inocente. Si la esposa resulta embarazada, la enfermedad puede dañar a su hijo permanentemente. El bebé puede nacer ciego o discapacitado. Si se contrae SIDA, el hombre es responsable por la muerte lenta y dolorosa de su esposa e hijo, así como la suya propia.

El adulterio causa estragos cuando hay niños involucrados. Un hombre puede engendrar hijos de otras mujeres y negarse a tomar la responsabilidad de esos hijos, ya que no está legalmente casado con su(s) madre(s). Debido a sus actos engañosos, les niega a sus hijos el derecho a ser criados en un hogar seguro, digno y estable. Del mismo modo, la mujer que tiene sexo con alguien distinto a su esposo puede quedar embarazada del hijo hombre. Si ella oculta este hecho a los demás, no puede ocultarlo a su propia conciencia. Además, el niño puede que nunca sepa quién es el verdadero padre. El padre verdadero no estará en capacidad de actuar como padre para su hijo, y el esposo de la mujer estará engañado y se hará responsable de un hijo que no es suyo. Debido a sus actos engañosos, ella niega el derecho básico que todos tenemos a conocer nuestra propia familia verdadera. El padre engañado y/o el niño pueden llegar a descubrir la verdad a través de una prueba de ADN. Ella puede también contraer y transmitir enfermedades como el SIDA, amenazando las vidas de su esposo y de sus hijos. Normalmente, una persona casada que tiene una aventura extramarital es descubierta tarde o temprano, y esto a menudo conduce al desastre y al divorcio, lo que tiene efectos graves sobre los niños, la familia y la sociedad.

En el Islam, los castigos por adulterio solo pueden ser aplicados por una corte que aplique oficialmente la ley islámica. Los individuos no pueden ni deben tomarse la ley por sus propias manos, sino que deben acudir a las autoridades con la evidencia requerida. Lamentablemente,

algunos padres han perdido los estribos y han asesinado a sus hijas —junto con sus novios— al quedar embarazadas antes del matrimonio, debido a su "sentido del honor". Algunos de estos "asesinatos" (crímenes de honor) están basados en meras sospechas de mala conducta, y los novios, al tener mayor libertad de movimiento, a menudo escapan.

Hay mucha presión social para que los adolescentes se amolden y escuchen a sus amigos y a los medios. Si en lugar de esto ellos escucharan su propia consciencia, estos problemas podrían evitarse. Las personas solteras que tratan de tener sexo antes del matrimonio descubren (aunque demasiado tarde) que no valía la pena. A cambio de unos minutos de diversión, se encuentran enfrentando una vida de problemas y tristeza. Esta puede haber sido la peor decisión que jamás hayan tomado en sus vidas. Y en el Día del Juicio, ellos tendrán que responder ante el Todopoderoso por sus actos.

El fundamento de la sanción legal del adulterio y la fornicación

Aunque parezca extraño a oídos modernos considerar la fornicación y el adulterio como crímenes, dentro del Islam son justamente eso, ilustrando la gran medida en que estos actos causan daño en las vidas humanas y en la sociedad. El tema requiere un entendimiento profundo de la naturaleza de los seres humanos. Veremos cuatro elementos: la Revelación Divina, la razón, la naturaleza y el acto en sí mismo.

El objetivo principal del castigo legal es establecer la paz y la seguridad en la sociedad. Cuando un crimen se relaciona con la riqueza material o con el homicidio, la ley islámica solo exige dos testigos para establecer los hechos. Sin embargo, si el crimen está relacionado con el adulterio (lujuria y deseo), se necesitan cuatro testigos. ¿Por qué? Debido a que el tema aquí no es solo la comisión del acto individual, sino también el efecto de su comisión pública en la sociedad, esto es, la presencia de al menos cuatro personas. La comisión pública de este pecado es una vía para difundir el mal y el vicio.

Existe también la necesidad de equilibrar la supresión del vicio y la protección de la privacidad y del honor. Hay una diferencia considerable entre pecar en secreto para satisfacer un deseo humano, y pecar en público para difundir el vicio entre la gente y amenazar su honor y su seguridad. Un buen ejemplo es que el segundo califa, Umar ibn al Jattab, quien —al pasar al lado de una casa— escuchó gente bailando y bebiendo, trepó la pared para investigar. A pesar de que él quería enjuiciarlos, ellos replicaron que el califa no tenía derecho a treparse a la pared y espiarlos. Él reconoció su error y no tomó ninguna acción contra ellos. En el caso del adulterio, si hay menos de cuatro testigos, entonces no deberían decir una palabra de lo que vieron, o de otro modo serían castigados por difamación y escándalo público. El Islam desalienta la promoción de pecados y vicios, ya que los hace más familiares, permitiendo su aceptación y tolerancia gradual por parte de la sociedad.

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Los adolescentes pueden contraer una enfermedad llamada "mono" (mononucleosis) solo por besarse entre ellos; esta enfermedad ataca el hígado y requiere de varias semanas de reposo en cama. Otras enfermedades contagiosas que se transmiten a través del contacto sexual son:

- **Gonorrea**, que puede hacer estériles (incapaces de tener hijos) a hombres y mujeres.
- **Herpes genital**, que provoca ampollas dolorosas en los genitales y se repite varias veces durante la vida de la persona.
- **Sífilis**, que puede dañar casi todas las partes del cuerpo humano.
- **SIDA** (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) que lleva a una muerte lenta y dolorosa. El tratamiento con drogas antiretrovirales puede retrasar la aparición del SIDA durante algunas décadas.

Las parejas casadas fieles que no tienen relaciones sexuales con nadie más sino entre sí no contraen enfermedades venéreas. Las ETS son transmitidas ya sea por personas solteras que tienen varias parejas sexuales, o por personas casadas que no les son fieles a sus cónyuges y tienen sexo en secreto con otras personas. En la década de 1940, las enfermedades venéreas más conocidas eran la sífilis y la gonorrea. Ahora se identifican enfermedades nuevas cada pocos años y estas son cada vez más difíciles de tratar. Para el SIDA y el herpes no existe cura conocida.

En cierta forma, estas enfermedades son un elemento de disuasión para evitar la desviación de una naturaleza pública como resultado de sociedades públicamente pecaminosas.

El Profeta ﷺ dijo:

"Siempre que la desviación sexual se disperse en una sociedad y sea públicamente aceptada, entonces la plaga y otras enfermedades que eran desconocidas por sus predecesores, aparecerán y se extenderán entre ellos"

(IBN MÁYAH)

Los riesgos para la salud que presentan las relaciones sexuales prematrimoniales incluyen trauma sexual, cáncer de cuello uterino y embarazo adolescente no deseado.

Una variedad de lesiones es posible cuando los órganos sexuales no están suficientemente maduros para el sexo. Algunas de estas lesiones tienen un efecto permanente. Se cree que el cáncer cervical está relacionado con la ocurrencia de sexo con varias parejas a edad temprana.

La revolución sexual de la década de 1960 en los Estados Unidos aumentó los costos de la atención sanitaria. Solo en 1985, se diagnosticaron diez millones de casos de clamidia, dos millones de casos de gonorrea, un millón de casos de verrugas venéreas, medio millón de casos de herpes genital y 90.000 casos de sífilis. La plaga del SIDA se ha sumado a nuestros temores. Actualmente, Estados Unidos es el país con mayor número de casos de ETS y SIDA en el mundo, pero las políticas que llevaron a ese país a tal estado

de cosas se han difundido a toda América Latina, tanto a través de la publicidad, las películas y la televisión, como a través de las políticas que los países latinoamericanos se ven forzados a implementar para mantener buenas relaciones comerciales con la gran potencia. Hoy día, el Caribe es el área con la segunda mayor tasa de VIH/SIDA en el mundo, y en toda América Latina y el Caribe el acceso a los servicios de salud para los adolescentes y jóvenes sigue siendo inadecuado. (UNICEF, 2007).

Los factores de riesgo de cáncer cervical incluyen: múltiples parejas sexuales y fumar. Cuando las mujeres presentan un alto riesgo deben realizarse la Prueba de Papanicolaou regularmente.

(INVESTIGACIÓN DE CÁNCER. REINO UNIDO)

Los Estados Unidos tienen el rango más alto de ETS curables de cualquier país desarrollado. Más de 12 millones de personas, incluidos tres millones de adolescentes, son infectados anualmente.

(INSTITUTO DE MEDICINA 1997)

Relaciones novio-novia

A los niños muy pequeños no les importa con quién juegan, aunque a partir de los ocho años de edad, la mayoría de los niños prefiere jugar con niños y la mayoría de las niñas prefiere jugar con niñas. Los niños a menudo forman relaciones de "mejor amigo" entre las edades de 10 y 12, y mantienen estas amistades estrechas a lo largo de su adolescencia (D'Oyen, 1996). Cuando un hombre crece, sus amistades con otros hombres continúan siendo importantes. Si todo está bien en la familia, tendrá una relación estrecha con su padre, sus hermanos, tíos y primos, y más tarde, con sus hijos adultos. Una mujer casada continúa hallando comodidad en su amistad con otras mujeres como su madre y sus hermanas, parientes, vecinas u otras mujeres.

Las amistades inocentes están bien siempre y cuando se mantengan dentro de ciertos límites. Un niño y una niña que no están estrechamente relacionados y no son *mahram* (personas con las que no pueden casarse) no deben pasar tiempo juntos en un lugar privado; deben ser modestos y pudorosos en su vestimenta y su comportamiento, y restringir su conversación a temas amables. Tener citas y amistades íntimas chico-chica, como es frecuente en muchas sociedades, no está permitido en el Islam. Las reuniones familiares, actividades en la mezquita y visitas amistosas, pueden proporcionar todas las oportunidades para intercambiar ideas y pasar un buen rato entre chicos y chicas dentro de los límites del pudor.

En muchas sociedades, es común que los chicos y las chicas salgan juntos en citas y tengan muchos novios y novias antes de por fin casarse. Ellos creen erróneamente que tendrán una mejor oportunidad de lograr un buen matrimonio si practican el sexo antes del mismo. O piensan que deben probar con diferentes parejas antes de hallar la adecuada. O simplemente quieren "divertirse". A veces, viven juntos como esposo y esposa sin haberse casado, esto se

llama "unión libre". Incluso podrían tener un hijo antes de decidirse a casarse, o puede que decidan no casarse nunca.

Este comportamiento es prohibido por muchas religiones debido a los terribles problemas que causa. Tristemente, la presión sobre los jóvenes para que se comporten de este modo se ha hecho cada vez más fuerte. Los comerciales de televisión, las películas, el internet y los libros en la escuela, continuamente están tratando de convencer a la gente de que si no tienen un novio o novia, hay algo malo en ellos. Algunos alumnos de apenas nueve años tratan de actuar como si fueran mucho mayores, jactándose de las cosas que han hecho con el otro sexo, como si llevaran una vida muy emocionante. Ellos tratan de hacer sentir a los otros niños que están pasados de moda o que son estúpidos si no actúan como ellos. Pero, ¿qué ocurre en realidad con estos niños cuando crecen?

Los jóvenes que se involucran activamente con el sexo opuesto a una edad muy temprana, a menudo provienen de familias con problemas. Sus padres pueden estar divorciados, o puede que carezcan de amor o atención en casa. Ellos buscan amistades con personas del sexo opuesto, que los besarán y tocarán y les bridará compañía. Esto es peligroso, debido a que sus sentimientos pueden salirse fácilmente de las manos y conducir a relaciones sexuales antes de que estén listos para ellas, y esto solo va a multiplicar sus problemas.

Cuando los adolescentes tienen novios o novias antes del matrimonio, a los ojos de un musulmán, se convierten en "usados", como la ropa de segunda mano. Si van tan lejos como para tener relaciones sexuales antes del matrimonio, pierden su virginidad. Muchas culturas tradicionales alrededor del mundo enfatizan la virginidad (en particular para las niñas) hasta el matrimonio, y aquellas chichas que se comportan de forma descuidada, pierden su honor y tienen dificultades para encontrar esposos respetables. Sin embargo, el Islam da un valor igualmente alto al autocontrol y a la castidad tanto en hombres como en mujeres. La mayoría de los padres en estas culturas rechazarán el casar a sus hijas con un joven que es sabido ha sido promiscuo y ha tenido novias. Un hombre así puede cansarse de su esposa al poco tiempo y dejarla por otra mujer, o puede que no la respete y no la trate bien.

Las relaciones sexuales pueden resultar en embarazo debido a que el control de la natalidad no siempre es efectivo. Si una niña resulta embarazada por fornicación, es un desastre para ella y su bebé y una desgracia para su familia. La maternidad es una enorme responsabilidad incluso para una mujer madura en una familia funcional. Se hace inmanejable para una chicha que se convierte en madre soltera a los 11 años

Finalmente, él lo admitió:

Mientras estudiaba en la Universidad de Liverpool en el Reino Unido en 1962, tenía un amigo musulmán que salía con chicas no musulmanas, con regularidad. Yo discutía sobre los problemas de tener citas, pero en vano. Sin embargo, después de tres años de salir, una vez me dijo: "Tú sabes, el día que te cases serás feliz porque tanto tú como tu esposa serán vírgenes el día de su boda, así que será la primera relación íntima que tú experimentes, y un regalo caído del cielo que será precioso y satisfactorio. En cuanto a mí, cuando me case con mi esposa solo será otra chica con la que dormí, así que para mí la intimidad no será algo especial ni digno".

de un niño cuyo padre de 14 años no está preparado para la paternidad, y que ambos a la vez se ven forzados a estas posiciones sin el apoyo de sus familias. Es menos probable que hayan madurado educativa, emocional y económicamente. Por lo tanto, no pueden proporcionarse una buena vida para sí mismos y para su hijo. Esto es algo injusto para el bebé inocente. Más a menudo, el muchacho entra en pánico y se niega a admitir que es el padre del niño, y se desentiende de la muchacha después de eso. Ella queda completamente sola con un bebé que carecerá del amor y el apoyo de su padre. Esta gente lo pasa muy mal. Puede que no sean capaces de terminar sus estudios, y ambos padres puede que deban tomar un trabajo desagradable para pagar las cuentas.

En sociedades liberales, ¿qué pueden hacer los padres con respecto a sus hijas y a la obsesión de las chichas con los chicos? A medida que su hija crece, los padres pueden notar que ella se está fijando en los chicos. Ellos la escucharán hablando por ahí acerca de que tal muchacho "está bueno" (es sexy). La primera vez que los padres la escuchan hablar sobre una relación ilícita, pueden sentirse un poco nerviosos. Pensar en ese muchacho (al que consideran un monstruo) atrayendo a su hija y luego intentando tener una relación física con ella, hará que los padres sientan náuseas.

Es importante que el corazón de la hija esté llena con el amor del padre y que ella esté enseñada a respetarse a sí misma, a ser responsable y a tener valores, de modo que cuando encuentre a un hombre con menos nobleza y virtud (y más hormonas activas), no será vulnerable a sus presiones. A la que sus padres le han enseñado

cómo hablar con ellos, ella les dirá acerca de los chicos. Cuando el secreto se haya ido, el miedo de los padres disminuirá.

Enseñarle a ella el arte de la conversación, también la protegerá físicamente de los muchachos, pues ella tendrá la confianza y las habilidades para decir "eso es inaceptable", en lugar de asentir en silencio a sus peticiones.

Los padres deben explicar a su hija los mitos de enamorarse de los chicos. Muchas veces los chicos tratan de engañar a las chicas, ¡y algunas chicas tratan de engañar a los chicos! Una "buena" chica puede justificar su pasión por el sexo enamorándose. Esta es una razón por la que las adolescentes son tan vulnerables al romance y a las palabras "dulces" de los chicos. Las palabras de amor pueden justificar que ella realice el acto del amor. Ella asume que si es cierto para ella también es cierto para los chicos. Un chico es diferente física y psico`lógicamente, y es criado de modo distinto. Un chico puede hacer el amor sin amar, y a menudo se encuentra sexualmente excitado, incluso en ausencia de chicas. Él puede entonces buscar desahogo, y "ella" puede ser prácticamente cualquier persona. La doble moral le permite hacer el amor sin involucrarse. "Pásalo bien, pero no la traigas a casa", es el concejo engañoso para los chicos.

Es tarea de una chica no permitirse ser utilizada como una herramienta, y es la obligación del chico no usar a la chica como una herramienta. Tanto muchachos como muchachas deben saber que hay reglas estrictas para el amor y el sexo. Es injusto que una chica moleste y provoque a un chico. Es injusto que un chico presione a una chica. Un chico puede seguir su equivocada lujuria ciega y puede llegar tan lejos como la chica se lo permita, sin cuestionar su preparación ni su responsabilidad.

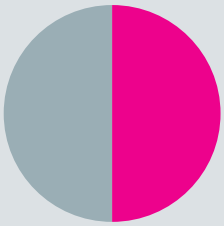
Niños teniendo niños: El aborto y la adopción en el Islam

Las relaciones prematrimoniales son una forma de abuso sexual que puede resultar en embarazo. A pesar de todos los métodos anticonceptivos utilizados por los adolescentes, un número considerable de embarazos no deseados ocurren entre las madres solteras. Es algo devastador para la madre soltera adolescente. Además de los traumas psicológicos, ella debe decidir entre dos males: abortar o convertirse para siempre en una madre soltera con un bebé extramatrimonial. Tales casos no son raros: un millón de niñas adolescentes se embaraza en los Estados Unidos cada año. América Latina y el Caribe es la región con la segunda tasa más alta de embarazos adolescentes del mundo.

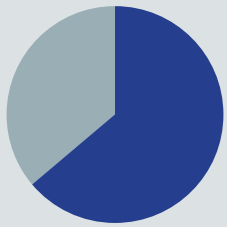
¡No hay hijos ilegítimos sino padres ilegítimos con bebes inocentes!

(WEISS, 2007)

¿CÓMO ES EL ESTILO DE VIDA DE LAS ADOLESCENTES ESTADOUNIDENSES QUE ENFRENTAN UN EMBARAZO?



Solamente **50%** de ellas terminan la escuela secundaria.



Más del **50%** depende de la asistencia social.

Son más predispuestas a ser abusadas y sus hijos mayores tienen el **82%** de posibilidades de embarazarse durante la adolescencia.

Todos los años, miles de millones de dólares son gastados en la asistencia médica y financiera que necesitan estas madres adolescentes en Estados Unidos.

Un promedio de 38% de las mujeres de la región se embarazan antes de cumplir los 20 años y casi el 20% de nacimientos vivos en la región son de madres adolescentes. En la región, las niñas menores de 15 años tienen mayores posibilidades de morir en el parto que las mujeres mayores de 20 años (UNICEF, 2007).

Aborto

Es demasiado tarde: los padres han descubierto que su hija está embarazada. ¿Qué pueden hacer —como padres— para solucionar la situación? La sabiduría dicta que hay que hacer una prueba de ADN para determinar la identidad del padre del bebé. ¡Él estará entonces obligado a casarse con la "casadera" y hacer de ella una mujer honesta!

Una soltera embarazada que se da cuenta de que no puede cuidar ella sola de un bebé, quizás recurra al aborto. Ella buscará un doctor que le saque el bebé de su útero antes de que se haga grande, matando el embrión. Algunos creen que el aborto es una práctica aceptable y que el feto en realidad no es una persona en los primeros meses de embarazo.

Sin embargo, el feto está vivo desde el momento en que el espermatozoide se une al óvulo, y si el cigoto se deja en paz, crecerá hasta convertirse en un ser humano completo. Está declarado implícitamente en el Corán y explícitamente en el Hadiz que el feto no está dotado de alma hasta el cuarto mes. Si el bebé nonato de una mujer —después de la edad de cuatro meses— muere por alguna razón más adelante durante el embarazo y ella tiene un aborto involuntario, el bebé debe recibir un nombre, ser enterrado con respeto y se debe orar por él.

El Islam enseña misericordia y respeto por la vida humana. Todo ser humano tiene el derecho de vivir (a menos que cometa un crimen grave como el asesinato, que merece la pena capital). Esto se denomina derecho a la vida, y es el derecho más básico que el Creador concede a todos. Por lo tanto, un aborto en ausencia de una buena

razón es considerado de la misma forma que un asesinato por la mayoría de los eruditos musulmanes, puesto que mata a un ser humano inocente e indefenso.

El único momento en que se permite a una mujer tener un aborto, es si su propia vida está en peligro de continuar con el embarazo, y según algunos juristas, también en casos de violación e incesto. Otros juristas ponen estas limitaciones estrictas solo después de la llegada del alma y consideran otras razones aceptables durante los primeros cuatro meses. Sin embargo, el Islam desalienta el aborto en cualquier momento y prohíbe el aborto a partir del cuarto mes. El aborto está permitido solo para casos excepcionales: para evitar un peligro para la vida de la madre, para evitar consecuencias graves al honor familiar, y para evitar un impacto psicológico y social horrible en la madre, el bebé y la familia entera.

Si bien el aborto está permitido en muy pocas circunstancias por algunas escuelas de pensamiento, no se permite nunca como medio de control de la natalidad, ni para evitar el costo económico de un embarazo no planificado. Si la chica embarazada decide quedarse con el bebé, se convierte en la madre soltera de un hijo extramatrimonial —una situación que conlleva enormes dificultades para la madre soltera y para el hijo huérfano de padre.

La adopción en el Islam

Habiendo hecho todo lo posible para evitar el sexo extramarital, si los padres todavía se encuentran con un nieto en su casa, ¿qué pueden hacer? Muchos padres de muchachas solteras embarazadas a menudo se sienten profundamente avergonzados de la conducta inaceptable de su hija, y no quieren ayudarla con el cuidado de un bebé nacido por fuera del matrimonio. El Islam le permite a la madre dar a su hijo en adopción. El Islam fomenta la adopción como una forma de brindar cuidados a los huérfanos. Sin embargo, las riquezas del huérfano deben ser preservadas, así como el conocimiento de los orígenes familiares del mismo. Las madres solteras a menudo tienen que dar a sus hijos en adopción y no pueden volver a ver nunca a sus hijos. Ellas siempre se preguntan por ellos, y cuando los niños crecen y se dan cuenta de que han sido adoptados, sienten curiosidad acerca de sus padres y parientes biológicos.

No todos los niños puestos para adopción terminan en buenos hogares. Algunos niños nunca son adoptados. En su lugar, crecen en orfanatos o son enviados de un hogar adoptivo a otro, donde pueden ser maltratados. En algunas sociedades, si se sabe que un niño es extramarital, es menospreciado y no es aceptado por los demás. Estos niños —resentidos por el tratamiento que reciben— a menudo pueden llegar a ser niños con problemas.

¿El niño adoptado puede ser llamado por el nombre del padre adoptivo? El Corán considera el linaje un tema serio, y prohíbe que la verdadera identidad de cualquier persona sea falseada.

> *…como tampoco ha hecho que sus hijos adoptivos sean [realmente] hijos suyos: estas son solo expresiones [equivocadas] de sus bocas.* (Corán 33:4)

Todo ser humano debe ser llamado por el nombre de su verdadero padre biológico:

> *Llámenlos [a sus hijos adoptivos] por el apellido de sus padres verdaderos,*

porque eso es lo más justo ante Dios; pero si no conocen a sus padres, mejor digan que ellos son sus hermanos en la religión y sus protegidos. (Corán 33:5)

Si se desconoce quién es el padre biológico, el Corán declara que ellos son tus hermanos y hermanas en la religión y tus protegidos, y pueden recibir tu nombre familiar. El asunto principal aquí no es una denominación literal, sino conferir aceptación y dignidad a los niños. Para confirmar el principio de hermandad, el Profeta ﷺ nos mostró un ejemplo práctico y digno al casarse con Zainab (su prima) después de que fue divorciada por su hijo adoptivo, Zaid ibn Harizah.

Cuando Zaid termine con el vínculo conyugal, te la concederé en matrimonio para que los creyentes [sepan que] no hay ningún impedimento en casarse con las exesposas de sus hijos adoptivos, si es que estos deciden divorciarse de ellas. (Corán 33:37)

Uno puede reflexionar respecto a la similitud entre la mala práctica de ocultar el linaje durante la "era de la ignorancia" preislámica, y lo que ocurre en el siglo XXI, donde es común que los niños sean llamados por el nombre del padre adoptivo. Estas prácticas deben terminar, y si se conoce, debe revelarse el nombre biológico real. El factor más importante es hacer lo mejor para el huérfano y preservar los derechos del huérfano. Las mecánicas detalladas dependen de la cultura prevaleciente y de las prácticas en vigor en el momento.

La homosexualidad y los padres

Un homosexual es una persona que se siente atraída sexualmente por los miembros de su propio sexo, y elige tener relaciones sexuales con ellos en lugar de con el sexo opuesto. Un heterosexual es una persona que limita sus relaciones sexuales a los miembros del sexo opuesto. Las mujeres que tienen sexo con otras mujeres se denominan lesbianas. Gay es un término coloquial para referirse a un hombre homosexual. Desde el principio sostenemos que nuestra intención es discutir un tema que tiene un gran significado moral y precioso para la humanidad. Mientras estamos inequívocamente en contra del acto de la homosexualidad y su promoción, no estamos en contra de los homosexuales como personas puesto que son seres humanos que deben ser tratados con dignidad y respeto, y no con odio. La idea es ayudar a los padres cuyos hijos sienten que son homosexuales, en un mundo que los condena en las Escrituras pero cuyos sistemas legales seculares les han dado legitimidad.

El Corán y la Biblia condenan la actividad homosexual:

Se orientan [por elección] a los hombres [para satisfacer sus deseos sexuales] entre toda la gente del mundo, a la vez que se apartan de lo que su Señor creó para ustedes; una esposa [una pareja mujer]. Ustedes son un pueblo trasgresor. (Corán 26:165–166)

Este es un tema muy incómodo y difícil de enfrentar para los padres. Habiendo cumplido correctamente con todos sus deberes como padres, ¿qué pueden hacer

los padres y madres si se ven repentinamente confrontados con el descubrimiento de que su hijo es un homosexual? Si el adolescente parece estar adoptando tendencias homosexuales, es importante que sus padres anden con cuidado y busquen ayuda apropiada para él.

La homosexualidad es un tema difícil para los padres. Algunos creen que mientras menos sepas al respecto, mejor. Los padres se sienten orgullosos de ver que sus hijos sean masculinos en todos los aspectos, y del mismo modo, que sus hijas sean femeninas. Sin embargo, hay que enfrentar los hechos. Hay más de 10 millones de homosexuales en los Estados Unidos (Smith et al., 2001) y fueron niños alguna vez; sus números se están incrementando. Se reporta que la principal vía de transmisión para los 1'620.000 casos registrados de VIH/SIDA en América Latina y el Caribe es la homosexual seguida de la bisexual (Teva et al., 2012). Un estudio indicó que más de la mitad de todas las personas infectadas en América Latina son hombres homosexuales (El Siglo, 2012), lo que constituye un riesgo para las mujeres heterosexuales si se tiene en cuenta que alrededor del 30% de los homosexuales sostienen relaciones heterosexuales por miedo al estigma (Teva et al., 2012) y que las relaciones bisexuales se están incrementando entre mujeres jóvenes y adolescentes.

Los homosexuales se han hecho más y

más activos en la lucha por más derechos. Ellos realizan desfiles y marchas de protesta, y tratan de cambiar las leyes que limitan su libertad. Es posible ver a hombres besando a otros hombres en los labios en público, o vestidos como mujeres. Estos últimos se denominan travestis (aunque la mayoría de los travestis son heterosexuales, el movimiento de los "derechos del gay" ha abrazado las "cuestiones transgénero").

En algunos países, los hombres pueden casarse con hombres y las mujeres pueden casarse con mujeres. Estas parejas homosexuales quieren ser tratadas como parejas casadas normales. A pesar de que no pueden tener hijos juntos, algunos adoptan hijos. Cualquiera que se atreva a condenar su comportamiento es etiquetado de "homófobo", es decir, ¡que tiene fobia a los homosexuales!

El desarrollo de la píldora anticonceptiva en los Estados Unidos en la década de 1960, la legalización del aborto, y las enseñanzas de la psicología popular, llevaron a lo que se conoce como revolución sexual. La gente en las sociedades más liberales comenzó a declarar que deberían ser libres de tener relaciones sexuales con quien quisieran siempre que quisieran, ya fuera que estuvieran casados o no, y ya fuera que se lo hicieran con alguien del sexo opuesto o del mismo sexo, y que deberían ser respetados por su orientación sexual. Muchas personas comenzaron a aceptar estas ideas, con el resultado de que hoy día es contra la ley en muchos países la discriminación contra los homosexuales.

¿Cómo puede convertirse alguien en homosexual? Se han propuesto numerosas teorías. ¿Es algo que uno puede elegir, o es algo con lo que uno "nace" y que descubre al crecer? Hasta la década de 1970, la ho-

mosexualidad era vista por la mayoría de los expertos como una enfermedad o desorden mental. La profesión médica sostenía que ciertos chicos con madres débiles, frías y crueles podían crecer odiando a todas las mujeres, y que ciertas chicas abusadas por sus padres podían crecer odiando a todos los hombres, lo que explicaría que luego buscaran amar a personas del mismo sexo. En la década de 1990, algunos médicos y profesionales del comportamiento comenzaron a desarrollar una teoría según la cual afirmaban que la homosexualidad era de hecho una variación normal de la orientación sexual humana. Ellos declararon que la homosexualidad se origina en los genes de cada persona y que es un rasgo que puede ser hereditario (señalando que algunas familias tenían más homosexuales que otras, aunque igualmente se podía argumentar que esto era debido a la forma en que las familias estaban criando a sus niños). Además, al descubrir casos raros de ciertos animales que participan en comportamiento homosexual, la conclusión fue que algo de esto podía ser también normal para algunas personas, lo que es una inversión extraña del razonamiento, pues uno podría preguntar: ¿las actividades de los animales salvajes pueden ser utilizadas como un medidor para definir la norma de los actos humanos, o como una razón para aceptar cierto comportamiento social? ¿Las personas pueden considerar a los animales como modelos de conducta?

Los valores humanos no pueden derivarse del comportamiento animal. La gente es distinta de los animales, y Dios ha honrado a los seres humanos por encima de toda la creación.

Algunas posibles razones para la homosexualidad se discuten a continuación. La genética está sugerida en una explicación. Sin embargo, la experiencia, los factores ambientales, y asuntos en la formación de las relaciones, tienen mayor influencia e importancia:

- **Confusión acerca de la amistad:** La gente joven que tiene sentimientos fuertes por un amigo del mismo sexo, a veces se confunde con todo lo que se dice sobre la homosexualidad. Ellos comienzan a preguntarse si también son homosexuales o lesbianas. Una chica puede ser tan feliz con su mejor amiga que tiene la urgencia de abrazarla y besarla. Ella puede sentir culpa por estos impulsos, confundiéndolos con sentimientos sexuales. Si se convence de que es lesbiana, puede tratar de convencer también a su amiga para así tener relaciones sexuales con ella. La solución a esto puede ser que los padres les proporcionen una educación sexual apropiada a sus hijos.
- **Niños con carencias afectivas:** Una persona puede no tener a nadie más a quién acudir por amor y afecto. Los adolescentes que tienen malas relaciones con sus padres y parientes, necesitan ser tocados y amados por alguien. Si el único amigo que tienen es alguien del mismo sexo, la necesidad abrumadora de tocar y abrazar a alguien puede superar su sentido de la decencia y llevarlo a actos sexuales. La solución es preventiva, llenar a los niños de amor y afecto, comenzando por la lactancia materna en su más tierna infancia. Las relaciones amorosas deben continuar entre todos los miembros de la familia, siempre. De este modo, la persona encontrará amor natural dentro de su hogar y no lo buscará fuera de él.
- **Abuso infantil:** Algunos jóvenes son molestados por abusadores de meno-

res y obligados a estos actos contra su voluntad, hasta que se acostumbran a ellos. En un estudio sistemático de 2.881 hombres que han tenido relaciones sexuales con otro hombre, Paul et al. (2001) encontró que un quinto de ellos había sufrido abuso sexual. La solución es que los padres estén siempre vigilantes y alertas respecto a sus niños, y se aseguren de que estén siempre en buena compañía. Deben tener siempre presente que los abusadores de niños a menudo son miembros de la propia familia, y por tanto la vigilancia es primordial.

- **Anomalía:** Algunas personas nacen con o desarrollan luego enfermedades raras como resultado de no tener suficiente cantidad de hormonas masculinas o femeninas que los hagan ver y comportarse como hombres o mujeres típicos. Las hormonas son químicos producidos en varios órganos del cuerpo que son responsables de las características sexuales físicas (como el crecimiento de los pechos femeninos). Las hormonas también afectan características que son masculinas (como el crecimiento del bigote y la barba, el desarrollo muscular, la voz y exhibirse) o femeninas (como el deseo de abrazar a los bebés). Un muchacho sin suficientes hormonas masculinas no podrá dejarse crecer la barba, su voz puede que no se engrose como debería, y puede que en su interior no se sienta como un hombre. La solución puede estar en el tratamiento médico.
- **Largas demoras en los matrimonios:** Los hombres y las mujeres que se ven privados del matrimonio a la edad apropiada, pueden sentir una fuerte urgencia por satisfacer sus deseos sexuales. Si no lo hacen apropiadamente, las formas alternativas pueden meterse en sus mentes. El matrimonio temprano debe alentarse a la edad legal, pues es el derecho de los jóvenes. También es el deber de los padres facilitarles el matrimonio.

Los padres que se enfrentan al descubrimiento de que su hijo tiene tendencias homosexuales, deben ser pacientes y comprensivos, y necesitan buscar ayuda profesional de inmediato. Ellos no deben retirarles el amor a sus hijos. A pesar de que puede ser ilegal para las personas discriminar a los homosexuales, no tienen que aceptar la actividad homosexual, aún si esto significa volverse poco populares por criticarlos, pues todos tenemos el derecho a estar en desacuerdo. Así como la ley protege los derechos de los homosexuales, también protege la libertad a las creencias religiosas.

Los padres deben ser conscientes de las cuestiones legales relacionadas con la homosexualidad: La ley de los Estados Unidos prohíbe la discriminación basada en el sexo, la orientación sexual, la raza, el idioma o el origen nacional. Si bien la homosexualidad es un delito en 11 países de América Latina y el Caribe, muchas sociedades están enviándoles a los niños el mensaje de que ser homosexual es algo aceptable, y existen organizaciones que trabajan a diario para lograr que el matrimonio homosexual sea legal en toda la región. Estas sociedades están difuminando la línea entre lo que es normal y lo que no lo es. A los niños también se les está diciendo que ignoren sus inhibiciones naturales y sigan sus pasiones.

Nosotros animamos a los padres a dejarles a sus hijos muy claro que la conducta homosexual es incorrecta. Los padres también deben intervenir si un profesor anima el comportamiento homosexual.

Los hombres deben ser masculinos:
respetuosos con las mujeres, defensores de los débiles, no revelar los cuerpos.

Las mujeres deben ser femeninas:
llevar ropa pudorosa, bajar su mirada, defender su honor contra los hombres de mal comportamiento.

Educación sexual islámica

El Islam reconoce que el Todopoderoso ha creado las necesidades sexuales. El sexo es discutido con dignidad en el Corán y por el Profeta ﷺ dentro del contexto del matrimonio y la vida familiar. El Islam no trata a las mujeres (ni a los hombres) como meros objetos de placer sexual, sino que los considera con respeto dentro de un marco de una relación de complementariedad que satisface la necesidad humana y la Voluntad de Dios. Mientras que el sexo fuera del matrimonio es un error y un pecado grave punible (desde las Escrituras), el sexo con el cónyuge es una virtud recompensada como un acto de adoración. Las leyes islámicas respecto al sexo son claras y naturales; no cambian con la presión de los amigos o con el cambio de valores de la sociedad. La virginidad en el momento del matrimonio es una virtud, a diferencia de algunas sociedades donde puede ser una desventaja.

Las relaciones sexuales entre hombres y mujeres están representadas en los siguientes versículos:

> *¿No los he creado de un líquido insignificante que deposité en un lugar seguro [el útero] por un tiempo determinado? Así lo he decretado, y Mi decreto es perfecto.* (Corán 77: 20–23)

> *No se acerquen a lo que lleve a la fornicación, pues es una inmoralidad y un mal camino.* (Corán 17:32)

Las siguientes son algunas referencias de la Sunna respecto a las relaciones entre esposo y esposa:

> El Profeta ﷺ considera la intimidad marital como un acto retribuible de virtud. Él dice:
>
> "Cuando uno de ustedes duerme con su esposa, ese es un acto retribuible de virtud." Los compañeros se sorprendieron y dijeron: "¿Cómo es que satisfacemos nuestros deseos y somos recompensados por ello?" El Profeta contestó: "Si lo has hecho de manera prohibida, se te contará como un pecado, pero si lo haces de forma legítima, serás recompensado." (Muslim)

El Profeta ﷺ enseña que los actos íntimos entre los cónyuges son secretos que no deben contarse a los demás.

> "El peor entre ustedes el Día del Juicio son un hombre que se expone a su esposa y ella se expone ante él, y luego

él divulga los secretos de ella a los demás." (Muslim)

Aisha narró: Mientras estaba acostada con el Mensajero de Al-lah ﷺ bajo la colcha de la cama, estaba menstruando, así que me deslicé y me puse las ropas [que había vestido] en la menstruación. Entonces él me preguntó: "¿Has menstruado?" Le dije: "Sí." Él me llamó y me acosté con él debajo de la colcha. (Al Bujari y Muslim)

Aisha revela cómo se había deslizado cuidadosamente de la cama para dejar el lado del Profeta ﷺ una noche. Sin embargo, cuando él se enteró de que era porque a ella le había empezado el período, simplemente le dijo que se cubriera y que se acostara de nuevo con él. El Profeta ﷺ y su esposa Aisha solían dormir "juntos bajo una manta," como lo confirman muchos hadices. Los esposos y esposas son descritos en el Corán como vestimentas uno del otro. Un vestido es algo muy personal y cercano al cuerpo, y de modo similar los cónyuges deben ser muy cercanos uno del otro. Un vestido protege y cubre nuestra modestia, así que los cónyuges deben hacer lo mismo el uno por el otro. Uno se pone la ropa siempre que lo desea, de modo que debe ellos deben estar disponibles el uno para el disfrute del otro en cualquier momento. La ropa agrega belleza a una persona, así que uno debe embellecer al otro.

El sexo es una expresión de amor, porque lo uno sin lo otro está incompleto. La responsabilidad del esposo es educar a su esposa en materia de sexualidad, especialmente en lo que le gusta y lo que le desagrada, y no debe compararla con otras mujeres. Las esposas deben hacer lo mismo para lograr el máximo disfrute. Las esposas deben darse cuenta de que las necesidades sexuales de los hombres son diferentes a las suyas. En lugar de ser un recipiente pasivo, una esposa debería tratar de ser un participante activo y amoroso. Ambos están expuestos a tentaciones graves fuera de casa, que ponen al esposo y la esposa en una situación injusta de competencia continua contra las influencias externas. Por lo tanto, en el interés mutuo, ella tiene que estar disponible para complacer a su esposo y no presionarlo ni darle excusas para que elija entre su esposa y otras mujeres, lo que lo llevará a destruir la familia y a ganarse el disgusto de Dios. Del mismo modo, el esposo debe estar disponible para complacer y satisfacer todas las necesidades de su esposa.

El Profeta ﷺ explica con más detalle las prácticas íntimas entre cónyuges para que se alcance el máximo placer. El Islam desalienta fuertemente el sexo anal pero no hay nada en el Corán o la Sunna que prohíba el sexo oral. Los órganos sexuales deben mantenerse limpios y una ducha (*gusl*) debe tomarse después que haya cualquier descarga de fluidos o cualquier relación sexual.

El Profeta ﷺ dijo: "Ninguno de ustedes debe caer sobre su esposa como una bestia. Debe haber un [mensajero] entre los cónyuges." Se le preguntó: "¿A qué te refieres con mensajero?" Él dijo: "El mensajero es besar y hablar [juego previo]." (Narrado por al Zubaidi y al Iraquí)

El Profeta ﷺ también dijo: "Cuando duermas con tu esposa, debes ser compasivo [considerado] con ella. Si te satisfaces antes que ella, no debes dejarla hasta que ella esté completamente satisfecha." (Abu Ya'la)

Todo hombre tiene el deber de cuidar apropiadamente de la vida de su pareja. Si espera que ella le sea fiel, tiene entonces el deber de darle tiempo suficiente para que alcance el placer sexual completo. Normalmente toma entre 15 y 20 minutos satisfacer a una mujer. Un hombre no debe lanzarse hacia su esposa como un animal —es decir, tener relaciones sexuales sin juegos previos. Esto está desaprobado en el Islam, y los hombres tienen que ser considerados. Ellos deben entender la realidad biológica de la sexualidad femenina, aprender técnicas para darle placer a su esposa, y seguir y disfrutar una vida satisfactoria y feliz. Aquel hombre que no le dedique este tiempo a su esposa le está causando aflicción, así como poniéndole poderosas tentaciones en su camino.

Las relaciones sexuales no son malvadas ni sucias, son puras y sanas mientras estén dentro de los límites fijados por la norma islámica y la moral.

El deber de los padres hacia los niños

Es importante que los padres les enseñen a sus hijos una actitud positiva hacia el sexo: No es la creación del demonio, no es malo ni sucio, siempre que sea tratado correctamente. Es el regalo y la misericordia del Clemente, y una idea de algunas de las delicias del Paraíso por venir.

Aunque el sexo es una actividad que es tan agradable y maravillosa (como debe ser), es también una oportunidad que puede ser mal utilizada por Satanás para corromper, torcer, privar y causar un sufrimiento enorme. El sexo extramarital ha causado mucho sufrimiento y dolor en el mundo. El riesgo es tan grande que al cometer un mal acto sexual, uno puede quedar obligado a vivir toda su vida en un campo minado de desastres interminables. El sexo es una necesidad que debe ser satisfecha de acuerdo a los mandamientos del Creador en una forma pura y saludable, sin excesos, privaciones ni sufrimiento.

El Profeta ﷺ era abierto, amable y honesto en la comprensión de las necesidades de hombres y mujeres. Él no era mojigato ni intolerante, y él mismo disfrutaba obviamente de sus matrimonios. Este fue sin duda el punto de vista de Aisha, quien conocía al Profeta ﷺ en la intimidad de la vida conyugal.

Los placeres sexuales deben ser objeto de consideraciones morales. La permisividad en el sexo conlleva a la ruptura de la familia y de la sociedad, a la mentira y el engaño, a la falta de responsabilidad, e incluso a delitos como la violación, la adicción a las drogas, el robo y el asesinato. Si uno realmente ama a Dios, entonces tiene que ser capaz de resistirse responsablemente a las tentaciones y distinguir el bien del mal. Mucha gente es tan modesta y reprimida que no tratan de obtener el conocimiento de cómo practicar el sexo de la manera más satisfactoria.

El sexo y la higiene: La menstruación, el vello púbico, la circuncisión y el fluido seminal

El sexo durante la menstruación: La práctica judía medieval durante el período mensual era evitar todo contacto con las mujeres. El Profeta ﷺ instruyó a los compañeros que se asociaran completamente con sus esposas durante la menstruación, pero evitando la penetración y tocar las partes íntimas.

Las niñas necesitan recibir consejos prácticos sobre cómo utilizar las toallas higiénicas y cómo desecharlas sin obstruir el inodoro. La alternativa es utilizar almohadillas o trapos desechables, que pueden lavarse, secarse y volverse a utilizar. Los períodos mensuales son naturales y no tienen que ser secretos y embarazosos, en especial si la hija necesita ayuda pues sufre molestias o dolor.

El vello púbico: El Profeta ﷺ recomendó que el vello público de hombres y mujeres sea eliminado periódicamente —una vez al mes— de modo que el cuerpo se mantenga limpio, listo para que el cónyuge disfrute. El vello púbico es natural y saludable, y la práctica de removerlo aporta tranquilidad y limpieza.

A un muchacho no le preocupa que le salgan vellos en el pecho o las piernas, o que le crezca el bigote. A las muchachas, sin embargo, esto no les gusta. Las chicas pueden horrorizarse al descubrir pelo largo y oscuro creciendo alrededor de sus pezones, y odian cuando sus piernas y brazos se cubren de pelo grueso y oscuro. Las madres pueden ser útiles para mostrarles a las niñas cómo utilizar cremas depilatorias u otros medios de mantenerse suaves y atractivas. Las chicas no deben preocuparse de estar convirtiéndose en hombres si les crece un bigote o tienen algunos pelos en la barbilla. Estos pueden ser removidos o blanqueados cuidadosamente, si se convierten en un problema. Las chicas deben estar a gusto con su cuerpo y no deben obsesionarse por agradar a los hombres en público.

La circuncisión: El Profeta ﷺ recomendó mucho la circuncisión para los niños a edad temprana. Esto promueve mejor higiene y un mayor goce sexual en el matrimonio. La circuncisión para los hombres reduce el cáncer, las infecciones, y el dolor durante la micción. Las niñas no deben ser circuncidadas. El Islam prohíbe la ablación del clítoris femenino.

El fluido seminal y las poluciones nocturnas en los chicos: Algunos adolescentes se avergüenzan mucho si hay alguna suciedad o secreción en su ropa interior, y les aterra que sus padres la vean.

Es útil asegurarles que cierta cantidad de descarga es normal. Si está coloreada o contiene sangre, si tiene olor o si tiene que cambiar su ropa interior más de una vez al día, entonces debe buscarse consejo médico. El semen no debe confundirse con la orina. La orina es impura (*nayis*) y debe ser lavada. El semen es puro y no necesita ser lavado como la orina, una vez seco, para quitarlo es suficiente con frotarlo si se necesita rezar con esas ropas.

Los adolescentes y la abstinencia

Los niños estadounidenses y canadienses de hoy día están alcanzando la pubertad más pronto que nunca antes. Las niñas pueden alcanzar a la pubertad entre las edades de 8 y 13, mientras que los niños alcanzan a la pubertad entre las edades de 9 y 14. En Gran Bretaña, durante los últimos 150 años, el promedio de edad para la pubertad ha caído de 16,5 años a 12,8 años. Esto puede deberse al aumento del consumo de productos de origen animal, la mayoría de los cuales provienen de animales criados con técnicas intensivas, dosis regulares de antibióticos, y hormonas como promotores del crecimiento.

Por otro lado, la edad promedio para el primer matrimonio se está incrementando. En los Estados Unidos está alrededor de los 29 años para los hombres y 26 para las mujeres. En Jordania, donde la situación económica es distinta, la edad promedio para el matrimonio es de 35 para los hombres y 30 para las mujeres. La gente que cree en la abstinencia antes del matrimonio les están pidiendo a sus niños que refrenen sus deseos sexuales desde que alcanzan la pubertad hasta que se casan, lo que implica esperar unos 16 años, un tiempo en el que el deseo y la energía sexuales alcanzan su máximo nivel. Este es un reto tremendo para los adultos jóvenes. En países donde el número de matrimonios formales desciende (y aumentan las uniones libres), los jóvenes no quieren esperar a un matrimonio que quizás nunca llegue. En América Latina y el Caribe, entre el 12% y el 28% de las mujeres dan a luz por primera vez entre los 15 y 17 años, y entre el 12% y el 25% de los nacimientos de adolescentes los tienen jóvenes solteras (Guttmacher Institute, 1998).

Hasta hace 100 años, la gente se casaba poco después de la pubertad. Las sociedades estaban luchando por sobrevivir. Debido a la gran mortalidad infantil y las guerras frecuentes, era importante que tanto hombres como mujeres se casaran cuando su fuerza y vitalidad sexuales estaban en su apogeo.

Algunas sociedades han adoptado el matrimonio tardío abandonando las restricciones sexuales. La gente religiosa no puede hacer esto, sin embargo su insistencia en la abstinencia es muy difícil para los adolescentes. No parece probable que

los seres humanos puedan suprimir su sexualidad desde la pubertad hasta el matrimonio (posiblemente 20 años después). Un adolescente con un hervidero de hormonas va a sufrir en el ambiente actual de tentaciones continuas a su alrededor.

Las sociedades musulmanas deben adoptar el matrimonio temprano para hacerle frente a la situación. Las ramificaciones de esta alternativa también pueden ser problemáticas. Sin embargo, los padres deben encontrar la forma de decirles a sus adolescentes que el sexo fuera del matrimonio está prohibido para ellos, aun cuando lo necesiten con urgencia. La familia extensa puede ayudar a las parejas jóvenes con la crianza de los hijos, en especial si la planificación familiar se practica con prudencia.

Algunos eruditos musulmanes han dictaminado que la masturbación debe evitarse, excepto cuando se convierte en un alivio para el inmenso deseo sexual en los solteros, y no debe convertirse en un hábito.

Cuando el impulso sexual se hace incontrolable, la masturbación puede ser un mal mucho menor. En su libro Rududun ala Abatil, el difunto Shaij Mujámmad al Hamid explica que los juristas prohíben la masturbación si es utilizada para despertar un deseo sexual pasivo. Sin embargo, cuando el deseo es tan grande que ocupa la mente y perturba la estabilidad de la persona (al punto de empujarla hacia el adulterio), y si la masturbación ayuda a pacificar el impulso irresistible, entonces es permisible. La masturbación puede ser neutral, no ganándose recompensa ni castigo por ella, ni culpa ni alabanza; no es un pecado ni una buena acción. La masturbación es egoísta. En soledad, en lugar de en la intimidad, un adolescente puede satisfacer su fantasía. Aunque puede ser útil como escape temporal de la tensión, para los adolescentes, sin embargo, puede convertirse fácilmente en un sustituto del matrimonio. Cuando la principal satisfacción de un adolescente proviene de una relación personal, la autosatisfacción es un problema para él.

Los padres deben ser comprensivos si sus adolescentes utilizan la masturbación para acabar la tensión sexual. Por lo general, esto desaparece cuando maduran y se casan. Lo importante es que los padres mantengan a sus hijos ocupados haciendo deporte o desarrollen el hábito de ayunar dos días a la semana, y que los incluyan en actividades grupales. Ellos necesitan informarles que el uso indebido de la masturbación puede implicar un problema de salud y que las situaciones de tentación y presión sexual deben ser evitadas. De este modo, los

adolescentes son desalentados a permitir que la masturbación se convierta en una obsesión.

Los padres tienen que ser francos con los niños respecto a cómo lidiar con sus cuerpos. El sexo ocupa una cantidad considerable del pensamiento de los adultos jóvenes, y sin embargo, este es probablemente el último tema que tratan los padres con sus hijos, y cuando tocan el tema no son muy realistas. Los juristas musulmanes les dirán a los adolescentes que la masturbación está prohibida, aunque algunos eruditos la han permitido con ciertas restricciones. La mayoría de los adolescentes la practicará de cualquier modo, y vivirán con la percepción de la vergüenza o la culpa. Debe establecerse un equilibrio y esta práctica tiene que utilizarse solo como último recurso, e incluso a un nivel mínimo, sin dañar el cuerpo física ni emocionalmente.

La solución islámica al dilema sexual: Hoja de ruta para un enfoque preventivo

El enfoque básico es evitar: *La takrabu az zina*, evita acercarte al adulterio y la fornicación. Distánciense, no se acerquen a ninguna situación que pueda llevar hacia estos pecados.

> *No se acerquen a lo que lleve a la fornicación, pues es una inmoralidad y un mal camino.*
> (Corán 17:32)

La frase importante aquí es "no te acerques" (*La takrabu*): no te acerques a ello, evítalo, blíndate contra ello, lo que implica que debes bloquear todas las vías que lleven a ello, al punto de que se te haga prácticamente inaccesible, tanto como sea posible. La estrategia de la sociedad debe ser preventiva, hacer difícil que se cometa el pecado, tomando medidas para hacer del sexo ilícito algo prácticamente inasequible e inaccesible. Cortando todo tipo de comercio sexual, restringiendo la oferta y minimizando la demanda, la sociedad puede dirigir la conducta correctamente y mantener los matrimonios limpios y a salvo. Este tipo de moralidad no es algo nuevo ni único del Islam, fue originalmente enseñado por otras religiones (incluyendo el Cristianismo, el Judaísmo y el Hinduismo). Ninguna persona sana cree que es una buena idea para la gente joven o vieja practicar una vida sexual caótica y hacerse

esclavo de sus deseos físicos. La gente que cree en Dios considera que el lugar ideal para el sexo está dentro del matrimonio. El problema es que en muchas sociedades, la actitud conservadora, santurrona hacia la práctica sexual ha sido rechazada por las generaciones más jóvenes.

En la actualidad, las vías que conducen hacia las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son muy amplias. Evitarlas exige algún sacrificio. Los frutos de la abstinencia son ricos, mientras que la agonía que resulta de la indulgencia con las relaciones sexuales ilícitas es terrible. Cuando la totalidad del sistema islámico es revisado, se hace evidente que está claramente centrado en la protección de la sacralidad de la familia. Se pone un gran énfasis en cosas tales como el pudor en la forma de vestir, el no tener sexo fuera del matrimonio, la abstención del alcohol y las drogas, no salir en citas, no sostener comunicación provocativa entre los géneros, no mezclarse hombres y mujeres sin supervisión, nada de pornografía ni de escenas vulgares en la televisión, y nada de anuncios y música sexualmente estimulantes. Todos estos son esfuerzos serios para bloquear las vías que llevan hacia el adulterio y la fornicación. Además, los padres son responsables de explicarles a sus adolescentes los peligros del sexo irresponsable.

Este enfoque preventivo de evitar *la zina* (relaciones sexuales ilícitas) debe comenzar temprano en la infancia. Los esfuerzos tanto individuales como colectivos son necesarios para moderar el impulso sexual en los adolescentes.

El Corán reconoce el deseo sexual abrumador que puede existir en las personas. Incluso el Profeta José, bajo la presión de la seducción, hubiera caído en la tentación, de no haber sido por la Misericordia de su Señor, Quien lo salvó en el momento crítico:

> *Pero la señora de la casa en la cual estaba se sintió atraída por él. Lo llamó y, cerrando las puertas, exclamó: "¡Ven aquí, soy tuya!" Dijo José: "¡Qué Dios me proteja! Mi amo [tu esposo] me ha colmado de honores. Debes saber que los traidores no acaban bien". Ella lo deseó, y él la hubiera deseado de no ser porque vio una señal de su Señor. Así lo preservé del pecado y la obscenidad, porque era uno de Mis siervos elegidos.* (Corán 12:23–24)

El impulso sexual dado por Dios a los hombres y mujeres por lo general está inactivo, y no debe ser instigado y despertado gratuitamente. Si la tentación es mucha, la lujuria se despierta temprano y se hace muy difícil de controlar. Sin embargo, la excitación sexual en los hombres es más obvia y menos controlable que en las mujeres, y el paso a la pubertad en los niños despierta sentimientos sexuales. Las mujeres tienen mayor control sobre sus deseos sexuales y sobre su comportamiento que los hombres.

El ambiente sexualmente permisivo que es ampliamente evidente en muchas sociedades en el siglo XXI no es de sorprender. La sociedad está haciendo muy poco para ayudar a la juventud, por el contrario lo que está haciendo es tirar a los adolescentes a un lago con sus manos atadas mientras les dice: "¡Cuídense de no mojarse!" La tentación inflama el impulso sexual en los adolescentes, mientras que la sociedad espera de ellos que se abstengan e impongan autocontrol. Es como poner un pescado sabroso frente a un gato ham-

briento y decirle: "¡No comas!" La abstinencia se hace mucho más fácil y alcanzable en ausencia de la tentación.

Él ató sus manos, luego lo arrojó al agua y después le dijo: ¡Cuidado! ¡Cuidado! ¡No te vayas a mojar!

Los hombres pueden excitarse sexualmente muy fácil por el tacto, la vista, el oído, el olfato o incluso por la mera imaginación. Es esencial que todos estos medios de tentación, seducción y excitación sean eliminados tanto como sea posible. Es mucho más prudente adoptar el enfoque defensivo seguro de evitar los problemas en lugar de meterse en ellos y luego luchar por salir. Una vez la persona está excitada, sus defensas se debilitan dramáticamente y aumentan las posibilidades de que den paso a la tentación.

El enfoque coránico es preventivo y holístico. La pregunta es: ¿Cómo pueden mantener los adolescentes unos estándares éticos deseables en una sociedad que es sexualmente permisiva? ¿Eso es humanamente posible? De acuerdo a la ley islámica, todo lo que lleve hacia la maldad y el error está mal y es equivocado. Por lo tanto, cualquier cosa que rompa las inhibiciones sexuales y haga que se pierda el autocontrol sobre el cuerpo, debe ser evitada.

La siguiente es una lista de muchos pasos para bloquear las vías que llevan hacia el sexo ilícito. Reducir la tentación es un proceso permanente que requiere la cooperación de los padres, la familia extensa, la escuela, los medios y la comunidad.

Modestia (*haya'*)

Es importante establecer el concepto de modestia o pudor (*haya'*) desde el nacimiento mediante el respeto hacia las partes privadas del bebé. Los padres no deben tocar los genitales del bebé sino con un trapo cuando lo limpien o bañen, y solo por un momento breve. Además, los genitales de los niños de tres años o más tienen que ser cubiertos con un paño, incluso mientras se les limpian. Evitar la exposición de los genitales aumenta la vida privada del niño.

¿Qué es la modestia? La modestia (*haya'*) se define como: pudor, vergüenza y timidez de cualquier acto que degrade a la persona. En árabe esto significa: Un rasgo o actitud que hace que una persona se avergüence o sienta temor de un acto escandaloso.

Los juristas definen la modestia como un rasgo del carácter que desalienta a una persona de cometer vicios o actos vergonzosos.

La modestia es una cualidad que tiene que ser alimentada constantemente por los padres para que se convierta en la norma tanto de la familia como de la sociedad. Incluso en los funerales, cuando se lava el cuerpo muerto, la persona que hace la limpieza no debería mirar las genitales ni tocarlos directamente con la mano, sino utilizar un paño para limpiar las partes privadas del muerto. Para hacernos conscientes de la magnitud y dimensiones de la modestia, el Profeta ﷺ dijo lo siguiente:

> La fe tiene más de setenta ramas. La mejor de ellas es decir: "no hay Dios sino Al-lah." La menor es retirar un

El pudor es una rama de la fe.

objeto peligroso del camino. Y el pudor es una rama de la fe. (Muslim)

Lo que las personas han heredado desde los comienzos de la profecía, es: Si no tienes vergüenza (*haya'*), puede que hagas lo que te plazca. (Abu Dawud)

El Profeta ﷺ dijo: La obscenidad solo puede producir fealdad. La modestia solo puede producir bien y belleza. (Ibn Máyah)

Al Yuryani divide la modestia en las dos siguientes categorías:

a) La parte psicológica, que se encuentra en todos los humanos, como el no exponer las partes privadas ni tener relaciones sexuales en presencia de otros. Este tipo de *haya'* existe en los humanos, y puede ser parte de su naturaleza innata.

b) La modestia adquirida por la fe, que preserva al individuo de cometer males debido al amor por Dios y al temor de Su castigo.

Los niños necesitan que se les enseñen los siguientes actos de modestia:

1. Recatar su mirada cuando miran al otro sexo o ven una escena obscena.
2. Caminar con modestia sin provocación sexual ni intimidar al sexo opuesto.
3. Hablar amable y respetuosamente y sin matices sexualmente atractivos.
4. Vestirse con pudor y modestia, cubriendo muy bien el cuerpo con dignidad.

En las siguientes tres situaciones no se requiere la modestia:

1. *En la educación:* Busca conocimiento (mientras más, mejor), particularmente en clases religiosas sobre el sexo matrimonial, el embarazo y la poluciones nocturnas. Los juristas, en el contexto de la educación, han acuñado la frase: "No hay pudor (vergüenza) en el aprendizaje religioso." Podemos extrapolar la misma frase para afirmar: "no hay recato (vergüenza) en buscar el conocimiento."
2. *En la reforma:* Promover la rectitud y rechazar el mal, pues es un deber que debe llevarse a cabo con firmeza y prudencia.
3. *En el matrimonio:* No hay vergüenza entre los cónyuges en su casa. El Profeta ﷺ dijo: Oculta tus partes

privadas excepto a tu cónyuge. (Abu Dawud, Ibn Máyah y al Hakim)

Mientras que el sexo está completamente prohibido por fuera del matrimonio, prácticamente no hay límites entre los cónyuges en la privacidad de su habitación.

Si los padres descuidan el inculcarles modestia a sus hijos, la sociedad sufrirá. La modestia es la base más sólida de inmunidad contra la tentación y la seducción. Las siguientes son observaciones sobre los resultados de una falta de modestia entre las naciones:

- Con la excusa de la libertad de expresión artística, museos y plazas públicas de muchos países se han llenado de representaciones de hombres y mujeres desnudos en carteles y esculturas donde se exponen sus partes privadas. Esto también se encuentra en algunos templos en la India. Para muchos hay una línea clara entre lo que se considera arte y lo que se considera pornográfico u obsceno. La desnudez en las tradiciones artísticas occidentales es un desarrollo interesante debido principalmente porque a menudo pretende ser un símbolo de la virtud, el honor y la gloria de los hombres. Un buen ejemplo es el David de Miguel Ángel, un profeta que representa todo lo bueno, esculpido completamente desnudo. Ciertos templos por todo el mundo (como en la India) también representan desnudos frontales completos en un ambiente religioso. Por supuesto, la estatua de David en realidad es un símbolo del hombre del Renacimiento y no del Profeta como tal. Todo el tema de la aceptación y la interpretación de la desnudez por parte de la sociedad es algo en lo que los padres deben pensar más en profundidad, en especial en relación con sus hijos.
- En un museo de Santiago, Chile, se exhiben las esculturas de un hombre y de una mujer realizando el acto sexual.
- Una joven en los Estados Unidos tuvo cámaras de video en su habitación y baño, transmitiendo en vivo imágenes por todo internet las 24 horas del día.
- En los Estados Unidos, cincuenta mil personas se conectaron para ver el primer nacimiento de un bebé en internet con detalles gráficos completos. (Time, junio 29 de 1998)

POESÍA ÁRABE ACERCA DEL RECATO

Si no temes las consecuencias
de tu comportamiento y fallas en actuar
con recato, puedes hacer lo que quieras.
Pero, por Dios, ¡no hay bondad
en la vida indecente!
Uno vive cómodamente,
mientras actúes con recato,
tal como un árbol está protegido
mientras lo cubra la corteza.

- A continuación se enumeran algunas etiquetas de modestia:
- Al crecer los niños, tienen que llamar antes de entrar en las habitaciones de los padres y de otros parientes (para evitar la posibilidad de que los vean desnudos o expuestos).
- Los padres y hermanos deben cubrir sus cuerpos y vestir con respeto, tanto dentro como fuera de casa. Debe evitarse el uso de maquillaje, cosméticos y perfumes sexualmente atractivos. Los padres deben cuidar su lenguaje cuando estén en presencia de los niños, evitando las charlas sexuales. Tampoco debe haber contacto sexual explícito entre los padres frente a los niños, incluyendo besos apasionados o tocarse las partes privadas.
- Cuando los niños tienen 10 años de edad, deben dormir en camas separadas.
- Los niños y niñas deben aprender a recatar su mirada al mirar al sexo opuesto.

Dile a los creyentes [¡oh, Mujámmad!] que recaten sus miradas y se abstengan de cometer obscenidades, porque eso es más puro para ellos. Dios está bien informado de lo que hacen. Dile a las creyentes que recaten sus miradas, se abstengan de cometer obscenidades, no muestren de sus atractivos [en público] más de lo que es obvio, y que dejen caer el velo sobre su escote, solo muestren sus encantos a sus maridos, sus padres, sus suegros, sus hijos, los hijos de sus maridos, sus hermanos, sus sobrinos por parte de su hermano y de su hermana, las mujeres, las esclavas, sus sirvientes hombres que ya no tengan deseo sexual y los niños que todavía no sienten atracción por el sexo. [Diles también] que no hagan oscilar sus piernas [al caminar] a fin de atraer la atención sobre sus atractivos ocultos. Pidan perdón a Dios por sus pecados, ¡oh, creyentes!, que así alcanzarán el éxito. (Corán 24:30–31)

Recatar la mirada es esencial. El Profeta ﷺ dijo: A quien recata la mirada de lo que le es ilícito, Al-lah le concederá alegría en su corazón. (Ibn Masud)

- Las niñas deben aprender a caminar con respeto para evitar la atracción sexual. No deben levantar su vestido y mostrar sus piernas. Ellas deben evitar hablar de manera sexualmente atractiva:

…no hablen con voz dulce, de modo que quien tenga su corazón enfermo sienta alguna atracción; hablen recatadamente. (Corán 33:32)

- A los niños y las niñas no se les debe permitir quedarse hasta tarde en la noche fuera de casa. Un sistema razonable de toque de queda puede ser acordado entre padres e hijos.
- Ciertos tipos de música son dañinos, (aquellos que despiertan sentimientos sexuales y cuyas letras son vergonzosas). La música puede afectar el estado de ánimo al activar la melatonina, la hormona de la glándula pineal en el cerebro que se activa por la oscuridad y se apaga por la luz. Es la misma glándula que se cree desencadena la pubertad, y afecta el ciclo reproductivo y el ánimo sexual. La música rock y el reguetón con letras sexualmente explícitas, despiertan el deseo sexual. Algunas canciones de reguetón, hip-hop, bachata, hard rock y metal contienen palabras pornográficas, y los niños no deberían estar expuestos a escuchar esta música.

Una vez los niños son expuestos a esta música, se vuelven insensibles al vicio.

- La pornografía es una amenaza para los niños, pues inflama los deseos sexuales hasta niveles insoportables. Tiene un efecto a largo plazo en el pensamiento de los niños, haciéndolos visualizar estas escenas vulgares durante mucho tiempo, y causándoles que sueñen despiertos con actos sexuales.
- La pornografía degrada a las mujeres al convertirlas en objetos sexuales que solo existen para satisfacer la lujuria de los hombres.

Si un esposo se excita por cualquier cosa de esta naturaleza, debe satisfacer su impulso solo con su propia esposa. Los solteros no pueden hacer esto, lo que es otra razón para casarse pronto.

Un hombre no puede ser culpado por tener urgencias, pero se le puede culpar si da paso a ellos y lastima a otras personas en el proceso. Demasiados hombres hieren a sus esposas (sin darse cuenta) al mirar con admiración a otras mujeres. Las imágenes de modelos y de estrellas de cine en las vallas publicitarias, portadas de revistas y carteles, pueden ser un gran problema. Ellas se quedarán jóvenes y amorosas para siempre en tu mente, en comparación con las esposas reales que envejecen, engordan y se cansan. Los cónyuges deben ser considerados y amables el uno con el otro, uno puede ser viejo y seguir siendo atractivo (con una buena planificación, una dieta saludable y el ejercicio apropiado).

Hoy en día los padres tienen que ser conscientes de los daños de la pornografía en internet, las citas y las charlas sexuales baratas y obscenas. Ellos deben supervisar a sus hijos mejor y poner los computadores en un área pública en la casa, no en la soledad de la habitación del niño.

Código de vestimenta

Chicos y chicas deben comportarse y vestirse con pudor y modestia. Ellos deben evitar la ropa provocativa o seductora y deben evitar llamar la atención sobre sus encantos físicos. No deben vestir ropas ajustadas para mostrar los contornos de su figura a aquellos fuera de la familia inmediata, ni llevar joyería de tipo sexual. Las prendas de vestir translúcidas no están permitidas para los chicos ni para las chicas, y ellas deben cubrir también su cabello en público. Los chicos y chicas no deben utilizar ropas propias del sexo opuesto. El siguiente hadiz aclara este punto:

> Abu Hurairah dijo: El Profeta maldijo al hombre que se viste para verse como una mujer, y a la mujer que se viste para verse como un hombre. (Abu Dawud)

Lo que visten los niños es importante. El dicho "actúas como te vistes" implica que los niños deben vestir con modestia y de forma respetable. La gente se viste distinto según la ocasión: para el culto semanal, entrevistas, aniversarios, fiestas o deportes. Ellos tratan de encajar, impresionar o aumentar sus posibilidades de ser aceptados dentro de un grupo en particular. Las ropas, cortes de cabello y joyería deben verse modestos. Por lo general, a los padres no les gusta la ropa extrema que denota rebeldía. Si se usa ropa modesta en toda situación, quien la usa siempre dará una buena impresión. La ropa, el comportamiento y el estilo no deben exceder los límites de lo que se considera modesto.

En la medida de lo posible, los padres deben dar a su hija "opciones" aprobadas. Llegará una época —puede ser tan pronto como a los dos o tres años de edad— en la que su hija tendrá opiniones fuertes respecto a lo que viste. Ella se resistirá a las decisiones de sus padres sobre cómo debe vestirse. Una solución pacífica y práctica es mostrarle dos o tres trajes para que ella elija, de modo que sienta que ella está tomando una decisión.

En las escuelas donde todos los estudiantes tienen la misma ropa (uniforme), puede que a ellos no les guste al principio, pero pronto se "olvidarán" de la ropa, y esto ya no será más un problema. Esto evita discusiones frustrantes y decisiones sobre "qué voy a ponerme" cada mañana. Las niñas deben ser conscientes de que aunque la apariencia "provocativa" puede parecer "linda", puede transmitir señales erróneas a los muchachos con consecuencias indeseables.

Condicionar la interacción de los géneros y evitar la jalwa

Jalwah es la reunión privada entre un hombre y una mujer en un lugar privado, tras una puerta cerrada, donde nadie puede verlos (como la habitación de un hotel o un lugar solitario en el campo). La *jalwah* es una trampa sexual satánica que debe ser prevenida a toda costa. El Profeta ﷺ nos advirtió de ella cuando dijo:

> Siempre que un hombre y una mujer están a solas en un lugar apartado, el diablo es el tercero de ellos. (at Tirmidi)

La relación de chicos y chicas sin condición ninguna debe ser evitada, pero la mezcla supervisada por los padres y observada de cerca dentro de los límites de la decencia y en un ambiente controlado está permitida. Un muchacho puede sentirse atraído por una muchacha al verla regularmente en la mezquita, la escuela, la biblioteca o el mercado. Él podría acercarse a ella y comenzar una conversación inocente para ver si ella está interesada en él. Después de hablar uno con el otro, puede que se pongan una cita para reunirse en un lugar más privado, como en el parque o la casa. Sin que nadie los vea, él puede atreverse a tocarla o besarla. Si ella le permite hacer esto, pronto él tendrá el valor suficiente para ir más allá. Esto puede terminar en que tengan sexo sin realmente haber tenido la intención inicial de ello, lo que podría conducir al desastre.

¡LA TRAMPA!

Como consecuencia puede haber enfermedades de trasmisión sexual, embarazo, aborto e hijos no deseados.

La regla anterior nunca debe ser relajada puesto que es una receta segura para que ocurran desastres. Incluso para las personas muy religiosas, es una invitación muy fuerte hacia el mal. Todos los seres humanos estamos hechos de carne y emociones: incluso el Profeta José tuvo que enfrentar este reto.

- **Las citas:** El sistema de tener citas es una 'puerta a lo sexual' para los adolescentes. Normalmente les brinda dolor y sufrimiento a las personas afectadas, a sus familias y a sus sociedades. En un estudio realizado en 1999 en los Estados Unidos, el 25% de una muestra de estudiantes universitarios varones dijo que, si en una cita ellos tienen que pagar por la cena y la chica no "va hasta el final", el chico tiene el derecho a obligarla a tener sexo. Muchas de estas "violaciones de citas" no son reportadas (Norris et al., 1999; Bohmer, 1993). El 20% de los nacimientos en América Latina y el Caribe son de madres menores de 20 años, de los cuales el 40% no son deseados (OPS, 2007). Todo lo que quiebre la inhibición sexual y lleve a la pérdida del autocontrol, como el alcohol, las drogas, la música sexualmente provocadora, las caricias o la *jalwah*, no deben ser permitidos. Los besos y las caricias preparan al cuerpo para el sexo, donde el cuerpo puede ser llevado a un "punto de no retorno", exponiendo a las personas a embarazos no deseados y a enfermedades de transmisión sexual. Hay aproximadamente 420,000 personas entre los 15 y 24 años que viven con VIH/SIDA en América Latina y el Caribe (UNICEF, 2007). Las citas y la libertad sexual dañan el matrimonio. La suposición de que en la pareja cada uno ha "ensayado por su cuenta" y por eso "conocen" al otro mucho mejor, es infundada. Cualquier sociedad que permite estas libertades sufre de familias inestables y de tasas elevadas de divorcios. El número de divorcios ha aumentado 69% en la última década en Ecuador y 10% en el año 2011 en Argentina, mientras que las asesorías para divorcios en México aumentaron 50% entre 2011 y 2012 (Blardone, 2012; Infobae, 2011; El Informador, 2012).

Presiones de grupo y otros factores

Hay muchas razones por las que los niños se ven involucrados en el sexo, la más común de ellas es la presión de grupo. Su fundamento es que todo el mundo lo está haciendo. Otras razones para el sexo prematrimonial son su deseo de ser considerados competentes por los adultos, y como una forma de ascenso social. Para algunos, esto se debe a una falta de autoestima, que esperan mejorar al convertirse en padre o madre. A veces, se debe a la carencia de otras opciones para desviar sus energías sexuales. La falta de amor y de aprecio en el hogar puede ser un factor, en el que el desapego del hogar puede llevar a apegarse a cualquier otro lado. La tentación sexual es prevalente en todas partes, principalmente en revistas, y de los amigos y de la televisión. En los Estados Unidos, alrededor de 20.000 escenas sexuales son transmitidas cada año en anuncios, telenovelas, programas televisivos en horario central, y en la cadena musical de televisión MTV. Muchos de esos programas se transmiten por televisión pública en la mayor parte de América Latina, y los servicios de televisión por suscripción en la región ofrecen principalmente canales estadounidenses. Los padres deben inundar a sus niños con amor, ocupando el tiempo de sus hijos con actividades útiles y practicando con ellos una comunicación abierta.

- *Embriagantes y estupefacientes:* El alcohol y las drogas son dañinos porque reducen el autocontrol y eliminan las inhibiciones que evitan caer en el sexo.

- El baile (que implica la mezcla y el contacto inapropiado entre chicos y chicas) y el contacto físico entre los géneros, deben ser evitados, incluyendo los besos, las caricias, los abrazos, los masajes y el frotarse. Todos estos actos despiertan urgencias sexuales en el cuerpo, llevándolo a un punto muy cercano a las relaciones sexuales.

Una definición de bailar con el sexo opuesto es:

Bailar es nuestra expresión vertical de nuestros deseos horizontales.

Qué hacer

Los padres deben darles a sus hijos buenos consejos. Los padres no deben limitar su papel a proporcionar refugio, alimento, vestido y satisfacer las necesidades materiales de sus hijos, sino que al mismo tiempo, deben proveer orientación espiritual y moral.

- Los padres tienen que llenar los cerebros de sus hijos con "buenos pensamientos" y ocuparlos con "alimento para el pensamiento" moral e intelectual. Las causas y los valores más elevados deben estar siempre en el menú. Un modelo de consejo es cómo el Profeta ﷺ le habló a un joven que le pidió su permiso para fornicar, puesto que no podía controlar sus impulsos sexuales. El Profeta ﷺ razonó con él preguntándole si él aprobaría que alguien tuviera sexo con su madre, hermana, hija, tía o esposa. Cada vez, el hombre respondía "no." Por lo que el Profeta ﷺ le respondió que la mujer con la que él quería tener sexo, de seguro era la madre, hermana, hija, tía o esposa de alguien más. El hombre entendió y se arrepintió, y el Profeta ﷺ oró pidiendo que fuera perdonado.
- ¡Es importante fortalecer nuestro sentido de identidad y evitar ser presionados a seguir a la masa! Los padres pueden lograr esto en sus hijos enseñándoles un sistema de valores diferente, una visión del mundo, un cierto código de vida. De este modo, los niños se recordarán a sí mismos no beber alcohol, no comer cerdo, no consumir drogas ni involucrarse en sexo prematrimonial. Los padres mismos no deberían buscar aventuras extramaritales, pues ellos deben ser buenos ejemplos para sus hijos.

El matrimonio temprano

No hay edad fija establecida para el matrimonio. Se está poniendo de moda para los jóvenes el casarse después de obtener un grado universitario, encontrar trabajo o alcanzar la edad de 26 o más. Del mismo modo, las jóvenes dicen que quieren casarse después de los 24 años, afirmando que "no estoy preparada para eso." Aunque tienen órganos y deseos sexuales normales, los jóvenes de ambos sexos se dan cuenta que solo tienen dos opciones legítimas: casarse o abstenerse de la intimidad sexual hasta el matrimonio.

El Corán dice:

> *Quienes no cuenten con los medios para casarse, que tengan paciencia y se abstengan [de mantener relaciones prematrimoniales] hasta que Dios les provea los medios con Su gracia.* (Corán 24:33)

El Profeta ﷺ dijo:
Por Dios, yo soy el más piadoso entre ustedes, pero ayuno y rompo el ayudo, rezo y duermo de noche y me caso con la mujer. Quien rechace algo de mi tradición no es de los míos.

(AL BUJARI)

El matrimonio es la mitad de la religión, la otra mitad es el Temor a Al-lah.

(AL TABARANI Y AL HAKIM)

El Profeta ﷺ dijo: Aquellos jóvenes que tienen los medios deben casarse, de lo contrario deben ayunar, pues el ayuno refrena los deseos. (AL BUJARI)

Cuando un chico o una chica siente la fuerte urgencia de casarse y no puede esperar, los padres tienen que hacer su mejor esfuerzo para lograr que se case. Si no lo hacen, están presionando a sus hijos hacia el mal de un modo u otro. Uno de los deberes de los padres está delineado por el Profeta ﷺ: Aquel a quien Al-lah le brinda un hijo, debe darle a este tres derechos: un nombre hermoso, una educación, y cuando llegue a la pubertad, debe velar por que se case. (TIBRIZI, 1985)

Si los padres no prestan atención a la solicitud del niño y no logran ayudarlo a contraer matrimonio, la responsabilidad del pecado también recaerá en los padres. Sin embargo, es igualmente importante no obligar a los jóvenes a casarse. Algunos padres actúan de modo incorrecto al obligar a que sus hijos se casen con alguien en particular. Ellos simplemente deciden que su descendencia debería casarse con miembros disponibles de la familia sin haberles dado a sus hijos la libertad de elegir. Ellos los privan de sus derechos a ver y conocer a sus futuros cónyuges con antelación. Por otro lado, un matrimonio con la participación activa y la aprobación del muchacho y de la muchacha, es un deber para los padres, pues esto resultará en una relación feliz y duradera entre la pareja y entre las dos familias. Estos matrimonios tienen que tener como objetivo la felicidad y el bienestar de la pareja, y no motivos egoístas de los agentes de la familia que hacen los arreglos.

La comunidad tiene varias funciones que desempeñar para facilitar el matrimonio:

- Proporcionar un ambiente sano para que chicos y chicas se conozcan entre sí, desalentando al mismo tiempo la mezcla sin supervisión de los sexos.
- Ofrecer cursos de educación prematrimonial y consejería a chicos y chicas, y prepararlos para sus papeles como padres y esposos, y como madres y esposas.

El dilema del sistema educativo frente al matrimonio temprano

Nuestro sistema escolar actual ha dado a luz un problema sexual complejo. Obtener un título profesional o un posgrado dicta que el matrimonio debe ser pospuesto hasta la edad de 25 años o más. Sin embargo, el auge máximo del impulso sexual en los hombres se encuentra alrededor de los 18 años, y a esa edad, las muchachas tienen un fuerte sentido de dependencia emocional que las hace vulnerables a la seducción. El sexo prematrimonial durante la adultez temprana resulta en abortos, madres solteras, enfermedades de transmisión sexual, y niños teniendo niños extramatrimoniales.

La solución parece estar en casarse temprano durante los años de estudios o en la abstinencia hasta la graduación de la universidad. El matrimonio temprano puede ser una solución satisfactoria si la sociedad prepara a los adolescentes a relacionarse con su esposa e hijos con suficiente responsabilidad.

En las sociedades modernas, exigir a los adolescentes a ser pacientes y mantenerse vírgenes hasta la mitad de sus veinte, es muy difícil hoy día en medio de la tentación y la provocación sexual continua. La historia nos da una buena lección. En el pasado, este problema no se planteaba porque el matrimonio temprano era la norma y la red social estaba diseñada para apoyarlo. En la época del Profeta ﷺ y durante muchos siglos después, el siguiente sistema integrado fue implementado:

a) Se alentó el matrimonio temprano.

b) La familia extensa era de gran ayuda en el cuidado de los hijos y los nietos. Era común tener tres generaciones viviendo juntas y la familia nuclear era algo excepcional. Las familias eran mucho menos móviles que hoy día.

c) El Islam permitió el control de la natalidad y la planificación familiar para ayudar a las madres muy jóvenes a retrasar el embarazo hasta que estuvieran preparadas para la maternidad. Esto dependía de la cooperación del esposo y del conocimiento tanto del esposo como de la esposa.

En la actualidad, las madres que tienen una profesión o un título universitario, pueden criar hijos a tiempo completo y tener un trabajo de medio tiempo hasta sus treinta y tantos años, y luego pueden trabajar tiempo completo o medio tiempo después que sus hijos alcanzan la pubertad, ya sea que trabajen como voluntarias o como asalariadas. No habrá daño para los niños pequeños y la sociedad no se verá privada de madres profesionales competentes con una riqueza de experiencia y sabiduría.

No es correcto considerar a los niños entre los 13 y los 19 años como incompetentes y tratarlos como meros consumidores, carentes de responsabilidad y productividad. La tendencia actual parece extender la fase de la infancia hasta la edad de 20 años. Los jóvenes dependen completamente de otros en lugar de ser seres humanos responsables, autónomos y productivos.

El Corán habla de profetas jóvenes como Abraham, José, Moisés, y Jesús (la paz sea con todos ellos) y otros que están destinados a ser modelos a seguir y que lograron realizar grandes tareas durante su adolescencia. También está la historia

de la Gente de la Cueva (*Ashab al Kahf*) que eran jóvenes (*fitiah*), bien guiados y bendecidos con logros.

El modelo actual de retrasar el matrimonio hasta después de los 25 años de edad no es satisfactorio. Otros sistemas exitosos de matrimonios tempranos han sido practicados por todo el mundo en el pasado. Hablando médicamente, los embarazos y partos son más fáciles a una edad temprana y no son lo mejor al final de los veinte o treinta y tantos (y el primer embarazo se hace más difícil con la edad).

El tema es serio, relevante y urgente. Tenemos que enfrentar con eficacia el dilema de las dificultades de la restricción sexual, la necesidad del matrimonio temprano y la necesidad de establecer una familia de los jóvenes adultos (que debe ser planificada con o sin hijos).

Entre los compañeros del Profeta ﷺ había muchos jóvenes como líderes. Usamah ibn Zaid participó en la batalla de los Clanes (al Ahzab) a los 15 años. A los 18 años dirigió un ejército conformado por muchos de los compañeros. En la batalla de Uhud, varios jóvenes de 15 años como Samrah ibn Yundub y Rafi ibn Judaiy formaron parte. En la batalla de los Clanes, Abdullah ibn Umar, Zaid ibn Zabit, al Bara ibn Azib, Amr ibn Hazm y Asid ibn Zahir tenían 15 años. Qutaibah ibn Múslim al Bahili dirigió el ejército musulmán a China a la edad de 18. Ejemplos similares pueden ser citados sobre las jóvenes compañeras del Profeta.

La forma inmoral	Consecuencias
El adulterio es fácil, atractivo y disponible. El sexo es barato, lo que resulta en sexo irresponsable.	Enfermedades de trasmisión sexual Embarazo adolescente Aborto Madre soltera Tener niños en la pobreza Divorcios Hogares rotos Familias monoparentales Caos sexual Alta tasa de delincuencia Mayor incidencia de violación

VS.

La forma moral	Consecuencias
No aprueba el adulterio (zina) Dificulta el adulterio, poco atractivo y no está disponible El sexo es dignificado a través del matrimonio Se fomenta el sexo responsable	Padres sanos Niños sanos Hogares biparentales Líderes justos Baja tasa de criminalidad Familias felices Niños felices Menos casos de violación en la sociedad

Protegiendo a los niños del abuso sexual por parte de adultos

Es natural que los niños confíen en los adultos, y los niños musulmanes en particular, son formados para obedecer a sus mayores. Los niños se asustarán si no hacen lo que una persona mayor les pide. Los adultos ásperos pueden ser especialmente atemorizantes e intimidadores, pero si los niños saben qué hacer, pueden protegerse contra el abuso. A continuación damos algunos consejos para transmitirles a los niños contra los adultos malvados:

- Si un extraño actúa de manera extraña, acercándose demasiado, mirando, bloqueando tu camino o siguiéndote, corre y busca ayuda. Si estás seguro que está tras de ti, puedes gritar "¡Fuego, fuego!", puesto que la gente por lo general viene de inmediato y confunde al atacante.
- Nunca entres en un automóvil ni vayas a ninguna parte con un extraño. Incluso si parece amable y sabe mucho sobre ti y conoce los nombres de tus padres, tu escuela o tu dirección, no temas decir fuerte: "¡No!"
- Evita los lugares desiertos y los barrios inseguros y no camines solo si puedes evitarlo, en especial en ciudades grandes. Lo mejor es que las niñas caminen hacia la escuela en grupos, acompañadas por un adulto.
- Memoriza los números de emergencia de la policía, y aprende cómo marcarlos incluso en la oscuridad. Lleva monedas, fichas, teléfono celular o una tarjeta de teléfono todo el tiempo para llamar a tus padres o a la policía.
- Si debes esperar solo dentro de un automóvil o en la casa, mantén las puertas y ventanas cerradas. Si extraños llaman a la puerta o por teléfono, no les dejes saber que estás solo. Nunca le des a un extraño tu dirección ni ninguna otra información por teléfono. Dile que tus padres que no pueden atender la puerta o el teléfono porque están ocupados, o que no quieren ser molestados. Simula estar hablando con alguien más en la habitación.
- Si te sientes incómodo respecto a cómo alguien te ha estado mirando o hablan-

do, díselo a una persona mayor en la que confíes.

- Aprende algo de artes marciales o de técnicas de autodefensa. No tienes que ser fuerte para defenderte tú mismo, sino simplemente pensar con inteligencia y actuar con rapidez. Hay clases de autodefensa en las que el énfasis no es pelear sino defenderse.
- Sé consciente de la pornografía infantil. Los niños nunca deberían ser vistos desnudos ante los demás. La ley de muchos países restringe la pornografía, y la pornografía infantil está prohibida casi en todas partes.
- Si tienes miedo de alguien, recita los capítulos coránicos de protección (al Fátijah, ayatul kursi, al Falak, y an Nas). Repítelas varias veces si es necesario, y has súplicas pidiéndole a Dios ayuda. Al-lah es tu mejor amigo, Guía y Protector.

Debemos informar a los niños acerca de la prostitución

Los niños no son plenamente conscientes de la realidad de las vidas de las prostitutas y puede que fantaseen sobre ellas. Es importante que los padres les expliquen a los niños los detalles terribles de la vida de una prostituta. Ella puede ser obligada a tener sexo doloroso con más de veinte hombres cada día, y a menudo contrae enfermedades graves (como el SIDA) y muere a edad temprana. Muy pocas chicas desafortunadas eligen ser prostitutas. Generalmente, ellas son obligadas por hombres malvados y por circunstancias miserables. A menudo tienen que abandonar sus hogares debido a las golpizas repetidas y al abuso sexual, o son adictas a las drogas que necesitan el dinero para mantener su costoso hábito. Algunas han sido secuestradas mientras viajan solas, y son encerradas en habitaciones en países extranjeros donde no hablan el idioma y no saben cómo buscar ayuda. Puede que nunca vuelvan a ver a sus familias de nuevo. Otras han sido drogadas durante una entrevista para un trabajo aparentemente respetable como criada o como niñera. Ellas son despojadas luego de todas sus pertenencias, llevadas de contrabando a otro país (trata de personas) y mantenidas en un cuarto cerrado. "Al menos 4.000 prostitutas en Gran Bretaña han sido traficadas. Los grupos anti tráfico dicen que la cifra real es mucho mayor" (Morris, 2008). En algunos casos, las chicas jóvenes escapan de casa debido a un ambiente insoportablemente deprimente en su hogar, que se siente como el infierno. Por ello, buscan comodidad fuera de su casa. Aquí es donde los proxenetas (hombres que controlan a las prostitutas y sus servicios) las toman y obligan a prostituirse. Solo parte del dinero pagado por los clientes es recibido por las muchachas, y el resto lo toma el proxeneta. Cuando los padres hacen la vida miserable para sus hijos, prácticamente los están obligando a escaparse de las condiciones tortuosas del hogar y salir a las calles.

Cualquier niño que tenga problemas en casa y no sepa qué hacer con esta situación, debe buscar la ayuda de un adulto de confianza (como un pariente, imam, profesor, consejero u oficial de policía). Huir o recurrir a las drogas para tratar de escapar de los problemas solo empeorará las cosas.

Si las niñas no saben nada sobre la prostitución, inventarán imágenes mentales y comenzarán a fantasear. Ellos creen que es algo chévere, agradable y lleno de

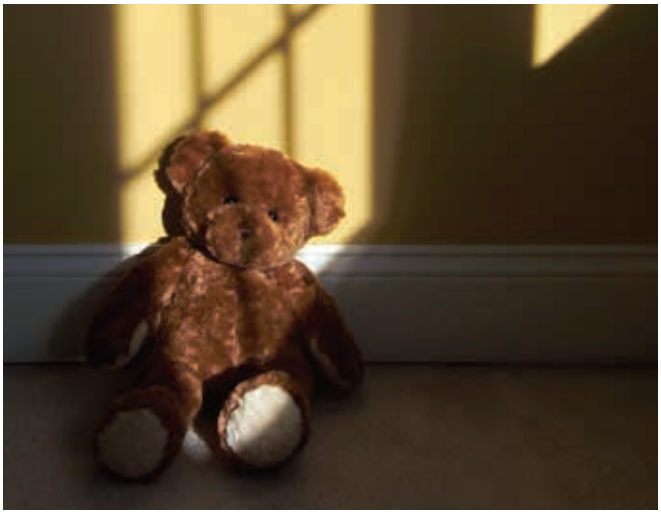
placeres sexuales. O que es una profesión rentable, teniendo todos los cosméticos que sueñan, vistiendo ropas atractivas, haciendo que los hombres corran tras ellas, oliendo siempre a buen perfume, o viviendo en hoteles de cinco estrellas. Todas estas ilusiones pueden capturar sus mentes a menos que los padres les expliquen responsablemente los hechos a tiempo. Lamentablemente, los medios masivos promueven las vidas "excitantes" de las cortesanas en la historia que lograron un estilo de vida lujoso gracias a las riquezas que tomaron de los hombres. Emma Hamilton, la amante de Horatio Nelson, es un ejemplo.

Cuando tu hijo es víctima de incesto o violación

Es muy difícil para un padre aceptar que otro miembro de la familia se ha aprovechado de una persona más joven cometiendo incesto. A veces, es difícil de probar la persona puede no creerlo o no querer creerlo. En ese caso, lo mejor es acudir al imam, un profesor, un consejero o la policía. Si se ha cometido un crimen, la policía debe ser informada. Todos tienen el derecho de estar a salvo y protegidos, y no ser obligados a tener contacto sexual pecaminoso.

La violación se ha hecho más común hoy día, una de cada cuatro mujeres en los Estados Unidos ha sido violada al menos una vez en su vida. También hay que mencionar que las víctimas de violación incluyen niños de ambos sexos, algunos de ellos muy pequeños. Las señoras mayores también son violadas por intrusos que irrumpen en sus hogares. En Colombia, el 11% de las mujeres casadas o en unión libre han sido violadas por su pareja, en Honduras el 52% de las denuncias en niñas menores de 11 años son por agresiones sexuales, en México hay una violación cada 4 minutos, en Perú el 11.5% de los casos de denuncias por violencia son por agresiones sexuales, en Venezuela se dieron 36.500 casos de agresiones sexuales en 2012, y en Uruguay el 70% de las mujeres asesinadas en 2011 murieron a manos de su pareja (Costoya y Galera, 2013).

Los siguientes son dos ejemplos: "Una corte de Arabia Saudita ha dictaminado que un hombre condenado por violar a 5 niños será ejecutado." La víctima más joven era un niño de 3 años, que fue abandonado en el desierto para que muriera allí. (Noticias BBC, 2009)

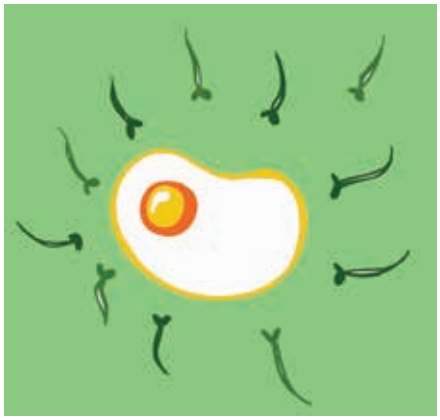


La policía de Londres arrestó a un hombre por más de 100 ataques contra personas mayores (en edades entre 68 y 93 años). Conocido como el "Cazador Nocturno", la mayoría de sus víctimas eran mujeres y muchos de los ataques incluyeron asalto sexual y violación. (Noticias BBC, 2009)

Si una niña ha sido violada, puede sentirse herida, impotente, furiosa y confundida. Ella podría sentirse culpable, pensando que hizo algo incorrecto que causó que el hombre quisiera violarla (lo que no es cierto). O puede sentirse avergonzada y temerosa de contarle a alguien lo ocurrido. Cualquier niña que es violada debe contactar de inmediato a la policía y buscar ayuda médica y orientación. Esto es importante puesto que si se embaraza o contrae una enfermedad del violador, un doctor será capaz de probar que ella fue víctima de violación y no que simplemente tuvo sexo con un novio. Esta es la forma práctica en la que ella puede limpiar su nombre de la acusación de fornicación o adulterio. Si una niña es atacada, debe tratar de huir o de clavar sus uñas en su atacante. Luego, la policía podrá rastrear el ADN en los rastros de piel bajo sus uñas para identificar al violador. Gritar puede no ser recomendable durante el acto, puesto que puede causarle pánico al agresor haciendo que estrangule o sofoque a su víctima para callarla; muchas mujeres y niños hallados asesinados han sido estrangulados o sofocados. Aunque los gritos pudieran atraer espectadores, es poco probable que atraiga personas que ayuden. Es mejor cargar una alarma personal y encenderla, y si es posible, lanzarla (o algún otro objeto) a través de la ventana más cercana. Es seguro que el ruido hará que los ocupantes del edificio llamen a la policía. Luego, si es posible antes de escapar, la víctima debería agarrar algo, sin embargo pequeño —un botón o algunos cabellos—, del atacante, para ayudar a la policía a identificarlo. Ayuda el vestir ropas y zapatos con los que se pueda correr si es necesario, como pantalones y zapatos para caminar. Los adolescentes tienen que ser completamente conscientes acerca de las violaciones en las citas y de las violaciones con el uso de drogas. Estas drogas pueden ser administradas en bebidas tanto alcohólicas como no alcohólicas.

Debe proporcionárseles orientación a las víctimas de abuso. El consejero puede ayudar a la víctima a aceptar el impacto, la furia, el desespero, el miedo y las emociones y sentimientos perturbadores que la víctima experimentará.

Plan de estudios para la educación sexual islámica



La educación sexual islámica debe ser enseñada en casa, comenzando a edad muy temprana. Antes de enseñar sobre anatomía y fisiología, debe establecerse muy bien la creencia en el Creador. Sin una creencia temerosa de Dios, ciertos tipos de comportamiento se considerarán permisibles para satisfacer el deseo y la lujuria. El padre debe enseñar a su hijo y la madre a su hija. En ausencia de un pariente dispuesto, la siguiente mejor opción es un profesor masculino para los muchachos y una profesora femenina para las muchachas (preferiblemente un médico o una enfermera) en la escuela domini-

cal islámica. El plan de estudios debe ser adaptado de acuerdo a la edad del niño, y niños y niñas deben recibir las clases por separado. Sólo deben darse respuestas pertinentes a las preguntas. Por ejemplo, si un niño de 6 años de edad pregunta: "¿Cómo entré en la barriga de mi mamá?", no hay necesidad de describir todo el acto. Del mismo modo, no es necesario decirle a un niño de 6 años cómo ponerse un condón. Esto podría ser enseñado en una clase premarital antes del matrimonio.

EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN SEXUAL (ATHAR, 1990) INCLUYE:

Versículos coránicos y hadices del Profeta acerca del desarrollo y crecimiento sexual.

Calendarios sobre la pubertad.
Cambios físicos durante la pubertad.
Aspectos mentales, emocionales y sociales de la pubertad.

Fisiología del sistema reproductivo.

Para las chicas: órganos sexuales, síndrome premenstrual, menstruación.
Para los chicos: órganos sexuales, el deseo sexual.

Concepción, desarrollo del feto y nacimiento, enfermedades de trasmisión sexual.

Ética social, moral y religiosa.

Cómo resistir la presión de grupo.

Es crucial darles educación sexual a los niños, de otro modo, ellos aprenderán información errónea de sus amigos y de los medios de comunicación. Sin embargo, esto tiene que hacerse de manera indirecta. Las explicaciones sexuales explícitas y la eliminación de todas las pantallas entre padres e hijos pueden ser contraproducentes. Enséñales a tus niños las diferencias físicas entre géneros, la conducta correcta, y las prácticas sexuales que son esenciales para una vida islámica sana.

Los papeles y objetivos distintos de hombres y mujeres tienen que ser explicados de manera clara, de acuerdo a las fases del desarrollo de los niños. Es particularmente importante que los padres hagan énfasis en los peligros de las malas amistades. Ellos deben mostrar repugnancia por el comportamiento inapropiado, y observar atentamente cualquier inclinación hacia ello en sus niños. Ellos tienen que mostrarles a los niños cómo detectar y evitar el mal comportamiento, y orientar a los niños en una forma práctica hacia la salud sexual. Es el deber de los padres asegurar y facilitar los contactos con buenos amigos. Los padres de los adolescentes no deberían dejarlos ignorantes sobre la conducta sexual impropia. Los padres tienen que prevenir a los niños de quedarse fuera hasta tarde en la noche, y prohibirles dormir fuera con otros adolescentes del sexo opuesto, a menos que estén presentes adultos confiables y capaces de mantener una supervisión estrecha.

Las edades sugeridas para hablar sobre sexo entre padres e hijos, son las siguientes:

- ***5 años:*** discutir diferencias físicas entre niños y niñas.
- ***10 años:*** discutir sobre pubertad, fluido seminal y menstruación.
- ***15 años:*** hablar sobre anticoncepción y planificación familiar.

Actividades

Actividad 44: ¡Enriquece el cerebro de tus hijos!

Benjamin Franklin solía llevar un invitado a cenar con su familia y tomar parte en una conversación intelectual, de modo que sus hijos escucharan la conversación y se beneficiaran de ella sin ser conscientes de que ellos eran el verdadero público (Franklin, 1909). Los padres pueden llevar este tipo de invitados de dentro o fuera de su comunidad, y pedirles de antemano que toquen ciertos temas dentro de la conversación para beneficiar a los niños.

Actividad 45: Un sistema de tabla de buenas acciones para los niños.

> *Observa las oraciones prescritas en los dos extremos del día y durante la noche, pues las obras buenas borran las obras malas. Esto es una exhortación para quienes reflexionan.* (Corán 11:114)

> El Profeta ﷺ dijo: "Mantente consciente de Dios dondequiera que estés, y cuando hagas algo malo síguelo con un acto bueno para borrarlo, y trata bien a la gente." (at Tirmidi)

Los padres pueden colgar en la nevera una tabla trazada en un papel con los nombres de cada niño, que tenga tres columnas: "**Malo**", "**Bueno**" y "**Bonificación Extra**". Cuando los niños hacen lo que se les dice, un chulo o visto bueno es puesto en la columna "bueno", y si se comete un error, se pone una equis en la columna "malo". Si hacen algo bueno sin que se les diga, son recompensados con dos chulos en "bonificación extra". La bonificación se concede aún si los niños hacen un acto bueno cuando los padres no estén presentes (como en la escuela o en casa de parientes o amigos); los niños reportan la buena acción a sus padres, que tienen que confiar en ellos. Los puntos se cuentan cada semana y cada niño es recompensado de acuerdo a ellos. Si los chulos superan a las equis, entonces el niño recibe un premio (algo nada costoso). Si las equis sobrepasan a los chulos, entonces no hay premio. Si el niño no gana premio, debe ser animado a hacerlo mejor la siguiente semana. Puede que le tome más de una semana ganar un premio. Es importante marcar la columna "bueno" aunque la buena acción sea pequeña, para motivar y enseñar al niño que incluso la buena obra más pequeña hace la diferencia. Aunque no se les debe enseñar a los niños a hacer el bien solo por la recompensa, este método ayuda a inculcarles a actitud correcta cuando son pequeños y aprecian las cosas tangibles (como pequeños regalo y palabras de reconocimiento) más que los conceptos abstractos. Los padres deberían explicarles también a sus hijos

que su comportamiento es "bueno" o "malo". Los niños no deben ser etiquetados como "buenos" o "malos", solo su comportamiento debe ser etiquetado como tal.

Ejemplo de una tabla de buenas acciones/malas acciones.

DIA	Extra créditos	buenos	Malos
Lunes	✓ ✓ (ayudó a la hermana a cargar los paquetes)	✓ (Sacó la basura)	
Martes		✓ (hizo sus oraciones)	✗ (gritó)
Miércoles			✗ (tiró basura en el suelo)
Jueves		✓ (ayudó a cargar las bolsas de comida)	
Viernes	✓ ✓ (excelente reporte de notas)		
Sábado			
Domingo		✓ (memorizó Corán)	
Total	✓ = 8		✗ = 2
Balance	✓ = 6 (obtiene premio!!!)		

DIA	Extra créditos	buenos	Malos
Lunes		✓ (hizo su cama)	
Martes			✗ (golpeó a su hermana)
Miércoles	✓ ✓ (ayudó a la abuela a ponerse las medias)		
Jueves		✓ (dejó organizada la ropa)	
Viernes			
Sábado		✓ (terminó su comida)	
Domingo			
Total	✓ = 5		✗ = 1
Balance	✓ = 4 (obtiene premio!!!)		

Tercera Parte

Construcción del carácter y la personalidad

Capítulo Catorce

Carácter y personalidad

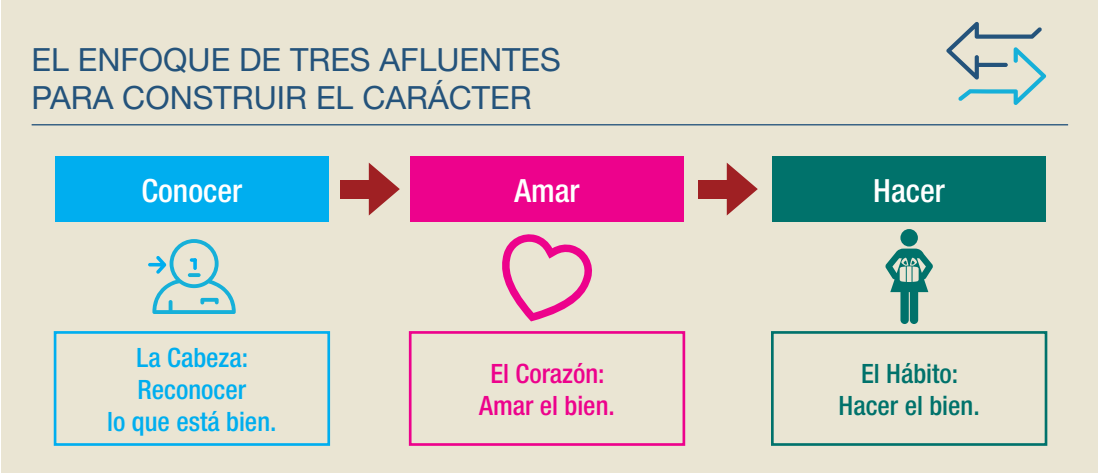
Introducción

El Profeta ﷺ dijo:
La gente es como [minerales o metales, que tienen sus propios caracteres]; el mejor de ellos en la era de la ignorancia preislámica (*yajilíyah*) es también el mejor de ellos en la era islámica, si entienden y comprenden. (AL BUJARI Y MUSLIM)

¡Oh Al-lah! Fortalece el Islam con el más amado para ti ente estos dos hombres, Abu Yahl o Umar ibn al Jattab. Y Umar fue el más amado. (AT TIRMIDI)

ESTOS DOS HOMBRES tenían carácter fuerte desde su infancia y ganaron sus lugares como líderes de sus clanes paganos. Ellos tenían cualidades excelentes antes de adquirir la fe y la educación. La esencia de la crianza de los hijos es construir caracteres fuertes, enseñar conceptos correctos, e inculcar valores que harán de la rectitud algo habitual en los niños. Los niños imitan el comportamiento de los padres, y por lo tanto, los padres tienen que ser sensibles al desarrollo emocional y psicológico de sus hijos. Por ejemplo, si los padres faltan a una cita con adultos, una disculpa puede rectificar su error. El mismo error cometido con los niños tiene un impacto más profundo debido a que ellos pueden sentirse poco importantes e insignificantes. Su apego emocional a la cita puede ser tremendo y se pueden sentir engañados o defraudados. A su tierna edad, los actos de sus padres pueden fomentar la desconfianza o la falsedad. En este libro, el primer deseo de los siervos del Misericordioso de "producir" ejemplos para los piadosos ya ha sido discutido. Estos líderes tienen que ser inteligentes, fuertes y estar en buena condición física, así como tener los "elementos, minerales o carácter correctos". Estas son las características personales del liderazgo. Tales características son los componentes básicos que constituyen los pilares de la personalidad. Si los componentes del carácter son defectuosos o débiles, entonces el sistema humano completo funcionará mal.

Los elementos del carácter incluyen otros aspectos además de la fe y la educación. La orientación proviene del conocimiento, la fe y la sabiduría. Los individuos desviados con carácter fuerte, pueden ser orientados correctamente por vía de la persuasión racional, puesto que su estructura es robusta. Por otro lado, aquellos con carácter y personalidad débiles no pueden ser líderes promovidos en la sociedad, aun si son fuertes en valores espirituales. De allí que la buena crianza deba concentrarse en construir estos elementos del carácter en los niños temprano en la vida, puesto que será muy difícil establecerlos más adelante.



¿Qué se quiere decir con carácter?

Las definiciones relevantes de carácter en el diccionario son: Conjunto de cualidades o circunstancias propias de una cosa, de una persona o de una colectividad, que las distingue, por su modo de ser u obrar, de las demás. Señal espiritual que queda en una persona como efecto de un conocimiento o experiencia importantes. Fuerza y elevación de ánimo natural de alguien, firmeza, energía. Reputación. Firmeza y excelencia moral.

> El objetivo de criar niños es educar seres humanos autónomos, con valores y responsables..

El significado árabe de carácter se refiere a la personalidad — modales fuertes — moral — reputación — rasgos — excelencia — característica — descripción — buen comportamiento.

La paternidad tiene que ver con construir los rasgos de liderazgo desde la infancia. Muchos psicólogos y pensadores han subrayado los rasgos de valentía, libertad, creatividad, amor, responsabilidad, generosidad, honestidad, confianza en sí mismo, independencia, perseverancia, honor, justicia, verdad, sinceridad y trabajo en equipo. Algunos rasgos pueden derivarse de otros más primarios, o provenir de una combinación de más de un rasgo. Algunos rasgos pueden enseñarse más adelante en la vida, mientras que otros tienen que ser adquiridos durante la infancia.

Este libro se enfoca en los siguientes rasgos:

Valentía, creatividad, honestidad, honradez, amor, responsabilidad, independencia y libertad.

Los líderes mundiales influyentes, ya sean malos o buenos, poseen los elementos anteriores en sus personalidades. Considera los grandes modelos de conducta, comenzando con Adán, Eva, luego Noé, Abraham, Sara, Agar, Moisés, María, Jesús y Mujámmad (la paz sea con todos ellos). Piensa también en otros líderes como Napoleón, George Washington, Mao Zedong, así como los compañeros del Profeta ﷺ: Sumaiah, Jadiyah, Aisha,

Abu Bakr, Umar ibn al Jattab, Ali ibn Abi Tálib, Fátima, Jalid ibn al Walid, y el héroe otomano, Mujámmad al Fátih. Todos ellos fueron valientes, creativos y responsables, de otro modo no hubieran podido ganar y mantener su liderazgo.

La siguiente lección del Profeta Moisés y los Hijos de Israel es particularmente valiosa. Después que Moisés salvó a los israelitas de la esclavitud del Faraón en Egipto, no confió en esta generación esclavizada para lograr nada sustancial, puesto que carecían de las características requeridas de valentía, libertad y creatividad. Habían vivido como esclavos por generaciones, sufriendo miedo e intimidación. Él no podía cambiar sus caracteres básicos con fe y educación puesto que era demasiado tarde para entrenarlos como adultos. Su "metal" era defectuoso. Él esperó a que naciera una nueva generación libre en el desierto del Sinaí, a la que podría educar y construir para formar hombres fuertes de valor, libertad, honestidad y con un sentido de responsabilidad. Este proceso de construcción del carácter tomó 40 años. Moisés y Aarón utilizaron el desierto abierto y libre del Sinaí para educar judíos fuertes y fieles nacidos después del éxodo de Egipto.

Los padres tienen que comenzar la construcción del carácter temprano durante la infancia, puesto que los sermones y las charlas hacen poco para cambiar el carácter durante la adultez, cuando la mayor parte de los rasgos de la personalidad ya han sido establecidos. Hay muchas pautas para que los padres las sigan, sin embargo es crucial ponerlas en práctica dentro de un ambiente amistoso y feliz en casa. Aunque la construcción del carácter es un proceso continuo, es más efectivo durante la infancia temprana.

Es el carácter lo que hace a las personas, no los accidentes ni las circunstancias.

Formación del carácter

Aunque el edificio del carácter comienza en la infancia y continúa a partir de entonces, los primeros años son los más efectivos. La formación del carácter ocurre día a día, en cada pensamiento y en cada acto.

¿Cuándo se forma el carácter? ¿Se puede hacer algo después? No sabemos las respuestas exactas. El Dr. Spock sugiere que las edades entre 5 meses y 1½ años son quizás las más significativas para establecer actitudes fundamentales de las personas hacia la vida. Es cuando los niños comienzan a sentirse como individuos individuales e insisten en cierta independencia (como querer sostener el biberón y no ser alzados mucho tiempo). Ellos forman sus primeros apegos reales con sus padres. Si el padre es una persona cálida, ellos esperan que los demás sean también así. El amor del padre fomentará el amor en ellos. Si, por otro lado, sus padres son fríos y desconfiados, ellos desarrollarán lo mismo para sí mismos. Ellos esperarán que el resto del mundo sea frío, y por lo

tanto encontrarán principalmente sus aspectos fríos. En cuanto a su concepto de sí mismos, los bebés son llevados en esta etapa a asumir básicamente que son atractivos o no, buenos o indignos. Es cuando tienden a volverse optimistas o pesimistas. Si los bebés han tenido poca relación con sus padres, no se relacionarán bien con cosas e ideas. Entre las edades de año y medio y tres años, los niños adquieren un sentido definido de sí mismos como personas individuales. Sin embargo, se hacen más conscientes de su dependencia de sus padres. El bebé siente una serie de conflictos encontrados: independencia vs. dependencia, limpieza vs. ensuciar, cooperación vs. terquedad, y afecto vs. antagonismo. Cómo surgen los niños al final de su tercer año de edad, depende de cuán cálida sea la relación que se haya desarrollado entre ellos y sus padres. La formación del carácter también depende de cómo padres e hijos resuelven los conflictos durante este período delicado.

Para los 18 años de edad, la construcción del carácter de la persona esencialmente ha terminado y se ha estabilizado. La formación del carácter ocurre durante las etapas de lactancia, guardería, jardín infantil, escuela primaria, educación media y secundaria. La educación adicional a la edad de 20 años o más es la etapa del conocimiento y del desarrollo educativo.

Para criar bien a los hijos, cada uno de los siguientes aspectos de la personalidad debe ser cuidado: espiritual, moral, físico, mental, psicológico y social.

En cada área, los padres deben establecer un lazo fuerte con sus hijos. Por ejemplo, si los padres son muy dominantes y los niños son obedientes, pueden volverse demasiado sumisos. Si los padres son hostiles y faltos de tacto, pero dejan lugar a sus hijos para defenderse, los niños pueden crecer demasiado hostiles. Si los padres son rigurosos y hacen de la limpieza un asunto grave, sus hijos, si son dóciles por naturaleza, pueden terminar siendo muy puntillosos con la limpieza y escrupulosos. Si unos padres ansiosos vigilan a sus hijos y están continuamente sobre ellos, y si los niños son impresionables, se pueden volver dependientes.

Aunque varios psicólogos afirman que el carácter del niño está formado a la edad de tres años, ciertas tendencias de la personalidad pueden modificarse considerablemente más adelante si el entorno o las presiones cambian. Algunas características no se formarán hasta las últimas etapas de la infancia (como actitudes hacia la gente de su propio sexo y del sexo opuesto).

EL FUERTE QUIERE PAZ MIENTRAS EL DÉBIL QUIERE JUSTICIA.

El presidente Theodore Roosevelt advirtió a los estadounidenses que no se volvieran suaves y complacientes: "Las cosas que destruirán a Estados Unidos son la prosperidad a cualquier precio, la paz a cualquier precio, la seguridad primero en lugar del deber primero, el amor a la vida cómoda y la filosofía de vida de hacerse rico rápidamente".

El carácter no es superficial, tiene raíces profundas

El carácter no es algo que pueda ser entregado fácilmente a los niños por parte de otros con educación o experiencia. La construcción del carácter debe ocurrir en las primeras etapas de la formación de la personalidad. A los padres les toma tiempo construir el carácter (igual que las raíces de un árbol enorme toman tiempo en crecer dentro de la tierra). Un buen carácter preserva la integridad de los niños, haciéndola inquebrantable por los eventos de la vida diaria. Un carácter bien establecido no se mueve como las hojas de un árbol ni sigue al rebaño dondequiera que vaya. El carácter tiene una fuerza que crece como raíces profundas dentro de los niños. Si los padres las implantan al nacer, las semillas de ese buen carácter germinan pronto.

> "El mejor regalo que los padres pueden pasarle a sus hijos es un buen carácter." (Tawfiq, 1967)

DEMOLIENDO EL CARÁCTER INFANTIL.

LA ROSA, EL BEBÉ Y LOS PADRES

Podemos comparar al bebé con una rosa. Florece, difunde un aroma agradable e inspira belleza. Sin embargo, su tallo tiene muchas espinas. Los padres compasivos sostienen la rosa gentilmente por el tallo, dejando cuidadosamente que la rosa florezca, aunque puedan ser pinchados ocasionalmente. Los padres impacientes, tratando de evitar las espinas, si sujetan la rosa por el delicado botón, la matarán. Ellos pueden ahorrarse el dolor, pero destruir la rosa. Los padres necesitan tratar a los niños con el mayor cuidado y paciencia, como si se tratara de una rosa.

¿Qué es la personalidad?

Hay tres teorías principales sobre las personalidades:

1. **La teoría tradicional** es que la personalidad consiste en tres elementos: mente, cuerpo y espíritu.
2. **La teoría moderna** es que la personalidad consiste sólo de mente. El Shaij an Nabhani (un jurista palestino) cree esto y afirma que el cuerpo no tiene conexión con la personalidad.
3. **La teoría posmoderna** es que la personalidad consiste de muchos elementos. La mayoría de los educadores y psicólogos cree que la personalidad está formada por un rango amplio de variables: física, mental, social, emocional y espiritual.

El enfoque aquí está en las bases de la personalidad: valentía, amor, creatividad, responsabilidad, honestidad, honradez, independencia y libertad.

De acuerdo con la ética del educador Michael Josephson (en Ferguson et al., 1999), los seis pilares del carácter son: honradez, respeto, responsabilidad, justicia, solidaridad y ciudadanía.

Otras cualidades enumeradas por varios eruditos son: sabiduría, paciencia, humildad, templanza, modestia, moderación, sencillez, confianza en sí mismo, sacrificio y generosidad.

El carácter es interno y está relacionado con las bases de la personalidad, mientras que el comportamiento es su manifestación externa. Un hábito es un comportamiento persistente y repetitivo que con el tiempo se convierte en algo inconsciente.

Los siguientes capítulos cubrirán elementos específicos del carácter: Valentía (cap.15), amor (cap.16), honestidad y honradez (cap.17), responsabilidad (cap.18), independencia (cap.19), creatividad (cap.20) y autoestima (cap.21).

Actividades

Actividad 46: Memorización de una súplica

Memoriza esta súplica con la familia, ya sea en árabe o en español:

اللّٰهُمَّ إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من لعجز و الكسل وأعوذ بك من الجبن و البخل و أعوذ بك من غلبة الدين و قحر الر جال » أبو داؤود

> El Profeta ﷺ dijo: ¡Oh, Al-lah! Busco refugio en Ti de la preocupación y la angustia, busco refugio en Ti de la debilidad y la pereza, busco refugio en Ti de la cobardía y la avaricia, y busco refugio en Ti de estar endeudado y de ser oprimido por personas. (Abu Dawud)

Discute e identifica los rasgos mencionados en este hadiz. ¿Por qué estos rasgos negativos deben ser eliminados en la formación de la personalidad? ¿Los padres pueden posponer hasta la edad adulta el enseñarles a sus hijos los buenos rasgos que combaten estas cualidades negativas? ¿Qué experiencias personales prácticas puedes relatar y narrarles a tus hijos? Nota los temas retratados en este hadiz:

- Tensión (estrés) y depresión.
- Impotencia y pereza.
- Cobardía y avaricia.
- Deudas excesivas y oprimido.

Capítulo Quince

Alimentar la valentía

Introducción

Valentía (coraje) es enfrentar directamente y lidiar con cualquier cosa peligrosa, difícil o dolorosa (en lugar de evadirla o retirarse de ella). La cualidad de ser temerario o valiente tiene varios elementos: valor, fortaleza, firmeza, audacia y heroísmo.

El coraje debe ser alentado en los niños pequeños. Podemos alimentar cualidades como la valentía mejorando la esperanza, anticipando el éxito, y fomentando los sueños que tienen los niños respecto a lo que pueden llegar a ser. Podemos enseñarles a los niños a mantener el control de las situaciones permaneciendo en calma y brindando apoyo, en lugar de entrar en pánico. Los padres pueden alimentar el heroísmo (definido como valentía elevada por la nobleza) al cuidar de, rescatar y respetar a otras personas.

Las siguientes son comportamientos valientes:

1. Defender lo que es correcto, aunque seas el único.
2. Rechazar la presión negativa de los amigos.
3. Intentar algo aunque temas fallar o cometer un error.
4. Expresarte aunque algunas personas puedan rechazarte.

Algunas de las situaciones más comunes que requieren coraje en los niños son:

1. Decir la verdad aunque te meta en problemas.
2. Saber manejar a los abusones.
3. Manejar la presión de grupo.
4. Comenzar la escuela.
5. Ser visiblemente distinto (para las niñas musulmanas, llevar el velo, o para los niños musulmanes, ponerse el kufi).
6. Llegar más alto que tus logros anteriores.
7. Expresar opiniones impopulares.

Sin embargo, hay situaciones en las que la valentía se convierte en insolencia, como desobedecer a los padres, a los profesores, a las normas y a las leyes. La rebelión impetuosa e irracional contra la cultura y la religión también se desaconseja. Es crucial no confundir la religión con las diversas culturas de diferentes países, puesto que algunas prácticas culturales con completamente contrarias a la ley islámica. Por ejemplo, el matrimonio forzado, dar automáticamente la custodia de los niños al padre sin importar su comportamiento, negarles la educación a los niños (en especial a las hijas), y negarles a las mujeres sus derechos hereditarios, son violaciones a la ley islámica. La reclusión de mujeres y niñas, mientras que hombres y niños tienen licencia de ir donde quieran, cuando quieran y con quien quieran sin supervisión alguna, y castigar a las mujeres y niñas ante la más mínima sospecha, también está prohibido en el Islam. La mayoría de estas prácticas son consideradas erróneamente como "religión". También es un error que los padres obliguen a sus hijos a decir mentiras y a comportarse de manera deshonesta.

FRASES SOBRE EL CORAJE

El Profeta ﷺ dijo: "El señor de los mártires es Hamzah ibn Abd al Mutálib (tío del Profeta), y un hombre que se enfrentó a un gobernante tirano, le dijo la verdad, y el tirano lo mató.

(AN NISABURI, 1990)

Cuando Hamzah abrazó el Islam desafió a los adoradores de ídolos que lastimaban al Profeta. Obtuvo el título de "el Señor de los mártires" cuando fue asesinado cobardemente en batalla por la espalda. Fue un hombre muy valiente.

- **"El coraje es la primera de todas las virtudes, porque si usted no tiene coraje es probable que no tenga oportunidad de usar ninguna de las otras." Samuel Jackson.**
- **Thomas Jefferson dijo: "Una persona con valor se convierte en una mayoría"**
- **No se pueden descubrir nuevos continentes sin perder de vista la tierra firme.**
- **El mal continuará triunfando mientras la gente buena no haga nada valiente.**

Principios básicos de la valentía y el miedo

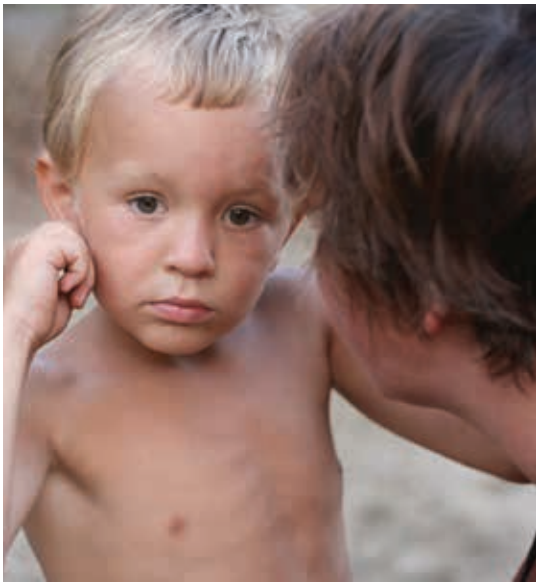
Lo opuesto del valor es el temor, uno de los impulsos humanos más fundamentales. El miedo puede ser una reacción aprendida o una respuesta instintiva protectora. Los padres tienen que vigilar tanto los temores ocasionales como los fijos. Un temor ocasional va y viene (puede permanecer por un período limitado de tiempo y luego comienza a desaparecer). Esto se considera normal. Un miedo fijo, por otro lado, permanece o incluso puede intensificarse. No es normal que los niños tengan miedos fijos a volar en avión, a las alturas, a los perros, a las arañas y a lugares muy concurridos. Los miedos fijos pueden requerir una paciencia infinita para superarlos, y puede que necesiten tratamiento profesional. Los temores sanos son parte de la vida diaria, pues ayudan a los niños y a los adultos a responder con rapidez ante el peligro. Algunos temores sanos son el miedo a las serpientes venenosas, a las llamas y al mal manejo del ácido clorhídrico. Un miedo es insano cuando evita que la gente realice actividades cotidianas.

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudar a los niños a lidiar con los miedos:

- Los padres deben alabar los esfuerzos de sus hijos. Cuando los niños intentan algo, ellos desean que se les elogie por el esfuerzo, independientemente de su éxito. Es especialmente importante elogiar el coraje moral —no estar de acuerdo con otras personas que están haciendo algo mal, o decir la verdad cuando habría sido más fácil mentir.
- El mejor promotor del coraje es el ejemplo de los padres. Cuando los padres exhiben valentía, los niños los seguirán. Los niños son imitadores entusiastas, pues quieren comportarse como adultos, en especial como sus propios padres. Los temores de los niños a menudo son los mismos que los de sus padres.
- Los padres tienen que aclarar la diferencia entre valentía (una cualidad elogiable) y alardeo o fanfarroneo. Los padres no deben confundir valentía, timidez y deferencia. Se les debe enseñar a los niños a defender sus propios derechos y los de los demás. Los padres pueden explicarles acerca del "coraje tranquilo": El coraje de decir "no" a lo que está mal.
- Los padres deben crear una atmósfera de aceptación y respeto en el hogar. Los niños necesitan un lugar seguro donde expresar sus temores abiertamente. Cualquier temor es real para los niños, no importa cuán ilógico les parezca a los adultos. Los padres tienen que evitar ridiculizar o ignorar los temores de

los niños. Un niño temeroso no debe ser humillado, castigado ni sobreprotegido.

- Una rutina diaria predecible y consistente le proporciona a los niños un sentido de poder y control. Los temores de los niños a menudo se deben a falta de información acerca de lo que ocurre en sus vidas. Cuando se hacen necesarios cambios en la rutina, una discusión previa ayudará a los niños a estar preparados para el cambio. Excursiones, visitas o simulacros de incendio pueden asustar a los niños puesto que no saben qué esperar. Se les puede pedir que describan lo que creen que va a pasar y luego, después del evento, se les puede incluir en una discusión del evento y de sus experiencias. Palabras como "miedo", "temor" y "susto" pueden ser utilizadas para hablar sobre lo que sienten los niños.
- No obligues a los niños a enfrentar algo que temen antes de que estén preparados. Cuando parezcan capaces de manejarlo, pueden ser animados amablemente a enfrentar un temor con la exposición gradual a lo que temen. Por ejemplo, si el niño tiene miedo al ruido de la aspiradora, puede tocarla cuando esté apagada, o alguien más puede encenderla mientras los padres sostienen y consuelan al niño. Permitir a los niños que decidan cuándo poner su cara bajo el agua cuando nada, les da un sentido de control y menos miedo.
- No te muestres muy preocupado cuando tus niños estén molestos. Es posible que refuerces sin intención sus temores, dándoles la impresión de que hay motivos para tener miedo. Los niños pueden recibir información adecuada para su edad en un tono calmado



y tranquilizador. Por ejemplo, un padre puede decir: "Ese es un ruido muy fuerte, ¿verdad? Es una ambulancia, debe estar en camino de ayudar a alguien."
- Es necesario que se les recuerde a los niños con bondad y compasión acerca de las cosas que ya no los asustan. Esto les dará poder para superar otros miedos también.
- Ayuda a los niños a entender el miedo. Por ejemplo: "los ruidos fuertes, como los fuegos artificiales y los rayos, pueden asustar." "Los perros ladran porque así es como ellos 'hablan' y a veces ladran mucho cuando están contentos de ver a alguien." No esperes que los miedos del niño desaparezcan de la noche a la mañana, sé paciente.

Los niños toman lo que oyen de modo literal, como "el policía te llevará si no te metes en tu asiento de seguridad", o cuando un extraño dice: "Eres tan lindo que voy a llevarte a mi casa conmigo." La muerte no debe ser descrita como un sueño, porque los niños pueden sentir miedo

de dormirse. Ni se les debe decir a los niños que van a ser grandes cuando superen su miedo. Esto les impone mucha presión.

Es normal que todos los pequeños tengan miedo de algo en un momento u otro, ya sea del trueno, los perros, las abejas, la oscuridad, o cosas imaginarias como monstruos horribles bajo la cama. El miedo parece ser especialmente común entre los tres y seis años de edad, cuando aumenta la habilidad del niño de pensar en cosas atemorizantes y recordarlas. Los temperamentos de algunos niños los hacen más temerosos por naturaleza que otros. Cuando los padres consuelan a su niño asustado, están ayudándolo a sentirse a salvo. Este sentido de seguridad le brinda el coraje que eventualmente necesitan para enfrentar y conquistar sus miedos.

Los pequeños temen los ruidos fuertes, a los extraños y a separarse de los padres. Los párvulos temen a los extraños, separarse de los padres, y a lo desconocido. A medida que su imaginación crece, los niños prescolares y en edad escolar temen a la oscuridad, a ser herido, a los animales, a estar solos y a la muerte. Además de estos miedos, los niños mayores en edad escolar se preocupan de no cumplir con las expectativas de sus padres y sus profesores. Durante la adolescencia, los adolescentes también se preocupan de la guerra nuclear, los desastres naturales y el terrorismo.

Los niños pueden temer a cosas inimaginables. Por ejemplo, cuando los niños comienzan a hablar y a entender que pueden dejar a su madre, se dan cuenta que su madre también puede dejarlos a ellos. O que el agua se va por el sifón (o el inodoro), así que ellos pueden desaparecer por el desagüe también. El entorno de un niño, como los lugares desconocidos, las multitudes y las sombras de las luces nocturnas, pueden incrementar los temores.

Cuando los miedos de un niño son claramente excesivos y se convierten en algo perjudicial para su vida, los padres deben considerar buscar ayuda profesional. Cuando toman esta decisión, los padres deben formularse las siguientes preguntas: ¿Cuánto tiempo han persistido estos miedos? ¿Son estos miedos dañinos para el niño? ¿Estos miedos están interfiriendo con el comportamiento o las relaciones normales? ¿Estos miedos están evitando que el niño juegue y duerma?

COMPRENDIENDO EL DESARROLLO DEL MIEDO EN LOS NIÑOS.

Edad	Temores más comunes en la primera infancia
6 meses	Extraños
8 meses	Separación de los padres, caer
1 año	Separación de los padres, ruidos, animales, doctores, tomar un baño
2 años	Separación de los padres, el entrenamiento para el control de esfínteres, hora de dormir, los médicos, tomar un baño
3 años	Pérdida de los padres, el entrenamiento para el control de esfínteres, hora de dormir, monstruos y fantasmas, cualquier persona que se vea diferente de la familia (por ejemplo una persona con una discapacidad, barba, color de piel o vestimenta distinta).
4 años	Ruidos, animales, hora de dormir, monstruos y fantasmas, personas que se ven diferentes a la familia, pérdida de los padres, muerte de algún pariente, divorcio de los padres
5 años	Ruidos, animales, muertos y fantasmas, perderse, ir a la guardería, hacerse daño, perdida, muerte o divorcio de los parientes

Los niños deben aprender valentía tanto emocional como física

El coraje emocional es cuando no tienes miedo de decir, escribir o hacer algo emocional (como llorar). El coraje emocional es valentía real, y ese tipo de valor es una fuente de fortaleza en la vida. Las películas populares dirigidas a los chicos parecen premiar solo un tipo de valentía: enfrentarse físicamente a un oponente más grande. La voluntad de luchar contra un enemigo, de burlar a un animal más grande, de derrotar a un monstruo extraterrestre, y de enfrentar a un villano con un arma, son las formas en que los medios masivos representan el coraje masculino. Los chicos necesitan modelos de valentía emocional. Ellos tienen que ver el coraje en sus familias y en las vidas de las personas a su alrededor. La sociedad tiene que proporcionar modelos de heroísmo que vayan más allá de los músculos. Aunque muchos adultos muestran valor

emocional en sus trabajos o en sus vidas personales, rara vez permiten a sus hijos ser testigos de sus momentos privados de consciencia o valentía. La gente tiene que hablar al respecto. Los padres deben elogiar el coraje emocional de aquellas personas que muestran el valor de hacer un discurso, de ser activos a pesar de los obstáculos, de aprender un nuevo idioma, y de ayudar cuando resulta más fácil mirar para otro lado. Cuando se le da rostro y forma a la valentía emocional, se forma una impresión positiva en los niños.

Otra dimensión de coraje moral es el coraje para controlar las emociones y el control de los que se dice, cuando se está enojado. Dijo el profeta ﷺ:

El hombre fuerte no es el buen luchador, sino quien se controla a sí mismo en un momento de ira.

(AL BUJARI)

Entre valentía y conformidad

Muchos adultos han descrito cómo su respuesta temerosa fue desarrollada en la infancia por los padres y profesores que solían amenazarlos y avergonzarlos. Los niños fueron enseñados que tenían que obedecer "¡o si no…!", y eran vejados, amenazados y humillados en público hasta que obedecieran lo que otros querían que hicieran. Los niños tenían que seguir ciegamente la voluntad de los adultos. Se les decía: "Los niños deben ser vistos pero no escuchados", o "cállate o te daré una razón para llorar". Estas sentencias crean miedo y destruyen el coraje.

Los niños temerosos e inseguros buscan "seguridad" permaneciendo en puestos de trabajo o asociaciones inadecuados. A causa de su temor a no ser capaces de tener éxito, no pueden hallar un trabajo más adecuado. Tienen miedo al rechazo. Exhiben su culpa, vergüenza e inferioridad. No tienen confianza, no se sienten merecedores de mejores condiciones y no luchan por su libertad. Se necesita valor para hacerse libre. Estas personas han sido enseñadas desde que eran niños que no están a salvo por su propia cuenta y que necesitan la ayuda de otros. No se les enseñó cómo crear, sino que fueron despojados continuamente de su creatividad, y en cambio, se les enseñó a obedecer.

Presión de grupo

Cuando los niños son jóvenes, sus padres o tutores toman las decisiones importantes por ellos. A medida que crecen, sin embargo, los niños deben aprender a tomar sus propias decisiones. Los adolescentes entran en algunas situaciones sociales difíciles en las que tienen que tomar sus propias decisiones. Los amigos y conocidos pueden presionarlos a experimentar con alcohol, drogas o sexo. Es difícil decir "no" e ir en contra del grupo.

Los niños quieren encajar y ser parte de un grupo, y les gusta dar la impresión de ser más sofisticados de lo que son en

imitación → socialización → autonomía

Se pueden identificar tres etapas de crecimiento: la etapa de imitación de los padres (desde el nacimiento hasta los 7 años), la etapa de la socialización (desde los 7 años hasta los 14 años), la etapa de la independencia (de los 14 hasta los 21 años).

realidad. Ellos no quieren ser vistos como "el nene". No es fácil para ellos levantarse por sí mismos y hacer lo que piensan que es correcto (en especial cuando los amigos los animan a solo probar una cerveza o un cigarrillo). El grupo puede aceptar a un chico, o sacarlo del juego. Los niños a veces se involucran en luchas de poder dentro de un círculo pequeño de amigos. "No voy a ser tu mejor amigo nunca más", es un arma común que los pequeños utilizan unos contra otros.

Incluso los niños pequeños quieren ser parte de un grupo, y los padres deben explicarles el tema de la presión de grupo. Los padres pueden hablar con sus hijos acerca de lo que ocurre en un grupo. Si un grupo de niños está jugando un juego como las escondidas, es importante que todos jueguen según las reglas, de otro modo, una persona echará a perder el juego para todos los demás. Sin embargo, si el grupo quiere hacer algo que es riesgoso o dañino, entonces negarse a ser parte del grupo es algo bueno. La negativa de un niño a estar de acuerdo con el grupo, puede darles a otros el coraje de decirle también "no" al grupo.

Los padres pueden discutir diferencias individuales con sus hijos. ¿Todo el mundo tiene que ser igual a los demás en un grupo? Si los niños pueden respetar las diferencias individuales, tendrán vidas más ricas en sus años adolescentes y adultos. Los padres pueden hablar acerca de ser un líder o un seguidor. Ellos tienen que escuchar a sus hijos y hacerles saber que comprenden las dificultades de hacerle frente

a la presión de sus compañeros. Si los padres pueden escuchar a sus hijos y discutir los temas sin juzgarlos, es probable que los niños continúen hablando con sus padres a medida que crecen.

Los amigos pueden ser buenos, pero la "presión del grupo" puede ser mala. Sin embargo, algunos niños influirán en los demás de forma sana, positiva y estimulante. Cuando los padres tratan a los amigos de sus hijos con respeto y calidez, sus propios hijos los verá y aprenderán lecciones valiosas sobre cómo comportarse hacia los demás.

Cuando los padres toleran las diferencias en los demás y valoran a los individuos que pueden ser vistos como excéntricos o inusuales, sus hijos también aprenderán a ser tolerantes con los demás. Cuando los padres no juzgan a la gente con base en sus ingresos, ropas, religión u orígenes raciales, sus hijos se darán cuenta que no hay nada en realidad de qué avergonzarse cuando la gente es diferente. Aunque los compañeros pueden tener una fuerte influencia sobre un niño en crecimiento, los padres pueden ser más influyentes.

Los amigos son esenciales a lo largo de la vida de cada persona, y aprender a socializar con los demás es una parte del desarrollo normal de los niños. Todos los niños tienen que aprender cómo encajar en el grupo, mientras mantienen sus propios valores e identidad. Cuando los padres ayudan a sus hijos a desarrollar confianza y valentía, sus niños estarán mejor equipados para manejar las presiones del grupo. Ellos tendrán la fuerza para decir "no" a las cosas que los hacen sentir incómodos o que ellos creen que no son correctas.

Los padres, la valentía y las prácticas culturales

La valentía tiene mucho que ver con la formación de un líder. Mejorar el coraje en los niños comienza temprano. Puede ser más fácil de lo que se piensa generalmente, ya que las investigaciones muestran que los bebés nacen valientes, y no tienen miedo de su entorno, siendo usualmente los padres los que ponen el miedo en sus mentes. Ellos hacen que los niños teman a los animales, a la oscuridad, a los fantasmas, a las alturas, a los monstruos, a las serpientes, a los perros y al agua. La forma en que es criado un niño tiene una fuerte influencia sobre cuán valiente será. Es común en algunas culturas utilizar amenazas e intimidación para hacer a los niños dóciles y obedientes. Este enfoque ha afectado la forma en que se les enseña a los niños fe, religión, memorización del Corán, y los hermosos nombres de Al-lah. La forma correcta es comenzar con los versículos que contienen Amor y Misericordia, y los nombres y atributos de Dios. Al comienzo, el énfasis debe ponerse en el amor y en el Paraíso, no en el castigo y el Infierno.

Cuéntales historias sobre la valentía de los profetas. El Profeta Abraham entró al tempo, rompió los ídolos con su hacha, luego colgó el hacha del cuello del ídolo más grande; Moisés y su hermano Aarón desafiaron sin temor al poderoso dictador Faraón, y Mujámmad ﷺ rezó en la Kaabah en La Meca a pesar que los paganos lo amenazaron y lanzaron piedras y basura sobre él. Usa historias reales de personas

valientes en tu propia vida. Es importante que los niños sean enseñados a sentir que están viviendo en la presencia de Dios. Enséñales a los niños a ser personas valientes, seguras y rectas, que no temen sino solo a su verdadero Señor, Quien los ama profundamente.

Lamentablemente, algunos padres no permiten que sus hijos se mezclen y jueguen con otros, y los aíslan. Ellos les dicen que si nadan podrían ahogarse, que si montan a caballo podrían lastimarse, y que si practican deportes podrían romperse las piernas y los brazos. Los padres enseñan cobardía cuando no les dan a los niños opciones y los privan de tomar decisiones. Esto les enseña a los niños que los padres son los únicos que saben y que los padres deben decidir y pensar por ellos.

Ellos malcrían a los niños proporcionándoles todo y haciendo todo el esfuerzo por ellos. Evitan que las niñas tomen cualquier riesgo en sus vidas, y les enseñan a no hacer esfuerzo alguno. Los padres también caen en el error de ser sobreprotectores y sensibles, no llevan a los niños fuera de casa temiendo que se enfermen o pesquen un resfriado. Les enseñan a sus hijos que no se puede confiar en los niños y no se les puede permitir tomar ningún riesgo. La solución es enseñarles a los niños a ser valientes, poniéndolos en situaciones que requieren coraje y tomar riesgos razonables. Enseña a los niños cómo mantenerse a salvo en ambientes inseguros. Explícales en un bosque, una fábrica y un bote, qué es seguro y qué es inseguro, y cómo reconocer la diferencia. La valentía tiene que ser parte de nuestra cultura. Recuerda: ¡Al-lah apoya a los valientes!

El tío del Profeta ﷺ fue nombrado Hamza que significa "león".

Debido a su fuerza y coraje fue apodado "Asadu Al-lahi wa Rasuluh," que significa: ¡El león de Dios y Su mensajero!

Podemos contarles a los niños historias de valentía del reino animal:

En la boca del león hay un olor, que los zorros temen incluso cuando está lejos.

Hay una timidez innata en ciertas aves (es decir, pichones), incluso cuando están volando alto.

El orgullo y coraje que tienen los halcones, incluso cuando están muriendo.

"Tenemos que construir diques de coraje para contener la avalancha de miedo".

MARTIN LUTHER KING, JR.

¿TIMIDEZ O VERGÜENZA?

Lo que estamos defendiendo es el pudor, pero sin timidez. La timidez es ser introvertido, el temor a conocer otras personas. El pudor es ser considerado, educado y respetuoso, y también implica el pudor físico.

Actividades

Actividad 47: Compartir experiencias de miedo.

Cuéntales a tus hijos sobre los miedos que has experimentado en tu vida y qué hiciste cuando estabas asustado. Los niños pueden compartir sus propias observaciones y experiencias.

Actividad 48: Nueve formas de criar a un cobarde.

Habla con toda la familia sobre las malas prácticas de paternidad que se presentan a continuación y narra ejemplos e historias de tu propia experiencia. Si estos errores ocurren, ¿cómo rectificar el daño?

- Desacredita a tu hijo e insúltalo, en especial frente a sus amigos.
- Llama a tu hijo con nombres malos. Dile que es un bueno para nada.
- Nunca confíes en tu hijo y nunca creas en lo que dice. Dile que no puede tener la razón y que los demás saben más que él.
- Ignora cualquier cosa buena de él, enfócate en sus errores.
- Trata mejor a sus hermanos, hermanas y primos. Compáralo siempre con ellos —lo feo y perezoso que es, y cuán hermosos y trabajadores son ellos.
- Mantén siempre a tu hijo a tu lado para que se sienta seguro.
- Malcría a tu hijo con regalos excesivos.
- No le permitas a tu hijo hablar frente a nadie. Él debe estar siempre en silencio frente a los demás.
- No le des a tu hijo ninguna responsabilidad, no importa lo pequeña que sea. Enséñale a confiarse en los demás y evitar todo riesgo.

Actividad 49: Valentía y fe.

Discute con tus hijos la historia de cómo los Quraish trataron de detener al Profeta ﷺ. El Profeta ﷺ dijo:

> Querido tío, por el nombre de Al-lah, si ellos [los Quraish] pusieran el sol en mi mano derecha y la luna en mi mano izquierda para que abandonara el Mensaje de luz y guía de Al-lah, no lo dejaría hasta que Al-lah me revelara que lo dejara, o hasta que muriera defendiéndolo.

1. ¿Qué elementos de valentía puedes identificar del incidente del Profeta ﷺ diciéndole a su tío Abu Tálib que no renunciaría a su mensaje?

2. Narra otros incidentes de valentía de las vidas de los Profetas.
3. Narra historias de valentía de los compañeros del Profeta ﷺ.
4. Narra situaciones contemporáneas de valentía de héroes de varias religiones por todo el mundo.

Describe una situación en la que hayas mostrado valentía. ¿Qué fue lo difícil de ello? ¿Qué lograste? ¿Cómo te respondió la gente?

Pídeles a los niños que cuenten sus propias historias.

Actividad 50: Valentía: prueba para adolescentes.

¿Eres una persona valiente? Da algunos ejemplos.

Verdadero	Falso	
☐	☐	Defiendo lo que es correcto aunque no tenga apoyo.
☐	☐	No sigo ninguna presión de grupo que sea negativa.
☐	☐	El miedo al fracaso no me impide intentar cosas.
☐	☐	No tengo miedo de expresarme cuando otros me desaprueban.
☐	☐	Estoy dispuesto a asumir riesgos y tomar decisiones.

Creo que soy / no soy una persona valiente porque:_____

Actividad 51: Reducir el miedo de los niños durante guerras y desastres.

Discute los siguientes elementos con tus hijos y ejecuta algunos con ellos:

Más niños están expuestos a las guerras y los desastres hoy día. Los padres pueden hacer lo siguiente para reducir sus temores a los desastres:

a) Apaga las noticias de la televisión. Sin embargo, dales un resumen de eventos.

b) Mantén su rutina diaria (como la hora de dormir, la práctica de fútbol, y los tiempos de las oraciones).

c) Enfócate en impulsar a tus hijos. Abrázalos y sostenlos, pasa tiempo con ellos, y dales más atención y cariño. Fomenta la comunicación escuchando y valorando sus sentimientos.

d) Dale una respuesta tranquila a eventos miedosos: no te asustes ni te deprimas, y evita obsesionarte con las noticias.

e) Permíteles a tus hijos obtener una mejor comprensión de la guerra utilizando un juego (como crear un hospital para los soldados y civiles heridos; hacer un lugar para prisioneros de guerra; decidir el dónde, el

cómo y el qué para acoger y alimentar a los refugiados; establecer organismos de socorro para las víctimas; y establecer un servicio especial de oración para la gente que sufre).

f) Mantén correspondencia por correo físico o electrónico con los niños de otros países que han pasado por desastres, e intercambia mensajes y regalos con ellos.

g) Escríbele una carta a alguien (que incluya una súplica a Dios): el presidente de un país desgarrado por la guerra, el enemigo, o un superviviente de un desastre. Haz un dibujo de paz para un soldado, cocina galletas para alguien que está herido, o recoge dinero para enviarlo a una fundación reconocida de sobrevivientes.

Actividad 52: Cómo decir "no" y seguir siendo amigos.

Practica esta estrategia de cuatro pasos con tus hijos para que se sientan cómodos diciendo "No." Puedes actuar cualquier número de situaciones, haciéndolas apropiadas para las edades de tus hijos.

Ejemplo: El amigo de tu hijo quiere que él / ella pruebe el cigarrillo o la cerveza, o que tome drogas o tenga sexo.

- **Decir: "No, gracias: No quiero."**

  La primera estrategia para resistir la presión de los amigos y conocidos es simple: "No, gracias: No quiero." Con frecuencia, el incidente terminará allí. Has tomado una decisión y los demás la respetarán.

- **Mantente repitiendo: "No, gracias."**

  A veces, otro niño mantendrá la presión, instándote una y otra vez para que pruebes una sola vez. Simplemente repite tu primera respuesta una y otra vez. Di: "No, gracias: No quiero" tantas veces como sea necesario. Hay casos en los que es apropiado decir: "Va en contra de mi religión." No te enojes si tienes que repetirlo muchas veces, y no trates de justificar tu decisión. Al final, el niño que está presionándote se cansará de escuchar tu respuesta y se dará por vencido. Si esto no funciona, entonces declara tu razón con una voz clara y confiada.

- **Invierte la presión: "¿Por qué me estás presionando?"**

  Si alguien te molesta con insistencia, devuélvele la presión. Dile a la persona: "¿Por qué te metes conmigo?" Esto invierte la presión, obligando a la otra persona a explicar su comportamiento. Esto demuestra que es la otra persona y no tú, quien tiene el problema. Puedes sugerir una alternativa para mantener una buena relación.

- **Discúlpate y vete: "Lo siento, tengo que irme."**

  En un tono amistoso, di simplemente: "Lo siento, tengo que irme," y luego aléjate sin pelear. No tienes que justificar tus actos a nadie, ni tienes que tolerar las presiones que te hacen sentir incómodo.

- **Anima a tus hijos a pensar en formas de decir "no"** cuando sus amigos o compañeros de clase quieran hacer algo inaceptable. Cuando los niños aprenden que pueden decir "no" y seguir siendo amigos, esto los libera de mucha presión.

(Adaptado de consejos en www.ehow.com)

Actividad 53: Valentía es…

Cita ejemplos y cuenta historias a tus hijos sobre las siguientes líneas:

La valentía es:

Seguir tu consciencia en lugar de "seguir el rebaño".

Negarte a tomar parte en comportamiento hiriente o irrespetuoso.

Sacrificar el beneficio personal para beneficio de otros.

Decir tu opinión a pesar de que los demás no estén de acuerdo.

Tomar completa responsabilidad de tus actos y tus errores.

Seguir las reglas, e insistir en que los demás hagan lo mismo.

Hacer lo que sabes que es correcto, a pesar de los riesgos y las consecuencias potenciales.

Confrontar a quienes actúan mal y apoyar a quienes hacen el bien.

Capítulo Dieciseis

Enseñar el amor

Introducción

Los bebés nacen con una capacidad de amar que los padres tienen que desarrollar. Con tan solo seis semanas de edad, responden cuando los padres los cuchichean. La capacidad de los padres para amar es un factor muy influyente en el desarrollo de la capacidad de amar del niño. Comienza a funcionar cuando los bebés tienen seis meses de edad.

Es bueno para los padres mostrar afecto, no sólo implícita sino explícita y físicamente también. Hay una tradición en el componente anglosajón de la sociedad estadounidense de contener el aspecto físico del afecto, en especial entre padre e hijo. Esto puede explicar en parte por qué los niños estadounidenses se ven atraídos tempranamente por el sexo opuesto, debido a la falta de afecto de sus padres durante la infancia. El experto en paternidad Dr. Spock, criticó la falta de afecto entre padres e hijos. Él mismo fue criado de esta manera y por error lo practicó con sus propios hijos. En la tradición musulmana y en otras, se anima a estrechar las manos, besarse y abrazarse.

Los niños adquieren su primera impresión de cómo es la gente a partir de sus padres. Si los padres están llenos de afecto, esto desarrollará la habilidad del niño para amar. Los niños asumirán que toda la gente es amigable y no tendrán miedo de los demás. Los padres tienen que evitar conflictos innecesarios con los niños, incluso a la edad de un año. Para prevenir que los niños toquen cosas peligrosas o que pueden romperse (como medicinas, vidrios y cuchillos), los padres deben ponerlos lejos del alcance de ellos. Esto reducirá el número de veces que les dices "¡no!, ¡no!" La casa tiene que ser un ambiente amigable y seguro para los bebés, tanto física como emocionalmente.

Uno de los mejores regalos que un padre puede dar a un hijo durante las subidas y bajadas de la vida es AMOR. El poder de un padre amoroso es una de las fuerzas más potentes.

La construcción del amor comienza con la lactancia materna. Acariciar, sonreír, tocar, besar y frotar suavemente, es esencial para el bebé. Los niños deben recibir expresiones verbales de amor, aceptación y aprobación. A medida que el niño crece, notará cómo se comportan los padres con los demás. ¿Son amorosos y afectivos o crueles y odiosos? Esto afectará el concepto del niño del mundo y su comportamiento y actitud hacia los demás. Los niños también notarán cómo los padres tratan las mascotas, animales, plantas y el ambiente. Los padres deben mostrar aprecio por la lluvia, la nieve, el sol, la luna y las estrellas (en lugar de maldecirlos cuando te molestan). Cuando tratamos con la naturaleza, mostremos una actitud amorosa y consciente.

El calor y la aprobación de los cuidadores son ingredientes esenciales para el desarrollo emocional saludable. En los primeros dos a tres años, las personalidades de los niños son modeladas por los padres y cuidadores. Los bebés que han vivido en orfanatos con personal insuficiente, o que yacen abandonados en sus cunas en las guarderías, pueden ser dañados de por vida. Cuando el intelecto y las emociones de un niño son descuidados, no se recuperan por completo, mientras que los bebés que son cuidados por padres amorosos avanzan con rapidez.

Bases del empoderamiento emocional

Los padres fomentan la fortaleza emocional y la inteligencia aguda cuando dan amor visible a sus hijos. Proporciona a tu bebé orgullo y alegría en sus pequeños logros, juguetes didácticos y respuestas a sus preguntas. Déjalo jugar libremente pero a salvo, léeles y muéstrales fotografías. Los niños saben que son débiles, inexpertos y dependientes, por lo que dependen de sus padres para el liderazgo, el amor y la seguridad.

Los niños están observando continuamente a sus padres y por instinto se modelan con base a ellos. Así es como adquieren sus propias personalidades, su fortaleza de carácter y su capacidad de arreglárselas. Ellos están aprendiendo en la infancia cómo ser adultos ciudadanos, trabajadores, cónyuges y padres, mediante la identificación con sus padres.

Los padres expresan amor de múltiples formas: expresiones faciales felices,

demostraciones espontáneas de afecto físico, placer ante los logros de los niños, consuelo cuando están heridos o asustados, y seguridad cuando están amenazados. Es el amor de los padres el que crea amor en los niños. Es a partir de este amor hacia los padres que los niños van a formar sus relaciones positivas en la vida con sus amigos, profesores, cónyuges, descendientes, vecinos y colegas.

Los niños adquieren confianza en sí mismos de ser amados y respetados por sus padres. Esta confianza en sí mismos los ayuda a sentirse cómodos consigo mismos y con toda clase de gente por el resto de sus vidas. El respeto y el amor de los padres son los que enseñan a los niños a dar a su vez respeto y amor a sus padres y a los demás.

En una sociedad violenta, los niños necesitan que se les enseñe el amor de forma más fuerte, para compensarlos por la violencia que hay en todas partes. Si los padres no les enseñan a los niños el amor, ¿cómo pueden ellos aprenderlo en otro lugar?

> El Profeta ﷺ dijo: En verdad, en el cuerpo hay un trozo de carne, que si está sano, todo el cuerpo está sano, pero si está enfermo, todo el cuerpo lo está. Y ese es el corazón. (al Bujari y Muslim)

Amor: El concepto de la inteligencia creativa y el Corán

El Corán describe el alma (*fuad*) como el asiento de la intuición, la comprensión, el afecto y la empatía. El denominado Institute of Heart Math (organización sin ánimo de lucro en Boulder Creek, California, Estados Unidos, que desarrolla herramientas para corregir problemas psicológicos con base en la relación entre emociones, función cerebral y ritmo cardíaco) muestra que el corazón es un agente poderoso para la transformación de percepciones, la resolución de problemas y la manifestación de valores. Armonizar el corazón y el cerebro con amor puede estabilizar una inteligencia completa, un ser completo. El alma (*fuad*) y el corazón (*qalb*) son centros espirituales y emocionales del cuerpo.

Cuando "tienen corazón", las personas quieren explorar, aprender y ser creativas. Los niños son más sensibles y escuchan mejor cuando "tienen corazón". Cuando "no tienen corazón", la frustración, la ira, el aburrimiento, la autocompasión o la ansiedad pueden tomar el control y los problemas parecen no tener solución. Los niños que aprenden a amar se mantienen sanos y equilibrados, desarrollan una perspectiva más completa de la vida, son capaces de tomar decisiones más acertadas, cuidan mejor de sí mismos y de los demás, y pasan a sus propios hijos la comprensión de como amar. (Bradley et. al., 2009)

En su libro "Inteligencia emocional", Goleman muestra que las lecciones emocionales que aprende el niño, forman los circuitos cerebrales. La gente que tiene éxito en la vida usualmente no son aquellos con la inteligencia lógica más elevada, sino los que tienen la mayor inteligencia emocional. La inteligencia emocional incluye el control de los impulsos, el carácter y la autodisciplina, el altruismo y la compasión. (Goleman, 2005)

EL CORAZÓN EN EL CORÁN:

El Corán describe el corazón humano en muchas formas, todos ellas son indicios de que este es mucho más que una bomba mecánica. Las descripciones más importantes del corazón en el Corán son:

A) Aspectos Positivos	***Imán:*** *fe* ***Taqwa:*** *piedad, devoción* ***Yahdi:*** *orientación* ***Yaqilun:*** *entendimiento* ***Lin:*** *suavidad*	***Tajsha:*** *conciencia de Dios* ***Jair:*** *bondad* ***Yarbit.:*** *fuerza* ***Mutmain:*** *satisfacción* ***Rafah:*** *compasión*	***Yutahhir:*** *pureza* ***Munb:*** *arrepentimiento* ***Yafqahun:*** *comprensión* ***Sakinah:*** *paz* ***Rahmah:*** *piedad*
B) Aspectos Negativos	***Marad:*** *Enfermedad* ***Azimun:*** *pecador* ***Nifaq:*** *hipocresía* ***Rub:*** *terror, miedo* ***Qasiah:*** *dureza de corazón*	***Yazigh:*** *desviación* ***Munkirah:*** *rechazo* ***Tama:*** *ceguera* ***Ghill:*** *rencor, odio* ***Tartab:*** *duda*	***Ghamrah:*** *ignorancia* ***Kalhicharah:*** *frialdad* ***Lahiiah:*** *preocupación*

El Corán menciona el corazón 145 veces. Se necesita más investigación para ampliar nuestro conocimiento sobre el corazón.

El mito de que las habilidades intelectuales de los niños son independientes de su habilidad de dar y recibir amor es falso. Las percepciones, actitudes mentales y emocionales, tiempos de respuesta y habilidades para la toma de decisiones, están todas directamente relacionadas con la salud de nuestro corazón. Las mayores facultades perceptuales en el cerebro se desempeñan mejor cuando los ritmos eléctricos producidos por el corazón están balanceados y armoniosos. El amor, la atención, el aprecio y la compasión crean ritmos cardíacos balanceados y armoniosos. Al balancear el corazón y la cabeza, la gente desarrolla sabiduría, poder e integridad al tomar decisiones y al comunicarse. Con amor, aumenta la sensibilidad, la comunicación crece más clara, y se desarrolla el entendimiento. El amor, la compasión y el aprecio amplifican la creatividad, mejoran la resolución de problemas, y aumenta nuestra capacidad de tomar decisiones apropiadas.

Cuando los niños carecen de amor y están siempre asustados o preocupados, se estresan y su habilidad para la adaptación disminuye. A medida que se condicionan a la tensión, los patrones neuronales del cerebro se establecen en patrones de respuesta al estrés, por lo que a los niños que carecen de amor se les dificulta el aprendizaje. En un ambiente acogedor y afectuoso, los niños aman aprender.

El corazón físico responde al amor y esto puede medirse en los ritmos del elec-

trocardiograma y de la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Los sentimientos de ira, preocupación, frustración o tensión pueden causar ritmos cardíacos desequilibrados y desordenados. Para mantener sentimientos positivos y esperanzados sobre el futuro, los niños necesitan amor.

El Dr. Ilham Altalib (seminario del Centro ADAMS, 2008) explica que los dichos "te amo con todo mi corazón" o "te amo desde el fondo de mi corazón" son de hecho correctos, pues el corazón es también el centro de las emociones humanas, del amor y los sentimientos.

Los niños son más sensibles y escuchan mejor cuando se les habla "desde el corazón"

Consejos útiles para los padres

Los niños nacen para amar. Les corresponde a los padres fomentar esa cualidad y perfeccionarla. Si los padres muestran amor por sus hijos, esto los animará a amar. Los siguientes son algunos pasos prácticos para ayudar a los niños a alcanzar una personalidad amorosa.

- **Comenzar cuando son muy jóvenes**

  Inculca amor en tu bebé. Sostener a los niños mientras los alimentas les enseña amor. Alzarlos, abrazarlos, besarlos y hablarles les enseña a los pequeños seguridad y amor.

- **Enséñales a tus hijos "haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti"**

  Enseña a tus hijos cómo tratar a los demás sin ser egoísta ni egocéntrico. Teniendo en cuenta cómo les gustaría que los trataran, haz que los niños se detengan a pensar antes de actuar. Ellos se dan cuenta de que como traten a la gente, asimismo serán tratados. La regla es responder de "mejor manera", lo que garantizará la amabilidad en lugar de las hostilidades.

Si los saludan respondan con un saludo igual o mejor. Dios tiene en cuenta todas las cosas. (Corán 4:86)

- **El amor se establece con el ejemplo**

  Lo que en realidad les importa a los niños es cómo sus padres demuestran su amor, uno al otro, hacia ellos y hacia otros miembros de la familia. Demuestra amor adecuadamente.

Tus niños lo mostrarán de la misma forma.

- **Valora la personalidad única de cada persona**

  Cada niño tiene una personalidad única. No es el trabajo de los padres cambiar las personalidades de sus hijos, sino ayudarlos a demostrar amor de la forma correcta. Los padres deben enseñar amor paciente a los niños que son impacientes, amor valiente a los niños que son tímidos, y amor generoso a los niños que son egocéntricos.

- **¿Qué pasa si tu hijo dice "te odio"?**

  Después de todo el amor que les has dado a tus hijos, así como los abrazos y besos, regalos y presentes, visitas al médico y todo el consuelo sinfín que les has proporcionado, aquellos preciosos niños amorosos pueden decir: "¡Te odio!" ¿En verdad ellos odian a sus padres? ¡Por supuesto que no! Ellos odian el hecho de que sus padres no los dejan comer chicle al desayuno, o ir a una fiesta. Ellos están hablando sólo por ira y frustración, no por odio. Los niños aprenden pronto que llaman mucho la atención cuando dicen "¡te odio!", puesto que la reacción de sus padres, aunque es negativa, es atención instantánea. Además, los padres están tan irritados, enojados y heridos, que les concederán a los niños sus demandas al final de cuentas, solo con que digan que no hablaban en serio. Los niños están tratando de empujar los límites y llamar la atención. Es esencial que los padres mantengan su temperamento. Aunque pueden ser odiados por un momento o dos, los niños sólo están buscando una reacción en ellos. Ellos pronto aprenderán que decir "¡te odio!" no producirá esa reacción, y que no podrán manipular a sus padres en el futuro. Los padres deben, a su vez, reconocer los sentimientos detrás de esta afirmación. Ellos pueden decirles a sus niños: "Eso suena muy alocado", mientras se abstienen de decir algo hiriente. Es muy útil que los padres puedan retirarse de la situación, caminar hacia la sala de estar, sentarse en el sofá y respirar profundo. Llama a tu cónyuge por un poco de aliento y consuelo. Prepárate para una nueva discusión con los niños en un momento posterior y más tranquilo: "Bien, vamos a hablar de esto más tarde cuando no estemos tan enojados."

El primer hijo

Los padres con grandes aspiraciones quieren que sus hijos tengan aspiraciones elevadas. Todo lo que los padres han logrado en sus vidas, quieren que su primer hijo lo logre también. En todo lo que se esforzaron y no alcanzaron, los padres esperan que su primer hijo tenga más éxito. Cualquier error que hayan cometido, ellos se preocupan de que su primer hijo no lo vaya a cometer también. En contraste, estos padres concienzudos son más propensos a tomar con más calma a su segundo hijo. Por lo tanto, el segundo hijo es relativamente más independiente en sus actos y sentimientos que el primero.

Es fácil decirles a los nuevos padres: "Relájense con su primer hijo. Déjenlo que sea él mismo." Es como decirles a los aprendices que se relajen la primera vez que montan un caballo o que manejan un automóvil. Es útil llevar al primer hijo a lugares donde juegan otros niños. El juego es una gran oportunidad para aprender cómo ser con los demás, y a dar y recibir. Visitar a otros y recibir la visita de otros niños, también es útil. Pasar un buen tiempo juntos es la esencia de ser capaz de amar.

Algunos sociólogos recomiendan a los padres tener a todos sus hijos uno tras otro, sin grandes espacios de tiempo entre ellos. Esto facilita a los hijos tener una vida social con los hermanos, en lugar de ser criado solo y creer solitario. Es más fácil para muchos padres educar una generación entera a la vez, y luego pasar a una nueva fase en sus vidas. Si dejan grandes espacios de tiempo entre sus hijos, pueden terminar con bebés, adolescentes y adultos jóvenes, teniendo así que atender a tres generaciones a la vez, lo que es una carga pesada para los padres, quienes dedican la mayor parte de su vida a cambiar pañales. Ellos tendrán muy poco tiempo para sí mismos durante su jubilación.

La envidia es opuesta al amor, porque es desear que las cosas buenas de los demás los dejen y lleguen a ti. Es un problema grave que los padres tienen que eliminar de sus hijos pronto en la vida. El Profeta ﷺ la consideraba un mal social. El Profeta ﷺ dijo:

> "La gente sigue siendo buena en tanto no se envidien unos a otros". (at Tabarani)

Un nuevo bebé en la familia a menudo atrae toda la atención de los padres. La gente viene a visitarlo y a menudo le traen regalos, y todos hacen observaciones sobre lo lindo que es el bebé. La madre puede estar demasiado cansada y el padre demasiado ocupado haciendo recados, como para prestarles mucha atención a los otros niños. Los hermanos y hermanas mayores pueden sentirse dejados de lado, en especial el menor, que puede sentirse enojado o confundido ya que ahora ya no es el menor. Es natural sentir envidia cuando a un niño pequeño se le da la mayor parte de la atención.

Para evitar o minimizar la envidia, los padres pueden hacer lo siguiente:

- Haz que todos los niños se sientan que los quieres y amas.
- Cuando llegue otro bebé, asegúrate que los demás niños no sienten menos amor y cuidados. Es importante continuar brindándoles suficiente atención y hacerlos sentir importantes.
- Evita las comparaciones y la competencia entre hermanos y hermanas.
- La tolerancia, las recompensas y la disciplina deben ser equitativas.
- Todos los niños necesitan ser besados y abrazados tanto como sea posible.
- Los padres pueden darles a los niños mayores un sentimiento de responsabilidad compartida por el cuidado del nuevo bebé, incluyéndolos en la toma de decisiones.

¿Por qué los padres aman a sus hijos?

Según Eurípides: "Aquí todos los hombres son iguales: ricos y pobres por igual. Todos aman a sus hijos." Rabindranath Tagore dijo: "No lo amo porque sea bueno, sino porque es mi hijito."

No enlaces amor con conducta. Sin ningún contexto, puede sonar como si los padres pusieran condiciones a su amor. Los padres nunca deben decir: "Te amaré más cuando tu comportamiento sea aceptable".

Es un triste hecho que muchos niños no son amados porque:

1. **Son el resultado de un "accidente", de la presión social o la violación.**
2. **Son vistos como la causa de la muerte de la esposa en el parto.**
3. **Son los hijos de un padre que resulta ser criminal.**
4. **El bebé es femenino en una sociedad que da preferencia a los varones (en algunos países los padres reciben felicitaciones solo si el bebé es varón).**

¿Por qué los niños son maltratados por causas de las que ellos son inocentes?

Los niños necesitan amor, en especial cuando parecen no merecerlo. Los padres tienen que convencer a sus hijos de que su amor por ellos no está basado en el rendimiento y es independiente de él. Ellos los aman tal como son. El éxito de los padres se juzga por el grado en que sus hijos se sienten seguros, queridos, y por encima de todo, amados. A pesar de que los halagos y elogios son deseados por los niños, ellos quieren amor más que nada. Mark Twain dijo: "Es bueno elogiar, los halagos son buenos, pero el afecto, ese es el galardón último, final y más precioso que nadie pueda ganar."

Odia al pecado, pero ama al pecador

La relación amorosa entre padres e hijos debe ser incondicional. Ellos tienen que aceptarse unos a otros sin condiciones. Los hijos tienen que ser aceptados tal y como son, con sus temores, ansiedades e idiosincrasias (hábitos, modos de expresión y modales). Sin condiciones significa sin prejuicios ni juzgamientos. Tus hijos pueden ser o no los niños más atractivos, bien educados o populares. Sin embargo (con la ayuda de Dios), ellos han sido traídos a este mundo, y esto los califica para la aceptación y amor incondicionales.

NO ES SUFICIENTE AMAR EN SILENCIO A LOS NIÑOS PEQUEÑOS, HAY QUE VERBALIZAR EL AMOR QUE SENTIMOS POR ELLOS.

El Profeta ﷺ enseñó a sus compañeros a verbalizar su amor:
Un día, mientras el Profeta ﷺ estaba sentado con sus compañeros, un hombre pasó delante de ellos. Uno de los hombres sentados dijo: "amo a ese hombre." El Profeta ﷺ le respondió: "¿Se lo has dicho?" El hombre respondió: "No." El Profeta ﷺ dijo: "Ve y díselo".El hombre se levantó, se apresuró a alcanzar al otro y le dijo: "Te amo por la causa de Al-lah". El otro respondió: "Que Al-lah te ame como me has amado por su causa".

(ABU DAWUD)

El amor y la confianza en sí mismos de los padres

La autoestima de los padres es la llave para una relación padres-hijos amorosa. Si los padres no pueden convencer a sus hijos de que saben dónde están y dónde quieren que sus hijos estén, entonces sus hijos los pondrán a prueba continuamente. Este permanente poner a prueba para identificar a los padres u obligarlos a decidirse, elevará los niveles de tensión en la relación. La tensión hiere el afecto. Reducir la tensión liberará el flujo de afec-

La confianza de los progenitores en sí mismos es la llave

to en la relación. En ausencia de amor, la autoridad es tiránica. La confianza de los padres en sí mismos transmite tanto autoridad como amor. Amar con autoridad así como tener autoridad con amor, hará que ellos mantengan su sentido del equilibrio. Al hacer esto, los padres comunican una gran seguridad a sus hijos y aseguran que sus hijos estén relajados y felices. Libres de sentir la necesidad de presionar a sus padres, los niños presentan menos problemas de disciplina. Cuando los niños se portan mal, un simple recordatorio de quién está al mando suele ser suficiente.

Formas prácticas para desarrollar la compasión

Los padres aman a sus hijos, de modo que los hijos sienten que están siendo amados. Pero el amor tiene que ser expresado en muchas formas distintas. Los padres que no hablan de su amor con frecuencia se sorprenden cuando descubren que sus hijos no perciben que ellos los aman.

La compasión se puede desarrollar con la práctica. Ello implica intención y acción. La intención es tener el deseo de abrir el corazón a los demás, y mostrarles que ellos importan. La acción es hacer algo respecto a las intenciones. Por ejemplo: los padres pueden donar regularmente una pequeña cantidad de tiempo o de dinero (o de ambos) a un grupo que les guste, u ofrecer una sonrisa genuina y un saludo a la gente que se encuentran en la calle. No importa cuánto hagan los padres, sino que hagan algo. La madre Teresa explicó: "No podemos hacer grandes cosas en esta Tierra. Sólo podemos hacer pequeñas cosas con mucho amor."

AMOR ES COMPARTIR

Un niño debe tener en su corazón amor y cuidado para los demás, y querer para los demás lo que quiere para sí mismo.

El Profeta ﷺ dijo: "Nadie completa su fe hasta que ama para su hermano lo que ama para sí mismo".

(AL BUJARI)

Amor es:

Compartir… nuestras más brillantes esperanzas, nuestros miedos más oscuros, nuestras risas más sonoras, nuestras lágrimas más sutiles, nuestros sueños más dulces, nuestros pesares más amargos, los altos más altos, los bajos más bajos, un amor creciente, siempre conscientes… más compartimos, más nos importa.

La mejor manera de olvidar nuestros problemas es ayudar a otros a resolver los suyos.

Puedes olvidar con quien te reíste, pero que no olvidarás con quien lloraste.

Las siguientes son algunas formas en las que los padres pueden desarrollar el amor con los niños:

- Enfócate en las "cosas grandes" e ignora las "cosas pequeñas."
- La compasión desarrolla gratitud. Cuando reflexionas respecto a los grandes regalos de la vida, como el regalo de que puedas leer este libro, puedes desarrollar amor.
- Comparte con tus hijos, ya que amar es compartir y cuidar. Comparte comida, dinero, bolígrafos, papeles, computadores, automóviles, sillas, libros, viajes y pensamientos con los niños.
- Diles a los miembros de la familia que los amas (en especial antes de salir durante algunos días).
- Compón una canción especial con tus hijos que diga: "Te amo".

Es importante practicar el afecto. A pesar que dar cosas materiales es bueno, no es lo mismo que el afecto genuino.

¿Cuánto amor es suficiente? Los padres pueden hacer un montón de depósitos en el banco del amor con sus demostraciones de afecto a sus hijos. Nadie está preocupado de recibir demasiados depósitos.

Mientras más amor den los padres, más amor recibirán. Ser una persona amorosa es un rasgo que uno puede controlar, mientras que recibir amor está más allá del control de uno mismo. Los padres no pueden esperar un retorno de sus hijos, pues el amor es su propia recompensa. Los niños no pueden comprender plenamente lo mucho que los aman sus padres hasta que se convierten ellos mismos en padres.

Los padres tienen que ser los primeros en disculparse cuando tienen un desacuerdo con su hijo. Demasiadas personas mantienen resentimientos pequeñísimos por una pelea o un mal entendido, y esperan obstinadamente que alguien más se disculpe con ellos, creyendo que esta es la única forma en que un error puede ser olvidado o que una amistad o una relación familiar se restablezca.

UNA HISTORIA DEL LIBRO DE JOHN GRAY: ¡MARTE Y VENUS!

Una conocida cuya salud se estaba deteriorando me dijo que no había hablado con su hijo desde hacía tres años porque había tenido un desacuerdo con él acerca de su esposa, y que ella no iba a hablar con él a menos que él la llamara primero. Le sugerí que fuera ella la que diera el primer paso, pero ella insistió "Yo no puedo hacer eso, él debe pedirme disculpas". Ella estaba dispuesta a morir antes de hablar con su único hijo. Pasado el tiempo, ella decidió llamar primero. Para su sorpresa, su hijo estaba agradecido por su llamada, y le ofreció una disculpa. Cuando alguien toma la oportunidad a su alcance, todo el mundo gana.

El odio es como el ácido. Puede dañar el recipiente en el que se almacena, así como destruir el objeto sobre el que se vierte.

Siempre que las personas se aferran a su ira, convierten las "cosas pequeñas" en verdaderas "cosas grandes" en sus mentes. Ellos consideran que sus posiciones son más importantes que su felicidad. La gente pacífica entiende que estar en lo correcto no es más importante que ser feliz. La gente tiene que dejar de lado su enojo y llegarles a los demás. Permitir a otros estar en lo correcto no significa que uno esté equivocado. La gente se siente mucho mejor cuando experimenta la tranquilidad de dejar la ira, así como la alegría de permitir que otros tengan la razón. A cambio, los otros estarán menos a la defensiva y serán más amorosos hacia sus antiguos adversarios.

> *No es lo mismo obrar el bien que obrar el mal. Responde con una buena actitud, y verás que aquel con quien tenías enemistad se convierte en un amigo ferviente.* (Corán 41:34)

Vale la pena sacrificar tiempo, esfuerzo y dinero por los niños. Cuanto más los padres aman a sus hijos, más se sacrifican, y cuanto más sacrificio, más les gusta.

Cada mañana, los padres pueden preguntarse: ¿A quién enviaré amor especial en mi familia hoy? Pueden ampliar la pregunta para incluir a alguien fuera de la familia. Amo mantener alejado el resentimiento cada día.

Encuesta: Muchas formas de hacer que tus hijos se sientan amados

Samon (1999) les preguntó a 55 madres y padres de niños en edades entre 1 y 16 años, cómo se mantenían conectados con sus hijos. En todos los casos, la respuesta fue pasar tiempo con sus hijos haciendo algo. Esto incluye ver algo, leer algo, cocinar algo, hablar de algo, compartir algo y estar juntos. Pasar tiempo juntos en una actividad conjunta con tus hijos.

A continuación hay una lista de actividades que los padres pueden hacer con sus niños y que incrementarán el amor:

- Caminar juntos.
- Buscar formas en las nubes / estudiar el cielo nocturno.
- Ver videos caseros / escuchar un programa de radio / leer juntos una poesía u obra de teatro.
- Dejar que te cepillen el cabello.
- Jugar a la lucha.
- Llenar un cuaderno con fotos y pegatinas.
- Llevarlos a la tienda de comestibles y dejar que compartan la decisión de qué comprar para la cena.
- Jugar juntos (juegos como palabras cruzadas, parqués o el ahorcado). Son baratos, amigables con el ambiente (no necesitan electricidad ni baterías), mentalmente estimulantes, pueden ser jugados en cualquier idioma, y son más amables con los ojos que mirar una pantalla de video.
- Hacer las tareas con ellos, pero no para ellos.
- Recitar Corán y canciones religiosas juntos.
- Lavar y doblar la ropa juntos.
- Pintar juntos.
- Abrazarse, darse besos, y tomarse de la mano.
- Ir juntos a museos.
- Decir juntos sus oraciones.
- Vestirse juntos con ropas viejas.
- Llevarlos a tu lugar de trabajo.
- Golpear ollas y sartenes (sin molestar a los vecinos).
- Llevar a los niños a espectáculos, deportes, películas, reuniones, paseos, parque y días de campo (en el bosque / el desierto/ la playa).
- Estar en casa escuchándolos, sin responder llamadas telefónicas ni abrir el correo.
- Visitar juntos a los abuelos y a otros parientes.
- Limpiar y aspirar la casa juntos.
- Cocinar juntos galletas, bizcochos y magdalenas.
- Mirar álbumes de fotos familiares juntos.
- Recoger manzanas, naranjas, peras y fresas juntos.
- Hacer jardinería juntos.

¿Los padres deben enseñar el odio? ¡A veces!

Aunque la atención se centra en el amor, el odio no puede ser olvidado, pues ambos son esenciales. Si la gente ama a Dios, a los profetas, padres, parientes, hermanos en la humanidad, animales, plantas, el medio ambiente y el universo, entonces también deben odiar el Demonio, el mal, la corrupción, la mentira, el engaño, el robo, el abuso sexual, las drogas, beber alcohol, fumar, los celos, el racismo, la intolerancia, la discriminación y la ira. Sin embargo, a pesar de que las malas acciones deben ser odiadas, los actores no deben ser odiados. Odia el mal, no al malvado.

El demonio es para ustedes un enemigo, tómenlo como un enemigo… (Corán 35:6)

Actividades

Actividad 54: Rituales amorosos diarios.

Un muchacho de 17 años de edad dice:
"Todavía me gusta cuando mi mamá verifica mi habitación antes de irse a dormir."

Padres: Discutan sus rituales amorosos diarios con sus hijos.

¡No olviden hacer duá (súplica) todos los días!

Capítulo Diecisiete

Enseñar honestidad y honradez

Introducción

La mayoría de los padres se preocupa cuando sus hijos mienten por primera vez. Pero para la mayoría de los niños, mentir es una fase pasajera que tiene sus raíces en el desarrollo normal del niño, que es en parte reacción instintiva (es decir, miedo al castigo) y en parte comportamiento aprendido. Mientras que la mentira generalmente no es algo de lo que deban preocuparse en la mayoría de los niños, los padres pueden y deben esforzarse en enseñarles honestidad. Mentir es la respuesta de un niño a muchos factores, incluyendo la autodefensa.

Los niños confunden la realidad con sus fantasías, sueños e imaginación. Es importante que los padres no desprecien las fantasías de sus hijos. Soñar despiertos e imaginar son elementos clave en términos de quiénes son, incluso en la adultez. Ser capaz de pretender que uno es alguien o algo más, es tanto liberador como relajante. No seas demasiado crítico. Si los niños sienten que siempre tienen que justificarse en la presencia de los padres, esto puede incrementar su nivel de deshonestidad para evitar ser reprendidos.

Los paganos de Quraish llamaron al Profeta ﷺ desde su infancia "El Honesto y Confiable" (*as Sadik al Amín*). Confianza en árabe significa muchas cosas: Seguridad, confianza, responsabilidad, cuidado y tutela.

La honestidad y la honradez son partes esenciales del carácter de un líder recto. Los padres deben predicar, practicar y vivir "honesta y honradamente" hasta que esto se vea inculcado en los niños. Los niños se hacen confiables cuando ven que otros confían en sus padres y sienten que su dinero, propiedades y secretos están a salvo con ellos. Los padres honrados tienen más probabilidades de ser elegidos como líderes por sus comunidades. De hecho, una de las cualidades de un musulmán enseñadas por el Profeta ﷺ es la honradez:

La confianza entre padres e hijos es crucial. Establécela, mantenla y desarróllala. Incluso si es difícil confiar en algunos niños, los padres deben actuar como si confiaran en ellos. Si los niños no están diciendo la verdad, los padres deben ser

I musulmán es aquel de quien la gente se siente segura y protegida de su lengua y sus manos, y es un bendito creyente que huye de lo que Dios ha prohibido.

(AL BUJARI)

cuidadosos y no hacer acusaciones. En casos de confrontación, el niño puede preguntarles: "¿No confías en mí?"

Los padres pueden pretender que la confianza está ahí hasta que encuentren una forma cómoda y eficaz de hacerle frente a la falta de honradez. Se les debe enseñar a los niños que con la autoridad viene la responsabilidad, y con la responsabilidad viene la confianza. Para que los niños establezcan la confianza con los padres, necesitan aprender cómo otros han ganado la confianza de sus padres y qué comportamientos causan desconfianza.

Ganar confianza es un proceso continuo. Aunque los niños pueden experimentar una relación exitosa con sus padres, a veces puede salir mal. Esto causará que los padres duden de confiar de nuevo en sus hijos. Sin embargo, es importante que se mantengan confiados. Tienen que ser pacientes.

Los padres deben confiar en sus hijos, pero verificar su paradero

Trata a las personas como si fueran lo que deberían ser y les ayudarás a convertirse en lo que son capaces de llegar a ser.

(JOHANN WOLFGANG VON GOETHE)

Confía en la gente, y ellos te serán fieles; trátalos amablemente, y van a mostrarte su grandeza.

(RALPH WALDO EMERSON). (EXLEY, 1997)

Los padres deben confiar en sus hijos cuando sale, pero a la vez, tienen que verificar su paradero. Los padres tienen que saber dónde están sus hijos y con quién están. Esto puede hacerse sin sentimientos de desconfianza o censura. Los padres no deben asumir que cuando dejan a sus hijos en el colegio en la mañana, ellos permanecerán allí todo el día. Algunos niños se escapan de la escuela sin el conocimiento de sus profesores o padres. Los padres deben verificar de vez en cuando (a través de los registros escolares, sus

amigos y vecinos, de forma directa o indirecta). Muchos niños se meten en problemas al escaparse durante el día y cometer crímenes. Es importante revisar sus habitaciones y su ropa de vez en cuando para estar seguros de que no están metidos en drogas ni tienen dinero u objetos de valor robados. Explícales a tus niños lo que estás haciendo y por qué lo haces.

Principios generales

Los siguientes son algunos puntos importantes a tener en cuenta cuando se trata de los niños:

Valores familiares

Los niños deben entender que mentir es antiético e inmoral. Muéstrales que mentir tiene consecuencias negativas. Enséñales honestidad y honradez (confiabilidad) de palabra y de hecho. Los padres deben discutir con sus hijos sus creencias respecto a la deshonestidad. Comparte ejemplos de deshonestidad apropiados para su edad. Incluye una política de "verdad" en tu lista de valores familiares. Dales a los niños una definición de verdad y confía en que puedan comprenderla y por lo tanto, cumplirla.

Modelos de conducta

Predícales honestidad a tus hijos. No mientas acerca de tus paraderos ni robes a tiendas o a empleados, y no hagas trampa con tus impuestos ni a tu cónyuge.

Los padres deben preguntarse: "¿Cuál es el mensaje que estoy enviando?" Es importante evitar la deshonestidad, en especial frente a los niños. Los padres nuca deben mentir respecto a las edades de sus hijos: "Un tiquete infantil, por favor, él sólo tiene 11 años." Los padres nunca deben pedirles a sus niños que mientan en su nombre: "Dile a la abuela que estoy en la ducha." Los padres tienen que hacer su mayor esfuerzo por mantener sus compromisos, llegar a tiempo, hacer lo que dicen que harán, y solo hacer promesas que saben que pueden cumplir, en especial cuando se trata de sus hijos. Si las circunstancias cambian más allá del control de los padres, entonces ofrezcan una explicación y no den excusas ni culpen a los demás. No engañen con juegos de palabras como los políticos, que dicen: "Yo prometí eso, pero nunca prometí que cumpliría mis promesas".

Enseña la diferencia entre mentiras blancas, mentiras maliciosas y otras mentiras ficticias

Es importante enseñarles a los niños la diferencia entre la mentira que hace daño malicioso y la que se dice por cortesía. Aunque las personas niegan que dicen mentiras, todo el mundo lo hace. ¿Cuál es el punto en decirles a las vecinas que son feas? ¿O de decirle al cartero, que pregunta cómo está uno, que uno está muy mal y necesita ayuda psicológica? A veces mentimos por respeto. Enséñales a los niños a distinguir entre mentir, exagerar, echar cuentos, la metáfora y el engaño.

Enseña la diferencia entre fantasía y realidad

Identifica la diferencia entre lo que es real y lo que no. Discute con los niños los sueños después de despertar. Discute lo que ven en las películas y lo que es real. Discute lo que pasa en los cuentos y lo que pasa en la realidad.

Recompensa la honestidad

Si a los niños se les dificulta mucho decir la verdad, es importante que los elogies cada vez que sean honestos. A los niños les gusta la atención. Por lo tanto, la honestidad debe ser alentada, incluso cuando pueda causar que los niños se metan en problemas. Los padres deben alabar sus esfuerzos por ser honestos y señalar buenos ejemplos siempre que sea posible, al tiempo que expresan su decepción ante la falta de honestidad.

Preguntar antes de tomar

Los padres pueden poner como regla en su casa que todos deben preguntar antes de tomar algo que pertenece a otro miembro de la familia. Esto les enseña a los niños a reconocer las posesiones de los demás y a respetar las pertenencias de cada persona. También enseña que robar a alguien está mal.

Resuelve los problemas antes de tener problemas

La gratificación inmediata se ha convertido en un problema grave. Tanto es así, que mucha gente tiene pocos ahorros, son obesos y tienen problemas para decirle no a compras innecesarias. Es especialmente difícil para los niños posponer sus deseos, y reconocer sus fechorías. Enséñales a los niños a admitir sus errores y a posponer la gratificación. Los niños no tienen que robar antes de aprender las malas consecuencias de robar. Discute el comportamiento inaceptable con los niños antes que lo cometan.

Niños mayores

Si los padres tienen niños mayores que continuamente dicen mentiras y son deshonestos, se requiere ayuda profesional. Muchos adultos han mentido en la adolescencia, a menudo por la necesidad de

privacidad. Los adolescentes no siempre están dispuestos a compartir sus secretos con sus padres, y esto es comprensible. Es una época en la que están cambiando con rapidez y están luchando con la noción de adultez, mientras que siguen siendo considerados como niños por la mayoría. Es una época en la que mantener secretos es común. La privacidad debe ser respetada. Sin embargo, las expectativas de los padres también deben ser respetadas por parte del adolescente. Las consecuencias de mentir deben estar claramente definidas y acordadas. Los adolescentes deben entender las consecuencias de la deshonestidad. Si tu adolescente está en compañía de otros adolescentes que mienten, sepáralos y desalienta esas amistades.

Es esencial que a los niños se les enseñe la importancia de la confianza en las relaciones, incluyendo la confianza que ellos tienen en sí mismos. Por lo tanto, no deben ser puestos en situaciones donde pueda producirse el engaño o la exageración (como los juegos de azar, juegos de estafadores, mercadeo multinivel y ventas de alta presión), ni deben ser culpados por mentir a menos que esté claro que ellos son los responsables de la situación. Las discusiones sobre la falta de honestidad deben celebrarse en privado para que los niños no tengan miedo de decir la verdad.

Integrar el carácter con la visión del mundo en su conjunto

> *¡Creyentes! ¿Por qué dicen una cosa pero hacen otra? Es aborrecible ante Dios que sus actos no sean coherentes con sus palabras.* (Corán 61:2–3)

Exhibe definiciones de honestidad, honradez y cumplimiento de las promesas en tu casa. Incluye virtudes como honestidad y confiabilidad en discusiones sobre varios temas (como política, religión, historia, ciencia, literatura, idiomas y matemáticas). Por ejemplo, ¿la habilidad matemática de un cajero de banco para ocultar un robo tiene algo que ver con la ética? ¿Los científicos tienen una obligación ética de usar sus hallazgos para el bien de la humanidad? ¿Todos los personajes que menciona la historia fueron éticos? ¿Todos los personajes de la literatura son personas íntegras?

La mentira es un problema grave que no puede ser ignorado y que debe ser manejado con prontitud y prudencia. Mentir es tan dañino que el Profeta ﷺ lo expresó de la siguiente manera:

> Se le preguntó al Profeta ﷺ: "¿Al creyente le es posible mentir?" Él respondió: "Un creyente no puede mentir nunca." (Kanz al Ummal)

Casi toda la verdad honesta que se dice por ahí en el mundo de hoy, es dicha por los niños.

(OLIVER WENDELL HOLMES EN BROWN, 1994)

A los nueve años de edad, dijo:

Es difícil mentir cuando estás mirando a los ojos de tu madre.

Aunque los bebés nacen honestos, suelen aprender a mentir, de manera consciente o inconsciente, a partir del comportamiento de los padres y los hermanos. Mentir es un comportamiento adquirido, no una característica heredita-

ria. Con el tiempo, los niños aprenden a mentir y ello se convierte en parte de su carácter. Los adolescentes a menudo recurren a la mentira para justificar sus errores, ocultar sus secretos y evitar situaciones embarazosas. Mientras más mienta el niño, la mentira se atrincherará más en su carácter. La mentira engendra mentira, tal como la honestidad engendra honestidad, como explica el dicho del Profeta ﷺ:

La verdad engendra bondad y la bondad lleva al Paraíso. El hombre dice la verdad hasta que es registrado como veraz. La mentira engendra inmoralidad y la inmoralidad lleva al fuego del Infierno. El hombre miente hasta que es registrado como mentiroso. (al Bujari y Muslim)

Por qué mienten los niños: Cómo manejar la mentira

Estas son algunas posibles razones de por qué los niños mienten:

- Quieren evitar el castigo.
- Reclaman la propiedad de cosas que pertenecen a otros.
- Se sienten ignorados y abandonados.
- Quieren presumir ante sus amigos afirmando algo que no son.
- Quieren reclamar el reconocimiento por cosas que no han hecho.
- Pueden creer que está permitido mentir puesto que sus padres mienten.

La principal razón por la que los niños mienten es para escapar del castigo. Ellos están motivados primordialmente por el placer o el dolor. Siempre que sea posible, los padres deben enseñarles a sus hijos a confesar sus malas acciones y a pedir perdón. Si sus niños toman algo de una tienda sin pagarlo, entonces los padres deben asegurarse que lo regresen y enfrenten al gerente pidiéndole disculpas de manera directa.

Si los niños caen en un patrón de mentiras, los padres deben examinar las causas. Los niños a menudo son puestos en una variedad de actividades, donde no

pueden mantenerse al día y las presiones por el rendimiento son muy altas. Puede que mientan debido a que no pueden manejar la presión. Otros niños pueden mentir debido a que están aburridos o no sienten que están recibiendo la atención adecuada. Los niños que reciben atención por contar historias elaboradas y falsedades, pueden continuar haciéndolo para llamar la atención.

Mantener un registro del comportamiento de los niños, incluyendo tiempos y lugares cuando son más propensos a mentir, puede ser útil para descubrir si existe un problema grave. Quizás los niños dicen mentiras sólo cuando juegan, o quizás es cuando ellos hacen alguna travesura, o tal vez cuando están con amigos y mienten para ser el centro de atención. Cada una de estas circunstancias puede requerir una respuesta diferente.

Las mentiras deben ser detenidas desde el principio. Una persona que crece mintiendo llevará una vida dolorosa. Los niños tienen que aprender que la deshonestidad es absolutamente inaceptable. No castigues al niño por una mala acción si dice la verdad. Sin embargo, deben haber consecuencias por lo que el niño ha hecho. Por ejemplo, si hirió a otro niño, tiene que ser llevado con los padres del niño para que se disculpe y pida perdón; si son atrapados haciendo trampa en un examen del colegio, deben ser reprobados de inmediato. Sin embargo, si dicen la verdad, no debe dárseles un castigo directo. Una recompensa por decir la verdad es que los padres no respondan con indignación emocional ni de forma frenética. Ellos deben reaccionar racionalmente y manejar el problema con prudencia.

Con esto se logran dos objetivos importantes:

Primero, asegura que las líneas de comunicación entre los padres y sus hijos se mantendrán bien abiertas. Ellos serán recompensados por ser veraces, ya que la mentira suele cometerse debido al temor al castigo.

Segundo, debido a la buena relación establecida entre los padres y sus hijos (con conversación, confianza y afecto), los niños querrán evitar decepcionar a sus padres. La relación de amor del uno por el otro naturalmente tendrá un efecto de "detenerse" y "enderezarse" en su comportamiento. Los padres no deben temer que la regla de "no castigar por decir la verdad" se convierta en un comportamiento imprudente. El amor mutuo proporcionará todo el control.

- La "cuerda de la mentira es corta".
- Mentir hará que la gente confíe menos en ti, y hará que se sientan traicionados y manipulados.
- Cuando dices la verdad, no te confundes, no tienes que recordar lo que has dicho, y no te olvidas de lo que has dicho.
- La honestidad generará una fuerza que te llevará hacia un mayor éxito. Cuando mientes, hay grandes fuerzas que te empujan hacia el fracaso

El siguiente tratamiento para la mentira es dado en el libro al Juluk al Kámil [El carácter completo] de Mujámmad Jad Almawla (2004, en árabe):

- Si el niño miente debido a que habla demasiado, llévalo a mantenerse en silencio.
- Si el niño miente porque teme un castigo cruel, se amable y compasivo con él.
- Si miente por codicia o para adquirir algo, no apoyes su forma de obtener lo que quiere.
- Si miente para engañar a otros y burlarse de ellos, castígalo.
- Si miente debido a [la influencia de] algunas malas amistades, encuéntrale mejores amigos.
- Enfréntalo con lo opuesto de lo que quiere lograr con sus mentiras.

Hay que enseñarles a los adolescentes que mentir es una vergüenza y que va en contra de la bondad, la honestidad, la justicia y el respeto. Ibn Jaldún nos aconseja:

Educa al mentiroso respecto a los aspectos antiéticos de la mentira, y cómo esta contradice el comportamiento humano correcto. Los humanos tienen amor por la rectitud, la verdad, la justicia y la honestidad.

Utilizar la coerción en la educación es perjudicial para los aprendices, en especial para los niños. Cuando el niño es criado en un ambiente áspero de sumisión y opresión, sufrirá estrés y depresión (lo que lo llevará a la pereza y al impulso de mentir y de cometer travesuras). (al Muqadimah, sección 32, 1992)

Llena las vidas de los niños con compasión y cuidados. Tan pronto como otros descubran falta de honestidad, ellos perderán su confianza en ti y no confiarán en nadie. Cuando los padres les dicen a sus hijos que hablen con la verdad a pesar de las circunstancias, entonces los padres mismos deben hablar con la verdad, de modo que sean percibidos como honestos y considerados como personas íntegras. Los ciudadanos honestos y honrados ganan el respeto, la cooperación y la confianza de los demás.

CUENTA A LOS NIÑOS HISTORIAS CON MORALEJA.

El Sheij ‘Abdul Qadir al Yailani de Bagdad dijo: “Prometí decirle siempre la verdad a mi madre. Salí de La Meca y me fui a Bagdad a buscar el conocimiento. Mi madre me dio 40 dinares para el viaje. Una banda de ladrones atacó nuestra caravana cerca de Hamdan. Uno de los ladrones me preguntó: “¿Cuánto dinero tienes?” Yo contesté: “40 dinares”. El me dejó solo, pensando que yo estaba bromeando. A continuación, un segundo ladrón me preguntó, y yo le dije que 40 dinares. Me llevó a su jefe, que me preguntó: “¿Por qué estás diciendo la verdad?” Le respondí: “Prometí a mi madre decir siempre la verdad, y no quiero romper mi promesa”. El jefe sintió temor, se asustó y gritó: “¿tú tienes miedo de romper tu promesa con tu madre, y yo no tengo miedo de romper mi promesa con Dios?” Ordenó a la pandilla devolver todas nuestras pertenencias y dijo: “Voy a arrepentirme ante Al-lah”. Sus seguidores le dijeron: “Tú eras el líder de los ladrones, y hoy te has convertido en nuestro líder en el arrepentimiento”. Todos ellos se arrepintieron a causa de la bendición de contar la verdad.

Padres: Esta es una historia útil, independientemente de su autenticidad. La moraleja de la historia para los niños es que la honestidad puede salvarte y puede salvar a otros también.

Una forma profética de manejar la mentira

1. Un joven fue con el Profeta ﷺ y dijo: "¡Oh, Profeta de Al-lah!, yo no rezo, cometo fornicación y miento. ¿De qué debo arrepentirme?" El Profeta le dijo: "De mentir." De modo que el hombre prometió no mentir. Luego, cuando se fue, intentó cometer fornicación, y se dijo a sí mismo: "El Profeta podría preguntarme si he pecado. Y si le digo que no, estaría mintiendo, y di le digo que sí, enfrentaría el castigo por mi pecado." (Tibrisi, 1991)

   Cuando evitas mentir —que es un pecado grave—, también evitas otros pecados y vicios.

2. Decir la verdad es un tema serio, incluso en situaciones que parecen triviales. El Profeta ﷺ nos da la siguiente directiva:

   Quien le dice a un niño que venga y tome esto [un dulce] de su mano cerrada, y no le da nada, se considera que mintió. (Ahmad)

   El Profeta ﷺ también dijo:

   Los peores entre la gente son quienes tienen doble rostro: ponen una cara para algunas personas y otra cara para otras personas. (al Bujari)

La honestidad y la honradez, en adición del amor y el coraje, son rasgos del carácter que se encuentran en los niños y que brindan alegría a sus padres. Pasaremos ahora a la responsabilidad, la independencia y la creatividad en los próximos capítulos.

Actividades

Actividad 55: Compartir experiencias.

Comparte con tus niños situaciones de cuando dijiste la verdad habiendo podido mentir. ¿Cuáles son las consecuencias, los remedios y las lecciones a aprender sobre mentir? Los niños también pueden compartir sus propias historias reales.

Actividad 56: El vicio que quieres que tus hijos eviten.

¿Cuál es el vicio más dañino que quieres que tus hijos eviten?

- Cuéntales a tus niños historias reales de personas que han arruinado sus vidas por mentir. Si hubieran sido honestos, ellos habrían tenido vidas exitosas y felices.
- Recuérdales a tus hijos y discute con ellos el hecho de que los paganos de La Meca llamaron a Mujámmad ﷺ el "Honesto y Confiable" antes de su Profecía.

Capítulo Dieciocho

Enseñar responsabilidad

Introducción

Ser responsable significa actuar con prudencia sin que le digan a uno, lo presionen o lo amenacen para hacerlo. Es la habilidad de tomar decisiones y de rendir cuentas por ellas. El Profeta ﷺ afirmó:

> Aquel que no se preocupa por los asuntos de los musulmanes, no es uno de ellos. (Ahmad)
>
> No es un creyente quien duerme con el estómago lleno sabiendo que su vecino tiene hambre. (at Tabarani)

Enseñarles responsabilidad a los niños es crucial. Los niños tienen que estar capacitados para asumir sus responsabilidades sin que se les diga o recuerde. Los niños responsables se ofrecen para servir y ayudar voluntariamente, sin que se les pida ni se les asigne la tarea. Los niños responsables también tienen el impulso de cumplir y sobresalir. Una manera de calcular responsabilidad en los niños es enseñarles la autocrítica. Los niños responsables entienden la importancia de sus actos y las repercusiones de los mismos. Un buen hábito para que adquieran los niños es que antes de acostarse a dormir en la noche, se hagan responsables por sus actos durante el día. Construir un sistema interno de "vigilancia y auditoría". Los padres deben inculcarles el amor y el temor de Dios a los corazones y mentes de sus hijos para mantenerlos alerta y en el camino recto todo el tiempo. Decirles a los niños que Dios está observando a todo el mundo en todo lugar, fortalece su sentido de responsabilidad.

La responsabilidad es mucho más que solo recordar hacer las tareas domésticas o ser obediente. Implica cuidarse de hacer el bien y no el mal, de cómo las acciones de uno afectan a los demás, y entender por qué las normas son importantes. Para hablar de responsabilidad, los padres deben ser responsables ellos mismos.

Cuando los niños tomen una responsabilidad, los padres deben notarlo y agradecerlo. Recompensar el comportamiento deseable fomenta más comportamiento deseable. A menudo las personas suelen pasar por algo las ocasiones en que el niño de comporta con responsabilidad o lo toman por sentado. Peor aún, muchos padres solo comentan cuando sus niños son irresponsables. Como resultado, los niños se dirán a sí mismos: "Cuando hago lo correcto, nadie se acuerda, y cuando hago algo malo, nadie lo olvida". Los padres deben decir: "Gracias, has sido de gran ayuda." Ellos tienen que ser especialmente cuidadosos de reconocer el comportamiento que es importante para ellos, pero que puede no ser importante para los niños, como: "Me he dado cuenta de que pusiste tus libros en tu habitación en lugar de dejarlos en la mesa. Eso está muy bien, ahora puedo poner la mesa para comer." O: "Te agradezco que colgaras tu chaqueta cuando llegaste." Tomar buenas decisiones es un prerrequisito para el comportamiento responsable. Los niños a los que simplemente se les dice lo que deben hacer todo el tiempo, rara vez aprenden a hacer elecciones conscientes. Ellos no serán entrenados para ser responsables. Es esencial que a los niños se les ofrezcan opciones, pues la adultez consiste en tomar una decisión tras otra. En lugar de simplemente asignar tareas a los miembros de la familia, haz una lista de todas las cosas que deben hacerse en casa, y discute en una reunión familiar quién hará qué. Ellos dividirán juntos las tareas, de modo que cada persona tiene deberes asignados con los que está de acuerdo, y luego elabora un sistema de rotación para que nadie se quede atascado en las tareas más tediosas. Incluir a los niños en este proceso les muestra que sus padres confían en ellos y valoran sus opiniones, y esto les ayuda a convertirse en socios responsables. Esto también los hace miembros de un equipo, en el que cada miembro es dependiente de los otros para llevar la casa sin problemas. Esta es una forma práctica de enseñarles a tomar decisiones, hacer *shura* (consulta), así como la responsabilidad.

El buen ejemplo:

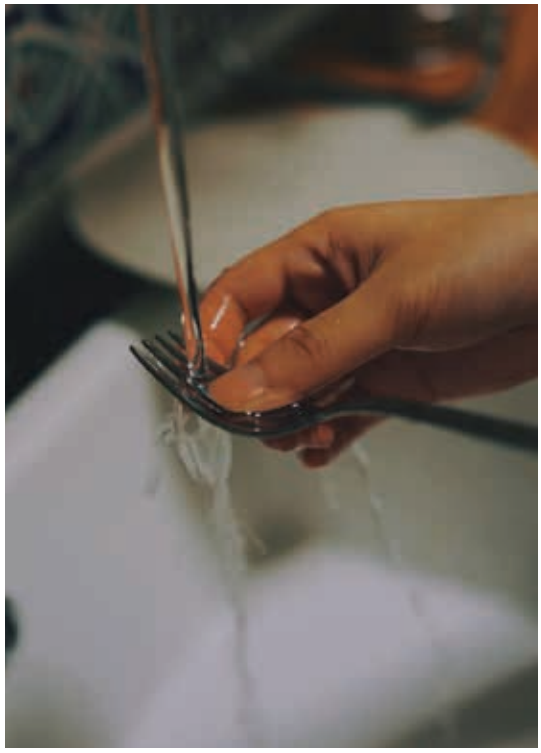
Padre e hijo se apresuran para llegar a una tienda antes de que cierre. Se detienen para ayudar a una mujer a llevar el cochecito de bebé por las escaleras. El niño aprende que es bueno dejar los asuntos propios por ayudar a otros.

Estableciendo las bases: Actitudes y visión del mundo

Si somos padres responsables, la mitad de la tarea está hecha. La otra mitad es ayudar a los niños a seguir nuestros pasos.

Los niños necesitan tanto conocimiento adecuado como buen carácter para prepararse para la vida adulta. La responsabilidad es uno de los elementos más importantes del buen carácter. La responsabilidad comienza con una mentalidad o un conjunto de presuposiciones que los padres les transmiten a sus hijos. Si la visión que los padres tienen del mundo es que los niños solo deben jugar y complacerse a sí mismos, los niños cumplirán

esa expectativa y se quejarán de sus deberes. Si los padres creen que los niños deben ser siempre egoístas, esa expectativa les queda clara a los niños. Una de las formas más seguras de criar niños egoístas, polémicos e inútiles es tener bajas expectativas. Sin embargo, si la visión que tienen los padres del mundo es que todos, independientemente de la edad y la habilidad, deben contribuir al bienestar de todos, entonces sus actos, actitudes y expectativas reflejarán eso y sus hijos aprenderán el valor de la responsabilidad.



Queremos educar niños que tengan éxito en la vida. Los niños que aprenden de responsabilidad son menos dependientes y más propensos a tomar responsabilidad por sus propios actos durante la adultez. La responsabilidad es una habilidad aprendida, y los niños necesitan que se les brinden las herramientas necesarias para aprender esta habilidad crítica.

Un niño debe comenzar a aprender responsabilidad a edad temprana. Los niños que son criados en un ambiente libre de consecuencias, pierden la oportunidad de aprender responsabilidad. Algunos padres van muy lejos cuando tratan de crear un paraíso de seguridad para sus hijos. Estos padres no permiten que sus niños experimenten las consecuencias de las acciones negativas. Estos padres son "permisivos" (permiten que sus hijos sean demasiado dependientes e irresponsables). Estos niños crecen con un sentido de derecho, y adoptan la actitud problemática de "el mundo me lo debe" en lugar de la actitud sana de "el mundo me tratará como persona responsable si actúo con responsabilidad hacia el mundo."

Los niños no pueden ser responsables si no saben cómo, y solo pueden aprender si se les enseña. Enseñar y entrenar son partes esenciales de una relación padre-hijo. Ser responsable es una actitud así como una habilidad. Los niños no guardarán sus juguetes si no se les enseña. Los adultos no saben cómo devolver los artículos que pidieron prestados o cómo llegar a tiempo al trabajo a menos que hayan sido entrenados. La mejor forma en que los padres pueden enseñarles responsabilidad a sus hijos es poco a poco, día a día.

No fomentes tendencias perezosas. Esto puede hacerse dándoles responsabilidades a los adolescentes. Sin embargo, dales a los adolescentes más responsabilidades que solo lavar los platos dos noches a la semana y sacar la basura. Cuando los niños irresponsables tienen que hacer frente a una semana laboral de 40 horas (o a una universidad de tiempo completo

más un trabajo de tiempo parcial), no estarán preparados. El trabajo duro y la responsabilidad son necesarios para una vida adulta productiva y exitosa.

Comienza en la edad prescolar. A los niños debe decírseles (cuando se espera un nuevo bebé): "Vamos a divertirnos mucho todos con el bebé." Ellos estarán entusiasmados con la idea de ser parte responsable en este proyecto especial. El niño puede entonces ayudar a cuidar a su hermano menor llevando pañales limpios, poniendo las ropas sucias del bebé en la cesta, y recogiendo los juguetes que el bebé tira. Enséñale (por medio de la inclusión, la cooperación y la comunicación) que es un privilegio trabajar y servir juntos. El truco consiste en la "participación activa en actividades". En lugar de solo observar a sus padres, los niños deben ayudar.

Iniciar joven

Las ramas pequeñas pueden ser enderezadas, pero si se convierten en madera dura, ya no podrás..

(POEMA ÁRABE)

Oportunidades en varias etapas del desarrollo

Bebés y párvulos

En esta etapa, los niños comienzan a probar los límites de sus padres. Por ejemplo, el niño de dos años de edad aprende a tirar repetidamente un juguete para llamar la atención, luego aprende a tirar el juguete con rabia, y luego aprende a provocar una reacción por parte del adulto. En este punto, los padres deben establecer los límites para sus hijos en lugar de dejar que sean ellos los que establecen los límites. Si el niño tira el juguete una vez, los padres pueden levantarlo y devolvérselo. Sin embargo, si el niño intencionalmente tira de nuevo el juguete una y otra vez, entonces es tiempo de guardar el juguete. Así, el niño sabrá que el comportamiento negativo no será recompensado. Esta edad se llama "los terribles dos años".

A medida que los bebés se convierten en párvulos, aprenderán qué acciones ponen más a prueba la paciencia de sus padres. En esta etapa, los niños deben aprender que hay consecuencias por el mal comportamiento. Si los padres les dicen a sus niños: "si no dejas de… nos iremos de casa", tendrán que cumplir su amenaza. Si los padres enseñan a sus hijos que están haciendo amenazas serias, sus palabras tendrán más pesos. Es importante que ambos padres hagan esto.

Primera infancia

En los años de la primera infancia, los niños deben aprender a cuidar de sí mismos. Ellos deben peinarse, cepillar sus dientes, y arreglarse por sí mismos. Darles a los niños algunas tareas pequeñas en la casa fomentará su autoestima e incrementará sus sentimientos de contribución al hogar. Los niños que se niegan a hacer sus tareas deben saber que habrá consecuencias. Si las labores no son completadas,

entonces los niños no pueden ir a jugar con sus amigos ni ver televisión, ni hacer cualquier cosa que consideren "divertida". Una vez las tareas han sido completadas, entonces los niños pueden hacer lo que deseen.

De la edad escolar a la preadolescencia

A medida que los niños crecen, sus responsabilidades se incrementan. Ofrecerles a los niños una mesada regular incrementará su sentido de valía. Recompensa a los niños por ser responsables: Más mesada por cuidar bien a una mascota, un trato especial por un buen boletín de calificaciones, o notas que digan cuán maravillosos creen los padres que son sus hijos por ser responsables.

Si los niños no tienen un buen desempeño en la escuela o no son de ayuda en la casa, es importante hallar la raíz del problema. Los niños se desempeñan mejor cuando se enfrentan con límites definidos. Aquellos niños que no están sujetos a un estándar de desempeño (ya sea en casa o en la escuela) dejarán de cumplir con cualquier expectativa. Proporcionarles a los hijos un sentido de responsabilidad por sus actos requiere un ambiente acogedor. A los niños se les debe permitir fallar así como tener éxito.

Los niños adolescentes son enfrentados más agresivamente a la presión de grupo. Los niños que han sido criados en un hogar que enseña responsabilidad serán más propensos a evitar el comportamiento problemático y las influencias negativas de los amigos. Mantener las líneas de comunicación abiertas les dará a los niños una oportunidad de discutir sus temores con sus padres y darles una idea de sus sentimientos.

Adolescencia

Los adolescentes se enfrentan a una multitud de oportunidades de tomar malas decisiones. Un adolescente que sabe distinguir el bien del mal y entiende que las malas acciones tienen malas consecuencias, tomará las decisiones correctas.

Continúa inculcando un sentido de responsabilidad en tus adolescentes. Si las bases de la responsabilidad ya han sido es-

tablecidas, los padres tendrán una mejor oportunidad de discutir el futuro de sus hijos con ellos. Los niños deben saber que ser responsable es necesario para su éxito. Ayuda a los niños a desarrollar objetivos que puedan lograr.

La adultez joven

Si les has enseñado a tus hijos un sentido de responsabilidad, ellos serán ahora autosuficientes y estarán en camino de hacer una vida separada de la familia. Los padres que han enseñado dependencia encontrarán que sus hijos no se separan (son adultos que se mantienen dependientes de la familia para que los ayude a sobrevivir). Los adultos que nunca han aprendido las consecuencias de sus actos negativos se encontrarán en situaciones difíciles, y seguirán buscando cómo culpar a alguien más por su situación. Las relaciones serán siempre un reto para los adultos irresponsables.

Principios a desarrollar

Haz que el trabajo parezca divertido

Los párvulos y prescolares creen todo lo que sus padres les dicen, de modo que se les puede enseñar que el trabajo puede ser divertido. Los padres pueden hacer que guardar los juguetes y los alimentos sea un juego. Como adolescentes, estos niños serán trabajadores y ayudarán en la casa. Los padres deben tener cuidado de lo que dicen frente a sus hijos. Si el niño escucha: "A mamá le gusta divertirse contigo, pero ahora tiene que trabajar", entonces los padres están enviando el mensaje de que el trabajo es negativo e indeseable. En su lugar, uno puede decir: "Puedes divertirte conmigo mientras barro el piso. Podrías sostener el recogedor por mí. ¿No sería divertido?"

Enséñales a los niños que ningún trabajo doméstico o del jardín está por debajo de ellos, ya que todas las tareas son respetables. Es importante enviar el mensaje de que el trabajo es un privilegio (no un derecho). Los padres tienen que compartir con sus hijos las bendiciones del trabajo físico. ¿Qué pasaría si ya no pudieran

"LA REGLA DEL DIEZ": PARA TRABAJAR EN EL JARDÍN.

Cada vez que los niños salgan al jardín, deben hacer diez pequeñas tareas antes de poder jugar. Esto podría ser recoger diez piedras o malezas, recoger diez flores muertas, dejar diez hojas grandes muertas en la basura, o recoger diez hojas. Si el niño puede hacer una tarea más grande, como rastrillar o regar, esto le enseñará a cuidar de su jardín.
Los padres deben alentar a sus hijos a cultivar sus propios alimentos cuando sea posible..

participar en sus actividades normales por estar discapacitados, desempleados, o por tener una lesión en la espalda? Cada uno debe ser consciente de las bendiciones de un cuerpo sano. Los padres no deben perder ocasión de transmitir a sus hijos el entusiasmo por el trabajo físico y la responsabilidad.

Los padres deben tratar de hacer que los momentos de completar los quehaceres del hogar sean divertidos (con actitud alegre, bromas o con una conversación interesante). Una atmósfera de buen humor ayuda a mejorar la actitud de los niños hacia el trabajo y la responsabilidad. Si el trabajo y el juego de toda la familia pueden ser programados a las mismas horas del día, esto evitará un sentimiento de resentimiento que puede resultar de un niño que trabaja haciendo algún oficio en casa mientras el resto de la familia se está divirtiendo. Si se necesita hacer trabajo en el jardín, es más agradable que toda la familia unida lo haga.

Trabajar juntos

Los padres pueden encontrar útil usar la palabra "nosotros" en la formación de los niños. Por ejemplo, pueden decirles "siempre ponemos nuestras ropas sucias en el canasto, de esta manera, y no en el suelo". A los niños les gusta ser incluidos y utilizar la palabra "nosotros" anima en ellos el comportamiento correcto sin sermones. En lugar de decirle a un niño "limpia tu cuarto", el padre puede decir: "Vamos a limpiar tu cuarto juntos".

Los niños aprenden mejor y desarrollan hábitos responsables cuando trabajan con sus padres. Ellos se sienten amados y llegan al trabajo asociado y la responsabilidad con el amor de sus padres. Esto les da una actitud más positiva hacia el trabajo en el futuro.

> Un libio describió cómo se divide el jardín en 6 tiras y le dio una tira a cada uno de sus 6 hijos, que podrían sembrar lo que quisieran. Si su esposa necesitaba vegetales para las comidas de la familia, les pedía a sus hijos algunos tomates. ¡El jardín estaba bien cuidado y este sistema ponía fin a todos los argumentos acerca de la asignación de tareas de jardinería!
>
> SYLVIA HUNT.

A los niños en edad prescolar se les debe permitir tomar decisiones. También hay ocasiones en las que un niño necesita escuchar: "Esto es lo que vas a hacer". No cometas el error de entrenar a los niños a ser perezosos al no ponerlos a hacer lo que no les gusta. Una parte esencial de la responsabilidad es aprender a hacer lo que debe hacerse sin importar si a uno le gusta o no. Sé tanto amoroso como firme al mismo tiempo.

Construye responsabilidad gradualmente

Un error que cometen los padres es dejar que sus hijos jueguen (sin ningún trabajo) hasta que lleguen a una edad "responsable". Entonces, de repente hay una gran cantidad de trabajo por hacer y demasiadas responsabilidades que cumplir. Ayuda a los niños a participar gradualmente en más trabajo y más responsabilidades cada año. En algunos países en desarrollo, se espeta que los niños (y en especial las niñas) cuiden del bebé y carguen combustible y agua, y ayuden también con las responsabilidades domésticas. Niños de apenas 8 años de edad

pueden ser puestos a trabajar como sirvientes o cuidadores.

Un bebé comienza sin trabajo alguno, mientras que un joven de 19 años de edad trabaja 40 horas a la semana. El trabajo de los padres es construir responsabilidad gradualmente. Los niños que están acostumbrados a niveles crecientes de responsabilidad, se ajustarán mejor al trabajo de tiempo completo cuando sean adultos.

La agenda puede comenzar en los años prescolares (con tareas como poner la ropa sucia en la canasta y recoger los juguetes). Otras tareas apropiadas para la edad y las habilidades de los niños pueden agregarse poco a poco. Los niños de seis años pueden poner la mesa a diario, hacer su cama, ayudar a secar los platos, alimentar a la mascota, limpiar la mesa después de la comida, y organizar la ropa limpia con poca o ninguna ayuda. Gradualmente, pueden introducirse nuevas responsabilidades cada año. Los adolescentes pueden lavar la ropa y los platos (haciendo turnos con sus hermanos), cortar el césped, podar los arbustos y cuidar a sus hermanos menores.

Los adolescentes pueden también hacer algún trabajo de tiempo parcial o un voluntariado en la comunidad.

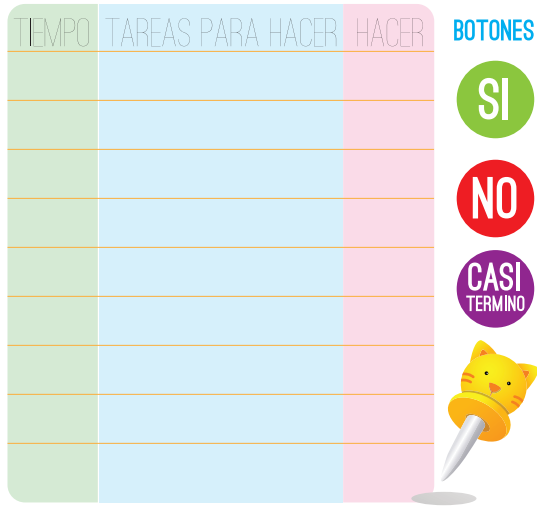
Desalienta la actitud de "ese no es mi trabajo"

A los niños se les debe enseñar que las responsabilidades deben ser asumidas por toda la familia. Los niños a los que se les permite cuestionar la justicia, pierden el punto de ser útiles a otros. Si el enfoque siempre está en quién recogió más hojas o que los dos niños sequen el mismo número de platos, los pequeños desarrollarán actitudes polémicas que no conducirán a la armonía familiar. Construye una mentalidad de trabajo en equipo. Los padres les pueden decir a los hijos: "Cuando la mesa esté despejada y seca, podremos ver todos un video o ir al parque", o "si logramos terminar con todo el trabajo del jardín, podemos comer helado o palomitas de maíz esta noche". "Después de que hayamos terminado con la limpieza, podemos dar un paseo juntos para celebrar."

Las recompensas grupales estimulan la armonía, el trabajo en equipo y la responsabilidad. Se les puede pedir a los niños que cubran a otro cuando esté enfermo. Es importante animarlos a ayudarse entre sí con el trabajo y a compartir las cargas de los otros. Los niños mayores tienen que ayudar a los mayores con su tarea escolar y los menores deben ayudar a los mayores con sus tareas domésticas.

Sugerencias prácticas

- No abrumes a los niños con demasiadas tareas. Los padres deben tener en cuenta las habilidades y el temperamento de su hijo y darle tareas que pueda cumplir con éxito. El éxito y el elogio lo motivarán a hacer más mientras que la sobrecarga puede resultar en fracaso y destruir la motivación.
- "Espera" que los niños sean responsables. Las expectativas de los padres motivan a los hijos. Cuando les dan tareas a los niños, pueden discutir el tiempo aceptable en el que las harán. Entonces hay que dejar que los niños lo asuman y ver qué pasa. Permite a los niños completar la tarea a su propio modo sin observarlos ni recordarles continuamente sobre ello. Si no logran terminar la tarea, entonces los padres pueden ayudarlos.
- No llames "irresponsable" a un niño. Incluso si el niño hace algo totalmente irresponsable, como ir al cine cuando prometió ayudar a sus amigos a estudiar para un examen, los padres deben evitar etiquetarlo. En su lugar, es mejor animarlo a hacer las paces con sus amigos tan pronto como sea posible. Si un niño tiende a ser olvidadizo, los padres deben evitar hacer comentarios como "si no tuvieras la cabeza pegada, probablemente la dejarías olvidada también." Tales comentarios son hirientes y desalentadores. Etiqueta el comportamiento, no la persona.
- Los niños necesitan ayuda en la organización de su horario. Enséñales cómo estimar cuánto tiempo tomará una tarea y a presupuestarlo en consecuencia. Ayuda a los niños a elaborar un horario para después de la escuela. Muéstrales que hay tiempo suficiente para hacer todo su trabajo y bañarse, y todavía les queda tiempo para relajarse y jugar al aire libre.



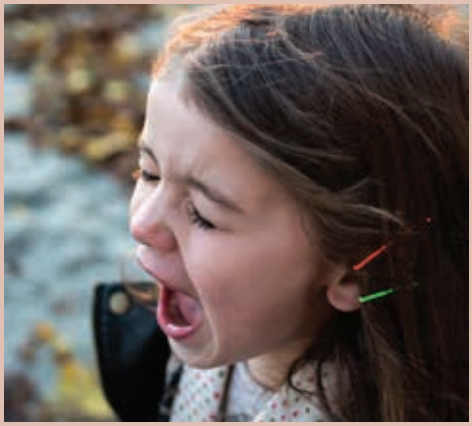
- Divide las tareas en tareas más pequeñas. Cuando los niños deben escribir reportes o ensayos, los padres pueden discutir de antemano cuánto tiempo necesitarán para ir a la biblioteca o buscar en internet, y para escribir las diferentes secciones de la tarea. Los niños necesitan ayuda para dividir el proyecto en partes más manejables y hacer un plan para completar cada parte.
- Los padres no deben hacer las tareas de sus hijos por ellos. Es sorprendente cuántos padres caen en la trampa de hacer la tarea de sus hijos en lugar de hacerla con ellos o mostrarles cómo hacerla. A los niños se les debe decir que su tarea escolar es su responsabilidad, no la de sus padres, ya que debe ser una labor que los niños son capaces

de hacer por sí mismos. Sin embargo, los niños requieren de cierta ayuda aquí y allá, y no necesitan que se les exija ortografía y vocabulario.

- Los niños tienen que aprender a asumir la responsabilidad por sus propios errores. Los padres no deben apresurarse a salvarlos.
- A los niños se les debe enseñar a manejar dinero. Los niños no deben gastar más dinero del que tienen —ya sea que se trate de la mesada, dinero que les hayan regalado los abuelos, o el salario de un trabajo. No es aceptable que pidan prestado cuando quieren algo y que paguen el préstamo cuando tengan dinero. Este es un mal entrenamiento. En su lugar, deben esperar a tener fondos suficientes y no endeudarse. Los niños que tienen trabajos deben aprender a ahorrar parte del dinero y a dar parte en caridad. A medida que los niños crecen, sus padres pueden hablar con ellos sobre cómo manejan los adultos su dinero y los tipos de ahorros y de planes de inversión que la gente utiliza. Esta es una oportunidad ideal para explicarles a los hijos que la usura está prohibida en todos los Libros Sagrados, y para explicarles sobre la banca islámica.
- Anima a los niños a conseguir trabajo. Puede ser un trabajo voluntario, un trabajo para después de la escuela, o un trabajo de verano. Los niños cuyos padres tienen un negocio (por ejemplo una tienda, hotel, restaurante, granja o mercado), deben ayudar en el negocio desde edad temprana. Los niños aprenderán a ser puntuales, a ser cordiales sin importar cómo se sientan, y a asegurarse de que sus funciones se lleven a cabo.

CONSEJO GENERAL

- A los niños no se les debe enseñar cuando están cansados o con hambre.
- La crítica es un veneno cuando se combina con la enseñanza.
- La responsabilidad requiere paciencia.



¡Al igual que en el trabajo real… pero los padres no pueden despedir a sus hijos!

El comportamiento irresponsable es totalmente inaceptable en el trabajo. Todos los empleados conocen sus tareas y están obligados a realizarlas en determinados momentos o pueden ser despedidos. Aunque los padres no pueden despedir a sus hijos, sin embargo, puede darles orientación y enseñarles a ser responsables.
Hay días en que los niños no pueden hacer su trabajo (ya que pueden pasar la noche en casa de un amigo o salir de viaje). Sin embargo, al igual que en un trabajo de verdad, pueden pedir una mañana o día libre, pero deben solicitarlo con antelación. No pueden acercase a sus padres al principio del día y decir: “Necesito el día libre porque estuve en una fiesta la noche anterior”.

Conectar privilegio con responsabilidad: Ejemplos

Muchos niños creen que tienen derecho a cualquier ventaja que tienen, pues creen que sus padres fueron creados para servirlos. Estos niños tienen dificultades para aceptar responsabilidades cuando son adultos. Una familia tiene un ritual anual. Todos los años, cada niño recibe un nuevo privilegio y una nueva responsabilidad: uno depende del otro. Los niños discuten sus opciones con sus padres, quienes toman sus preocupaciones en serio.

Ejemplo 1: ***Tu hija ha querido un gato por varios años. Ella está se compromete a cuidar de su hermano una vez por semana. Para esto, ella se ganará el privilegio de tener un gato, a pesar de que tiene que cuidar del gato ella misma. Y debe recordar que si descuida al animal, ¡se lo quitarán!***

Los padres deben imponer consecuencias apropiadas, lo que significa que es inútil para sus hijos "rescatarlos" demasiado pronto cuando cometen errores. Los padres a menudo regañan, y luego rescatan a sus hijos de todos modos. Una de las mejores formas en que los niños aprenden responsabilidad es del impacto de castigos razonables. Si las consecuencias son apropiadas, los niños serán menos propensos a olvidar y a ser irresponsables la próxima vez. Por ejemplo, pagarle a un adolescente una multa de tránsito es un error, y los padres no deben hacerlo.

Ejemplo 2: ***Se le pidió a tu hijo que trajera una bolsa de leche en su camino a casa de la escuela, y lo olvidó. En lugar de correr a la tienda ella misma, la madre sirve la cena sin leche, y la siguiente mañana no habrá qué ponerle al cereal de su hijo.***

Ejemplo 3: ***La hija sale tarde varias veces de casa y pierde el bus escolar, a pesar de los intentos de su madre para que llegue a tiempo. Cada vez, la madre tiene que llevar en el automóvil a la niña al colegio, sermoneándola sobre la puntualidad durante el viaje.***

Sin embargo, hay más posibilidades de que la niña cambie su comportamiento si su madre deja de hablarle y de llevarla a la escuela, haciendo que ella camine sola. Si esto no es seguro, la madre debe decirle a alguno de sus hermanos que la lleve ella más tarde, cuando haya terminado sus deberes. La hermana estará avergonzada de llevar tarde al colegio después que han comenzado las clases, y esta situación le dará la oportunidad de corregir sus errores, pues los errores pueden ser oportunidades de aprendizaje. De nada sirve que los padres pierdan la calma ante los errores de sus hijos, pues gritar rara vez logra algo y solo hace que todos se sientan peor. En su lugar, deben encontrar formas de mejorar la situación, pues así los niños aprenderán más que de los regaños, y los padres también se sentirán mejor.

Ejemplo 4: ***Es el turno del hijo de hacer la cena. Él lo olvida, se queda hasta tarde en la escuela para jugar al fútbol, y llega tarde a casa. En lugar de gritarle o de hacer la cena ella misma, la madre puede decirle: "Tenemos un problema hoy. ¿Qué crees que debemos hacer al respecto?" Él puede decidir preparar unos huevos, hacer un rápido emparedado de queso, o negociar con la persona que tiene el turno la siguiente noche. Más importante que poner la comida en la mesa, él se sentirá motivado a tomar sus compromisos en serio.***

LAS CONSECUENCIAS DE LA IRRESPONSABILIDAD SEXUAL

Entre 2002 y 2007, en el Reino Unido hubo 268 niñas embarazadas de 12 años; 2.527 de 13, 14.777 de 14 años y 45.861 de 15 años, sin embargo, estas cifras podrían ser solo la punta del iceberg, muchos jóvenes podrían haber tenido abortos involuntarios o abortos ilegales, que no aparecen en las estadísticas oficiales.

Según Norman Wells, de La Fundación Educación Familiar, un número vertiginoso de las infecciones de transmisión sexual, junto con un número creciente de jóvenes que llevan gran carga emocional en la edad adulta, son solo algunas de las amargas consecuencias de nuestra sociedad altamente sexualizada, donde se anima a los niños a vestirse y actuar de una manera sexual precoz. Norman culpa de ello a los "groseramente irresponsables" educadores sexuales porque "al alentar a los jóvenes a usar anticonceptivos, en lugar de desalentarlos a que tengan actividad sexual, agravan la situación".

(MARTIN 2010)

Algunos niños toman el hábito de culpar siempre a los demás o a las circunstancias por sus errores. Sin embargo, esto sólo les niega la oportunidad de ser mejores cada vez. Los padres pueden pensar en situaciones en las que, cuando niños, pudieron haberse negado a aceptar su responsabilidad. Por lo general, estas situaciones hicieron que sus padres se decepcionaran con sus hijos debido a su irresponsabilidad.

Los niños pueden sentir que sus padres siempre les están diciendo qué hacer. Quizás esto es debido a que los niños no toman la iniciativa de aceptar su responsabilidad. Los niños tienen que tomar la iniciativa y cambiar lo negativo por positivo, y entonces los padres dejarán de decirles qué hacer.

El Corán se refiere a las acciones y las consecuencias:

> *Quien haya realizado una obra de bien, tan pequeña como un átomo, la encontrará registrada. Y quien haya realizado una mala obra, tan pequeña como un átomo, la encontrará registrada."* (Corán 99: 7–8)

La responsabilidad y la rendición de cuentas son principios básicos que debemos enseñar a nuestros hijos. En el siguiente capítulo, trataremos el concepto de independencia, que es necesario para aprender responsabilidad.

Exige a tus hijos que realicen su parte en las tareas del hogar y que sean responsables. Ellos pueden llegar a sentirse decepcionados si no lo hacen a la perfección, pero estarán condenados si no se intentan.

Actividades

Actividad 57: Dios está observando a todos los grupos.

Haz que un niño lea estas historias y luego las comente.

a) En un campamento de verano para niños, en la fila para cenar había un letrero que decía: "Toma solo una manzana, Dios está observando". Al final de la fila, había galletas sin ningún cartel. Un niño escribió un cartel y lo puso en las galletas: "Coge todas las que quieras porque Dios está ocupado con las manzanas." (Pastor Pete Martin en la celebración de Ramadán del IIIT, octubre de 2007)

b) Cuando Umar ibn al Jattab era Califa y vio a un comerciante engañando, le dijo a su "pregonero" que declarara en voz alta: "Aquel que engaña no es de los nuestros. Es ilegal agregarle agua a la leche antes de venderla." Después, la siguiente conversación tuvo lugar en una casa en Medina:

Madre: Hija mía, levántate y ponle agua a la leche para ganar más dinero.
Hija: (amablemente) ¿Sabías que el pregonero de Umar declaró hoy que no se le debe agregar agua a la leche?
Madre: ¡Haz lo que te digo, ni Umar ni su pregonero nos van a ver!
Hija: ¿Cómo puedo obedecer al gobernante en público y desobedecerlo en privado? ¡Si Umar no nos ve, el Señor de Umar sí nos ve! ¡Siempre!

Actividad 58: Una lección sobre accidentes y responsabilidad.

Responde la siguiente pregunta, luego piensa en los comentarios a continuación.

Tu hijo de 12 años de edad está jugando béisbol en tu patio cuando golpea la pelota y rompe la ventana del vecino. Tu:

a) Telefoneas a tus vecinos para decirles que pagarás la ventana, luego castigas a tu hijo.

b) Le dices a tu hijo que vaya con el vecino y le explique que rompió accidentalmente su ventana, y que le pagará. Tú pagas la ventana y la deduces de la mesada de tu hijo.

c) Le dices a tu hijo que vaya con el vecino y admita que él accidentalmente rompió su ventana, y que pagará por la reparación de sus ahorros (si es que tiene) o que ganará dinero extra para pagarle pronto el arreglo.

Comentarios: Esta es una situación ideal para enseñarles a tus hijos a aceptar la responsabilidad por sus actos, sin enojarte ni castigarlos. Si contestaste:

a) Cuando llames al vecino, tu hijo no aprenderá otra cosa sino que alguien pagará por él en tiempos de crisis. ¿Por qué castigarlo? Fue un accidente.

b) Es un buen primer paso (enviar al hijo a decirle al vecino sobre la ventana rota).

c) ¡Excelente! Ahora tu hijo toma TODA la responsabilidad por su acto. Este método funciona mejor que la respuesta (b).

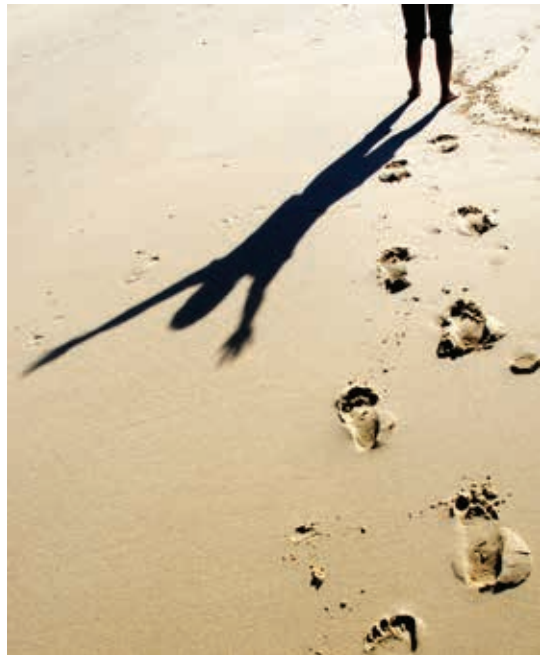
Capítulo Diecinueve

Enseñar independencia

Crecer "dependientemente" en los Estados Unidos y su influencia en América Latina

Los padres en los Estados Unidos se quejan de que muchos niños continúan esperando demasiado de ellos durante mucho tiempo. Como sociedad, los Estados Unidos están fallando en la preparación de sus niños para que dejen la casa y se independicen.

Aquí hay una ironía terrible. Aunque los padres de hoy quieren que sus hijos sean felices, la fórmula con la que los están criando es una prescripción para la infelicidad. Los niños no han aprendido a ser autónomos, debido a que no se ha esperado que lo sean. Los padres están gastando más y más, financiera y emocionalmente, en el bienestar de sus hijos. Ellos son sinceros en su dedicación, tratando de hacer un buen trabajo para hacer realidad las ambiciones más profundas de sus hijos.



Los superpadres pueden identificarse de dos modos principalmente: por lo que hacen por sus hijos y por lo que les dan a sus hijos. En general, ellos hacen todo lo que pueden para asegurarse de que sus hijos tienen todas las ventajas. Decoran las habitaciones de sus niños con colores estimulantes, compran una gran variedad de juguetes didácticos y le dan al bebé una serie de masajes costosos. Ellos educan sus hijos de acuerdo al consejo de expertos en desarrollo infantil. Inscriben a sus hijos en clases de gimnasia, los envían a los colegios más progresistas y los enrolan en el equipo de fútbol desde los 4 años. Sacrifican tiempo, amigos y sus propios intereses —a veces incluso sus vidas sexuales. Permiten que sus hijos los interrumpan y lo dejan todo para aprovechar cada momento de enseñanza. Y lo más importante, toman toda oportunidad para construir la autoestima de sus hijos (felicitándolos por lo muy inteligentes, atléticos, artistas, talentosos y buenos mozos que son). Programan fiestas de cumpleaños muy elaboradas como si sus hijos fueran príncipes y princesas. Incluso cuando los niños se malcrían, los padres se mantienen dándoles regalos y cumpliendo con sus demandas. Estos padres no quieren privar a sus hijos en modo alguno. Lamentablemente, esto lleva al desastre. Y lamentablemente, este modelo está siendo implementado por padres de todos los estratos socioeconómicos en América Latina, gracias a la influencia de la televisión y el cine estadounidenses, y a los consejos de los psicólogos que se apegan a teorías extranjeras.

¿QUÉ SIGNIFICA LA DEPENDENCIA Y LA INTERDEPENDENCIA?

Enseñar a los niños la independencia no significa que vayan a romper relaciones con los padres por completo. Debe ser un equilibrio entre la autonomía y la interdependencia con todos los miembros de la familia.

La verdadera privación de los hijos radica en que no se espera que dejen el hogar y no se les permite que experimenten independencia.

Muchos de los padres de los jóvenes adultos de hoy día en el continente americano fueron educados de forma muy distinta. En esa época, los niños solo se mezclaban con otros niños, y los padres con otros padres. Algunas madres les decían a sus hijos: "No me molestes a menos que estés sangrando". Los deportes eran actividades de después de la escuela y no solo de los fines de semana, y los padres no siempre iban a ver los partidos. Los padres solían dejar la educación de los niños a sus profesores, y no se preocupaban tanto de si los niños eran felices, les preocupaba más ser felices ellos mismos.

Cuando los padres de hoy fueron niños, las familias eran más grandes y los servicios eran limitados. Muchos niños trabajaban tiempo parcial durante la secundaria y la universidad para pagarse sus propios gastos. Ellos solo compraban automóvil cuando podían pagar por él. Tanto padres como hijos asumían que una vez los jóvenes se graduaban de la secundaria o de la universidad y encontraban trabajo, se harían autosuficientes financieramente. Esa suposición llevaba a la independencia de los niños.

Los padres actualmente parecen preocuparse mucho de que sus hijos se sientan bien, y muchas veces se olvidan de enseñarles acerca de ser buenos. No se hace suficiente énfasis en que se conviertan en seres humanos decentes que piensen en los demás y no solo en sí mismos. Los niños a los que se les ha dado demasiado tienen menos empatía por los demás y se preocupan demasiado por ellos mismos. Los niños malcriados son malos compañeros de cuarto y peores cónyuges. Cuando estos niños crecen, el trabajo de los padres no termina. Hay más solicitudes o demandas, y los padres no dicen que no —o lo dicen pero no se apegan a ello. Ellos quieren que sus hijos sean felices, no importa cómo. Estos padres también creen que dándoles más los harán más felices. Esto resulta en un conjunto irresponsable y dependiente de jóvenes adultos, y en un grupo cada vez más resentido de padres que están enfermos y cansados, y no tienen idea de qué hacer al respecto.

¿Cuándo se debe morder la mano que te da de comer? ¡Solo cuando te impide alimentarte!

Este fenómeno no se limita a las familias pudientes. Hay niños en todos los niveles socioeconómicos que ven a sus padres solo como fuentes de dinero. Muchos padres ahorran dinero y llevan vidas austeras, pero donan mucho de lo que les queda a sus hijos e hijas. Los niños aprenden a ser inútiles y excesivamente dependientes.

Cuando los logros de los niños son tan importantes que hacen que los padres intervengan constantemente, un límite importante entre "yo" y el "otro" se vela, y la capacidad de aprender del niño se atrofia. La ayuda apropiada de los padres es necesaria e importante. Pero incluso en casos de enfermedad física o mental, es un error darles demasiada ayuda a los hijos, y tratar a jóvenes adultos como bebés. A veces, los niños han sido tan sobre dirigidos, que les resulta terriblemente difícil tomar decisiones, desde "¿qué me pongo hoy?" hasta "¿acepto este trabajo?" o "¿me caso con esta persona?" Aquellos a quienes se les ha dado demasiado se convierten en jóvenes adultos que están resentidos contra el papel de sus padres en sus vidas aun cuando ellos mismos lo buscaron.

Algunas madres quieren proteger a sus amados hijos de todo el mundo y de todo lo que pueda herirlos. Esa es una misión imposible.

Un mito

El caso de los bebés que lloran

Según el psicólogo Jeffry Simpson: "Si eres inseguro al año de edad, eres más propenso a experimentar emociones negativas en tu relación de pareja cuando tienes 21."

Simpson y sus colegas han seguido de cerca a 78 personas durante un cuarto de siglo, comenzando cuando eran bebés. Las madres llevaron a los bebés a un laboratorio y se les pidió que los dejaran brevemente. Los niños se disgustaron. Cuando las madres regresaron, algunos niños se aferraron fuertemente a su mamá, buscando consuelo, y en poco tiempo se calmaron. Otros se negaron a calmarse incluso de mucho calmarlos. Un tercer grupo de bebés se negó a aceptar que sus madres los consolaran.

El niño seguro aprende: "Puedo contar con mis padres para que me calmen", y aprende a acudir a los demás. El niño inseguro aprende: "Mi padre me rechaza" o "mi padre es negligente", o "tengo que protestar para llamar la atención". Si los niños son inseguros a la edad de un año, crecerán siendo débiles y dependientes. Los bebés que son cuidados apropiadamente se hacen seguros, y son capaces entonces de volverse independientes. Los bebés que son abandonados o rechazados, se vuelven inseguros y son menos capaces de hacerse independientes.

Los bebés que lloran y acuden a su madre en busca de apoyo, deben recibirlo. Una vez consolados, continúan con sus exploraciones del mundo. Las parejas románticas, del mismo modo, se hacen más interdependientes una vez que sus necesidades emocionales están cubiertas. Es mucho más fácil para la gente tomar riesgos y aceptar retos cuando saben que hay alguien disponible para ayudarlos y consolarlos si algo sale mal. Los individuos más seguros son capaces de recurrir a otras personas en busca de apoyo.

Las personas que son lo suficientemente seguras como para ayudar a otros son realmente capaces de ser interdependientes.

Logros específicos de cada edad

Los niños se ven como capaces e independientes si sus padres les enseñan a ser capaces e independientes. Los niños aprenden autonomía cuando sus padres les dan amor y apoyo, fomentan la exploración y la curiosidad, enseñan habilidades y permiten a los niños a tomar decisiones apropiadas. Su entusiasmo por la exploración de los niños envía el mensaje de que valoran estas actividades.

"¡Puedo hacerlo yo mismo!"

Las tareas de autocuidado llevan hacia la independencia. Los esfuerzos de los bebés para levantar sus cabezas, rodar o sentarse, es un paso significativo hacia la independencia. El amor, el afecto y la crianza los ayudarán a alcanzar esa meta.

Un entorno sano es fundamental una vez los niños son móviles. Los párvulos curiosos tienen poco juicio de su seguridad. La independencia puede ser fomentada dándoles pequeñas opciones. Dales a los párvulos una medida de control sobre sus vidas, como elegir qué cuento leer, qué juego jugar o qué camisa ponerse. Los prescolares son capaces de expresar muchos pensamientos, sentimientos y necesidades, y están listos para dar grandes pasos hacia la independencia. Anima a los párvulos a guardar la ropa y los juguetes, poner la mesa, doblar las toallas o ayudar a preparar la comida. Esto construye un sentido de competencia e independencia.

Una vez que los niños alcanzan la edad escolar, hay muchas oportunidades de facilitarles la independencia. Decisiones sobre amigos, proyectos escolares y juegos, son parte de sus decisiones cotidianas. Las habilidades para la toma de decisiones financieras pueden ser enseñadas dándoles a los niños mayores responsabilidades con el dinero (por ejemplo, dándoles una mesada semanal o designándolo como tesorero familiar). Es importante honrar las decisiones del niño siempre que sea posible. Mostrando entusiasmo genuino y reconociendo las muchas tareas pequeñas que los niños pequeños realizan, los padres los ayudan a ganar control sobre su propio mundo, y los preparan para una vida sana e independiente.

Permítele a los párvulos encontrar su propio camino

Los niños quieren probar las cosas por sí mismos. Tal vez te resulte difícil mantenerte al corriente cuando tu hijo cambie de una actitud exigente de "déjame hacerlo" en un minuto, a ser melosos y temerosos de alejarse de ti al siguiente. Los siguientes puntos ayudan en el manejo de los párvulos:

> "… Haz todo lo que esté a tu alcance para construir la sensación de seguridad en los niños dando mucho amor y atención…"

- Desafío y desobediencia (negarse a cumplir con las solicitudes de los adultos) son parte esencial del deseo de independencia del párvulo.
- Dejarse llevar por los párvulos eliminará muchos dolores de cabeza. Si quieren aferrarse a sus padres, se les debe permitir hacerlo. Si quieren hacer las cosas a su propio modo, los padres deben acompañarlos en ello (siempre que sea razonable).
- La distracción es una táctica particularmente útil cuando los párvulos no quieren seguir órdenes. Por otra parte, a los niños se les puede permitir tomar decisiones y ofrecerles algo de control.
- Las órdenes y las amenazas deben ser evitadas. Ellas provocan luchas de poder y un sinfín de batallas con la mayoría de los párvulos. Enseñar a través de orientación es más productivo. Los

párvulos parecen resentir toda forma de control por parte de los adultos, prefiriendo vestirse y alimentarse sin ayuda de los padres. Este comportamiento contrario es bastante normal, incluso si a los padres les resulta irritante.

Ansiedad por separación: Manejar el comportamiento meloso

Los padres son las personas más importantes para sus niños, razón por la que el temor de un niño pequeño a los extraños y a separarse de la familia es natural. Después de haber pasado el año o dos años anteriores apegado a los padres, parece razonable que no permita que sus padres salgan de su vista. La separación es difícil para padres e hijos. Los siguientes son algunos puntos de guía para manejar la separación.

- Los padres deben hacer todo lo posible para construirles su seguridad dándoles tanto amor y atención como les sea posible, y abrazando o jugando con sus hijos. Formar un sentido de seguridad requiere paciencia y debe continuar hasta que el niño se sienta listo para ser independiente.
- Las separaciones tienen que ser breves cuando es necesario dejar al párvulo, en especial las primeras veces, y es necesario que se permita al niño el tiempo suficiente para que conozca a su nuevo cuidador de antemano.
- Es importante tranquilizar al niño. Incluso las separaciones cortas, como ir a la guardería en la mañana, puede ser difícil para un párvulo sensible. Los padres tienen que tomarse tiempo para hablarles a sus hijos de antemano acerca de los cambios en su cuidado y para garantizarles efectivamente que van a regresar. La entrega no debe ser apresurada.
- Los padres no deben simplemente escabullirse cuando el niño no los ve. Aunque las despedidas pueden ser perturbadoras, es menos preocupante para el niño si los padres no desaparecen así como así. Es importante estar feliz y evitar extender la despedida, debido a que mostrar tensión solo causa que el niño se sienta ansioso.
- ***"El niño meloso"*** —si el niño vive pegado como melaza a sus padres incluso durante la rutina cotidiana en el hogar o en el mercado, los padres deben tratar de mantener la calma y continuar como siempre. A pesar que puede no ser fácil hacer el almuerzo o continuar hablando con alguien mientras el niño se aferra a los padres de este modo, con el tiempo el párvulo se sentirá más seguro y les dará espacio.

Es natural que los padres se sientan más bien tristes cuando su bebé pasa a la siguiente etapa del desarrollo.

Adolescentes — La realidad

Los niños pequeños deben ser cuidados de manera que sea protectora, pues tienen poca experiencia y conocimiento. Debido a su tamaño, los niños pequeños tienen que ser continuamente protegidos y apoyados. A veces, los padres no pueden explicar adecuadamente por qué tienen que comportarse de una forma determinada, ellos solo tienen que decirles a sus chiquillos que hagan lo que se les dice.

Con los adolescentes es diferente. En lugar de ser un "comandante", los padres tienen que ser hábiles negociadores que hacen compromisos.

Los adolescentes tienen que aprender cómo sobrevivir por su propia cuenta, ellos pronto dejarán el hogar y tendrán que sobrevivir sin la ayuda de papá y mamá. Es deber de los padres no apegarse a los niños que han amado, y posiblemente malcriado, sino ayudarlos a ser autosuficientes. Los padres tienen que cambiar de un control estricto a una rienda floja, y luego estar preparados para entregar las riendas también. Los adolescentes tienen que aprender cómo ser menos dependientes de los padres. Esto es difícil cuando hay conflictos con los padres.

Los adolescentes se vuelven perezosos cuando la madre ha decidido ser un ama de casa servil para su familia. Ellos no se hacen autosuficientes sino que crecen esperando tener siempre a alguien que les sirva.

Lo difícil de aceptar por parte de la madre que siempre ha sido una sirvienta, es que a pesar de sus buenas intenciones es probable que los adolescentes solo sientan resentimiento y frustración hacia ella, en lugar de estar llenos de amor y gratitud como ella espera. Su resentimiento se acumula, debido a que los niños crecen sintiendo que pueden hacer más o menos lo que quieran y salirse con la suya. Si los límites no están claros para los adolescentes, ellos pueden no estar seguros de qué les está permitido y qué no, y es parte de la naturaleza humana empujar hasta el límite.

Algunos padres son agresivos y exigen estar en control de toda situación. Esta actitud lleva a conflictos con los jóvenes adultos que tratan de aprender independencia. Es deber de los padres ayudar a los adolescentes a tomar control de sus propias vidas. Los padres van a perder algo de control. Cuando los padres discuten temas con un amigo adulto, hay muchas veces en que no están de acuerdo debido a que sus mentes no son copias al carbón. Los padres tienen que aprender a permitirles a los niños la misma libertad de ser diferentes. Ellos no pueden controlar las mentes de sus adolescentes, solo pueden animarlos a ver desde un punto de vista distinto. Los padres no deben forzarlos. Si los padres sufren una conmoción, van a tener que superarla. Si sufren una decepción, tendrán que vivir con ella. Estas reacciones normalmente son problema de los padres, no de los hijos.

Para algunos padres, darles a sus hijas la libertad de "bajarse de la rama" es difícil.
Ellos las sobreprotegen, por lo que sus hijas desarrollan dependencia a largo plazo. Así que estas niñas no aprenden a tomar sus propias decisiones. Ellas no pueden renovar su licencia de conducir, llenar un formulario de seguro de automóvil, abrir una cuenta bancaria, conducir un viaje de dos horas por su cuenta. Los padres no deben permitir que esto suceda. Pueden dar autonomía a su hija cuando es pequeña. Una noche de piyamas en la casa de una amiga o una semana de campamento de verano bajo la supervisión de padres de confianza, ayudará.

¡UNA DEFINICIÓN DE INDEPENDENCIA!

La independencia es el número de elecciones, opciones o alternativas que los padres dan a sus hijos.

Sin embargo, hay un problema creciente de SIDA, drogas y violencia. Los peligros para los niños son más insidiosos que nunca, y "aprender de los errores propios" puede tener un precio muy alto. "¿Qué le pasó a mi bebé?" y "¿por qué no acaba de crecer?", son expresiones comunes de algunos padres. La adolescencia es una época en la que los padres y los niños redefinen su relación para mejor, y cuando los adultos deben ofrecer a los adolescentes orientación y consuelo que ellos apreciarán y recordarán.

Los adolescentes que tienen una responsabilidad real y autonomía en sus vidas son menos propensos a buscar opciones riesgosas.

La mayoría de los padres se dan cuenta que tienen menos qué decir sobre lo que sus hijos hacen a medida que las consecuencias de los actos de sus hijos se acrecientan. Los padres tienen que aceptar que sus niños querrán despedirlos como "gerentes" y por lo tanto, tienen que tratar de ser recontratados como "asesores" que ofrecen orientación y continúan ejerciendo influencia, pero aprendiendo a renunciar al control. Si los padres se aferran al control, tendrán peleas sin fin.

Mientras los adolescentes son conocidos por decirles a sus padres que los dejen solos, los exadolescentes están de acuerdo con que la mayoría de los adolescentes en secreto necesitan saber que sus padres se preocupan por ellos.

Por ejemplo, aunque Jiménez creció en una zona donde las pandillas eran activas, sus padres le advirtieron sobre unirse a una pandilla. Él dijo: "Yo sabía que mis padres se preocupaban por mí, así que no necesitaba la estructura familiar que me ofrecían las pandillas, y mis padres me enseñaron a pensar de forma independiente y a no seguir a otros."

Impacto de los estilos de paternidad: Basada en la autoridad vs. basada en el poder

Paternidad basada en autoridad significa paternidad que fomenta y promueve la autosuficiencia, mientras que paternidad basada en poder significa que fomenta y promueve la dependencia. Aunque muchos adultos tienen dificultades para tomar decisiones de vez en cuando, para algunos este es un problema crónico que causa estragos a diario en sus vidas. Decidir a dónde ir a cenar, qué comprar, o qué clases tomar, puede a veces ser un evento doloroso. Para algunos, siempre parece mejor esperar el juicio de los demás antes que hacer sus propios juicios.

Dos temores comunes se desarrollan en los niños que son criados por padres basados en el poder. El primer temor es el miedo al fracaso. Para los adultos con "fobia a las decisiones", su dificultad a menudo surge de una infancia en la que alguien a menudo tomaba decisiones por él. Demasiado a menudo, había alguien dispuesto a protegerlos de cualquier posibilidad de fracaso, o era más fácil tomar una decisión rápida por ellos. Los niños de padres basados en el poder, dicen: "¿Por qué arriesgarme a fracasar si alguien más lo hará por mí?" Estos niños crecen menos capaces de pensar y evitan la toma de decisiones. Además, al ser protegidos del fracaso, están igualmente privados de los buenos sentimientos que acompañan la toma exitosa de decisiones.

Un segundo temor es el miedo al rechazo. Los niños que han sido criados con la dependencia que a menudo acompaña la paternidad basada en el poder, tienden a crecer necesitando la aprobación de papá y mamá. Aunque esto puede ser saludable y deseable en sus primeros años, con el tiempo su autoevaluación y autoaprobación disminuyen. Cuando la autoaprobación es débil, ellos transmiten esa necesidad de aprobación de mamá y papá a otros en sus vidas. Su actitud puede ser: "Ya que tomar la decisión errada puede llevar a la desaprobación y al rechazo, es mejor mantenerme pasivo y dependiente."

Por otro lado, los padres basados en la autoridad les enseñan a sus hijos a lidiar valientemente con el fracaso y el rechazo. Al mismo tiempo, ayudan a los niños a tomar riesgos mesurados, lo que es esencial para una buena toma de decisiones. Al fomentar la autonomía, los padres brindan a los hijos la oportunidad de aprender y tener éxito al darles la oportunidad de fracasar en realidad. El dicho "muéstrame un éxito y te mostraré un fracaso" implica que muchos éxitos son el resultado de haber fracasado. Los niños aprenderán de esos fracasos a evaluar lo que salió mal, decidir lo que deben evitar la próxima vez, y después volver a intentarlo.

Establece directrices, pero no confundas flexibilidad con inconsistencia. Ya que la consistencia fomenta la seguridad, previsibilidad y el entendimiento de causa y efecto, es una característica importante de la paternidad. La clave es estar dispuesto y ser capaz de ser flexible, y al mismo tiempo, consistente. La flexibilidad que es una marca característica de la paternidad basada en la autoridad, se refiere a la equidad y la voluntad de revaluar decisiones con base en nueva información que sale a la luz. Las pautas establecidas por los padres basados en la autoridad a veces cambian, pero solo cuando hay una buena razón.

La rigidez, por el contrario, es negarse a cambiar incluso cuando nuevas circunstancias requieren que cambies. El mensaje que los niños reciben de sus padres basados en el poder es "porque yo lo dije", o "porque soy tu padre", o "haz lo que dijo" (sin ninguna lógica o sentido). Los niños, al final, puede que alcancen un nivel tal de frustración, que violan las normas rígidas de sus padres. Ellos comienzan a hacer cosas "a mi modo y por mí mismo" sin pensar en "causa y efecto". Ya que no han aprendido como sobrevivir al fracaso y el rechazo, su rebelión los lleva a más errores de los que están preparados para manejar. El resultado inevitable es la frustración, la autoderrota y una autoestima baja. Vemos señales de esto por toda la sociedad hoy día en forma de adolescentes delincuentes y destructivos.

El otro resultado lamentable de la paternidad basada en el poder es que algunos niños reaccionan de las formas opuestas a las anteriormente descritas. Ellos se convierten en adultos sin pilares que permiten que alguien más los controle. Esto resulta en matrimonios donde una persona, necesitando controlar y dominar, busca a otra que necesita ser controlada y dominada. Tales parejas resultan en una relación mezquina que a menudo termina en dolor y tristeza.

Un hijo de padres autoritarios puede tener dificultades con su cónyuge durante el matrimonio:
¡Muy ansioso o muy discutidor!

Habilidades para construir la autonomía en los niños

Temas como las pandillas, las drogas o el sexo, involucran peligros reales y consecuencias duraderas. Estos peligros a veces pueden provocar que los padres se vuelvan dictadores en lugar de asesores. La gente joven dice que en estos temas difíciles es precisamente cuando confiar en los hijos es crucial (Faber y Mazlish, 1982).

Liz, 20 años, que creció en California, dice que apreciaba el hecho de que sus padres trataban abiertamente con cualquier pregunta que tuviera sobre sexo o drogas. Ellos reconocieron que los niños prueban cosas nuevas, sin embargo, también le dieron un fuerte mensaje respecto a mantenerse alejada de las drogas y el sexo. Aquellos de sus compañeros de clase cuyos padres les prohibieron discutir sobre drogas o alcohol, fueron los que siempre bebieron a espaldas de sus padres. Alentar a los niños a ejercitar su propia "toma de decisiones" es más sabio que tomar todas las decisiones por ellos, no importa lo mucho que su padre o madre sepan. Los adolescentes que tienen responsabilidad y autonomía bastante reales, son menos propensos a hacer cosas arriesgadas.

Cuando la gente es puesta en posiciones dependientes, experimentan sentimientos de impotencia, falta de valor, resentimiento e ira. Esto presenta un dilema para los padres. Por un lado, los niños son claramente dependientes de nosotros debido a su inexperiencia. Es mucho lo que debemos hacer por ellos, lo que debemos decirles y lo que debemos mostrarles. Por otro lado, su dependencia puede derivar en hostilidad. Por fortuna, las oportunidades para fomentar la autonomía en los niños se presentan por sí mismas a diario. Estas son algunas de las habilidades que pueden ayudar a los niños a depender de sí mismos: (Faber y Mazlish, 1982)

Siempre que los padres escuchen los sentimientos de sus hijos, o compartan los suyos con ellos, o los inviten a resolver

problemas con ellos, están fomentando su autonomía. Una madre dijo: "Aún puedo escuchar a mi abuela diciéndole con admiración a un vecino: "Ella es la madre más maravillosa. ¡Lo hace todo por sus hijos!" Mucha gente crece creyendo que las buenas madres hacen prácticamente todo por sus hijos. Peor aún, ellos creen eso para sí mismos también. El exceso de control resulta en peleas por cosas triviales, una competencia de voluntades, y muchísima frustración.

Los padres tienen que recurrir gradualmente a las responsabilidades de los niños que les pertenecen por derecho. Cuando los padres se sientan que están comenzando a involucrarse, deben preguntarse: "¿Tengo alguna opción? ¿Debo tomar el control? ¿Puedo poner al niño a cargo?"

Un buen hábito para los padres es preguntarse a sí mismos a menudo: ¿Qué es lo que digo o hago que mantiene a mi hijo dependiente de mí? Y evitarlo. ¿Qué puedo hacer para fomentar la autonomía de mi hijo? Y hacerlo.

Tratar de proteger a los niños de la decepción también los protege de la esperanza, la lucha, soñar y lograr el éxito.

¡UNA HISTORIA VERDADERA E INCREÍBLE!

Una madre contó esta historia: Recuerdo la satisfacción de ser totalmente necesaria para mis tres hijos. Así fue como, con sentimientos encontrados, me enteré de que un reloj de alarma podría despertarlos de manera más eficiente que yo, y también fue con sentimientos encontrados que les di mi trabajo como lectora de cuentos antes de dormir, cuando los niños aprendieron leer por sí mismos.

Fueron mis propias emociones en conflicto acerca de su creciente independencia las que me ayudaron a entender una historia de una profesora de jardín de infantes, quien describió sus esfuerzos para convencer a una joven madre de que su hijo estaría bien si ella no estaba sentada en el salón de clases con él. Cinco minutos después de que la madre se fue, el niño necesitó ir al baño. Cuando la maestra le dio permiso para ir, murmuró con tristeza: "No puedo porque mi mamá no está aquí, ella me aplaude cuando termino". La maestra dijo: "Tú puedes ir al baño y luego aplaudir por ti mismo". El niño parecía confuso, pero ella lo llevó al baño y esperó fuera. Después de unos minutos, oyó el sonido de un aplauso.

Ese mismo día, la madre llamó a la maestra para contarle que su hijo llegó a casa diciendo: "Mamá, puedo aplaudir por mí mismo. ¡No te necesito en el baño nunca más!"

"¿Pueden creerlo?", exclamó la profesora, "la madre dijo que esto la deprimió".

Deja que los niños tomen decisiones

Pregúntale a un niño si quiere medio vaso de leche o un vaso entero, o si quiere su tostada clara u oscura. Para él, cada pequeña decisión representa una oportunidad más de ejercer control sobre su vida. Él puede llegar a ser resentido y terco si nunca se le dan opciones.

Él siempre está escuchando órdenes: "Tienes que tomar tu medicina". "Deja de tamborilear sobre la mesa". "Vete ya a la cama".

Si podemos ofrecerle una opción, a menudo la elección es suficiente para reducir su resentimiento.

"Puedo ver lo mucho que te desagrada esta medicina. ¿Sería más fácil tomarla con jugo de manzana o de naranja?"

"El tamborileo realmente me molesta. Puedes dejar de hacerlo y quedarte, o ir a hacerlo en tu habitación. Tú decides."

"Es momento de que mamá y papá tengan tiempo para hablar y es momento de que vayas a la cama. ¿Quieres dormir ahora, o quieres jugar un rato en la cama y nos llamas cuando estés listo para dormir?"

> Las personas más difíciles de convencer son los que están en la edad de jubilación y los niños a la hora de acostarse.
>
> (BROWN, 1994)

Una decisión forzada no es una decisión en realidad, y solo se convierte en otra forma de controlar al niño. Una alternativa es invitar al niño a sugerir opciones que sean aceptables para todos. Un padre dijo: "Mi esposa y yo estábamos a punto de cruzar la calle con Hany, que tiene tres años, y el bebé. Él odia que lo tomemos de la mano y lucha para soltarse, a veces en medio de la calle. Antes de cruzar, le dije: 'Hany, puedes tomar la mano de mamá o la mía. O quizás tengas alguna otra idea segura'. Él lo pensó y dijo: 'Voy a sostener el coche.' Su decisión estuvo bien para nosotros."

Muestra respeto por el esfuerzo de un niño

Cuando se les dice a los niños que algo es "fácil," esto puede que no los ayude. Si tienen éxito en hacer algo fácil, sentirán que no han logrado mucho. Si fallan, entonces no habrán podido hacer algo simple.

Sin embargo, si se les dice en cambio "puedes hacerlo, y es fácil" o "eso puede ser difícil", ellos reciben otro mensaje. Si tienen éxito, pueden estar orgullosos de hacer algo difícil. Si fracasan, estarán satisfechos de que esa tarea era difícil.

Algunos piensan que los padres no están siendo sinceros cuando dicen "eso puede ser difícil". Sin embargo, si miran la tarea desde el punto de vista de un niño sin experiencia, se darán cuenta que la primera vez que uno hace algo nuevo, es realmente difícil. "Evite decir: "esto debe ser difícil para ti". Un niño podría pensar: "¿Por qué para mí? ¿Por qué no para alguien más?")

Para algunos padres, es insoportable simplemente mirar el esfuerzo de un niño (ofreciéndole solo empatía). Sin embargo, en lugar de hacer el trabajo por el niño, es mejor darle información útil: "A veces ayuda si presionas el extremo de la cremallera hasta el fondo del casco poco antes de tirar para arriba." O "a veces ayuda que gires la perilla de la cerradura algunas veces antes de tratar la combinación de nuevo." La frase "a veces ayuda" es particularmente útil aquí puesto que si no ayuda, el niño estará a salvo de sentimientos de insuficiencia.

No hagas demasiadas preguntas

"¿A dónde fuiste?"... "Afuera." "¿Qué hiciste?"... "Nada." Los niños utilizan tácticas defensivas para ignorar preguntas que no quieren o no están listos para responder. "No sé" o "déjame en paz." Esto no significa que los padres no puedan hacerles preguntas a los niños. Lo importante

es ser sensible a los posibles efectos de las preguntas.

Una pregunta común de los padres que parece ser molesta es: "¿Te divertiste hoy?" Esta es una demanda nada razonable para hacerle a un niño. No solo tienen que ir a la fiesta (escuela, juego, campo…), sino que la expectativa también es que deberían haber disfrutado. Si no lo hicieron, tienen que enfrentar su propia decepción y también la de sus padres. Los niños sienten que han decepcionado a sus padres por no pasar un buen rato.

No te apresures a responder preguntas

Al crecer, los niños hacen una desconcertante variedad de preguntas: "¿Qué es un arco iris?" "¿Por qué el bebé no puede regresar por donde vino?" "¿Tienes que ir a la universidad?" Los padres a menudo sienten interrogados y buscan en sus mentes por respuestas inmediatas y apropiadas. Por lo general, los niños ya han pensado un poco sobre la respuesta. Lo que quieren es explorar más sus pensamientos. Normalmente, siempre hay tiempo para que el adulto suministre la respuesta "correcta" más tarde, si aún parece importante. Dar respuestas inmediatas no ayuda a los niños. Es como si los padres estuvieran haciendo su ejercicio mental por ellos. Es más útil para los niños que su pregunta se les devuelva para un examen más detenido:

"Te preguntas sobre eso. ¿Tú qué crees?"

Los padres pueden incluso repetir la pregunta. "¿Por qué la gente no puede hacer simplemente lo que quiere?"

Pueden acreditar al que pregunta:

"Estás haciendo una pregunta importante, una que los filósofos han formulado durante siglos". No hay necesidad de apresurarse, el proceso de buscar la respuesta es valioso en sí mismo.

Anima a los niños a utilizar fuentes fuera de casa

Una forma de disminuir los sentimientos de dependencia de los niños sobre su familia, es mostrarles que hay una comunidad más grande ahí afuera con recursos valiosos esperando ser explotada. El mundo no es un lugar extraño, hay ayuda que se puede obtener cuando se necesita.

Aparte de la ventaja obvia para los niños, también alivia a los padres de tener que ser los controladores todo el tiempo. La enfermera de la escuela puede hablar sobre hábitos alimenticios sensibles con el niño que tiene sobrepeso, el vendedor de zapatos puede explicar lo que el uso continuo de zapatillas les hace a los pies, el bibliotecario puede ayudar a un joven con un trabajo de investigación, y el dentista puede explicar lo que les ocurre a los dientes que no son cepillados, o los efectos de comer muchos dulces. Todos estos recursos externos pueden remplazar volúmenes de charlas de mamá y papá.

No quites la esperanza

Gran parte del placer de la vida reside en soñar, fantasear, proyectar y planear. Al evitar que los niños tengan cualquier decepción, los padres pueden privarlos de importantes experiencias agradables.

Consejos para los padres

Estas son algunas formas adicionales de construir independencia en los niños:

Permíteles ser los dueños de su propio cuerpo

Los padres deben evitar peinar continuamente el pelo de sus hijos para que no esté entre sus ojos, de enderezarles los hombros, de meterles la camisa y de arreglarles el cuello. Los niños sienten este comportamiento excesivo como una invasión a su privacidad física.

No hables de los niños en su presencia, no importa lo jóvenes que sean

Los padres deben imaginarse a sí mismos de pie al lado de su madre mientras ella le dice a una amiga lo siguiente:

"En primer grado él no estaba contento debido a su forma de leer, pero ahora lo hace mejor." O: "No le hagas caso, es un poco tímido."

Cuando los niños escuchan que se habla de ellos de este modo, sienten vergüenza. Ellos están siendo tratados como objetos y posesiones.

Deja que los niños respondan por sí mismos

Una y otra vez el padre, en presencia del hijo, responde preguntas como:

"¿Le gusta el nuevo bebé?" "¿Por qué no está jugando con su nuevo juguete?" La verdadera marca de respeto por la autonomía del niño es decirle al adulto que está preguntando: "Amir puede decírtelo. Él es el que sabe."

Muestra respeto por las potencialidades de tu hijo

A veces un niño tiene muchos deseos

de hacer algo, pero no está física o emocionalmente preparado para ello. Por ejemplo: ella quiere usar el baño como una "niña grande", pero no puede hacerlo aún. Él quiere nadar como su hermano, pero tiene miedo al agua. Ella quiere dejar de chuparse el pulgar, sin embargo cuando está cansada, eso se siente muy bien.

En lugar de obligar, instar o avergonzar a los pequeños, los padres pueden expresar su confianza en sus hijos de manera positiva:

- "Uno de estos días, usarás el baño tal como papá y mamá."
- "No me preocupa. Cuando estés listo, te meterás al agua."
- "Cuando decidas hacerlo, dejarás de chuparte el pulgar."

Cuidado con demasiados "no"

Hay muchas veces en que los padres tienen que negar los deseos de sus hijos. Sin embargo, algunos niños reciben un "no" contundente como un ataque directo a su autonomía. Ellos lloran, hacen berrinches, insultan o se vuelven hoscos. Acosan al padre con sus "¿por qué no…? Es decir… ¡Te odio!" Es agotador incluso para el más paciente de los padres. ¿Los padres deben ceder y decir siempre "si" a todo? Obviamente, no. Afortunadamente, hay algunas alternativas útiles que permiten a los padres ser firmes sin invitar a la confrontación. Los ejemplos hacen la casa segura para que los niños se muevan por ella, o distraen su atención hacia otra cosa sin decir "no".

Consulta con tu hijo

Muchos padres no tratan con sus hijos asuntos que les conciernen. Si quieren recompensarlos con una cena por pasar sus exámenes, es apropiado que los niños elijan su restaurante favorito. Es su fiesta, no la tuya. También, si los padres quieren comprarles un juguete o juego, ellos tienen que ser consultados, de otro modo los padres comprarán juguetes según su gusto y no el de los niños. Los padres terminan jugando con el juguete y el niño se queda aburrido viendo o llorando. Es importante que los niños sean incluidos en los asuntos de los padres en lugar de que los padres les impongan lo que a ellos les gusta o no. Cuando los niños son tratados como socios, esto les ayudará a mejorar sus actitudes en ambos sentidos.

Enséñales a tus hijos independencia responsable

La independencia que aquí se defiende es la que es responsable, cargada de valores y bien orientada. No tiene la intención de ser caótica ni falta de sentido de dirección, que sería el resultado de librarse uno de principios, ética y moral. Se anima a los padres a formar rectitud con autonomía, de modo que los niños tomen las decisiones correctas por su propia cuenta. Equipa a los niños con autonomía y rectitud, de modo que sean capaces de enfrentar cualquier desafío.

Umar ibn al Jatab dijo:

Juega con tu hijo durante los primeros siete años, edúcalo y corrígelo en los siguientes siete años, y luego, haz de él tu compañero durante otros siete años. Luego, que sea libre.

Llamar a [ciertos rasgos del carácter] virtudes en su aislamiento es como tomar el esqueleto para el cuerpo vivo... La moral se refiere a todo el personaje, y todo el personaje es idéntico al hombre en todas sus características y manifestaciones concretas. Poseer virtud no significa haber cultivado unos pocos rasgos; significa ser plena y adecuadamente lo que uno es capaz de llegar a ser a través de la asociación con otros en todos los oficios de la vida.

JOHN DEWEY

Consejos vs. Autonomía: La hija y su madre

Cuando a los padres se les dice que aconsejar a los hijos puede interferir con su autonomía, muchos de ellos se enfadan de inmediato. Ellos piensan: "¡Eso sí es ir demasiado lejos!" Ellos no pueden entender por qué deberían privarse del derecho de compartir su sabiduría y experiencia de padres.

Ejemplo #1

Considera el caso de una madre persistente y su hija:

"¿Por qué mi hija no puede tener el beneficio de mi consejo cuando tiene un problema? Mi hija no estaba segura de si debía ir a la fiesta de graduación de su amiga porque no le gustaban algunas de las chicas. Ellas 'siempre susurran e insultan'. ¿Qué hay de malo en decirle que tiene que ir de todos modos, puesto que de otro modo estaría defraudando a su amiga?"

Cuando los padres dan consejo inmediato, los niños pueden sentirse estúpidos ("¿por qué no pensé eso antes?"), resentidos ("¡no me digas cómo vivir mi vida!"), o irritados ("¿qué te hace pensar que no había pensado ya en eso?") Cuando los niños deciden por sí mismos lo que quieren hacer, crecen con confianza y están dispuestos a asumir responsabilidad por sus decisiones.

"¿No debo hacer nada cuando mi hija tiene un problema? Las pocas veces que le he dicho 'es tu problema, manéjalo', ella se veía muy molesta". Los niños se sienten heridos y abandonados si los padres ignoran sus problemas. Sin embargo, entre estos dos extremos de ignorar o aconsejar instantáneamente, hay mucho que un padre puede hacer, como por ejemplo:

- Los padres pueden ayudar a organizar los pensamientos y sentimientos enredados de sus hijos. "Por lo que me dices, tienes dos sentimientos encontrados: Quieres ir, pero no quieres lidiar con esas chicas que no te agradan."
- Pueden reducir el problema a una pregunta: "Entonces, la pregunta parece ser: '¿cómo podrías estar en la fiesta y soportar los insultos de algunas chicas?'" Los padres deben mantener silencio después de hacer una pregunta como esta. Su silencio le permite al niño encontrar soluciones.
- Señala a los niños los recursos que tienen disponibles fuera de casa: "Date cuenta de que la sección de 'adultos jóvenes' de la biblioteca tiene algunos libros para adolescentes sobre cómo lidiar con diferentes tipos de problemas. Puede que quieras ver lo que dicen."

"Supongamos que hago todo eso y luego pienso en una solución que estoy segura que ella no ha pensado. ¿No puedo decírsela?" Sí, pero después que ella haya tenido tiempo de pensar. Ella será capaz de escuchar la idea de sus padres, en particular si se le presenta de un modo que muestre respeto por su autonomía: "¿Qué tal si llevas a la fiesta tu grabación de aquel nuevo comediante? Tal vez las chicas estén demasiado ocupadas riéndose como para molestarte."

Comienza tus sugerencias con "¿qué te parece si…?" o "¿por qué no consideras...?" Ten en cuenta que lo que nos parece "sensible" puede que no lo sea para el niño.

"Supongamos que creo que ella debería ir a la fiesta. ¿Debo callarme?" Después que la niña ha explorado su problema, puede serle útil escuchar los pensamientos de sus padres:

"A mí en lo personal, me molestaría perderme la diversión de una fiesta debido a la forma como se comportan algunas chicas. Creo que es importante asistir y no decepcionar a una amiga en su graduación, aunque esto implique algún sacrificio."

Los jóvenes tienen derecho a conocer los valores de sus padres. Incluso si deciden no actuar según ellos en el momento, los padres les habrán dado algo qué pensar al respecto y una lección para aprender.

Ejemplo #2

Una madre dijo: "Solía pelear por la ropa todo el tiempo con mi hija. Ahora dejo que se ponga lo que quiera cuando no hay escuela. En los días de escuela, pongo dos vestimentas sobre la cama y ella decide." La ventaja del uniforme escolar es que no hay otra opción —y por lo tanto ninguna discusión— respecto a qué vestir.

Ejemplo #3

La madre de Samy: "Por fin se han terminado los problemas cotidianos con mi hijo sobre si debe ponerse un suéter o una chaqueta. Le dije: 'Samy, he estado pensando, en lugar de decirte qué ponerte todos los días, creo que puedes decírtelo tú mismo. Vamos a hacer una tabla y a decidir qué te pones según la temperatura que

esté haciendo afuera.' Luego elaboramos juntos un gráfico:

TEMPERATURA EXTERIOR	VESTIDO APROPIADO
20 ºC o más:	No sweater
Entre 10 ºC y 20 ºC	Sweater
9 ºC o menos:	Chaqueta abrigada

* La temperatura esta dada en grados centígrados ºC

Compramos un gran termómetro y él lo colgó afuera en un árbol. Ahora él lo mira cada mañana y no hay más peleas. Me siento como un genio."

Ejemplo #4

Muna le preguntó a su madre: "¿Por qué nunca vamos a algún lugar agradable de vacaciones, como las Bermudas o Florida?" "Casi comencé a responderle, pero recordé no hacerlo. Le dije: '¿Por qué no lo hacemos?' Muna zapateó por la cocina y dijo: 'Ya sé, ya sé… Porque es muy costoso... Bueno, ¿podemos al menos ir al zoológico?'"

¿USTED FUERZA A SU HIJA A USAR EL VELO?

Por Noha Beshir

Mis padres no me obligaron a hacer cosas. No puedo recordar un momento en que mis padres no me dejaran elegir. Cuando llegué a llevar el velo en la cabeza, mi mamá no dijo: "tienes que usarlo porque es tu religión". Ella me explicó por qué se usa y que a veces puede ser incómodo, y que llevarlo en verano no significa vestir suéter y pantalones vaqueros. "No, tú puedes usar los pantalones de algodón que dejan pasar el viento a través de ellos y también una camisa. De esta manera, cuando tus amigos te preguntan por qué lo usas, puedes darles una razón en la que tú crees, no simplemente porque es parte de mi religión y mis padres me obligan a llevarlo". De hecho, un par de personas han dicho "yo debería usar uno de esos" después de que les he dicho por qué me lo pongo. He estado muy a gusto con mis padres, eso no quiere decir que no puedo vivir sin ellos. Por alguna razón siempre termino respetándolos más. Realmente amo a mi familia y me alegro de que puedo decirles casi todo, mi hermana y yo tenemos un gran vínculo. Pero lo mejor de mi familia es que a pesar de que Amirah es la hermana mayor, y aunque yo soy la más joven, en nuestra familia todos somos iguales.

(BESHIR Y RIDA, 1998)

Si a los padres no les gustan los amigos de sus hijos

Los padres quieren que sus hijos tengan amigos que sean educados, honestos y brillantes, y que no beban, ni fumen, ni usen drogas. Los padres quieren proteger a sus hijos y, al mismo tiempo, inculcarles autonomía. Muchas de las amistades de las que se preocupan los padres son pasajeras. A menudo los niños descubren que un amigo al que admiraban en un comienzo, en realidad no es tan fabuloso. Permitir que una amistad objetable siga su curso, puede trabajar mejor que tratar de detenerla activamente. Aquí es importante hacerle frente a la necesidad que satisface la amistad, preguntándole al niño qué es lo que le gusta de ese amigo en particular. La respuesta puede darles a los padres algunas pistas sobre la verdadera razón por la que a ellos no les gusta ese amigo.

Los niños tienen que aprender a lidiar con diferentes tipos de personas. A veces las amistades son desafiantes y potencialmente peligrosas, como cuando los niños se suman a amigos beligerantes que se involucran en actos antisociales o delincuenciales. Los padres tienen la responsabilidad de desalentar las amistades con aquellos cuyo comportamiento es inaceptable.

El apoyo, confianza y paciencia de los padres, les ayudará a los niños a mejorar sus interacciones sociales. Los niños necesitan guías que los ayuden a llevarse bien con la gente, sentirse bien consigo mismos, y ser responsables de sus actos.

Ayudar a los niños a tomar decisiones, mejora la autonomía

Los padres pueden enseñarles independencia a sus hijos haciendo lo siguiente:

- Dale a tus hijos oportunidades de tomar decisiones (como elegir a dónde saldrá la familia, o a repartir equitativamente las tareas).
- Muéstrales a los niños cómo sopesar sus opciones, recopilar la información necesaria, y considerar los posibles resultados de sus decisiones (por ejemplo, decidir qué ropa ponerse).
- Enséñales a los niños que las decisiones tienen consecuencias para sí mismos y para los demás. Un ejemplo de fumar: Un adolescente puede fumar porque se ve "maduro" sin pensar en las consecuencias: dientes amarillos, mal aliento y riesgo incrementado de cáncer y de enfermedades del corazón. El cultivo del tabaco es destructivo. Despoja a la tierra de sus nutrientes. Además, la tierra utilizada para el cultivo de tabaco podría ser mejor utilizada para produ-

cir comida y ropa para la gente necesitada.

- Se les debe mostrar a los niños que no tomar una decisión cuando esta se requiere, puede ser tan malo como tomar la decisión "errada".
- Los padres deben aceptar las decisiones de sus hijos siempre que sea posible. Ninguna decisión es perfecta, así que los padres deben apoyar la capacidad de sus hijos para tomar decisiones y mejorarla.
- Las decisiones de los niños están basadas en sus gustos y puede que no coincidan con las decisiones de los padres.
- Deben establecerse reglas o límites para la toma de decisiones. Las decisiones claramente perjudiciales son inaceptables, de modo que los padres deben explicar por qué no se pueden permitir.

Pasos para la toma de decisiones

La habilidad de tomar decisiones mejora la autoestima. Los niños que pueden ejercer cierto control sobre sus propias vidas, se están preparando para ser adultos autosuficientes, responsables y felices. Los niños independientes son capaces de seguir los siguientes pasos:

- Reconocer cuándo se necesita tomar una decisión.
- Reunir información para ayudarse a tomar la decisión.
- Identificar decisiones alternativas.
- Examinar los resultados potenciales de la decisión.
- Considerar cómo se ajustan las opciones a los valores y objetivos personales.
- Reconocer los malos motivos (como la presión, el deseo de demostrar madurez, o un sentimiento de rebelión) para escoger ciertas decisiones.
- Implementar la decisión.

Actividades

Actividad 59: Probando el coeficiente de dominación de los padres.

Trata de hacerles a los niños en presencia de sus padres diez preguntas sencillas sobre cualquier tema. Nota si los niños dan las respuestas o si los padres se meten a responder a nombre del niño. El número de preguntas respondidas por el padre es un índice claro del "Coeficiente de dominación" del padre. Observa también cuán inquieto e intenso se torna el padre cuando el niño se esfuerza por contestar una pregunta difícil.

Los padres tienen que transformarse de ser gerentes dominantes a ser asesores orientadores (para facilitar la autonomía apropiada para sus hijos).

Actividad 60: Explícales a tus hijos tu sistema de valores familiares.

Es un error obligar a nuestros niños a seguir una carrera específica o a convertirse en una copia de nosotros mismos. Inculca en ellos la creencia pura (*aquídah*), el sistema de valores y la cosmovisión que ellos requieren. Comparte también con ellos tus valores respecto al amor hacia los seres humanos, los animales, las plantas y el medio ambiente.

Los niños de hoy día sorprenden a sus padres por sus muchas formas creativas de lograr metas y objetivos. Habla con tu familia y pregúntales a los niños cómo se encarnan estos valores.

Actividad 61: ¿Eres un padre que apoya o uno que interfiere?

Comenzamos solteros, nos casamos y tenemos hijos. Dos décadas después, los niños dejan el nido y se van a la universidad.

El general MacArthur y el presidente Roosevelt tuvieron madres que se mudaron para estar cerca de ellos cuando fueron a la universidad. Ellos no tenían teléfonos celulares ni correos electrónicos disponibles para ellos 24/7.

La mayoría de los padres señala que respetan los límites de sus hijos y que no interfieren con sus vidas. A continuación hay algunas preguntas que los padres pueden responder para descubrir su verdadero comportamiento:

- ¿Qué tan a menudo te comunicas con tus hijos durante la universidad? ¿Diaria, mensual o anualmente?

- ¿Contactas a los profesores de tus hijos?
- ¿Participas en los trabajos de tus hijos si tienen problemas para escribirlos?
- Cuando visitas a tu hijo, ¿haces sus deberes (limpias su habitación, lavas su ropa, sacas la basura)?
- Si tu hijo tiene problemas con un compañero de cuarto, ¿tú intervienes?

Debate tus respuestas con tu familia. Aquí hay algunas sugerencias para lidiar con estudiantes que viven fuera de casa:

- Haz que tu hijo inicie las llamadas. Esto ayuda a enseñarle autosuficiencia.
- Los trabajos y tareas deben ser hechos por el estudiante.
- Tu estudiante universitario es un adulto capaz de cuidar de sus necesidades, por lo que debe hacer sus propios deberes.

(Kantrowitz y Tyre, 2006)

Capítulo Veinte

Fomentar la creatividad

Introducción

La creatividad es una forma de expresión de uno mismo. Hay un gran sentimiento de satisfacción cuando el niño se expresa abiertamente y sin juicio. La habilidad para crear algo original es una parte importante del buen carácter. Las experiencias con todos los tipos de arte pueden aumentar significativamente el desarrollo de la creatividad del niño. Los niños creativos pueden expresar y hacer frente a sus sentimientos mientras desarrollan sus talentos. Probar nuevas formas de pensamiento y de resolver problemas, son cualidades de un niño creativo.

Podemos caracterizar a la persona creativa como alguien que es curioso, que disfruta el reto, es optimista, es capaz de suspender el juicio y posee imaginación. La gente creativa ve los problemas como oportunidades, asume retos, trabaja duro, no se da por vencida fácilmente, y persevera. Muchas personas fracasan porque solo le dedican nueve minutos a un problema que requiere diez minutos para su solución.

Los niños necesitan tiempo extendido y sin prisas para explorar y hacer mejor su trabajo. Ellos no deben ser detenidos ni se les debe pedir que cambien de actividad cuando aún están involucrados productivamente y motivados por una pieza de trabajo creativo. Ellos necesitan un lugar donde dejar el trabajo sin terminar para continuarlo después, y requieren de un espacio que los inspire para hacer su mejor trabajo. Un ambiente familiar estéril no es propicio para el trabajo creativo. Los niños necesitan un espacio que tenga luz natural, colores armoniosos, sillas cómodas y áreas que se ajusten al tamaño de los niños. La habitación debe mostrar ejemplos de su propio trabajo y del de otros. Los padres deben aceptar errores, animar la toma de riesgos, y promover la singularidad. La creatividad requiere de una cierta cantidad de desorden, ruido y libertad, sin caos ni control estricto.

Como padre, tienes una influencia enorme sobre la creatividad de tus hijos. Las percepciones y las habilidades para resolver problemas pueden ser desarrolladas con originalidad y diversión. Para un niño pequeño, "hacer" una actividad es lo importante, el producto final tiene menos interés. Evita comentarios como "eso se veía divertido" o "trabajaste duro en esto" en lugar de comentarios que se relaciones con la propia percepción del niño sobre la actividad, y comenta la singularidad de su producto. Muchos niños sensibles tienen miedo de las actividades creativas cuando se espera que ellos produzcan "algo". Un niño que comienza a dibujar, a construir o a inven-

tar historias para complacer a un adulto, ya ha perdido parte del entusiasmo por la creatividad. Permite y aprecia el uso creativo de cosas ordinarias de la casa como sartenes, ollas, latas y los cojines del sofá. Dales a los prescolares materiales de arte tan pronto como sea posible. Un niño de dos años y medio con un cajón de cosas de dibujo a su alcance en la cocina, puede ser más creativo que un niño de la misma edad que debe esperar a que alguien le alcance los crayones de un estante elevado. No hagas las reglas tan difíciles al punto de que las actividades artísticas resulten más difíciles de lo que son. La simplicidad es la clave para el éxito en el arte del párvulo. A medida que el niño crece, puedes esperar más pulcritud.

La energía gastada en cumplir las reglas de limpieza se restará de la energía de exploración y originalidad. Todo niño necesita aprender los derechos de los demás y las normas de seguridad. Sin un marco de expectativas razonables, la exploración y la originalidad tienden hacia el caos.

El niño excesivamente controlado, sin embargo, sacrifica la originalidad y la exploración por el bien de la aprobación. Si un niño siente que su valía se basa totalmente en ser limpio y ordenado, entonces tendrá poca energía o valor disponibles para la creatividad. La creatividad es aplastada si "¡ten cuidado, limpia eso!" es la respuesta habitual.

Conceptos generales de creatividad

He aquí algunos consejos para fomentar la creatividad:

- ***Adáptate a las ideas*** del niño en lugar de tratar de adaptar las ideas del niño a ti. Acepta ideas inusuales de los niños y discútelas.
- ***Utiliza soluciones creativas*** a los problemas que ocurren en la cotidianidad. Dales a los niños la libertad de cometer errores. Permíteles a los niños experimentar sin temer al fracaso.
- ***Dales tiempo*** a los niños para que exploren todas las posibilidades.
- ***Anima a los niños a experimentar*** con objetos que son inusuales. Escucha las preguntas y los comentarios de tus hijos. Aclara lo que los niños han observado repitiendo lo que has escuchado y haciéndoles más preguntas sobre la experiencia.
- ***Proporciona un ambiente estimulante*** que atraiga a los niños. Dales a los niños una variedad de materiales, libros

y juegos, y muchas oportunidades para experimentar con esos materiales.

- ***Expón a tus niños*** a una diversidad de culturas, experiencias, personas, religiones y formas de pensar. Deja que vean que hay diferentes formas de pensar respecto a un problema. Anima a tus niños a tratar nuevas experiencias dentro de sus posibilidades. Visita museos para niños.
- ***Aprecia nuevas formas*** de pensar. Comparte tus propios proyectos artísticos, científicos y creativos con tu hijo. La participación en un proyecto que te apasiona, les inculcará pasión a tus hijos.
- ***Modela perseverancia.*** Anima a los niños a completar un proyecto, fomentando cada paso del proyecto y ayudándolos a entender sus propias fortalezas y debilidades.
- ***Tolera lo "fuera de lo común."*** Haz que tus niños sepan que no siempre es necesario tener la respuesta "correcta" al problema. Los enfoques innovadores y únicos también son valorados.
- ***Apoya la imaginación de tu hijo.*** La gente creativa se siente cómoda con pensamientos extraños, salvajes o raros. La lluvia de ideas fomentará una variedad única de pensamientos e ideas interesantes.
- ***Fomenta la creencia de*** que los errores son bienvenidos. El fracaso no es un desastre, es una oportunidad educativa y puede llevar al éxito. Un director ejecutivo advierte a sus nuevos gerentes: "Asegúrate de cometer un número razonable de errores."

EL ESTUDIANTE CREATIVO: COMPLEJIDAD VS SIMPLICIDAD

Un estudiante fue entrevistado para la admisión a un Instituto de Gestión de prestigio. El entrevistador dijo: "Voy a pedirle que escoja: diez preguntas fáciles o una pregunta muy difícil. Piénselo bien".

El muchacho dijo: "una pregunta muy difícil".

Ahora contesta esto: "¿Qué es lo primero, el día o la noche?" "¡Señor, es el día!"

"¿Por qué?", preguntó el entrevistador.

"Lo siento señor, usted me prometió que sería sólo una pregunta difícil".

¡Fue seleccionado!

¡Habilidad técnica consiste en dominar la complejidad, mientras que la creatividad es el dominio de la sencillez!

- ***Ve lo bueno en lo malo.*** Los pensadores creativos, cuando se enfrentan a malas soluciones, preguntan: "¿Qué tiene esto de bueno?" Puede haber algo útil incluso en las peores ideas.

VER LO BUENO EN LO MALO

¿Cómo podemos convencer a los estudiantes a aprender mejor?

Solución:

¡Golpearlos con una vara! Esta no es una buena solución, en parte porque es ilegal. Sin embargo, ¿debemos desecharla así sin más? ¿Por qué no nos preguntamos: "qué hay de bueno en eso"? Le da atención a los que tienen bajo desempeño, motiva tanto a los demás estudiantes como al que recibió el golpe, es fácil y no cuesta nada. La siguiente pregunta es: "¿Podemos adaptar o incorporar algunas de estas cosas buenas en una solución más aceptable, ya sea derivado del original o no?"

Fácilmente caemos en este y otro pensamiento y creemos que una mala solución es mala en todos los aspectos. De hecho, puede tener algunas buenas piezas que se pueden pedir prestadas, o se pudo haber hecho inadecuadamente algo que vale la pena hacerlo adecuadamente. Y a menudo, la mala solución tiene solo una parte mala de verdad, que, cuando se remedia, deja una muy buena solución.

Grandes inventos históricos

1. Las personas creativas buscan mejoras. Por ejemplo, la primera margarina se hizo con grasa de vaca, leche, agua y ubre de vaca picada. No era sabrosa ni saludable. Luego, a comienzos del siglo XX, una escasez de grasa de vaca creó un problema. ¿Qué utilizar? Los fabricantes de margarina se volvieron hacia los aceites vegetales. Los aceites de soya, maíz y girasol que eligieron, todavía están en uso hoy día. La margarina se hizo más saludable y sabe mejor.

2. No tienes que ser un genio para ser creativo. Los científicos altamente calificados y capacitados que trabajan en la industria espacial, inicialmente fueron incapaces de desarrollar una pluma para gravedad cero que pudiera ser utilizada en el espacio. La solución: Usar un lápiz. Finalmente, sin embargo, una compañía desarrolló la pluma, independientemente del programa espacial, y le pidió a la NASA que la probara. Funcionó, y fue adoptada por las agencias espaciales de Estados Unidos y la Unión Soviética.

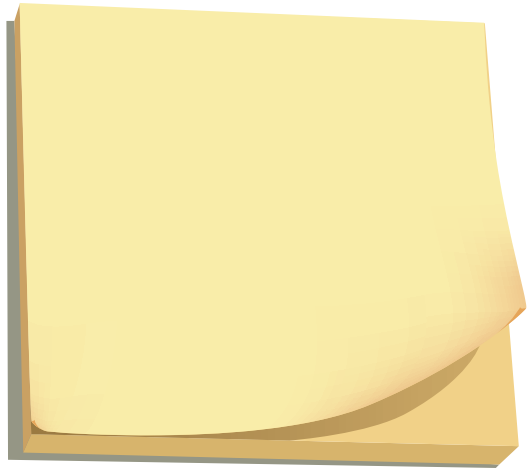
3. Un problema puede ser también una solución. Algo que una persona puede describir como un "obstáculo" puede a veces ser una "oportunidad" para otra persona.

   Por ejemplo, poco después de la llegada de los adhesivos de cianoacrilato (el súper pegamento), se notó que si no tenías cuidado, podías pegarte los dedos entre sí. Este problema —

una piel pegada permanentemente—fue visto también como solución. Los cirujanos en Vietnam comenzaron a utilizar superpegamento para cerrar heridas.

Otro ejemplo de pegamento: Un químico que trabajaba en la empresa 3M en los Estados Unidos, estaba experimentando con adhesivos y produjo uno que era tan débil que podías quitarlo. ¿Un pegamento que no pega?

Gran problema. Sin embargo, este problema fue convertido en solución. En 1980, el producto se lanzó como las notas Post-It, y es utilizado en todo el mundo hoy día.



Sofocar la creatividad de los niños

Es tal vez irónico el que pongamos tanto valor a la creatividad pero la destruyamos en los niños. Amabile y Hennessey (1992) identifican estos "asesinos de la creatividad" comunes:

- **Demasiada vigilancia:** Estar siempre encima de los niños y hacerlos sentir que están bajo constante observación, causa que desaparezcan la toma de riesgos y la creatividad.
- **Evaluación dura:** Cuando hacemos que los niños se preocupen continuamente por cómo hacen las cosas, la creatividad disminuye.
- **Demasiadas recompensas:** El uso excesivo de premios priva al niño del placer intrínseco de la actividad creativa. Cuando la gente no espera una recompensa, es más creativa y disfruta más del proceso. Una recompensa inesperada que llega después de que un proyecto es completado, es valiosa pero no necesaria para la creatividad. Demasiada motivación extrínseca (como dinero o privilegios especiales) socava la creatividad.
- **Competencia extrema:** Poner a los niños en competencias injustas con otros destruye su motivación y su creatividad.
- **Restringir las opciones:** Decirles a los niños en qué actividades tienen que participar en lugar de permitirles seguir su curiosidad y su pasión, destruye la creatividad.
- **Presión:** Establecer grandes expectativas para el desempeño de los niños, lleva a una disminución de la creatividad.

Las actitudes negativas que bloquean la creatividad

Hay muchas otras formas de obstaculizar la creatividad. Las siguientes son frases comunes utilizadas para bloquear la creatividad en los niños.

- **¡Oh no, un problema!** A veces, la reacción a un problema puede ser mayor que el problema mismo. Un problema no debe ser sacado de proporción. La gente feliz recibe bien los problemas, viéndolos como oportunidades para mejorar. Un problema es la diferencia entre lo que tienes y lo que quieres. Hay algo mejor que la situación actual, y la creatividad puede ayudarte.
- **No puede hacerse.** Esto es como rendirse antes de la batalla. Al asumir que algo no se puede hacer, una persona le da al problema un poder que no tenía antes. Renunciar antes de comenzar es la peor enfermedad. Imagina si todos nos diéramos por vencidos antes de tratar: los humanos nunca hubiéramos volado, las enfermedades no habrían sido controladas y los cohetes jamás habrían dejado la atmósfera. La actitud apropiada debe ser: "Lo difícil lo hacemos de inmediato, lo imposible toma un poco más de tiempo."
- **Tú no puedes hacerlo.** O: No hay nada que puedas hacer. Algunas personas piensan: "Bien, quizás el problema puede ser resuelto por algún experto, porque yo no soy lo suficientemente inteligente." "No puedo resolverlo porque no soy un experto." De hecho, la mayoría de las innovaciones de la industria provienen de individuos (no de grupos de investigación) fuera del área de la invención. Una actitud positiva y unas buenas habilidades resolverán cualquier problema. La clave es el compromiso con el problema. Incluso si no puedes erradicar el problema totalmente de la faz de la Tierra, siempre puedes mejorar la situación.

El progreso es hecho por los que son suficientemente fuertes como para soportar que se burlaran de ellos. Los errores no son divertidos, pero seguro que son educativos.

- **Eso es infantil.** En nuestros esfuerzos por parecer siempre maduros y sofisticados, a menudo ridiculizamos la creatividad y la diversión. Sin embargo, si resuelves un problema que salva tu matrimonio, que te da un ascenso o que evita que tu amigo se suicide, ¿qué te importa si la gente describe la forma como lo solucionaste de "infantil"? Además, ¿jugar no es muy divertido?

Thomas Edison, en su búsqueda del filamento perfecto para la lámpara incandescente, intentó bigotes de la barba de un amigo y otras 1.800 cosas. Después de cerca de 1.000 intentos, alguien le preguntó si se sentía frustrado. Él dijo: "No, he ganado un montón de conocimientos. Ahora sé de miles de cosas que no funcionan".

- ¿Qué pensará la gente? Hay una fuerte presión social para conformarse, ser ordinario y ser normal. He aquí algunos ejemplos:

Persona creativa: "Quiero ponerle agua a mi jugo de naranja para que quede menos dulce."
Persona común: "Eres raro, ¿sabías?"

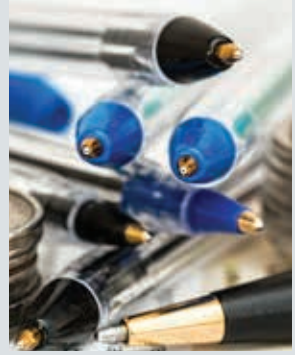
Persona creativa: "Estamos cocinando a media noche."
Persona común: "Estás loco."

Persona creativa: "¿Por qué no le agregamos un poco de ajo o de mostaza?"
Persona común: "Porque en la receta no aparecen."

- **Es posible que fracases.** Supón que dejas que tus miedos al fracaso guíen tu toma de riesgos y tus esfuerzos. Sólo intentarás algo tres veces en un año, porque estarás seguro de tener éxito. Al final del año el resultado es: ***Éxitos: 3, Fracasos: 0.*** Ahora, supón que el siguiente año no te preocupas por el fracaso, así que intentas 12 cosas. Fracasas en 6 de ellas. El puntaje es: Éxitos: 6, Fracasos 6. ¿Qué prefieres, tres éxitos o seis? E imagina lo que los 6 fracasos te habrán enseñado.

¡GENIOS NO ESPECIALIZADOS!

- Los hermanos Wright, que inventaron el avión, no eran ingenieros de aviación, eran mecánicos de bicicletas.
- El bolígrafo fue inventado por el corrector de pruebas de imprenta, Ladislao Biro, no un ingeniero mecánico.
- Los principales avances en el diseño de submarinos los hicieron el clérigo inglés G. W. Garrett y el maestro irlandés John Holland.
- La desmotadora de algodón fue inventada por el abogado Eli Whitney.
- El extintor fue inventado por un oficial militar: George Manby.
- Kodachrome (película de color) fue inventada por dos músicos.
- El proceso de colada continua de acero fue inventado por un relojero (jugando con fundición de latón).
- Los químicos especializados en la fabricación de jabón rechazaron los detergentes sintéticos: esos detergentes fueron inventados por químicos desarrolladores de colorantes.



Formas de desarrollar la creatividad

Existen varias técnicas para desarrollar la creatividad, he aquí algunas de ellas:

El cuestionamiento creativo

Hazles a tus hijos preguntas de alto nivel. Estas preguntas involucran todo el cerebro porque combinan la inteligencia emocional con las inteligencias lógica y espacial:

- **¿Qué sería más creativo:** el automóvil más maravilloso suave y efectivo imaginable, o un domo, minarete o catedral que capturara la esencia del arte y de la fe en una forma totalmente única?
- **¿Existe quien cree ideas nuevas**, o la gente solo redescubre las viejas?
- **¿Qué es más difícil:** comenzar un proyecto creativo o terminarlo? ¿Por qué?
- **¿El tipo de creatividad** que permite a la gente resolver sus problemas, es fundamentalmente distinto de la creatividad para hacer arte?

Actividades prácticas

- **Ten un día al revés**, comenzando por una cena en lugar de desayuno.
- **Utiliza una fotocopiadora** o computadora para aumentar objetos pequeños y reducir los grandes. Haz un collage.
- **Inventa un juego de cartas.** Puedes comenzar cambiando un juego que conozcas, y luego cambiarlo de nuevo: dominós, ajedrez, y dos juegos de dominós combinados.
- **Intenta cocinar con especias nuevas** e inusuales que nunca hayas utilizado. Usa los olores para guiarte en tu exploración culinaria.
- **Entra a internet y juega un juego** en el que sigues enlaces sin basarte en la información que se te presenta, sino en la primera letra del enlace. Mira cuántos sitios divertidos y al azar encuentras.
- **Crea un modelo de ambiente** en el que te gustaría vivir. Utiliza solo objetos caseros y materiales naturales.
- **Haz tu propia poesía** utilizando palabras al azar.

Variedades de experiencia

- **Combina feriados multiétnicos,** multiculturales y multirreligiosos de maneras creativas.
- **Imagina que eres de otro planeta.** Pretende que estás visitando otros planetas. Imagina y pretende fomentan la creatividad.

Actividades de intercambio de ideas

- **Dale a un niño** un pedazo de plastilina y pídele que imagine que él es la plastilina.
- **Pon al niño** en un tiempo y lugar distintos. Por ejemplo, pídele al niño que describe cómo cocinaría sin electricidad, cubiertos o platos.
- **Haz una lista** de preguntas que no puedan ser respondidas.

Juego creativo

Haz que tus niños utilicen materiales familiares de una forma nueva o inusual. Participa en juego de roles y en juegos espontáneos y auto dirigidos durante el día.

Ya desde la infancia, los juegos favorecen el desarrollo físico promoviendo el

desarrollo de la exploración sensorial y la motricidad. Con el juego y la repetición de habilidades físicas básicas, los niños se hacen competentes en tareas físicas cada vez más difíciles. Los niños que juegan con bloques se enfrentan a retos relacionados con la medición, balance, forma y relaciones espaciales.

Los juegos dramáticos implican imitar a personas de la sociedad, esto ayuda a los niños a experimentar con roles sociales. En un juego dramático, los niños aprenden gradualmente a tomar en cuenta las necesidades de los demás y a apreciar diferentes valores.

Con el juego, los niños son capaces de expresar y enfrentar sus sentimientos. El juego también alivia la tensión y la presión. Los niños pueden estar libres de las restricciones de los adultos. No hay necesidad de cumplir con las normas de los adultos durante el juego.

Como cuidadores, debemos tener cuidado de no dominar el juego por nuestra cuenta. Se supone que el juego sea el resultado de las ideas del niño y no estar dirigido por el adulto. Debemos fomentar sus inspiraciones, no las nuestras.

Para facilitar una serie de habilidades, incluyendo leer y entender a las personas, es posible que quieras representar una obra de teatro con tus niños. Cada persona tiene un personaje que debe explorar, cuyos sentimientos debe entender, y luego debe aprenderse su "parte" leyendo las secciones relevantes a él. Pídeles a los niños que hagan una representación completa para ti, organizada por ellos mismos completamente con disfraces simples.

Escritura infantil

Los que aún no saben leer pueden inventar una historia para que tú la escribas, y luego ellos pueden ilustrarla. Tan pronto como tu niño sea capaz de articular algunas palabras, puede comenzar a escribir. No te preocupes por la ortografía en ese momento. Eso vendrá después. Tan pronto como tu niño se entusiasme con la escritura, puedes comenzar a enseñarle el método de escritura utilizado por los autores de libros. Típicamente, un escritor comienza con un borrador y luego lo pule gradualmente hasta que está listo para su publicación. Una buena forma de enseñar esto es pedirle a tu hijo que tome una de sus historias favoritas, y luego ayudarlo a ver cómo escribir la misma historia de forma más clara. Esta historia puede luego hacerse a modo de librito hecho a mano. Los niños mayores pueden hacer un gran trabajo creando libros utilizando el computador. No olvides el valor de leer. Los buenos escritores son buenos lectores, y leer les da a tus niños muchas ideas imaginativas para escribir.

Arte infantil

- **Proporciona** actividades artísticas abiertas a los niños. En lugar de mostrarles un modelo de proyecto de arte para que los niños lo repliquen, anima a tus hijos a utilizar su imaginación. En lugar de colorear las páginas de los libros siempre con los mismos dibujos, haz que los niños escuchen algunos

sonidos y pídeles que dibujen lo que escuchan.

- **Crea un ambiente** que fortalezca los cinco sentidos. Déjalos sentir la textura del papel, oler los crayones, escuchar el sonido de un lápiz cuando se le saca punta, y mirar cómo cambian los colores de las pinturas cuando estas se mezclan.
- **Estimula la exploración** espontánea. Proporciona un suministro constante y de fácil acceso de materiales como crayones, marcadores, plastilina, papel de dibujo, pinceles y témperas. Permíteles a los niños descubrir las propiedades de esos elementos y cómo utilizarlos. ¿Los niños pueden utilizar sus dedos como pinceles? ¿Los niños pueden hacer un dibujo en la tierra usando un palito? ¿Pueden darles a sus cuerpos la misma forma de un árbol? ¿Describir cómo se siente el color púrpura? ¿Marchar por la habitación de forma feliz, triste o divertida?
- **Abstente de criticar** el mal trabajo: Tenemos que proteger a los niños de la crítica y los juicios de los compañeros, adultos, e incluso de sí mismos. No hay bueno ni malo, cada creación es única. Esto es importante incluso en el prescolar. En arte, todos son jefes de su propio trabajo y pueden hacer lo que deseen. Los niños se tensionan y dudan si su trabajo es constantemente descrito como feo o incompleto.

Conceptos erróneos: Ideas 'extrañas' o 'improductivas'

Algunos rasgos de personalidad que desarrollan los niños creativos, pueden ser vistos por otros como extraños o improductivos. Lo siguiente da algunos ejemplos de ello:

- **Pensamiento libre:** Cuando los niños creativos hablan sobre sus ideas, estas pueden parecer indisciplinadas y caóticas.
- **Ingenuidad:** Los niños creativos se emocionan respecto a ideas extrañas y puede que no vean los inconvenientes o defectos que un adulto verá fácilmente.

- **Humor:** Los niños creativos encuentran humor en ideas que los adultos consideran serias. Esta habilidad para cuestionar y ver otras perspectivas, puede ser interpretada como burla y agravio.
- **Soñar despierto:** Los niños creativos aprenden de la fantasía y resuelven muchos de sus problemas soñando despiertos. Permitir que la mente vague puede ayudar a la imaginación a formar nuevas conexiones, aunque puede ser visto como falta de atención o distracción.
- **Soledad:** La creatividad se desarrolla a partir de ideas simples, no formadas. Los niños pueden necesitar estar solos mientras sus ideas emergen.
- **Actividad:** Las ideas pueden llegar en momentos de "hacer nada". Una vez llega una idea, el niño creativo será absorbido por la actividad. Una buena práctica es tener lápices y papeles ubicados en lugares estratégicos en casa para que los niños registren sus pensamientos.

> El don de la fantasía ha significado más para mí
> que mi talento para absorber el conocimiento positivo.
>
> ALBERT EINSTEIN

Lo que los padres pueden hacer

- **Pon ejemplo:** Honra tu propia curiosidad infantil, tu entusiasmo e ideas "locas". Mantente abierto a nuevas experiencias, comparte tus propios intereses creativos, y deléitate con los intereses de tu hijo.
- **Confía en tu hijo:** Los niños que se sienten amados y confiados, ganan confianza para ser diferentes y valentía para crear. Un exceso de preocupación por las convenciones sociales o por los estereotipos de género, puede inhibir la creatividad.
- **Anima a tu hijo:** Fomenta la experimentación y la exploración. Practica escuchar a tu hijo sin juzgarlo. Apoya a tu hijo cuando falle. Evita el "elogio vacío."
- **Enriquece el entorno:** Proporciona materiales que fomenten la imaginación y permitan al niño crear sus propias obras de arte. Las revistas, libros, periódicos, juegos, ropas y joyas viejos pueden ser utilizados para una variedad de proyectos. Los retazos de tela pueden ser utilizados para diseñar edredones y manteles.
- **Miren la televisión juntos:** La idea es controversial debido a la influencia negativa de la televisión sobre los niños. Enfócate en documentales e imita a los actores de televisión.
- **Ayuda a tus hijos a registrar sus ideas:** Los niños aman pintar y dibujar desde una edad muy temprana. Antes que comiencen a escribir, pueden dictar sus ideas a los adultos o a otros niños. Después, puedes animar a tus hijos a llevar un diario.

Nota sobre los juguetes

Piensa en los juguetes que les compras a tus hijos. Los juguetes para fomentar la creatividad pueden ser educativos. Los bloques de construcción (como Lego) estimulan el pensamiento. Algunas muñecas (como Bratz) llevan roles de género confusos. Jugar con muñecos y osos de peluche es algo saludable para los niños, les brinda una compañía, pueden hacer juegos de roles con muñecas que hacen de madres o amigos, y pueden transmitir sus frustraciones a las muñecas. Compra muñecos que enseñen a coser, tejer, remendar y carpintería. Cintas métricas pequeñas y martillitos (utilizados bajo supervisión) también son buenos. El juguete que más se promociona en la televisión o que es el más costoso, no necesariamente es el mejor. Si tienes más de un hijo, trata de comprar juguetes (como juegos de mesa) que les permita a los niños jugar juntos.

Piense en los juguetes que están comprando sus hijos. Los juguetes tienen que fomentar la creatividad y ser educativos. Los bloques de construcción (como Lego) estimulan el pensamiento.

También hay juguetes disponibles específicamente para niños con capacidades diferentes y para niños con autismo, diseñados por especialistas para responder a los desafíos que enfrentan estos niños.

Actividades

Actividad 62: Ejercicios familiares para ejercitar la creatividad.

Intenta las siguientes herramientas creativas con los niños:

1. **Usa juegos creativos:** Actividades como "Simón dice" anima al niño a pensar en movimientos creativos y a experimentar la recompensa de otros que siguen su ejemplo. Las actividades de construcción pueden utilizar materiales simples (bloques, barro, arena, arcilla, agua) que permiten al niño construir y diseñar diversas estructuras.
2. **Utiliza un concepto de historia continua:** Alguien comienza la historia y luego cada persona agrega una parte. Lee una historia y represéntala. Utiliza títeres para representar una historia.
3. **Usa objetos para crear nuevas ideas:** Prueba el juego del animal galleta: el niño escoge una galleta, la mira, luego se la come. Entonces, el niño se convierte en un animal durante 1 o 2 minutos. Usa movimientos creativos para representar cómo se comporta y se mueve el animal.
4. **Utiliza juego de roles:** Los juegos de simulación ayudan a los niños a ver los puntos de vista de otros y exploran sus sentimientos.
5. **Formula preguntas abiertas:** Muéstrale al niño una imagen y luego hazle preguntas. Por ejemplo: "¿Qué están haciendo las personas de la foto?" "¿Qué dicen esas personas?" "¿Qué hubo de interesante en tu día?" En lugar de "¿tuviste un buen día?"
6. **Pídeles a tus hijos que utilicen sus sentidos.**
   - Haz que los niños cierren sus ojos y luego adivinen lo que has puesto en sus manos (como una pieza de goma espuma, o una piedrecilla).
   - Pide a los niños que cierren sus ojos y adivinen qué están oyendo (utiliza sonidos como barajar cartas, hacer sonar monedas, frotar papel de lija o rasgar una hoja de papel).
7. **Pregúntales a los niños sobre los cambios:** Pídeles que cambien cosas para que sean como les gustaría que fueran. Por ejemplo:
   - ¿Qué sabría mejor si fuera más dulce?
   - ¿Qué sería más bonito si fuera más pequeño?
   - ¿Qué sería más divertido si fuera más rápido?
   - ¿Qué sería mejor si fuera más silencioso?

- ¿Qué sería más feliz si fuera más grande?
- ¿Qué sería más emocionante si anduviera al revés?
- ¿Cómo sería la ortografía del español si escribiéramos las palabras de modo distinto a como las pronunciamos? Trata de escribir un párrafo utilizando este método. Hay idiomas donde pasa esto, ¿puedes nombrar algunos?

8. **Haz preguntas con muchas respuestas:** He aquí algunos ejemplos que utilizan el concepto de agua (otros conceptos incluyen: fuego, viento, arena, automóviles, humo, hielo):

- ¿Cuáles son algunos usos del agua?
- ¿Qué flota en el agua?
- ¿Cómo nos ayuda el agua?
- ¿Por qué el agua fría es fría?
- ¿Qué se mantiene siempre bajo el agua?
- ¿De qué colores diferentes puede ser el agua?

9. **Haz preguntas del tipo** "¿qué pasaría si…?":

- ¿Qué pasaría si todos los árboles del mundo fueran azules?
- ¿Qué pasaría si todos los automóviles desaparecieran?
- ¿Qué pasaría si todo el mundo se vistiera igual? ¿Y si todos tuviéramos el mismo nombre?
- ¿Qué pasaría si pudieras volar?
- ¿Qué pasaría si nadie limpiara la casa?
- ¿Qué pasaría si todos fuéramos malos, o si todos fuéramos buenos?
- ¿Qué pasaría si todos estuviéramos enfermos, o si todos tuviéramos buena salud?

10. **Haz preguntas del tipo** "¿de cuántas formas distintas…?":

- ¿De cuántas formas distintas puede usarse una cuchara?
- ¿De cuántas formas distintas puede usarse un botón?
- ¿De cuántas formas distintas puede usarse una cuerda?
- ¿De cuántas formas distintas puede usarse un gancho para papel?

Actividad 63: ¡Personajes importantes!

Cuando la primera revelación descendió sobre el Profeta Mujámmad ﷺ, él tuvo miedo y volvió a casa con su esposa Jadíyah. Ella lo consoló y le enumeró algunos de sus buenos comportamientos:

- Unido a su familia.
- Ayuda a los débiles.
- Da a los indigentes.
- Ofrece hospitalidad a los huéspedes.
- Apoya a los enfermos.

Habla con tus hijos sobre el significado de cada uno de estos comportamientos. Escriban juntos una historia que incluya estos comportamientos.

Actividad 64: Explicar preguntas difíciles.

Reúne algunos padres para discutir cómo responder estas preguntas, que los niños hacen con frecuencia (acude a otros si necesitas ayuda).

- "¿Quién creó a Dios?", "¿por qué Dios castigará a la gente por no creer en Él?", "¿por qué hay tanta gente que nunca recibió el Mensaje Divino?", "¿cómo podremos vivir para siempre en el Paraíso sin aburrirnos?"
- ¿Cómo se explican los conceptos de "libre albedrío" y "predestinación" de modo que fomente el pensamiento proactivo por un lado, y la aceptación de la Voluntad de Dios por el otro? ¿De dónde venimos? ¿A dónde terminaremos? ¿Cómo es el Paraíso? ¿Podemos ver a Dios? ¿Por qué no? Dios puede hacer que todos crean en Él, ¿por qué no lo hace?

Estas son preguntas difíciles para los niños. Tenemos que explicárselas de acuerdo a su edad y madurez.

Al visualizar el Paraíso, el Profeta ﷺ explicó que el cielo es tan bueno y único, que ningún ojo lo ha visto, ningún oído lo ha escuchado, y ningún corazón ni ninguna mente lo ha imaginado. Es un sistema totalmente nuevo de existencia eterna que nuestros sentidos humanos no pueden comprender.

Actividad 65: ¡Es la percepción del ladrón lo que importa! Una solución creativa.

Haz que los niños lean la siguiente historia. Luego, piensen juntos en algunos problemas que afectan a la familia y cómo resolverlos.

> Cuando el Jefe Ejecutivo de American Airlines vio a un guardia de pie en el aeropuerto, le preguntó al Gerente: "¿Podemos recortar costos?" El gerente le respondió preguntándole: "¿Cómo?" El ejecutivo le dijo que si tenía al guardia solamente durante tres noches al azar, los ladrones no sabrían en qué noches estaría de servicio. Al siguiente año, surgió la misma pregunta respecto a reducir costos, y se dio la misma respuesta: "¿Cómo?" El ejecutivo sugirió remplazar al guardia con un perro antinarcóticos. El tercer año, de nuevo, la misma pregunta fue formulada. La solución fue tener al perro sólo tiempo parcial. Al cuarto año, el ejecutivo le dijo al gerente: "Ya que lo que importa es la percepción del ladrón, ¿por qué no esperamos a que el perro esté hambriento, y grabamos sus ladridos salvajes y fuertes, y los hacemos sonar al azar durante la noche?" ¡Funcionó! Ahorraron mucho al no tener un guardia nocturno. (MSNBC, Noviembre 3 de 2007)

Capítulo Veintiuno

Autoestima vs. niños malcriados

Autoestima

Los niños necesitan aliento cuando cometen errores tanto como cuando encuentran la solución. De hecho, ya que los errores son parte de la vida, es importante que a los niños se les enseñe a verlos como experiencias de aprendizaje en lugar de fracasos. No permitas que los fallos desanimen a los niños, usa los errores como oportunidades para animarlos. Hay una gran diferencia entre decir "¿cómo puedes ser tan estúpido?" a decir "¡yo sé que eres inteligente y capaz!" El estímulo ayuda al niño a aprender y a hacerlo mejor en el futuro. Los niños a los que las personas que admiran les dicen que son perdedores, en su mayoría se convertirán en perdedores.

Pensamientos que son de carácter desalentador como "he fallado, no soy bueno para nada", disminuirán el disfrute de la vida de los niños, drenará su energía emocional, e incrementará la probabilidad de que tomen la vía fácil cuando estén bajo tensión. Los niños sin autoestima no dedicarán sus esfuerzos en objetivos que perciben como inalcanzables. El éxito en el largo plazo (a través del estudio y de resistir la presión de grupo) requiere de autoestima. Los niños con poca autoestima son más impulsivos y se preocupan menos por sus consecuencias. Ellos tienen poca confianza en alcanzar sus metas. Los niños con poca autoestima son propensos a la gratificación inmediata a través del alcohol, las drogas, el sexo y la violencia.

Se les debe enseñar a los niños que no hay nada de lo que carezcan, y a ver los

errores como oportunidades de aprendizaje. Estos niños tienen la energía necesaria para elegir lo que es mejor (estudiar para el examen en lugar de salir con los amigos). Ellos tienen esperanza, y son optimistas de que tendrán éxito (con su trabajo duro y su esfuerzo). Ellos observan los beneficios de sus esfuerzos y se definen a sí mismos como ganadores. La felicidad que sigue al éxito les da aún más posibilidades de encontrar el éxito en el futuro.

Amor, valentía, creatividad, honestidad y sentido de responsabilidad —directa o indirectamente—, construyen una autoestima y una confianza en sí mismo muy fuertes. Todas estas características interactúan y se fortalecen una a la otra. Todas ellas aumentan la energía emocional y el capital psicológico en el niño.

Nosotros decidimos si el vaso está medio lleno o medio vacío. Estimule la valentía y la confianza en sí mismo en los niños en cada oportunidad que tenga. Si se plantan malas hierbas, eso es lo que va a crecer. Así que plante flores.

Cómo evitar criar a un niño malcriado

Los niños tienen que aprender a manejar la competencia y la tensión. Los niños deben ser enseñados a lidiar con el "no" de los padres y los amigos, profesores, vecinos y extraños. Entrena a tus hijos para que manejen las decepciones, negaciones y rechazos. Las siguientes son formas para evitar malcriar a un niño:

No socaves la disciplina

Algunos padres tienden a mimar a los hijos. La abundancia en cualquier cosa, sea juguetes, juegos, dinero o chocolate, malcría a los niños a edad muy temprana. Los niños criados en familias acomodadas pueden volverse malcriados si tienen demasiado de todo. Los padres no deben darles a sus hijos más de lo que es necesario. Los niños tienen que estar preparados para los tiempos difíciles y los tiempos suaves en la vida.

Nunca satisfagas todas las demandas

Los padres encuentran satisfacción en cumplir los deseos de sus hijos. Sin embargo, los padres deberían dejar deliberadamente algunos deseos sin cumplir. Si todo sueño y deseo del niño es satisfecho, el niño crecerá siendo una persona narcisista. Estos niños serán ilógicos, violentos y frustrados. Ellos serán incapaces de aceptar el rechazo en una entrevista de trabajo más adelante en sus vidas. Son propensos a la depresión y no pueden manejar la desilusión.

Desalienta las comparaciones

Los padres tienen que desalentar la tendencia de sus hijos a comparar sus pertenencias con las de otros niños. Si los niños exigen un juguete solo porque un

vecino tiene uno nuevo, su demanda debe ser rechazada. Estos niños terminan comparándose constantemente con la gente que tiene más que ellos.

Evite hacer concesiones

Para evitar conflictos, algunos padres tienen a complacer constantemente a los niños. Las concesiones tienen ganancias a corto plazo, pero pérdidas a largo plazo. Los niños pierden el respeto por esos padres. Los padres deben ser honestos y decir no a las demandas irrazonables de los niños. No puedes basar tu vida entera en las demandas de tus hijos.

No cedas por un sentimiento de culpa

Algunos padres tienden a complacer a los hijos debido a que se sienten culpables. Por ejemplo, muchas madres trabajadores llegan a casa tarde y no tienen tiempo para ayudarles a sus hijos con sus tareas escolares. El niño les pide helado antes de cenar. La madre accede. El niño es lo suficientemente inteligente para conocer la razón detrás del soborno. Los padres tienen que tener el coraje para decir no a pesar de las rabietas de su hijo.

Berrinches, rabietas o pataletas: No dejes que el llanto sea utilizado como herramienta

Hay un llanto que viene de una necesidad real (por ejemplo, hambre, fiebre, dolor y miedo). Esto requiere de la atención de los padres. Hay otro tipo de llanto que es un llanto de rabieta. El niño quiere tener algo innecesario, de modo que llora y grita muy fuerte. El niño debe ser ignorado. De otro modo, comenzará un patrón: los gritos se harán más fuertes hasta que el padre frustrado ceda. El niño aprenderá que tiene el control sobre el padre a través del llanto innecesario. Cuando el llanto es parte de un berrinche, ignóralo. No grites al niño, permanece en calma y controlado, y acepta los sentimientos del niño. No cedas. Cuando la pataleta termine, el niño aprenderá que el llanto innecesario no es un comportamiento aceptable.

Los niños necesitan que se les enseñe a hacer frente a un “no” de los padres y de los amigos, maestros y vecinos.

Actividades

Actividad 66: Prueba de confiabilidad.

Las diversas características de una buena personalidad se superponen una con otra. En una reunión familiar, **todos los miembros deben discutir la importancia de la confiabilidad y responder** las siguientes preguntas:

- ¿Mantengo mis promesas?
- ¿Honro a mis mayores?
- ¿Respeto mis compromisos?
- ¿Pago mis deudas a tiempo?
- ¿Devuelvo puntualmente lo que tomo prestado?
- ¿Cumplo las fechas límite?
- ¿Rezo a tiempo?
- ¿Soy puntual?

Actividad 67: Alegría.

Lee esta historia y reflexiona sobre las prácticas de tu familia, tus parientes y tus amigos.

> El Mensajero ﷺ dijo:
>
> "Conténtate con lo que Dios te ha proporcionado, y serás el más rico entre las gentes."

Uno de los compañeros solía rezar detrás del Profeta ﷺ vistiendo el mismo traje rasgado. El Profeta notó que se marchaba rápidamente después de cada oración. Preguntó acerca de este hombre: "¿Dónde está?" Le dijeron: "Regresó a su casa." El Profeta lo hizo llamar, así que él vino y el Profeta le preguntó: "¿Por qué te vas rápidamente y no terminas tus oraciones?" El compañero le respondió: "Porque mi esposa y yo tenemos una única túnica, así que regreso rápidamente con mi esposa para dársela y que así ella pueda venir a rezar antes de que se pase la hora." Así que el Profeta le dio a su compañero su propia camisa. Él la llevó feliz a su esposa, que le preguntó: "¿De quién es esta camisa?" Él le respondió: "Es la camisa del Profeta, quien nos la ha dado." Ella respondió: "¿Te has quejado de Dios ante el Profeta de Dios?" Él le respondió: "¡Por Dios, no me he quejado! ¡Por Dios que sólo acepté de modo que la camisa del Mensajero sea mi mortaja en la tumba!"

Imam al Ghazali, ihia ulum al din

Actividad 68: Compromiso activo.

Lee lo siguiente con tus hijos, luego relaciona los temas específicos con tus propias experiencias.

El aprendizaje más efectivo ocurre cuando el niño está activamente comprometido en explorar el mundo a su alrededor: tratar de entender cosas, caerse y luego levantarse para intentarlo de nuevo, y expresar sus pensamientos, ideas y emociones en respuesta a lo que ve. Los padres deben pasar sus ideas y lecciones durante la exploración del niño. Dales a los niños la oportunidad de probar y aplicar su conocimiento durante esos "momentos didácticos".

Dale al niño tiempo para ir en silencio, mirar alrededor, respirar hondo, expresar frustración y pensar. Esto no es una señal de debilidad, ellos en realidad están pensando y tratando de determinar qué hacer con lo que tienen. Lamentablemente, muchos padres responderán preguntas a nombre de sus hijos, los protegerán de situaciones desafiantes, y se encargarán de asumir una situación cuando su hijo está esforzándose por entender algo. Esto tiene un impacto negativo en la autoconfianza del niño, la habilidad para resolver problemas, la paciencia y las habilidades de negociación. Ellos solo han aprendido a confiar en que otros resuelvan sus problemas.

Los padres deberían tomar los papeles de un experto, un entrenador y un consejero. Permite a los niños la oportunidad de utilizar su conocimiento, habilidades y capacidades. Los padres deberían guiar y ayudar a sus hijos a estudiar detenidamente situaciones, utilizando las propias habilidades del niño.

Los padres deben permitirles a sus hijos cometer errores. Ayuda al niño a entender y explorar lo que hizo bien, lo que hizo mal, por qué ellos hicieron esto, cómo pueden hacerlo mejor la próxima vez, qué han aprendido de esta experiencia, y qué van a hacer diferente la próxima vez. No es solo la tarea actual lo importante. El esfuerzo mental de hacer la tarea y evitar cometer los mismos errores una y otra vez, también es importante.

A través del compromiso activo, el lazo padre-hijo e hijo-padre se fortalece y se crea una relación más profunda. Una vez este lazo es establecido, el niño consultará más con sus padres cuando surjan desafíos en años posteriores de su vida y cuando los desafíos se hagan más complejos.

Capítulo Veintidos

Elegir los amigos correctos para tu hijo

Los amigos de tu hijo

En física, las cargas similares (polaridad) se repelen entre sí. Pero con las personas, "Dios los cría y ellos se juntan". Tratamos de establecer relaciones de amistad con personas que conocemos — vecinos, niños en la escuela, vendedores en el mercado, etc. Debemos tratar a todos con amabilidad y respeto. Al mismo tiempo, es bueno no formar una amistad muy cercana con personas que llevan vidas sin valores. Elige a creyentes practicantes como amigos. Tales amigos no se opondrán a detenerse a mitad de un juego para rezar contigo. Ellos entenderán por qué no bebes alcohol ni usas drogas.

A veces, no es posible hacer amigos con los que compartes tus valores puesto que vives lejos de ellos. Sus hijos no van a la misma escuela que los tuyos. Sin embargo, aún debe ser posible encontrar un amigo cercano de una buena familia de cualquier religión que comparta valores similares y que respete tus costumbres. Las organizaciones comunitarias, como los clubes deportivos, los exploradores y los grupos de amigos de la naturaleza, pueden ser buenos lugares para hacer amigos con personas jóvenes que comparten los mismos intereses y quieren divertirse de modo limpio y sano.

Un buen amigo es alguien que comparte los valores de lealtad, generosidad, compasión y entendimiento. Como adulto, tienes ciertos estándares, pero tus adolescentes puede que no estén de acuerdo con ellos. Los amigos tienen una gran influencia sobre los adolescentes. Ellos experimentarán con formas de vestirse, comportarse y relacionarse con otras personas.

Las niñas tienden a tener una amistad especial con una persona o con apenas un pequeño grupo de chicas. Los niños tienden a moverse en grupos grandes o a identificar a sus amigos en conexión con un deporte o pasatiempo en particular. Estas amistades son importantes y pueden

¡Haz un millón de amigos y ningún enemigo!

P: ¿Qué tienen en común el fútbol y un líder justo?
R: En los dos se valora la fuerza, el coraje, el espíritu de equipo y la esperanza.

Q: ¿Qué tienen en común los soldados y los miembros de la mafia?
R: Ambos muestran una tremenda lealtad hacia sus organizaciones, los soldados a su país y la mafia a sus bandas. Los soldados trabajan por una buena causa, mientras que la mafia trabaja para una maligna.

ser muy profundas. Ellas también pueden romperse de repente si la otra persona "rompe las reglas" de la lealtad.

No te irrites si tus hijos parecen preocuparse más por sus amigos que por su familia. No tienes que trabajar mucho para retener a tus parientes, ya que naciste con ellos. Todo por lo que tienes que trabajar es por cómo ser feliz con ellos, puesto que ellos te aman y se preocupan por ti. En cuanto a los amigos, sin embargo, tienes que encontrarlos por ti mismo. Ellos tienen que ser persuadidos de considerarte como una persona agradable; tienes que ganar su amistad.

HAY MUCHOS TIPOS DE AMIGOS:

- **Colegas:** las personas con quien el adolescente tiene que trabajar o cooperar en una actividad. Puede que no le gusten, pero tienen que ser "amigable" con ellos con el fin de realizar su trabajo.
- **Conocidos:** personas que conocen poco. No se siente fuertemente unido a ellos
- **Amigos ordinarios:** Se trata de personas que se conocen y les agrada estar juntos, son parte de la escuela y el vecindario.
- **Los amigos cercanos:** se conocen bien y les importa qué suceda con ellos. Confían en ellos y pueden depender unos de otros..
- **Mejores amigos:** Sus sentimientos hacia ellos son más como el amor que el disfrute de la compañía. Comparten todo, y por mucho que riñan, siguen siendo mejores amigos.

Nota que los amigos son la fuente de las familias del mañana. El viejo adagio italiano "compra una vaca de tu propio campo" significa que es mejor ir con algo con lo que ya te sientes familiar.

La amistad es una cuerda con dos extremos: Es difícil estar conectado a una persona que no está conectada contigo. Tienes que dar tanto como recibes en una amistad: tolerancia, afecto, humor, preocupación y sacrificio. Tienes que permanecer en contacto.

La mayor parte de la gente cambia. Explícales a tus adolescentes que no deben culparse a sí mismos si sus amigos pasan por un mal momento o parecen menos entusiastas de lo usual. La amistad requiere que compartas. Los padres se enojan si sus adolescentes aparecen con amigos "indeseables" (jóvenes cuyos valores están en conflicto con lo que has estado tratando de enseñarles a tus hijos). Los "amigos indeseables" no son temerosos de Dios, fuman o consumen drogas, utilizan lenguaje desagradable, han estado en problemas con la policía, o alientan el comportamiento peligroso. Ten en mente que algunos amigos "indeseables" pueden ser atraídos por las virtudes de tus hijos y tu familia.

Algunos problemas con las malas amistades:

- Dañan tus pertenencias o propiedades.
- Son groseros y desagradables.
- Toman tu casa como si fuera la suya propia.
- Te asustan e ignoran.
- Te entristece que estén alejando a tu hijo o hija y llevándolo por malos caminos.

La presión de grupo cotidiana en la escuela

El sistema escolar ejerce presión en el niño para que sea aceptado por los compañeros de clase. Un niño musulmán en un entorno no musulmán puede estar en desventaja debido al idioma, la forma de vestir (en especial las niñas) y los hábitos alimenticios. Las diferentes creencias religiosas suelen traducirse en diferentes grupos de acciones. Estas diferencias pueden ser percibidas como amenazas por los compañeros. También está la diferencia en el color de piel, que puede llevar a dificultades para un niño en un ambiente racista.

Elegir los amigos correctos

Tienes que saber quiénes son los amigos de tus hijos. Invítalos a tu casa para hacerte una buena idea de quiénes son y qué tipo de influencia podrían tener en tus hijos. Invitar a otros puede ser la única posibilidad que tengan ellos de ver cómo es un hogar de creyentes. ¡Imagina el tremendo impacto que tu familia puede tener en algunos jóvenes!

Habla con tus hijos acerca de cómo escoger amigos, en especial si algunos de ellos te preocupan. Manéjalo con cuidado. Tus niños deben comenzar a tomar sus propias decisiones sobre la amistad. Si tomas las decisiones por ellos, estarás enseñándoles dependencia. Eso no será útil cuando estén por cuenta propia, pues tú no estarás siempre a su alrededor.

Cuando hables con tus hijos sobre sus amigos, haz dos cosas importantes:

- **Habla en primera persona.** Dile a tus hijos sobre cómo te sientes cuando estás alrededor de sus amigos. Por ejemplo: "Cuando estás jugando con Jazmín, me parece que ella siempre coge las cosas de los demás. Me entristece ver a un niño que se porta de manera egoísta." O: "Cuando hablo con Sara, me doy cuenta que dice cosas malas de su madre. Eso me hace sentir mal."

Aquí le estás dando a tu hijo o hija la oportunidad de hacer las mismas observaciones que has hecho, sin sentirse a la defensiva. No deberías decir: "Sí que has escogido amigos egoístas e irreflexivos para jugar, ¿no?"

- **Haz preguntas.** Pregúntale a tu hijo o hija si ha notado los mismos problemas, y pregúntale cómo le hace sentir eso. Escucha con atención sus respuestas. Lo que quieres es que tu hijo haga una valoración honesta. Si él comparte tus preocupaciones, puedes decir:

"¿Crees que sería buena idea que pasaras más tiempo con tus otros amigos y menos tiempo con Jazmín o Sara?"

Comienza este proceso tan pronto como puedas. Dales a tus hijos permiso de hablar abiertamente contigo sobre sus amigos. Esto será un "puente" valioso que podrás usar cuando sean mucho mayores y lo que esté en juego sea considerablemente mayor.

¿Y si tu hijo elige amigos indeseables?

El Iman El Kadi (un trabajador social) dijo:

> "Un niño puede elegir un amigo que es descortés e irrespetuoso. No te alarmes, porque los niños se sienten naturalmente atraídos a los desconocido por mera curiosidad, y una vez esta curiosidad queda satisfecha, generalmente pierden el interés. Si tratamos de terminar esta amistad abruptamente con base en la autoridad paterna, esto puede causar más apego a este amigo, por mera terquedad." Cuanto tal amigo está en tu casa, puedes decir: "Eres bienvenido, pero por favor, apégate a las normas de esta casa."

Quizás la influencia más peligrosa para un niño es la de un amigo de la misma religión que no observa la fe y comete vicios. Recuerdo el impacto que mis dos niños experimentaron (con 7 y 9 años de edad) cuando visitaron Estambul por primera vez. Habiendo sido criados en un ambiente hogareño religioso en Estados Unidos, nunca se imaginaron que en Estambul la gente pudiera beber alcohol, mostrar pornografía en las calles y negarse abiertamente a ayunar durante Ramadán. Esto los ayudó a darse cuenta de que el hecho de que alguien nazca musulmán, no significa que actúe como tal.

Los niños son influenciados por las opiniones y principios de sus padres. Es crucial para los padres darse cuenta cuando sus hijos no siguen estos principios. ¿Cuáles son los factores que llevaron al niño hacia este amigo dañino? ¿Por qué vemos a un niño que fuma con uno que no? ¿Qué le ofrece el amigo que no se le brinda en casa?

Animar a los niños a unirse a actividades útiles es crucial para la elección de amigos para ellos.

USTED NECESITA SABER QUIÉNES SON LOS AMIGOS DE SUS HIJOS

Estos son algunos consejos:

- Si viene el niño que no te gusta, sugiere a tu hijo que invite también a otros amigos que sí te gustan, trayendo así una mejor influencia.

- Mantén ocupado a tu hijo con otras cosas (por ejemplo, visitar a un pariente).
- Crea una serie de normas aplicables a todos (como no gritar, maldecir ni golpear).

¿Por qué hay una atracción fuerte entre adolescentes?

Los adolescentes son influenciados por sus amigos por dos razones principalmente:

- Ellos escogen sus propios amigos, a diferencia de sus familiares, que son relaciones que ya fueron escogidas para ellos.
- Su afinidad con los amigos se debe a las similitudes en edad, experiencia, sentimientos, pasatiempos, desafíos, problemas, circunstancias, y ambiente escolar.

Los adolescentes forman sus propios grupos sociales con una cultura, símbolos, lenguaje, valores y normas especiales.

Los adolescentes tienden a consultar menos con sus padres y más con sus amigos a medida que crecen. Mientras menos interactúan con los padres, profesores y mayores, más tienden los adolescentes a interactuar con sus amigos. En asuntos financieros, los adolescentes están más influenciados por los padres, mientras que en pasatiempos, ropa, clubes, tiempo libre, viajes y tipos de automóviles, siguen a sus amigos.

DISTINTAS FORMAS DE INTERACCIÓN SOCIAL

- Los niños pequeños con sus homólogos.
- Malhechores con malhechores.
- Los jóvenes con los jóvenes.
- Los fumadores con fumadores.
- Personas mayores con personas mayores.
- Consumidores de drogas con consumidores de drogas..
- Justos con los justos.
- Los profesionales con los de la misma profesión.

Los amigos afectan a sus amigos. El Profeta ﷺ explicó: Una persona es afectada por las formas de su amigo, así que miren bien a quién eligen como amigo. (AT TIRMIDI Y ABU DAWUD)

El hombre estará con quien ama. (AL BUJARI Y MUSLIM)

El ejemplo de un buen y un mal compañero es como el del vendedor de perfumes y el herrero. En cuanto al vendedor de perfumes, él te dará uno o tú se lo comprarás, o al menos disfrutarás su olor agradable. En cuanto al herrero, te quemará tu ropa o te pegará un olor desagradable. (AL BUJARI Y MUSLIM)

El siguiente versículo explica el efecto de las malas influencias:

El injusto morderá sus propias manos [lamentándose] y dirá: "¡Ojalá hubiera seguido el camino del Mensajero! ¡Ay de mí! ¡Ojalá no hubiera tomado a aquel por amigo!, pues me alejó del Mensaje, a pesar de que me había llegado". El demonio lleva al ser humano a la decepción.

(CORÁN 25:27-29)

Familias ubicadas en lugares indeseables

Los malos amigos crean problemas que son graves, reales, y que no pueden simplemente dejarse a un lado. Los amigos del colegio descarriados y los niños del vecindario pueden arruinar a una familia. Si la familia está viviendo en un lugar donde no pueden hallar amigos apropiados para sus hijos, deben trasladarse a un lugar donde haya buenos amigos. Muchos padres cambian a sus hijos de escuela o incluso emigran a otra ciudad, si no pueden asegurarles buenos amigos a sus hijos. Este es un sacrificio menor para los padres en comparación con los grandes beneficios que cosecharán más adelante.

Los profetas migraron de una comunidad a otra, como se menciona en las Escrituras.

Padres: Dejen que su hijo invite a su amigo a casa y conózcalos. Estudien su comportamiento de manera justa y equitativa. ¡Trate de hacerse amigo de los amigos de su hijo!

El Dr. James S. Coleman, ex presidente de la Asociación Americana de Sociología, y uno de los sociólogos más famosos del mundo, promueve el cierre intergeneracional. Esto significa que los padres sepan quienes son los padres de los amigos de sus hijos. Esto promueve la cercanía de la sociedad, es decir, la capacidad de promover la buena conducta y desalentar el mal comportamiento.

Actividades

Actividad 69: Los modelos de conducta de tus hijos.

Pídeles a tus hijos que nombren a las tres personas que más les gusta conocer y por qué. Esto puede revelar mucho acerca de su percepción de sus "modelos de conducta."

Discute con tus hijos sobre buenos y malos modelos de conducta.

Actividad 70: El niño que es una mala influencia.

Debate sobre la siguiente situación y luego discute las opiniones mencionadas más abajo.

> La hija de nueve años de tu vecino es una mala influencia para tu hija de siete años de edad. Las niñas están juntas casi todo el día y quieres reducir al máximo el contacto entre ambas. Tu:
>
> 1. Haces que tu hija le diga a la otra niña que no puede jugar con ella y que ya no puede volver a verla nunca más.
> 2. Le dices a la hija del vecino que no puede volver a jugar con tu hija, y que no puede volver a tu casa ni tu hija puede volver a visitar la casa de ella.
> 3. Deja que las dos amigas estén juntas solo cuando puedes supervisar completamente su comportamiento.
> 4. Hablas con tu vecino y le explicas tus preocupaciones respecto a que las dos niñas estén juntas.

Los niños que son una mala influencia les causan preocupación a muchos padres. Los siguientes son comentarios sobre cada una de las respuestas anteriores:

1. No hagas que tu hijo trate de explicarle el problema a otro niño. Ellos probablemente son demasiado pequeños para entender tus preocupaciones, y con este enfoque puedes estar seguro de que te convertirás en el "villano" para todos.
2. Tratar de explicarle a un niño tus preocupaciones, o de establecerle a un niño reglas distintas a las tuyas propias, no es adecuado.

3. Esto requiere de mucho trabajo. Te conviertes en supervisor de tiempo completo y esa función tuya se requiere siempre que los niños estén juntos. Esto puede ser en extremo cansador con el tiempo.
4. Nunca es una tarea fácil enfrentarse al vecino con lo que te parece es un comportamiento inapropiado por parte de su hijo. Sin embargo, esta es la mejor forma de ayudar a resolver el problema.

Actividad 71: Si hubiera sabido eso, habría actuado de modo distinto.

En una sesión familiar, los padres deben formular la pregunta:

"Si pudiera volver a comenzar mi vida de ceros, ¿qué haría distinto?" Admite tus errores frente a tus hijos. Anima a tus hijos a compartir sus errores también.

Capítulo Veintitres

El impacto destructivo de la televisión, el video y los videojuegos

Introducción

Hay algo en nuestro hogar que desempeña un papel enorme en nuestra vida aunque permanece silenciosamente en una esquina, que pasa más tiempo con nuestros hijos que nosotros, aunque estemos inconscientes de ello, y que puede destruir familias enteras aunque nunca sea visto como la causa. Ese algo es la televisión. ¡No subestimes la tele o su enorme impacto en nuestras vidas!

Cuestionario para los padres:

- ¿Tus hijos ven la tele durante el desayuno o antes de ir al colegio o la escuela?
- ¿Tus hijos ven la tele en cuanto llegan a casa del colegio, y/o mientras hacen las tareas escolares?
- ¿La familia mira la tele durante las comidas?
- ¿Qué tanto de los juegos y conversaciones de tus hijos tienen que ver con la televisión?
- ¿El televisor está encendido mientras los niños juegan con sus amigos y/o sus juguetes?
- ¿Ellos piden comida chatarra y juguetes que ven en los anuncios de la tele?
- ¿El horario familiar gira en torno a lo que hay en la tele?
- ¿Tus hijos pueden apagar el televisor al final de un programa o se quedan mirando?
- ¿Los niños se cansan de quedarse viendo la tele hasta tarde?
- ¿Los niños tienen miedo o sufren de pesadillas debido a cosas que ven en la tele?
- ¿Qué prefieren tus hijos, ver televisión o jugar?
- ¿Tus hijos ignoran la llegada de un invitado cuando están viendo la tele?
- ¿Tus hijos retrasan la oración debido a la televisión?

Ver demasiada televisión es una forma de adicción que tiene muchas similitudes con el uso de drogas. Muchos niños entran en un estado similar al trance cuando están viendo la tele, quedando totalmente absortos en ella e inconscientes de todo lo demás. Si les hablas, no te escuchan, y si suena el teléfono a su lado, no lo contestan. Incluso sus expresiones faciales sufren una transformación mientras ven la tele, la mandíbula está relajada y cuelga ligeramente abierta, la lengua descansa sobre los dientes frontales, y los ojos están en trance. En lugar de estar activos y mentalmente alertas, los niños caen en un estado de estupor (entumecimiento, flojera y cierre intelectual), hipnotizados por la pantalla frente a ellos.

El contenido de la programación de televisión puede ser debatido sin parar, con algunos programas que son útiles y otros dañinos. Sin embargo, el tema del contenido es menos importante que el de la experiencia en sí misma y el tiempo gastado son provechosos o dañinos.

Algunos niños miran televisión sin parar, convirtiéndola en un sustituto de amigo y en un mata tiempo. Un niño con una adicción a la televisión probablemente tiene más problemas que otros niños, puede ser demasiado tímido, agresivo, vulnerable, y no puede estar con los demás.

Un adicto a la televisión en la familia es suficiente para crear un problema serio. Es difícil organizar y disfrutar de actividades familiares cuando un miembro de la familia prefiere mirar la tele. Es mucho más fácil pasar de actividades no relacionadas con la televisión (como leer, jugar y dibujar) a mirar la tele, que pasar de ver la tele a otras actividades. Al niño adicto a la televisión se le dificulta mucho apagar el televisor.

Según Marie Winn (2002), la televisión tiene un efecto hipnótico sobre muchas personas. Ellos se convierten en una especie de zombis (embotados, estúpidos y fácilmente controlables). El menor problema es lo que pasa cuando la persona mira la tele, el mayor problema es lo que no pasa cuando la persona mira la tele. Los niños que pasan cientos de horas viendo televisión, dañan su desarrollo intelectual y social. Habrá cientos de miles de palabras no habladas ni respondidas por otro ser humano, y miles de preguntas no formuladas ni respondidas por otro ser humano.

Efectos negativos de la televisión

Cuando evalúan la televisión, los padres tienden a concentrarse en el contenido en lugar de en la cantidad de tiempo dedicado a ver televisión. Ellos se enfocan en sus propias necesidades en lugar de en las de sus hijos. Los padres necesitan una fuente de diversión para sus hijos. Ellos requieren paz y quietud en la casa. Los padres necesitan una niñera electrónica que sea gratis, no se queja, es confiable y siempre está disponible. Esto está en contraste con las necesidades de sus hijos. La televisión no satisface la necesidad del niño de ser independiente, de descubrir sus fortalezas y debilidades, y de aprender cómo comunicarse (cómo hablar y escribir correctamente). Los niños necesitan involucrarse en hacer y creer las fantasías que

ellos mismos crean, en lugar de tenerlas creadas para ellos por parte de los adultos. Los niños también necesitan el estímulo intelectual que viene de manipular, tocar y hacer, en lugar de solo ver pasivamente la pantalla del televisor.

Muchos padres utilizan la televisión para sedar a un niño hiperactivo ya que esta induce una condición altamente relajada en lugar de una concentración mental intensa. El leve desenfoque de los ojos mientras se ve la tele es similar a lo que les ocurre a los ojos mientras se sueña despierto. El material en la tele viene a tener una calidad de irreal y onírico. Los televidentes asiduos tienen un desequilibrio en su vida debido a su "hábito" televisivo, similar al que tienen los adictos a las drogas o los alcohólicos. Ellos renuncian a actividades que llevan al crecimiento, o al desarrollo, o a un sentido de realización. La tele es una experiencia improductiva, tanto que casi cualquier otra actividad vale más la pena. Aunque la televisión no satisface a los niños, ellos seguirán viéndola en lugar de leer, trabajar en el jardín, coser, jugar o tener conversaciones. Estas actividades "significativas" ya no son tan deseables como ver la tele. La televisión "captura" a los niños porque es muy agradable. A pesar que no es tan agradable como comer o ser abrazado, la tele puede ser muy atractiva. Es un "engaño" en el sentido de que no te "brinda" nada en la forma en que la comida y los miembros amorosos de la familia te brindan algo, y sin embargo es fascinante porque concentra una gran cantidad de placeres en una sola fuente: imágenes brillantes, sonidos y música variados, y escenas reconocibles tanto como escenas fantasiosas. Más de la mitad de los padres utiliza la privación de la televisión como forma de castigo, y esto se ha convertido en la forma de castigo más utilizada en los Estados Unidos.

La televisión abruma a los niños, que solo pueden responder cerrándose y volviéndose más pasivos, silenciosos e inactivos. El constante paso de imágenes, los cambios continuos en los ángulos y enfoques de cámara, el cambio constante en el punto de referencia del espectador cada pocos segundos, puede llevar a la creación de una capacidad de atención corta. Los estudiantes hiperactivos pueden tratar de recapturar la calidad dinámica de las imágenes de televisión cambiando rápidamente su orientación perceptual. Incluso los programas de televisión para niños son sobrestimulantes. Son "excesivamente sensoriales" para algunos prescolares que no están equipados en su desarrollo para manejar la estimulación electrónica rápida. Esto puede estar relacionado con el comportamiento frenético observado con mayor frecuencia entre los niños de hoy día. También puede estar relacionado con la epidemia de TDAH entre los niños (trastorno por déficit de atención con hiperactividad).

Sintonice un programa para niños y cuente con qué velocidad cambia cada escena y cada ángulo de cámara. Escuche también el volumen y el paso de la charla de los presentadores: será fuerte y rápido. Entienda entonces que este tipo de programas detienen el desarrollo mental, a diferencia de un libro, que tiene el efecto de desarrollar la mente del niño.

Muchos padres se dan cuenta de que cuando apagan el televisor, los niños se vuelven locos y frenéticos (muy excitados y distraídos, saltando alrededor, corriendo salvajemente, y fuera de control). Esto se denomina síndrome de reingreso. Es similar al malhumor que la gente experimenta cuando pasan bruscamente de estar totalmente dormidos a estar totalmente despiertos. Están irritables, incapaces de enfocarse o de utilizar apropiadamente sus sentidos. Esto también aplica para quienes salen de una borrachera o de un viaje por drogas. Los niños están en un estado muy inconsciente y similar al de un viaje por drogas cuando ven la tele por mucho tiempo. Entre los niños que son adictos a la televisión, apagar el televisor frecuentemente resulta en comportamiento grosero, insultos, gritos y en actuar de modo repulsivo.

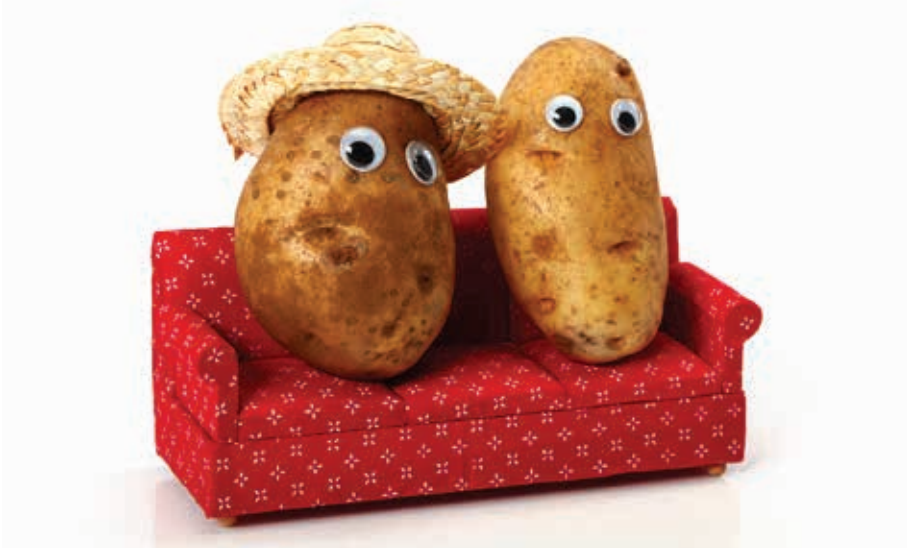
La experiencia de Plaza Sésamo

Plaza Sésamo es un programa infantil internacional de televisión que les enseña a los niños el alfabeto y muchas palabras. Los productores de Plaza Sésamo afirman que el programa es una experiencia didáctica importante para los niños pequeños. Sin embargo, hay otras cosas que también son ciertas respecto a Plaza Sésamo. Juega un papel muy importante en causar que los niños se hagan adictos a la tele. Los profesores notan que algunos niños llegan al jardín infantil y al parvulario reconociendo letras de Plaza Sésamo. Sin embargo, los adictos a la televisión tienen reducción en sus juegos imaginativos y aumento en correr alrededor sin ningún sentido, no utilizan juguetes ni materiales de juego, tienen poca tolerancia a la frustración, carecen de persistencia y confunden la realidad con la fantasía.

El aprendizaje exitoso requiere experiencia activa y práctica. Plaza Sésamo y otros programas "didácticos" son un pobre sustituto de las experiencias reales cara a cara. ¡De hecho, cualquier buen libro es mejor que Plaza Sésamo!

Los profesores de escuela primaria se han frustrado con muchos estudiantes debido a que los niños no quieren leer ni poner atención. Mientras que la televisión puede mejorar las habilidades de pensamiento no verbal, no ayuda con otras habilidades que son absolutamente necesarias para el éxito en la escuela. Ver 100 horas de Plaza Sésamo proporciona menos valor educativo que pasar 10 horas con un buen libro. Un padre y un libro pueden hacer mucho mejor trabajo en mucho menos tiempo que Plaza Sésamo, con muchas más ventajas para el desarrollo intelectual del niño y sin ninguna de las desventajas de la televisión (como pasividad, estupor, sobrestimulacion y pérdida del desarrollo del vocabulario).

Mientras más televisión ven los niños, peor les va en el colegio. El éxito en la escuela requiere de amor por la lectura, una habilidad para compartir con los demás, y el hábito de concentrarse en tareas aburridas y repetitivas (como memorizar las tablas de multiplicar). Todas estas habilidades son reducidas o destruidas por ver demasiada televisión.



Antes de la televisión

Antes de la televisión, los padres eran más firmes con sus hijos, no porque creyeran que esta era una mejor forma de criar a los hijos (que lo es), sino porque la firmeza era necesaria para la supervivencia de los padres. Antes de la televisión, los padres observaban a sus hijos. Ellos entrenaban a los niños para jugar solos por periodos de tiempo, monitoreando continuamente el desarrollo de sus hijos. Ellos ayudaban a los niños a aprender a entretenerse a sí mismos satisfactoria y confiablemente. Entrenaban a los niños para que tomaran una siesta porque un buen descanso es bueno para el niño. Los padres se aseguraban de que los niños durmieran o permanecieran tranquilos en su cuarto, jugando o rondando por el cuarto en silencio.

Con la llegada de la televisión, muchas de estas prácticas desaparecieron. Actualmente, los niños no saben cómo divertirse. En lugar de tener pasatiempos y aventuras, una vez el televisor es apagado ellos no hacen nada. Rechazan las actividades creativas y divertidas, no leen, y se aburren.

Antes de la televisión, los niños eran capaces de desarrollar independencia y cambiar de estar centrados en los padres (durante la infancia) a ser activos y estar centrados en el ambiente. Para sobrevivir en la sociedad, tenías que ser capaz de adaptarte. Para el momento en que el niño tenía tres años de edad, comenzaba su interdependencia e interacción con el mundo a su alrededor.

La televisión, sin embargo, frecuentemente es utilizada como niñera durante esta época de la vida del niño. Mientras miran la tele, los niños pequeños están seguros, a salvo, y receptivos, como si estuvieran en los brazos de mamá. Ellos no tienen que ofrecer nada, como sí ocurre cuando juegan con otros niños. Para los niños, ver la tele no tiene el riesgo de los juegos normales: no se lastiman ni se meten en problemas, y no hacen enojar a los padres. En cuanto comienzan a salir de su impotencia infantil, la televisión los regresa al estado de apego y dependencia.

Antes de la televisión, los niños ampliaron sus intereses e intentaron cosas nuevas, vencieron el aburrimiento inventando juegos, jugando con la imaginación,

leyendo, releyendo, escribiendo cartas y teniendo pasatiempos. Después de la televisión, los niños se quejan de que "no tienen nada que hacer" y todo lo demás les parece menos interesante. ¡Nunca antes los niños habían estado más entretenidos y nunca antes habían estado más aburridos! Ver la tele se ha convertido en la forma segura, divertida y sin esfuerzo alguno de experimentar el tiempo y la vida, ¡mientras que encontrar algo divertido se ha convertido en trabajo! Las películas para televisión basadas en libros, quitan la imaginación de los niños y les dan una experiencia irreflexiva en lugar de una intelectual. Ellos no crecen con los personajes de la historia, ni entienden sus percepciones, luchas y valores. En lugar de pasar días leyendo una historia hasta su final, toda la historia termina en hora y media. Los niños se alejan del televisor entretenidos, pero insatisfechos. Al menos mientras leen el libro, ellos han vivido parcialmente la experiencia, encariñándose con los personajes, y ejerciendo su imaginación. El tacto, olor y sensación de un libro, les permite a los niños conectarse con la historia, y ser capaces de leer pasajes una y otra vez. La televisión implica un sentimiento de distanciamiento, una especie de depresión cuando la película termina abruptamente y ellos tienen que alejarse. Hay un enlace profundo entre nosotros y los libros que no puede ser estudiado, cuantificado o explicado. Ese lazo emocional importante es negado por la televisión.

La televisión refuerza la impotencia y la dependencia en los adultos. En el pasado, el tiempo libre proveyó a los niños las oportunidades necesarias para reducir su dependencia de los adultos. Hoy día, para muchos niños, el tiempo libre es una maldición. Lo único que encuentran divertido de hacer con su tiempo libre es ver la tele. Algunos niños incluso comen, pasan tiempo con los amigos y hacen las tareas escolares, frente al televisor.

La vida familiar ha sido gravemente afectada por la televisión. Las rutinas diarias frecuentemente giran alrededor de la televisión, y los rituales familiares han muerto. La participación en actividades religiosas y comunitarias ha descendido, y la televisión es la principal causa. Muchos padres se quejan de que sus hogares se han convertido en hoteles y restaurantes: apenas lugares dónde comer y dormir. Frecuentemente son inconscientes de que cuando la televisión domina la vida familiar, ese resultado es inevitable. Para que una familia sea sana, debe haber una gran cantidad de experiencias compartidas.

Una gran cantidad de actividades diarias que ocurren, se repiten, cambian y se desarrolla a lo largo de muchos años, es el ingrediente que crea relaciones familiares fuertes. De otro modo, los padres se convierten en meros conserjes, encargados de alimentar, vestir y brindar refugio, y poco más. Los padres quedan reducidos a personas en el contexto de las vidas de los niños.

La televisión socava a la familia robándole el tiempo para tratar con gente real en persona. Por todo el continente americano se ha difundido la costumbre de que las familias vean la televisión mientras comen, ¡y no siempre en el mismo televisor! Incluso si todos estuvieran viendo excelentes programas de televisión acerca de naturaleza, moral y eventos de actualidad, seguirían privándose de algo más importante. ¿Compartieron con los demás lo que hicieron ese día? ¿Hicieron planes, intercambiaron opiniones, compartieron bromas y hablaron sobre sus triunfos o desastres? ¿En qué sentido están siendo una familia de verdad? La televisión también se ha convertido en la distracción favorita con que los padres entretienen a los niños para que permanezcan quietos y silenciosos, y así dejar su labor de crianza para dedicarse al trabajo y otras tareas. Mientras la televisión en sí misma no destruye la vida familiar, también es cierto que no fortalece la vida familiar. La televisión se roba el tiempo necesario para la creación de relaciones y de seguridad emocional y confianza entre los miembros de la familia, y eso es un obstáculo en el camino de los padres para que eduquen y disfruten de sus hijos.

La herramienta educativa más importante que los padres pueden dar a sus hijos es la capacidad de leer. Debido a la televisión los niños se vuelven lectores perezosos, consideran los libros aburridos, difíciles y poco interesantes. Cada vez menos niños están dispuestos a hacer un esfuerzo para comprender un libro y llegar hasta el final. Para los adictos a la televisión, leer un libro lleva demasiado tiempo y les parece demasiado esfuerzo, prefieren ver la explicación en Youtube. Los niños no se dan cuenta de que es muy difícil tener éxito en la vida a menos que uno sea un buen lector.

¿Un hogar sin televisión?

Resolver los problemas que ha creado la televisión es una de las cosas más difíciles que puede hacer una familia. Es similar al problema enfrentado por los fumadores, adictos a las drogas y alcohólicos. Ellos saben que deben parar, y saben que están haciendo algo dañino. Sin embargo, continúan con el hábito porque es difícil parar.

La mayoría de los padres sabe que la forma de superar los problemas causados por la televisión es simplemente deshacerse de ella permanentemente. La mayoría, sin embargo, no encuentra la convicción y el coraje para hacerlo. Encuentran excusas para mantener un televisor en la casa. Sus razones usualmente están relacionadas con egoísmo, pereza, adicción o inmoralidad. Algunos padres tienen que saber lo que está pasando en el mundo por asuntos de negocios. Más a menudo, sin embargo, ellos subestiman el impacto dañino y sienten que sus beneficios "educativos" pesan más que sus daños. Otros se engañan pensando que tienen el control de lo que ven sus hijos, y de cuánto tiempo pasan mirando la tele.

DELIRIOS FORMADOS POR LA TELEVISIÓN

Una vez me llamaron para ayudar a una pareja que tenía dos hijos, para asesorarlos en sus problemas familiares. Ambos padres eran médicos. Para mi sorpresa, la madre dijo: "Antes del matrimonio, pensé que el matrimonio estaría lleno de diversión sin responsabilidad, como se presenta en la televisión por las actrices de Hollywood". Si los profesionales son engañados por la representación televisiva de la vida, entonces ¿qué oportunidad tienen los niños?

Cuando estábamos en segundo grado, la maestra nos leyó una antigua historia de una linda pareja de ancianos que tenía un gato y un perro. El gato traicionó a la pareja, mientras que el perro les fue fiel. El perro corrió detrás del gato, que huyó y se subió a un árbol por seguridad. La historia terminó con la frase: "Desde ese día, cada vez que un perro vio a un gato, corrió tras él para morderlo". Durante muchos años, realmente creí que la razón para la enemistad entre perros y gatos era el pecado original del gato que traicionó a la bonita pareja de ancianos. El profesor debería haber explicado claramente que estas historias eran ficción porque los niños creen lo que oyen y ven. Del mismo modo, los padres tienen que decirles a sus hijos que lo que ven en la televisión no es real.

C. EVERETT KOOP, EX CIRUJANO GENERAL, EE.UU.

Ideas para ayudarte a liberarte de la televisión

Los padres pueden hacer lo siguiente para reducir el tiempo dedicado a ver televisión:

- Traslada el(los) televisor(es) a una ubicación menos destacada en la casa. La televisión es menos tentadora cuando no es fácilmente accesible.
- Esconde el control remoto.
- Retira el televisor de la habitación de tu hijo. Un televisor en el cuarto aleja a los niños de las actividades familiares y los distrae de las tareas, de pensar, de leer y de dormir. También hace difícil a los padres poder supervisar programas dañinos.
- Mantén apagado el televisor mientras comen en familia y durante las conversaciones.
- Pon límites claros para ver televisión. Trata de restringirla a media hora al día o una hora en las noches. Explica tus reglas. Trata de remplazar "¡no puedes ver televisión!" por "vamos a apagar el televisor para que podamos…"
- Establece ciertos días de la semana como días sin tele (por ejemplo, las noches durante los días de escuela).
- No utilices la televisión como premio. Esto puede aumentar su poder.
- Escucha tus recitaciones coránicas favoritas, o sermones, o canciones religiosas, en la radio. No utilices la televisión como ruido de fondo.
- No te preocupes si los niños se quejan de que están aburridos. El tiempo libre debe llevar a los niños a jugar y a hacer otros proyectos juntos.
- No dejes que la televisión desplace lo importante: Las conversaciones familiares, el ejercicio y el juego.

CITAS FAMOSAS SOBRE LA TELEVISIÓN

La televisión ha trasformado al niño de una fuerza irresistible a un objeto fijo.

ANÓNIMO

¿No te gustaría que hubiera un botón en el televisor para subir la inteligencia? Hay uno llamado "brillo", pero no funciona.

GALLAGHER.

Si llegas y encuentras a un extraño que está enseñando a tus hijos a golpearse entre sí, o tratando de venderles todo tipo de productos, seguramente lo sacarías fuera de tu casa, pero aquí estás, entras y el televisor está encendido, y no piensas dos veces al respecto.

JEROME SINGER.

La televisión ha hecho mucho por la psiquiatría difundiendo información sobre ella, así como contribuyendo a la necesidad de ella.

ALFRED HITCHCOCK.

TV. Si los niños se divierten con dos letras, imagina la diversión que tendrán con veintiséis. Abre la imaginación de tu hijo. Abre un libro.

AUTOR DESCONOCIDO.

(FUENTE: WWW.QUOTEGARDEN.COM)

Algunos datos reales sobre la televisión

- Los estadounidenses ven un promedio de cuatro horas diarias de televisión, lo que significa dos meses completos al año. La mitad de los niños de América Latina ve más de tres horas diarias de televisión.
- El 45% de los niños en América Latina tiene televisor en su cuarto, y más del 40% ve televisión sin compañía de adultos.
- 86% de los estudiantes estadounidenses de último grado de secundaria que ven televisión seis horas diarias, tienen malos resultados en las pruebas de lectura.
- A la edad de 18 años, los niños estadounidenses habrán visto un promedio de más de 200.000 actos de violencia, incluyendo 16.000 asesinatos, en la televisión. Estas cifras son similares para los niños de América Latina y el Caribe que ven principalmente programas estadounidenses, en especial los niños que tienen acceso a televisión de cable por suscripción.
- La proporción de niños estadounidenses con sobrepeso se ha duplicado desde 1980, debido en parte a ver televisión y a una mala dieta.

Apaga la televisión.
Enciende la vida.

EL PLUG-IN DE LAS DROGAS: LA TELEVISIÓN, LAS COMPUTADORAS Y LA VIDA FAMILIAR.

¿Están tus hijos viendo televisión en lugar de vivir?

"Las familias con reglas sobre ver menos televisión, encuentran que sus hijos son más felices y mejor adaptados que las familias sin dichas reglas".

(WINN, 2002)

Advertencia de un Cirujano general: La televisión promueve el analfabetismo

¡Una buena regla! Nada de televisión en las noches de los días de escuela

La firmeza es importante. Las familias que limitan la televisión descubren que los niños no se acostumbran a ella.

Nuestra cultura televisiva

Kilpatrick (1993) afirma que la razón del vacío cultural en muchos hogares es que la televisión se ha convertido en el principio organizacional en la vida familiar. La televisión ya no es parte de la cultura, en su lugar, "es nuestra cultura". La televisión no es solo el medio dominante de entretenimiento en los Estados Unidos, es la realidad compartida más significativa en toda nuestra sociedad. Los programas de televisión determinan cómo vivimos, nos movemos, comemos y jugamos.

La televisión define nuestras prioridades, nos dice qué es importante y qué no. Da forma a nuestra visión de la realidad. Les confiere significado a los eventos prestándoles atención, o se los niega al quitarles la atención. No le confiere mucho significado, por ejemplo, a la religión. Si bien la fe religiosa sigue jugando una parte significativa de las vidas de la mayoría de las familias del continente americano, prácticamente no existe en las vidas de las familias de la televisión. Es raro que un personaje de televisión vaya a la iglesia, la mezquita o el templo, que busque consejo religioso o que rece pidiendo guía moral. Otra impresión que deja la televisión es que el sexo es la base de casi todo, que está continuamente en la mente de todo el mundo, o que debería estarlo. Al mismo tiempo, el sexo en la televisión rara vez tiene lugar dentro del contexto del matrimonio, sino que es casi exclusivamente realizado fuera de él. Las escuelas a veces están en contra de los valores de los padres. Los programas de televisión casi siempre están en contra de los valores tradicionales. La televisión abre al hogar para convertirlo en el receptáculo de cualquier cosa que cualquiera en Hollywood quiera tirar en el suelo de nuestra sala de estar y dentro de las mentes de nuestros niños. Aquellos que creen que sus niños no son corrompidos por la televisión se equivocan. La televisión les enseña a los niños a preocuparse por lo que les falta y no por aquello que tienen. La tele se enfoca en la gente bella y lleva a los niños a estar insatisfechos consigo mismos. Les da a los niños un sentido confuso de moralidad al minar los valores basados en la fe y la creencia en Dios. ¡Los "buenos muchachos" aparecen bebiendo, fumando, teniendo novias y disparando y matando gente! La tele expone tempranamente a los niños a la sexualidad, ya sea con el diminuto traje de Campanita o el bikini de la Sirenita (ambas de Disney) o con las ropas reveladoras de las estrellas de cine.

Los padres pueden no desear que los niños vean violencia, vulgaridad, material sexual o publicidad de comida chatarra y de juguetes inútiles en la televisión. Sin embargo, muchos padres preguntan: ¿Vale la pena ver programas educativos? Los padres se sorprenderán de aprender que más y más padres, profesores e investigadores del desarrollo infantil, dicen NO. Ellos saben que ver televisión:

- Requiere menos trabajo mental que leer.
- Inhibe el aprendizaje de habilidades de lectura.
- Reduce la perseverancia de los niños para encontrar solución a los problemas.

Estas desventajas de la televisión pesan más que cualquier ventaja.

El Forastero

"Unos pocos meses antes que naciera, mi padre conoció a un extraño que era nuevo en nuestro pueblito. Desde el comienzo, mi padre quedó fascinado con este recién llegado encantador y pronto lo invitó a vivir con nuestra familia. El extraño rápidamente aceptó y me dio la bienvenida al mundo pocos meses después. A medida que crecía, nunca cuestioné su lugar en nuestra familia. Mi madre me enseñó a amar la Palabra de Dios. Mi papá me enseñó a obedecer a Dios. Pero el extraño era nuestro cuentero. Él podía contar las historias más fascinantes. Las aventuras, los misterios y las comedias eran abundantes. Él podía ocupar a toda nuestra familia durante horas cada noche. Era como un amigo de toda la familia. Me llevó a papá y a mí a nuestro primer juego de béisbol.

Él siempre nos animaba a ver películas e incluso hizo arreglos para presentarnos a algunas estrellas de cine. El extraño era un charlador incansable. A papá no parecía molestarlo, pero mamá a veces se levantaba en silencio —mientras el resto de nosotros escuchaba una de sus historias de sitios lejanos—, iba a su cuarto, leía su Biblia y rezaba. Me pregunto ahora si ella alguna vez rezó para que el extraño se fuera. Verás, mi papá llenó nuestro hogar con moral, pero este extraño nunca sintió la obligación de honrarla. La blasfemia, por ejemplo, nunca fue permitida en nuestra casa —en nosotros, ni en nuestros amigos, ni en los adultos. Nuestro invitado residente, sin embargo, utilizaba malas palabras que quemaban mis oídos y hacían que papá se retorciera. El extraño nunca fue confrontado. Papá no permitía alcohol en su casa —ni siquiera para cocinar. Pero el extraño nos ofrecía cerveza y otras bebidas alcohólicas a menudo. Él hacía que los cigarrillos parecieran sabrosos, que los cigarros se vieran atractivos y las pipas distinguidas.

Él hablaba con libertad sobre sexo. Sus comentarios a veces eran groseros, a veces sugestivos, y a veces vergonzosos. Ahora sé que mis primeros conceptos de las relaciones entre hombres y mujeres fueron influenciados por el extraño. Al mirar atrás, creo que fue la gracia de Dios la que evitó que el extraño nos influenciara más. A cada momento, él se oponía a los valores de mis padres. Aun así, rara vez era reprochado y nunca se le pidió que se marchara. Más de treinta años han pasado desde que el extraño se mudó con nosotros. Pero si fueras a visitar la casa de mis padres hoy día, lo verías aún sentado en una esquina, esperando que alguien lo escuche hablar y que lo vea dibujar sus pinturas. ¿Su nombre? Siempre lo llamábamos televisión."

(AUTOR DESCONOCIDO)

Cómo cambiar el hábito de la televisión: Experiencias de algunas familias

Suzanne, madre de un niño de cinco años de edad y de otro de dos años, encontró que era su propia adicción a la televisión la que tenía que romper primero. Los niños veían la tele ocasionalmente, quizás dos o tres programas a la semana, pero nunca desarrollaron un hábito diario de ver tele. Después de leer el libro de Marie Winn "La droga enchufable" (The Plug-in Drug), y el libro de la Dra. Jane Healy "Mentes en peligro" (Endangered Minds), se convenció de que la familia debía ver menos televisión. "Retiramos el servicio de televisión por cable y no teníamos antena", dijo Suzanne, "así que ahora tenemos una recepción muy mala. Eso impide a la televisión ser una tentación."

Establece límites a la cantidad y el contenido de la televisión que ven tus hijos

Pam decidió participar en la Semana nacional de apagar la televisión. Sus hijos, que entonces tenían 13, 11 y 4 años, se quejaron al principio, pero luego dejaron de quejarse al encontrar otras cosas qué hacer durante la semana. Los muchachos mayores leyeron más y jugaron juntos, incluso le enseñaron a su hermanita a jugar fútbol. Los niños organizaron muchas actividades familiares y fueron amables entre ellos. El no tener televisión hizo una gran diferencia. El tiempo familiar ahora estaba disponible.

Nunca veas una película en frente de tu hijo que muestre actividades que no quieras que ellos realicen.

Los padres creen que los niños deben estar entretenidos permanentemente. Los padres se sienten obligados a ayudar a sus hijos: "Oh, encontraré algo para que hagas." Después de un rato, sin embargo, ellos están cómodos dejando que sus hijos encuentren sus propias actividades.

Los niños pequeños se benefician particularmente de ayudar a sus padres con

Varios padres han decidido apagar el televisor de manera permanente y están de acuerdo en que el esfuerzo valió la pena. La familia de Kane hizo la transición en vacaciones: No había televisión disponible cuando estábamos de vacaciones, así que era el momento ideal para hacer el cambio. Al principio, nuestra hija preguntó al respecto, pero la distraía cuando preguntaba y solo eso fue necesario.

las tareas domésticas. Invita a los niños a ayudar en la cocina. ¿Los padres deberían ser modelos de conducta para sus hijos? Si los niños ven a sus padres relajándose u ocupándose sin la televisión, entonces los niños aprenderán a hacer esto también.

Advertencia sobre la televisión

El televisor se ha convertido en uno de los objetos más comunes de nuestra sociedad. Si los niños sienten que se les está obligando a evitar la televisión, esto puede ser visto como una privación de sus derechos. Esto puede llevarlos a ir a otros lugares para ver televisión, donde no será seguro para ellos o donde ellos son vulnerables. Los siguientes enfoques ayudan a aliviar el problema:

- Ocupa a los niños con otras actividades que les gusten (actividades científicas, culturales, espirituales o físicas).
- Siempre que sea posible, no dejes a los niños ver la televisión por sí mismos; los padres deberían estar con ellos, comentando apropiadamente ciertas escenas y programas. Esperamos que esto guíe a los niños hacia ciertas virtudes y principios. También desarrollará una inmunidad en el niño contra las escenas de maldad y de violencia. Desarrolle un escudo de fe, que en el futuro prevenga el pecado. Una fe fuerte es necesaria puesto que los padres no pueden estar con sus hijos todo el tiempo.
- Hoy en día existen dispositivos que permiten el bloqueo de canales o programas dañinos.

EXPERTOS E INVESTIGACIÓN SOBRE LA TELEVISIÓN EN NIÑOS

Spock (1998) y la Academia Americana de Pediatría (1999) afirman que los párvulos y los niños no deben ver televisión en absoluto: "Ver programas infantiles está asociado con retraso en el lenguaje, capacidad de atención más cortos y desarrollo cognitivo retrasado". "La evidencia científica de los beneficios simplemente no existe, y la mejor evidencia disponible sugiere perjuicio".

Spock reconoce que esta estrategia es "demasiado extrema" para la mayoría de los padres.

Rosemond (1993) sugiere prohibir la televisión hasta que el niño pueda leer y disfrutar de los libros. Incluso entonces, limitar a cinco horas a la semana.

Rankin (2006) establece que los principales estudios sugieren que ver tres horas o más de televisión al día perjudica el rendimiento escolar, pero bien elegidos los programas educativos pueden ayudar. Los programas educativos también se han relacionado con una mayor creatividad.

Comparta con su niño historias y poemas inspiradores e instructivos.

(BENNETT, 1996)

Lista de alternativas familiares a la televisión

La mayoría de los padres les permiten a sus hijos ver televisión, debido a la falta de opciones para llenar el tiempo de sus hijos. Los padres están tan cansados que la televisión les da tiempo para relajarse, al mantener a los niños lejos de ellos. La solución es comenzar a involucrarse en actividades útiles. Hemos mencionado los muchos males de ver televisión, tanto para los niños como para los padres. Quizás el mayor daño que la tele le hace a la vida familiar es trivializarla, y esto es un peligro del que la mayoría no se da cuenta. Las familias no interactúan, pues la televisión les impide estar juntos. Considera algunas de las alternativas a ver televisión.

Alternativas a la televisión

Dependiendo de la edad del niño, pueden seleccionarse actividades apropiadas. Hay libros que enumeran miles de actividades para que las familias elijan:

1. Aprender cómo utilizar un computador.
2. Aprender a manejar automóvil.
3. Jugar ping-pong.
4. Organizar una búsqueda en el vecindario para hallar algo.
5. Construir un fuerte.
6. Organizar una limpieza comunitaria.
7. Visitar la biblioteca, sacar un libro en préstamo, asistir a las actividades de la biblioteca.
8. Escuchar radio.
9. Visitar el zoológico o el museo.
10. Pintar un cuadro.
11. Ir al centro comunitario o al parque.
12. Ir a nadar.
13. Leerles un libro en voz alta a los hermanos.
14. Planear un almuerzo campestre.
15. Caminar, correr o montar en bicicleta.
16. Cantar una nashid o memorizar un poema.
17. Ir a observar pájaros.
18. Saltar lazo.
19. Hacer un voluntariado en una organización

comunitaria o de caridad.
20. Ir a acampar (aunque sea en el jardín)
21. Escribirle una carta a un amigo, pariente o abuelo.
22. Plantar un jardín de flores, verduras o hierbas.
23. Leer revistas o periódicos.
24. Jugar ajedrez.
25. Hacer brazaletes de amistad; pones uno en la muñeca de una persona y otro en la de otra.
26. Donar cosas a refugiados o darlas en caridad.
27. Comenzar un diario personal.
28. Visitar una librería local.
29. Investigar la historia de la familia.
30. Aprender carpintería y hacer un estante para libros.
31. Hacer artesanías para dar de regalos.
32. Inventar una historia y escribirla.
33. Hacer una excursión por la naturaleza. Recoger semillas y hojas. Hacer un collage con los materiales recogidos y ponerlo en la puerta de la nevera.
34. Ver el cielo nocturno con binoculares: identificar las diferentes constelaciones. Observar la luna. Leer algo de astronomía.
35. Hornear galletas para los vecinos.
36. Pedirle a un miembro mayor de la familia que cuente una historia sobre su infancia. Escribir sobre ello.
37. Hacer mermelada.
38. Hacer yogurt.
39. Hacer ejercicio.
40. Caminar al trabajo o a la escuela.
41. Jugar bolos.
42. Jugar fútbol.
43. Investigar sobre otras religiones.
44. Hacer una carrera de sacos.
45. Jugar fútbol, voleibol y baloncesto.
46. Aprender escritura oculta (con “tinta mágica”).
47. Lavar la ropa a mano.
48. Aspirar la casa.
49. Limpiar las ventanas.
50. Cocinar con amigos o con la familia.
51. Hacer el balance financiero del hogar.
52. Escribir la reseña de un libro.
53. Discutir con la familia el presupuesto mensual.
54. Preparar una fiesta.
55. Intercambiar revistas con los amigos.
56. Limpiar la habitación.
57. Jugar frisbee o hockey.
58. Escribirle una carta a un escritor vivo o muerto.
59. Jugar con la mascota de la casa o del vecindario.
60. Arreglar el césped.
61. Volar cometa.
62. Salir de viaje con la familia.
63. Colgar un termómetro y un barómetro en el pórtico o en un árbol.
64. Inventar un juego.
65. Deslizarse en trineo y hacer un muñeco de nieve.
66. Hacer un collage con fotos de revistas viejas.
67. Visitar un ancianato.
68. Hacer de niñera para padres nuevos.
69. Salir de excursión.
70. Resolver rompecabezas.
71. Hacer un nuevo amigo.
72. Comenzar la lectura en grupo de un libro.
73. Jugar juegos de mesa con la familia o los amigos.
74. Hacer una granja de hormigas.
75. Tomar el té en el jardín.
76. Hacer un barco en miniatura y ponerlo a flotar en el agua.
77. Dibujar a los miembros de la familia.
78. Aprender cómo utilizar un mapa y una brújula.
79. Aprender a convertir entre el sistema métrico y el sistema inglés.
80. Conversar con una persona mayor.
81. Jugar damas.
82. Aprender a coser.
83. Visitar el campo.
84. Ordeñar una vaca.
85. Trepar un árbol.
86. Coleccionar chistes, escribirlos en un libro y contárselos a los amigos y la familia.
87. Aprender algunas adivinanzas.
88. Ver el amanecer y el atardecer.
89. Preparar la lista de compras.
90. Aprender a decir frases simples en diferentes idiomas (como gracias, buenos días, buenas noches, sí, no, contar de 1 a 10, los días de la semana…)

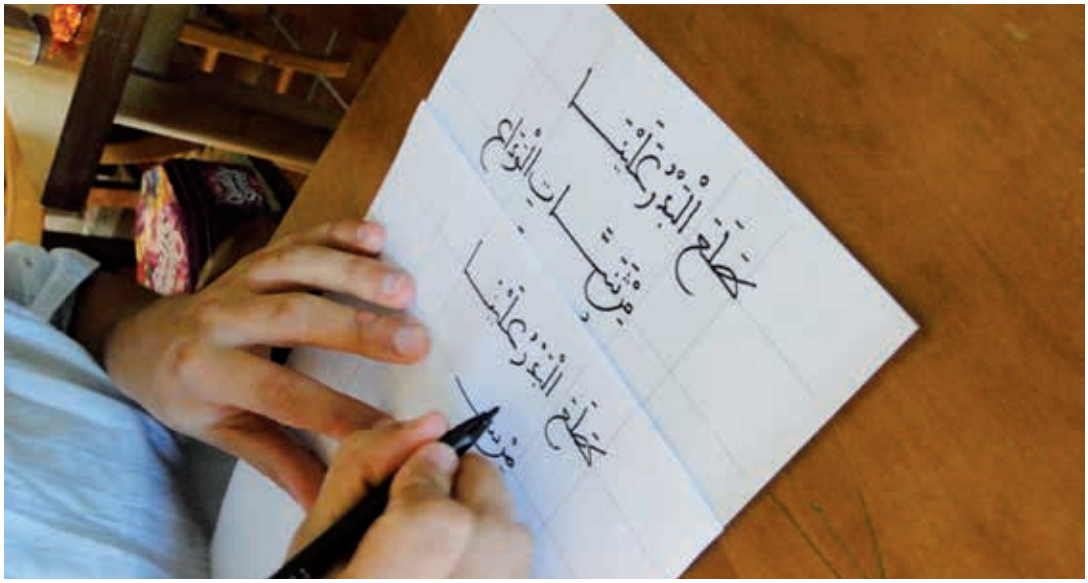
¿Cómo tratar a un ladrón que te roba el dinero? ¿Qué pasa con un ladrón que te roba el tiempo y la vida familiar? La televisión te está causando mucho más daño que el simple robo del dinero. Está alejando lo que te da felicidad. Aunque puedas recuperar tu dinero de alguna manera, no se puede recuperar el tiempo y la felicidad.

Opciones más serias

Las siguientes son actividades más serias para que las realicen los niños (adaptado de Beshir et al., 1998).

Actividades comunitarias

- Aprender otro idioma además de los dos más importantes: el idioma nativo de tu país, y el árabe coránico.
- Asistir a campamentos juveniles: Asegúrate de que hay suficientes actividades útiles organizadas para los niños, en especial durante vacaciones largas. Además del contenido intelectual y espiritual, los programas de campamentos deben incluir representaciones, deportes, parodias, juegos y concursos.
- Unirse a clubes de chicos o chicas.
- Unirse a grupos de nashid (canciones religiosas). Elige canciones que sean decentes y fáciles para que los niños las aprendan, y deja que las canten en celebraciones comunales.
- Asistir a piyamadas: Las fiestas para pasar la noche en casa de un amigo, organizadas por los niños y supervisadas por los padres, brindan mucha diversión para los niños y ayudan a crear lazos fuetes entre ellos.
- Jugar en la lluvia, la nieve o el sol (utilizando la protección apropiada).
- Aprender defensa personal.



Umar ibn al Jatab dijo:
"Enséñales a tus hijos a nadar, tirar con arco, y montar a caballo."

- Inscribirse a lecciones de tayuid (recitar Corán con la entonación apropiada) y de poesía.
- Aprender normas de seguridad para casos de incendio.
- Aprender a hablar en público.
- Aprender a debatir.
- Aprender caligrafía árabe.
- Ir de pesca.
- Aprender RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Aprender la maniobra Heimlich.

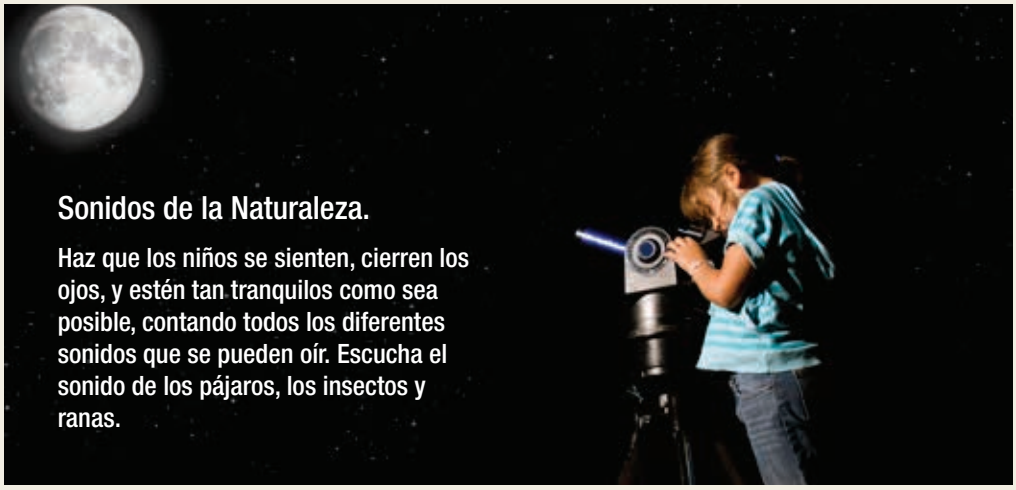
Actividades de naturaleza

- **Explora la naturaleza a tu propia velocidad.** Las rutas de senderismo deben ser encontradas donde la familia pueda tomar un paseo sin prisa o una excursión más enérgica para ver las maravillas de la naturaleza: pájaros, insectos, serpientes, flores y árboles. Los niños pueden pasar horas buscando piedras en el río. También pueden ir en bicicleta.
- **Observa las estrellas.** La astronomía es una gran actividad. Usa un mapa de constelaciones. Toma una manta, algo de fruta, y ve a algún lugar donde haya poca luz. Puede ser tu jardín o la cima de una colina. Cuando esté completamente oscuro, trata de señalar las diferentes constelaciones una por una. Señala la Osa Menor, y luego busca Leo, el león. Finalmente, los niños comenzarán a encontrar sus propias figuras en las estrellas, tal como lo hacen con las nubes.

Juegos

- Juega el juego de los dedos de las manos y de los pies, comparando la longitud de tus dedos. Cada persona sostiene su mano con los dedos junto a los de la otra. Descubrirás que tu dedo índice es más corto que tu dedo anular, y que tu dedo medio es el más lardo, pero que el patrón es distinto en cada persona. Luego revisa tus pies: sáquense las medias, échense de espaldas uno junto al otro, y mírense los pies. Los dedos de los pies también son distintos.
- Contar las costillas de tus niños puede ser divertido, especialmente si lo hacen los abuelos.
- Durante un viaje en automóvil divide a las personas en dos equipos, el del lado izquierdo y el del lado derecho. Cuenten en silencio vacas, ovejas y caballos. Cuenten perros, gatos y pájaros. Solo puedes contar los animales de tu lado. Sin embargo, si ves un cementerio del lado de tus oponentes, todos los animales que ellos hayan contado estarán "muertos" y tendrán que comenzar de nuevo.
- Juega con el alfabeto. Cada persona en el automóvil recolecta cada una de las letras del alfabeto de las señales del camino. Deben reunirlas en orden. A nadie se le permite dar la vuelta para ver las señales del otro lado del camino. La primera persona en ver la "z" gana.
- En los viajes, "colecciona" las placas de los carros de tantas ciudades/estados/países como sea posible.

- Juega "abejita, abejita, veo algo que tú no ves." Puedes mantener a un niño de dos años ocupado por varios minutos. Vas primero y dices "abejita, abejita, veo algo que tú no ves, y es rojo." Entonces le das la oportunidad a tu hija de ver alrededor de la habitación y adivinar qué cosa roja puedes estar mirando. Cuando ella de la respuesta correcta, es su turno. O "espío con mi ojito algo que comienza por A", y el niño tiene que adivinar qué objeto estás viendo que comienza con esa letra, en este caso, la A.
- Juega ajedrez. Una de las formas efectivas de entrenar a tus hijos para que piensen y sean creativos es jugar una partida de ajedrez. Esto le enseña paciencia y disciplina su mente. También puedes aprender algo sobre la personalidad de tu oponente analizando su estrategia en el juego. ¿Es agresivo o defensivo? ¿Toma riesgos o no?



Sonidos de la Naturaleza.

Haz que los niños se sienten, cierren los ojos, y estén tan tranquilos como sea posible, contando todos los diferentes sonidos que se pueden oír. Escucha el sonido de los pájaros, los insectos y ranas.

Exponlos a la naturaleza

Nuestros hijos están lejos del mundo de los bosques, los ríos y las montañas, están en el mundo de la televisión, las computadoras y los videojuegos. Llévalos de vuelta a la naturaleza.

Comer con tus hijos

Según una encuesta del Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias de la Universidad de Columbia:

- Los niños que cenan con su familia se comunican mejor con su familia. Las cenas familiares son más que solo compartir comida. Las conversaciones ayudan a los padres a aprender sobre las vidas de sus hijos, los retos que ellos enfrentan, y las actividades que les gusta realizar.
- Los adolescentes en los Estados Unidos que nunca cenaron con sus familias tienen 72% más probabilidades de usar drogas, alcohol y cigarrillos.
- Los niños que frecuentemente cenan con la familia tienen mejores calificaciones en el colegio, menos tensión en el hogar, y confían más en sus padres.

El daño del uso excesivo de internet

Gran parte del debate sobre los efectos negativos de la televisión puede ser aplicado también al internet y a los juegos de computador. Los padres a menudo fomentan el uso excesivo de los computadores. Algunos padres asumen que los computadores son herramientas que solo pueden dar beneficios a nuestras vidas. ¡No es así! Los padres esperan que sus hijos utilicen los computadores con moderación y responsabilidad. La realidad, sin embargo, es que algunos niños utilizan los computadores para pasar horas en salas de chat, acceder a sitios web inútiles, y mirar pornografía.

Al igual que la televisión, el uso excesivo de internet puede fomentar la apatía, interferir con el trabajo legítimo, aumentar la obesidad, y dificultar la socialización normal entre los niños. Los niños están también expuestos a malas ideas y a un montón de publicidad.

Los computadores son una herramienta poderosa que puede brindar beneficios e información muy necesaria. Sin embargo, los padres tienen que supervisar su uso, establecer claves de seguridad, bloquear ciertos sitios, utilizar medidas de seguridad, y familiarizarse con el medio. No permitas que los niños pasen demasiado tiempo en internet y mantén los computadores en la sala de estar a la vista de toda la familia.

Videojuegos

Los videojuegos también ocupan mucho tiempo de los niños —en especial de los muchachos. Lo que parece ser un juego inocente e inofensivo, puede en realidad dañar a los niños.

Los videojuegos contienen violencia y también son altamente adictivos. Los casos extremos de adicción han llevado también a pérdidas de vidas (varias muertes han ocurrido en Corea del Sur debido a esta adicción) (Noticias BBC, 2005).

Estos juegos desensibilizan la realidad, por lo que gran parte del mundo real es reducido a un juego y a una arena por "diversión". Los juegos que fomentan la lucha en combate y la matanza al estilo comando, minimizan el valor de la vida humana. Los militares entrenan a sus soldados para matar utilizando videojuegos como aquellos con los que juegan los niños. Otros temas incluyen brujería, demonios y el mundo de lo oculto. La magia y los hechizos se han vuelto comunes en los videojuegos.

Lamentablemente, a medida que la tecnología avanza, estos juegos se hacen más reales y "realistas". Esto es muy peligroso, mezclando el mundo real con la fantasía. Los niños no deberían ser animados a abandonar la realidad, sino a enfrentar la vida con todos sus retos.

Los padres tienen que limitar la cantidad de tiempo que los niños pasan jugando en el computador, y controlar qué juegos ellos elijen jugar.

Los videojuegos y los niños

Los videojuegos se iniciaron en la década de 1970. Desde entonces, se han hecho muy populares entre los niños. La violencia, el abuso de sustancias y el sexo, se han hecho más comunes en los videojuegos.

Paducah (Kentucky), Jonesboro (Arkansas), Littleton (Colorado), y Blacksburg (Virginia) son cuatro pueblos estadounidenses que experimentaron tiroteos escolares llevados a cabo por estudiantes

que a menudo jugaban videojuegos violentos. En la masacre de 1999 en la escuela secundaria de Columbine (Gibbs, 1999), los adolescentes Eric Harris y Dylan Klebold les dispararon a 13 personas e hirieron a otras 23 antes de suicidarse. Estos dos adolescentes disfrutaban jugando el videojuego Doom, un juego sangriento de disparos en primera persona destinado a entrenar soldados para matar. Harris había creado una versión personalizada del juego con dos tiradores, armas adicionales, munición ilimitada, y víctimas que no podían defenderse —características similares a las del tiroteo real que llevaron a cabo. (Anderson y Dill, 2000). Mientras más practiquen actos violentos, los niños serán más propensos a realizar actos violentos. (Clark, 1993) Hay una relación entre el comportamiento agresivo en los niños y su exposición a la agresión en los videojuegos. Mientras más se involucra un niño en violencia como parte de un juego de video, con mayor probabilidad se involucrará en comportamiento violento hacia los demás.

Los hombres juegan videojuegos con mayor frecuencia que las mujeres.

Los videojuegos promueven comportamientos antisociales y antirreligiosos (como el asesinato, el abuso verbal y el robo).

El contenido social de los videojuegos retrata a las mujeres de manera negativa. En los juegos de Nintendo, las mujeres por lo general son representadas como personas sobre las que se actúa y no como iniciadoras de la acción, y en casos extremos, son representadas como víctimas. Muchos juegos están basados en un escenario en el que una mujer es secuestrada o tiene que ser rescatada. (Funk, 1993)

Ver mucha televisión está asociado con conductas agresivas, bajo rendimiento académico, sexualidad precoz, obesidad y consumo de drogas o alcohol. Los juegos violentos se asocian con hostilidad y peleas físicas.

Jugar a juegos violentos conduce a:

1) El aumento de la activación fisiológica.

2) El aumento de pensamientos agresivos.

3) Aumento de los sentimientos agresivos.

4) El aumento de las conductas agresivas.

5) Disminución de conductas de bondad social.

Descripción de las diferencias de género en la televisión:

1. En la interacción hombre-mujer en la televisión, los hombres suelen ser más dominantes.
2. Los hombres en la televisión suelen ser racionales, ambiciosos, listos, competitivos, poderosos, estables y tolerantes, mientras que las mujeres son románticas, sumisas y tímidas, a menos que sean villanas manipuladoras.
3. Para los hombres, el énfasis está en la fuerza, el desempeño y las habilidades; para las mujeres, está en su atractivo y deseabilidad.
4. El matrimonio y la familia no son importantes en muchos programas de televisión. Para casi la mitad de los personajes masculinos, no es posible decir si estaban casados, un hecho

que sólo es cierto para el 11% de los personajes femeninos.

La mayoría de las mujeres en los momentos nocturnos mostrados en televisión, son jóvenes, atractivas, delgadas y ornamentales. Las mujeres son ubicadas continuamente en situaciones en las que la belleza cuenta más que el cerebro, y la indefensión e incompetencia con los comportamientos esperados. Los hombres tienen el doble de posibilidades de las mujeres de ser mostrados como competentes y capaces de resolver problemas. Las mujeres son representadas como objetos sexuales más frecuentemente que los hombres, y los hombres son representados como ineptos cuando manejan las necesidades de los niños (Seidman, 1999; Davis, 1990; Beal, 1994).

En la televisión musical las mujeres a menudo son mostradas como objetos sexuales, tratando de ganar la atención de los hombres. En los videos musicales de rap y de reguetón, las mujeres son mostradas como objetos de lujuria o como meros trofeos. Las artistas de música pop compiten por ser la más sensual y la que más muestra piel en sus videos y conciertos. Las mujeres tienen cuatro veces más posibilidades que los hombres de vestir muy poca ropa y mostrar mucha piel, mientras que los hombres casi siempre están completamente vestidos.

Distracción familiar: Los videojuegos refuerzan la acción en solitario en lugar de la cooperación. Un escenario de juego común es el de un personaje anónimo realizando un acto agresivo contra un enemigo anónimo. El mundo de los videojuegos tiene poco sentido de comunidad y pocos equipos de jugadores. La mayoría de los videojuegos no permiten que juegue más de un jugador a la vez, y los que lo hacen, en su mayoría animan la competencia entre los jugadores, y no el juego en equipo. El Instituto Nacional sobre Medios y Familia ha estado estudiando y reportando la influencia de los videojuegos durante muchos años. Hemos encontrado que muchos videojuegos glorifican la cultura de las pandillas, celebran la brutalidad, promueven la crudeza, ¡y apoyan la violencia y la brutalidad contra las mujeres!

En resumen

- Los niños que juegan menos videojuegos tienen mejores resultados en la escuela y también se meten en menos peleas.
- Fomenta los juegos didácticos y desalienta los juegos violentos.
- La televisión y los videojuegos tienen menos influencia sobre los niños que tienen buen carácter.
- Los padres deben establecer límites sobre la cantidad de tiempo que los niños dedican a los videojuegos.

Apaga la televisión y enciende la vida

Disfruta de los niños más y comparte tiempo de calidad con ellos. Ser padre es el trabajo más difícil y más gratificante, requiere ciencia, arte y fe. Disfrute de sus hijos todos los días (en lugar de la tele).

Actividades

Alternativas a la televisión y los videojuegos

Actividad 72: Visitas didácticas.

Expón a los niños a muchas instituciones diferentes. "Dime y lo olvidaré. Muéstrame y lo recordaré. Inclúyeme y lo entenderé."

- Lleva a tus hijos a una corte para que vean a los jueces y abogados.
- Lleva a tus hijos a estaciones de policía y prisiones.
- Visita lugares de adoración de otras religiones con tus hijos.
- Visita museos, parques, bibliotecas y granjas.

Actividad 73: Haz que sean conscientes de lo que comen.

Pregúntales a tus hijos los ingredientes de las comidas y cómo estas se preparan: sopas, pizzas, pan, yogurt, queso, hamburguesas, crepés, gofres, curry, biryani, ponqués, miel, palomitas de maíz, mayonesa, salsa de tomate, té y café.

Muestra a los niños los ingredientes y la preparación de: jabón, champú, papel, tinta, ropa, plástico, asfalto, zapatos, muebles y alfombras.

Deja que cada niño elija un tipo de comida y su receta, y que trate de cocinarla con tu ayuda.

Actividad 74: ¿Qué es lo que más valoras?

En una reunión familiar, pregúntale a cada miembro: "Si sólo te quedara un día de vida, ¿qué harías? ¿Por qué?" Luego deja que cada uno discuta la respuesta.

Actividad 75: ¡Joyas de sabiduría para los niños!

Reúne a la familia y pídele a un niño que lea en voz alta los siguientes pasajes. Explica el significado y comparte ejemplos de tus experiencias. Anima a los niños a compartir sus opiniones.

Hijo Mío. Ten cuidado con…

El hombre noble si lo insultas,

el hombre sabio si lo avergüenzas,

el hombre innoble si eres amable con él,

el hombre tonto si bromeas con él,

y el hombre disoluto si te asocias con él.

¡Oh, mi hijo amado!

He saboreado todo tipo de delicias y no he hallado nada tan dulce como la salud.

He sufrido todo tipo de amarguras y no he encontrado nada más amargo que la necesidad de los demás.

He llevado cargas pesadas de hierro y rocas, y no he encontrado nada tan pesado como una deuda.

Ten en cuenta que tu vida consta solo de dos tipos de días: el día que es para ti y el día que está en contra tuya,

cuando es tu día, no seas arrogante ni desagradecido,

cuando el día está en tu contra, sé paciente.

(Ali ibn Abu Tálib)

Actividad 76: ¿Estás manejando tu familia con sabiduría?

Lista de comprobación: ¿Qué tal soy como padre?

La paternidad es una tarea tanto desafiante como gratificante. Los padres participan de la crianza, la disciplina, la gestión, el liderazgo y el asesoramiento. Los padres se comprometen con la enseñanza, el entrenamiento, la preparación y la instrucción. Ellos son como un médico compasivo cuyo objetivo es siempre mejorar y nunca dañar. Los padres empoderan, fomentan, mejoran y extienden una mano de ayuda a los niños.

Revisa tus prácticas de paternidad punto por punto. (Cubrir todos los puntos puede tomar varias sesiones).

Como padres:

- ¿Escogí sabiamente a mi cónyuge? El tiempo y esfuerzo que empleé en hallar al esposo correcto no es nada comparado con el tiempo que tendré que emplear en lidiar con el cónyuge equivocado. Busca a fondo, para que puedas llevarlo bien.
- ¿Les expliqué a mis hijos la misión de la familia con claridad?
- ¿Enseño los valores correctos? Lo que hace que un hogar sea maravilloso no son las paredes y los techos, sino los valores y la moral.
- ¿Promuevo las mejores habilidades en cada uno de mis hijos? Cada hijo tiene intereses y pasatiempos diferentes; debemos fortalecer sus talentos.
- ¿He hecho el mejor uso de nuestros recursos familiares: tiempo, dinero y materiales?
- ¿Les he prestado atención a los sentimientos y percepciones de mis hijos? Sus percepciones importan. Tengo que “meterme en sus zapatos” por un rato.

- ¿Entreno a mis hijos? A los niños no les gusta ser ignorados, incluso si están haciendo las cosas mal. Ellos necesitan que trabajes con ellos, los incluyas, los reconozcas y los recompenses.
- ¿Les proveo a mis hijos una orientación adecuada? Los padres tienen que brindar disciplina, retroalimentación y reglas.
- ¿Doy buen ejemplo? La forma como hablas con otra persona acerca de alguien más, los tipos de chistes que cuentas, las promesas que haces, los amigos que tienes, y el crédito que compartes apropiadamente… todo eso es importante.
- ¿Hago todos mis deberes de paternidad por la causa de nuestro Creador, nuestro Señor, Quien nos lo ha dado todo y Quien me confió a mí esta familia?
- ¿He planificado cómo lograr nuestras metas familiares? Tu plan familiar debe responder las siguientes preguntas:
    - ¿Qué se debe hacer?
    - ¿Por qué debe hacerse? ¿Cómo contribuye eso a nuestra misión global?
    - ¿Cuándo tiene que hacerse?
    - ¿En dónde estamos ahora en relación a esta meta?
    - ¿Qué se requiere para llevar a cabo el plan?
    - ¿Cómo se puede lograr? ¿Qué actividades específicas están implicadas y qué recursos se requieren?

Tus hijos y tu cónyuge dependen de ti, tanto como tú dependes de ellos. No los defraudes.

Conclusión

Conclusión

Creemos que la familia tiene la capacidad de y está destinada a producir ciudadanos rectos y eficaces. Esta tarea se realiza mejor dentro de un hogar feliz y comprensivo. Los padres son los primeros y mejores profesores para sus hijos. Los padres tienen que actuar como modelos de comportamiento, pastores, educadores, entrenadores, disciplinantes, mentores e instructores.

Hoy día, ni el mundo occidental ni el mundo musulmán ofrecen un modelo satisfactorio de paternidad. Necesitamos aprender unos de otros. El occidente ha adoptado una forma de vida que se enfoca en la autogratificación. La moral y los valores han sido debilitados. Este sistema de valor neutral ha sufrido de abuso de drogas, alcoholismo, promiscuidad sexual, y del debilitamiento de la familia.

Por otro lado, el mundo musulmán está lleno de opresión, coerción, miedo, corrupción e intimidación. Muchos musulmanes tienen una mentalidad de esclavos, que ahoga la valentía, la creatividad y el libre pensamiento. El mundo musulmán ha producido una generación tan irracional, supersticiosa y dependiente de niños, que crecen sin ninguna preocupación por el interés público.

Los no musulmanes tienen que poner de nuevo a Dios en sus vidas y complementar sus grandes logros en la ciencia y la tecnología con una religiosidad que reconozca que Al-lahu Akbar (Dios es El Más Grande) y que Al-lahu Alam (Dios sabe más). Los musulmanes tienen que redescubrir a Dios y promover sociedades pacíficas y libres, practicando la tolerancia y la democracia islámica (*shura*).

En un nivel micro, la buena paternidad es la semilla de la que todo esto puede surgir. La paternidad es una tarea 24/7, los 365 días del año. Es un esfuerzo en el que no hay vacaciones, no se puede delegar, se hace bajo incontables interferencias y mucha tensión. Demanda de un padre y una madre que trabajen en equipo con racionalidad y conocimiento complementados por las emociones y los sentimientos. La psicología, la sociología, las ciencias médicas, las comunicaciones y la fe, son todos requisitos necesarios para la paternidad. No podemos ganar una guerra contra nuestros hijos, tenemos que ganárnoslos con amor, paciencia y comunicación de doble vía. Nunca olvides que cada niño está gritando: "Por favor, hazme sentir importante."

Si yo tuviera a mi hijo de nuevo, me gustaría desarrollar su autoestima primero, y la casa más tarde. Me gustaría pintar con los dedos más, y apuntar menos con el dedo. Haría menos corrección y más conexión. Me gustaría no tener mi mirada fija sino fijar mi mirada. Me gustaría caminar menos y volar más cometas. Dejaría de jugar serio, y jugaría en serio. Correría a través de más campos y contemplaría más estrellas. Daría más abrazos y menos tirones.

(LOOMANS, 2000)

Muchos padres piensan que ellos conocen bien a sus hijos y viceversa, pero esto rara vez es el caso. Los niños pueden percibir la ayuda como interferencia, el consejo como autoritarismo, y el afecto como sobreprotección. ¡Existe una percepción errónea entre muchos niños de que sus padres no los aman!

Reduce los aspectos negativos y aumenta los rasgos positivos en la personalidad de tus niños. Los padres deben identificar qué estilo de paternidad están exhibiendo: autocrático, permisivo, democrático o autoritario. Los padres tienen que preguntarse: "¿Realmente estamos haciendo lo correcto? La respuesta puede buscarse en tantas fuentes como sea posible.

Aprende las fases físicas y emocionales del desarrollo infantil. Logra el máximo potencial de cada niño en el momento correcto. Por ejemplo, los niños pueden memorizar bien y aprender idiomas fácilmente antes de los diez años.

Los amigos pueden ser una influencia tremenda en los niños. Los padres tienen que proporcionar un ambiente acogedor en sus hogares para los amigos de sus hijos. Los padres deben ser amigos de los amigos de sus hijos y de los padres de ellos, para atraer al tipo correcto de amigos.

Los padres deben adquirir las habilidades, educación y herramientas necesarias para criar apropiadamente a sus hijos.

La formación del carácter tiene un tiempo límite. La lactancia materna previene muchas enfermedades y le proporciona al niño "capital" psicológico y emocional. Enséñales a los niños amor, valentía, creatividad, honestidad, libertad, confianza en sí mismos, generosidad y confianza.

Los padres tienen que enseñarle a cada uno de sus hijos manejo del tiempo, administración del dinero, etiqueta del desacuerdo, toma de decisiones, el arte de la súplica, resolución de problemas, buenos modales (cortesía, respeto, paciencia, humildad), el arte de escuchar, y modestia.

Los niños cuyos padres y madres están demasiado ocupados para ellos, son como huérfanos. La mayoría de los padres no pasan tiempo de calidad con sus hijos y recurren a otros medios para compensarlo (como la televisión, las niñeras y los regalos). Ver demasiada televisión es dañino. La solución es pasar tiempo de calidad y en cantidad con la familia. La familia extensa (abuelos, tíos, tías y primos) son las mejores niñeras, y también los mejores mentores y modelos de comportamiento.

Construye rasgos de carácter de amor, valentía, honestidad, creatividad, responsabilidad e independencia. Todo esto debe hacerse dentro de un entorno familiar feliz que actúe como incubadora para producir adultos rectos. Un hogar feliz está basado en la comunicación continua de doble vía entre padres e hijos. Los elogios sinceros son un ingrediente básico cuando felicitas a tus hijos en las cosas que hacen bien. Organizar reuniones familiares mensuales es una práctica excelente y lleva al establecimiento de la armonía familiar. Tocar, besar, abrazar y sonreír construye afecto entre padres e hijos. Los padres deben dominar el arte de escuchar a sus hijos.

Los niños son buenos observadores, pero pobres intérpretes. Ellos ven y observan cómo su padre y su madre se tratan uno al otro, y cómo tratan a sus abuelos, parientes, hermanos, invitados, al rico y al pobre, a los empleados y a los vecinos.

Ellos observan cómo tratan a las mascotas, animales, plantas, flores y al medio ambiente. Comparan las palabras de sus padres con sus obras y descubren la verdad así como la hipocresía. "Haz lo que digo, no lo que hago" no es algo aceptable. Los padres deben practicar lo que predican. Sin embargo, cuando los padres cometen un error, lo último que pueden hacer es confesarles sus defectos sinceramente a sus hijos.

Los niños necesitan modelos de conducta. Si los padres no les proporcionan buenos modelos a seguir, los niños elegirán unos equivocados. Los mejores de todos los modelos de conducta son los profetas de Dios, seguidos por aquellos líderes por todo el mundo que promovieron la moral y los valores familiares.

Las madres juegan el papel más vital en la crianza de los niños. No es una coincidencia que los profetas Ismael, Moisés, Jesús y Mujámmad (la paz sea con todos ellos) fueran todos criados por sus madres. Para honrar a las mujeres en sus vidas, los hombres deben demostrar su respeto por ellas en palabras y en hechos.

Un padre comentó: "¡Soy demasiado insignificante como para hacer la diferencia!" Esto no es cierto. La paternidad es una tarea demasiado importante como para llevarla a cabo de manera aislada. Formar grupos de apoyo es muy útil. No puedes cambiar a tus ancestros, pero puedes sin duda mejorar a tus descendientes. Como padre, puedes hacer una gran diferencia en este mundo, así que no pierdas la esperanza. ¡Nunca es demasiado tarde!

Las personalidades de los niños son influenciadas por la naturaleza, la crianza, y por encima de todo, ¡por la Voluntad del Creador! La paternidad es una ciencia y también un arte.

Este libro es el primero de una serie, y si Dios quiere, otros libros lo seguirán. Invitamos a los académicos y expertos a enriquecer el campo de la paternidad con sus muy necesarias contribuciones.

Al final de tu vida, hazte la siguiente pregunta: "¿He sido un buen padre que trató de mejorar el mundo?"

Haz tu mejor esfuerzo. Ten fe en Dios y descansa. ¡Lo que importa al final no es qué tipo de automóviles, casas, o cuenta bancaria tenías, sino lo buen padre que eras!

¡No esperes hasta que sea demasiado tarde!

Apéndice 1

Selección de versos coránicos y hadices del Profeta Mujámmad ﷺ sobre la paternidad.

Selección de versos coránicos

Aquellos que piden: "¡Oh, Señor nuestro! Agrácianos con cónyuges y descendientes que sean un motivo de alegría y tranquilidad para nosotros, y haz que seamos un ejemplo para los que tienen temor [de Dios]." (Corán 25:74)

Los creyentes y sus descendientes que los hayan seguido en la fe serán reunidos, sin que se pierda ninguna de sus obras. Toda persona es responsable de sus propias acciones. (Corán 52:21)

Sepan que no son ni sus bienes materiales ni sus hijos los que los acercan a Mí, sino que quienes crean y obren rectamente recibirán una recompensa multiplicada por sus obras, y morarán seguros en habitaciones elevadas [del Paraíso]. (Corán 34:37)

Dios es Quien los crea débiles [en la infancia], luego los fortalece [en la juventud], y finalmente los debilita nuevamente con la vejez. Él crea lo que quiere porque es el Sabio, el Poderoso. (Corán 30:54)

Dios los hizo nacer del vientre de sus madres sin conocimiento [del mundo que los rodea]. Él los dotó de oído, vista e intelecto, para que sean agradecidos. (Corán 16:78)

¡Creyentes! Sus cónyuges o sus hijos pueden convertirse en sus enemigos. Tengan precaución. Pero si pasan por alto [sus faltas], son tolerantes con ellos y los perdonan, sepan que Dios es Perdonador, Misericordioso. (Corán 64:14)

¡Creyentes! Que las posesiones materiales y los hijos no los distraigan del recuerdo de Dios. Pues quienes se alejen del recuerdo de Dios serán los perdedores. (Corán 63:9)

Adoren lo que quieran en lugar de Él. Los desdichados serán los que se descarríen a sí mismos y a su gente el Día de la Resurrección [ingresando al Infierno]. ¿Acaso no es esta la mayor ruina?" (Corán 39:15)

[Recuerda] cuando Luqmán exhortó a su hijo diciéndole: "¡Oh, hijito! No dediques actos de adoración a otro que Dios, pues la idolatría es una gran injusticia." Le he ordenado al ser humano hacer el bien a sus padres. Su madre lo lleva [en el vientre] soportando molestia tras molestia, y su destete es a los dos años. Sean agradecidos conmigo y con sus padres, pero sepan que ante Mí comparecerán al final. Si tus padres se esfuerzan por hacer que caigas en la idolatría de dedicar actos de adoración a otro que Dios, lo cual es algo que no te he enseñado, no los obedezcan pero trátenlos con respeto. Sigan el camino de los piadosos, pues ante Mí comparecerán y les informaré de lo que hacían.

"¡Oh, hijito! Sabe que aunque una mala acción fuera del peso de un grano de mostaza, y estuviera escondida bajo una roca o en [algún otro lugar de] los cielos o de la Tierra, Dios la sacará a la luz [y les preguntará por ella]. Dios es Sutil, y está bien informado de lo que hacen. ¡Oh, hijito! Haz la oración, ordena el bien y condena el mal, y sé paciente ante la adversidad, porque esas son cualidades de la entereza. No rechaces a la gente y no andes por la Tierra como un arrogante. Dios no ama a los presumidos ni a los engreídos. Sé modesto en tu andar y habla sereno, que el ruido más desagradable es el rebuzno del asno." (Corán 31:13–19)

Los bienes materiales y los hijos son parte de los encantos de la vida mundanal, [que éstos no los hagan olvidar de lo que Dios ha ordenado. Utilicen bien sus riquezas y eduquen correctamente a sus hijos,] pues las obras que a Dios Le complacen son las que perduran y tienen gran recompensa. (Corán 18:46)

¡Oh, Señor mío! Haz que tanto mis descendientes como yo seamos fervientes practicantes de la oración. ¡Oh, Señor nuestro! Concédeme esta súplica. (Corán 14:40)

¡Oh, Señor nuestro! Perdóname, así como a mis padres y a todos los creyentes el Día que se celebre el Juicio [Final]". (Corán 14:41)

En cuanto al muro, pertenecía a dos jóvenes huérfanos del pueblo. Debajo de él había un tesoro que les pertenecía. Su padre había sido un hombre piadoso y tu Señor quiso que cuando alcanzaran la madurez encontraran el tesoro, como una misericordia de tu Señor. Yo no lo hice por iniciativa propia. Ésta es la interpretación de aquello sobre lo que no tuviste paciencia". (Corán 18:82)

Tradiciones del Profeta Mujámmad ﷺ.

Las personas son como los minerales [o los metales, que tienen su propio carácter]; lo mejor de las personas en la era [preislámica] de ignorancia (*yajilíah*) es lo mejor de ellos en [la era del] Islam, si entendieran [y comprendieran el Islam]. (al Bujari y Muslim)

La más deseable entre las actividades, después de los rituales, es hacer feliz a un musulmán. (al Bujari)

Es mejor para una persona enseñar disciplina a su hijo que dar caridad todos los días. (at Tirmidi)

Cuando una persona muere, sus acciones llegan a su fin, con excepción de tres de ellas: la caridad permanente, un conocimiento que beneficia [a la gente], y un hijo piadoso que reza por ti. (Muslim)

Tu Señor tiene derecho sobre ti, y tu cuerpo tiene derecho sobre ti, y tu familia tiene derecho sobre ti, así que cumple los derechos de todos aquellos que tienen derechos sobre ti. (al Bujari)

Es un gran pecado para un hombre descuidar sus responsabilidades y negar la subsistencia de sus dependientes. (Abu Dawud)

"Todos ustedes son guardianes y responsables de sus pupilos y de las cosas bajo su cuidado. El gobernante es el guardián de su pueblo y es responsable por ellos. Un hombre es el guardián de su familia y es responsable por ellos. Una esposa es la guardiana de la casa de su esposo y es responsable de ella. Un siervo es el guardián de las pertenencias de su patrón y es responsable por ellos. Todos ustedes son guardianes y responsables de sus pupilos y de las cosas bajo su cuidado." (al Bujari)

Consejo del Profeta Mujámmad ﷺ a los niños

A Ibn Abás, cuando era niño, le dijo el Profeta Mujámmad ﷺ:

"¡Oh, jovencito! Te enseñaré unas palabras: Protege a Allah y Él te protegerá. Protege a Allah y siempre Lo encontrarás a tu lado. Si precisas algo, pídeselo a Allah, y si necesitas ayuda, acude a Él.

Y sabe que aunque toda la nación se reuniera para beneficiarte en algo, no podrían hacerlo si Allah no lo decreta para ti, y si se reunieran para perjudicarte en algo, tampoco podrían hacerlo si Allah no lo decreta para ti." (at Tirmidi y Ahmad ibn Hanbal)

Apéndice 2

Lista de actividades

Lista de Actividades

No.	Actividad	Capitulo	Página
1	¿Alguna vez te has preguntado por qué?	1	23
2	Tu estilo de crianza.	1	23
3	Lista de los malos comportamientos comunes de los niños.	1	23
4	Reflexiones sobre un poema.	1	24
5	Padres de hoy frente a los de ayer.	1	25
6	Como padre, ¡puedes hacer la diferencia!	1	26
7	Niños: ¿qué esperan de sus padres?	1	26
8	Las tres principales preocupaciones del siglo XXI.	2	79
9	Aplicación de atributos a los niños.	2	79
10	Discutir las causas reales de la violencia en los niños.	2	80
11	Lidiando los con problemas sociales.	2	80
12	El modelo de paternidad del Dr. Spock (1903–1998) en Estados Unidos: algunas lecciones "¡haz lo que digo, no lo que hago!"	2	80
13	Discusión sobre choque cultural	2	82
14	La mentalidad de los verdaderos líderes	2	82
15	Compartir la historia familiar.	2	82
16	Discusión sobre el ambiente del hogar.	3	93
17	Padres: Enséñenles a sus hijos.	3	93
18	explicar y refutar	3	94
19	Una visión del mundo basada en la amistad verdadera.	3	95
20	Debates serenos entre los miembros de la familia: ¡Regularmente!	3	95
21	El progreso de Japón y de Alemania vs. el atraso de los países musulmanes.	4	115
22	Establecer la conexión entre los niños y su Creador, ¡desde el principio!	4	115
23	Apreciar los favores y las bendiciones de Dios.	4	117
24	Poniendo los problemas en perspectiva.	4	117
25	Siete conceptos para enseñar a los hijos.	4	117
26	Comunicando conceptos importantes	5	128

27	Experiencias personales difíciles.	6	137
28	Discusión de ideas sobre paternidad.	6	137
29	Preguntas y respuestas para padres y adolescentes.	7	149
30	Actividad de resolución de conflictos.	7	149
31	Consejo para los padres.	8	178
32	Tabla de chequeos médicos.	9	212
33	Plan de acondicionamiento físico familiar.	9	212
34	Relaciónate mejor con saludos significativos.	9	212
35	Hábitos de sueño.	9	212
36	Creación de un entorno familiar adecuado.	9	213
37	Discusión proactiva sobre señales de abuso de drogas.	9	213
38	¡Juega a simular ser policía!	9	213
39	Esto me molesta…	10	229
40	Establece el libro del sistema mensual.	11	253
41	Charla de padres.	12	285
42	¡Doy gracias a Dios por lo que soy!	12	285
43	Barack Obama: Ejemplo de crianza por un solo padre.	12	286
44	¡Enriquece el cerebro de tus hijos!	13	340
45	Un sistema de tabla de buenas acciones para los niños.	13	340
46	Memorización de una súplica	14	352
47	Compartir experiencias de miedo.	15	364
48	Nueve formas de criar a un cobarde.	15	364
49	Valentía y fe.	15	364
50	Valentía: prueba para adolescentes.	15	365
51	Reducir el miedo de los niños durante guerras y desastres.	15	365
52	Cómo decir “no” y seguir siendo amigos.	15	366
53	Valentía es…	15	367
54	Rituales amorosos diarios.	16	383
55	Compartir experiencias.	17	395
56	El vicio que quieres que tus hijos eviten.	17	395
57	Dios está observando a todos los grupos.	18	410

58	Una lección sobre accidentes y responsabilidad.	58	410
59	Probando el coeficiente de dominación de los padres.	19	433
60	Explícales a tus hijos tu sistema de valores familiares.	19	433
61	¿Eres un padre que apoya o uno que interfiere?	19	433
62	Ejercicios familiares para ejercitar la creatividad.	20	448
63	¡Personajes importantes!	20	449
64	Explicar preguntas difíciles.	20	450
65	¡Es la percepción del ladrón lo que importa! Una solución creativa.	20	450
66	Prueba de confiabilidad.	21	455
67	Alegría.	21	455
68	Compromiso activo.	21	456
69	Los modelos de conducta de tus hijos.	22	464
70	El niño que es una mala influencia.	22	464
71	Si hubiera sabido eso, habría actuado de modo distinto.	22	465
72	Visitas didácticas.	23	491
73	Haz que sean conscientes de lo que comen.	23	491
74	¿Qué es lo que más valoras?	23	491
75	¡Joyas de sabiduría para los niños!	23	491
76	¿Estás manejando tu familia con sabiduría?	23	492

Bibliografía

Inglés, árabe, español

Bibliografía

En Inglés

Abd al-Ati, Hammudah. The Family Structure in Islam. Indianapolis, IN: American Trust Publications, 1997. ——Islam in Focus, 3rd rev. edn. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.

Abdul Hye, Hamid. "Islam on the Rearing of Children." The Muslim World Journal, vol. 18 (issues 11 & 12) India, May/June 1991.

Abdullah, Nina. "Qur'an Memorization and Memory." Reston, Virginia: Unpublished paper, 1994.

Abel, Gene; Harlow, Nora. The Stop Child Molestation Book. La Vergne, Tennessee: Ingram Content Group, 2001.

AbuSulayman, AbdulHamid. "Islam and the Family." Unpublished paper presented at the Conference on 'Youth'. Brunei, April 4, 1984. ——"Islamic Educational Reform: Top Priority in Intellectual Islamic Work." Editorial. The American Journal of Islamic Social Sciences (AJISS). 15(1), USA. Spring 1998. ——Islamization of Knowledge: General Principles and Work Plan. Herndon, VA: IIIT, 1995.

Abu-Talib, Ali. Nahjul Balagha (Peak of Eloquence). Elmhurst, New York: Tahrike Tarsile Quran, 1996.

Adler, Jerry. "Building a Better Dad." Newsweek, June 17, 1996.

Agnivesh et. al. International Herald Tribune, November 25, 2005.

Ahmad, Imad-ad-Dean. Islam and the Discovery of Freedom. Beltsville, MD: Amana Publications; 1st edn., 1997. Aids Education Global Information System (AEGIS), (website article dated August 31, 2001). http://www.aegis.com/news/afp/2001/af010 886.html

Akhtar, et al. "Views on Breastfeeding in Medical Science and Islam." Journal ofIslamic Medical Association (JIMA), vol.30, 1998.

Alcohol Concern. Factsheet: Young people and alcohol, September 2009. http://www.alcohol-concern. org.uk/publications/factsheetsand-booklets/factsheet-young-people

'Ali, 'Abdullah Yusuf. Translation of The Meaning of the Holy Qur'an. Beltsville, MD: Amana Publications, 2004.

Allain, Annelies. Protecting Infant Health. Penang, Malaysia: International Baby Food Action Network, 1993.

Altalib, Ilham. The Muslim Family in North America. Reston, Virginia: Ten Unpublished Articles, 1984. ——The Human Heart in the Qur'an, Seminar at ADAMS Center, Herndon, Virginia, September 2008.

Amabile, T.M. & Hennessey, B.A. "The Motivation For Creativity in Children" in T. Pittman & A. Boggiano (Eds.) Achievement And Motivation: A Social Developmental Perspective (pp. 54-74). New York: Cambridge University Press, 1992.

Athar, Shahid. "Sex Education for Muslim Youth and Their Parents." Journal of Islamic Medical

Association (JIMA), vol. 22, USA, 1990. ——Reflections of an American Muslim. Chicago, IL: Kazi Publications, 1994. ——(editor) Sex Education: An Islamic Perspective. http://www.teachislam.com/ dmdocuments/33/BOOK/

Atkins, Andrea. "The Gender Divide." Parenting Magazine, August 1998.

Badaraco, Joseph. "Leading Quietly." HarvardBusiness Press, 2002.

Badi, Jamal and Mustapha Tajudin. CreativeThinking: An Islamic Perspective. 2nd edn. International Islamic University Malaysia: Kuala Lumpur, Malaysia, 2005.

Bailey, Joseph. The Serenity Principle. San Francisco, CA: Harper & Row, 1990.

al-Bar, Mohammad Ali, and Kandil, Osama. "Breastfeeding and Islamic Teaching." Islamic World Medical Journal, July/August1986.

Barazangi, Nimat Hafez. "The Education of North American Muslim Parents and Children: Conceptual Change as a Contribution to the Islamization of Education." AJISS. 7(3), 1990.

Baron-Cohen, Simon. "The Extreme Male Brain Theory of Autism." Trends in Cognitive Sciences, vol. 6, issue 6, pp. 248-254, June 2002.

Barzinji, Jamal. The Prophet as a Father, Lecture at ADAMS Center, Herndon, VA, April, 11, 1993.

Bashir, Askia H. How to Manage Your Parents (without Manipulation). Atlanta, GA: KYD Publishers, 1995.

Baumrind, Diana. Parenting for Character. Portland: Oregon: Center for Spiritual and Ethical Education, 2008.

BBC News. "Breast Milk 'Boosts Babies' Brainpower." 8 May 2002. http://news.bbc.co.uk /1/hi/health/1974976.stm

BBC News. "South Korean Dies after Games Session." 10 August 2005. http://news.bbc.co.uk/1/hi/technology/ 4137782.stm

Beal, C. Boys And Girls: The Development of Gender Roles. New York: McGraw-Hill, Inc., 1994.

Begley, Sharon. "Child's Brain: Use It or Lose It." Newsweek, June 17, 1996. —— "The Parent Trap." Newsweek, September 7, 1997. —— "A Mother's Cocaine Use: They Call Them Snowbabies." Newsweek, September 29, 1998. —— "Tuning Up the Brain." Newsweek, Fall/Winter 2000. —— and Pat Wingert. "Teach Your Parents Well." Newsweek, April 28, 1997. ——"Your Child's Brain", Newsweek, vol. 127, no. 8, p. 54, February 19, 1996.

Bennett, William. The Book of Virtues. Simon & Schuster; 1 edn., 1996.

Beshir, Ekram and Mohamed Rida. Meeting the-Challenge of Parenting in the West: An Islamic Perspective. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.

Biller, Henry. "The Father Factor in Building a Better Dad." Newsweek, June 17, 1996. —— Fathers and Families. Westport, Connecticut: Auburn House, 1993.

Blum, Deborah. Sex on the Brain: The Biological Differences Between Men and Women. New York: Penguin Books, 1998.

Bohmer, Carol; Parrot, Andrea. Sexual Assault on Campus: The Problem and the Solution. New-York: Lexington Books, 1993.

Boorstein, Sylvia. It's Easier Than You Think. San Francisco, CA: HarperCollins, 1996.

Booth, Caroline and Mindy Henderson. I LoveMy Grandmother Because…. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1998.

Boydston, Jo Ann (editor). The Collected Works of John Dewey. Carbondale and Edwardsville: Southern Illinois University Press, 1969-1991.

Bradley, Raymond et. al. Facilitating Emotional Self-Regulation in Preschool Children. Boulder Creek, California: Institute of HeartMath, 2009.

Branden, Nathaniel, The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding that Launched a New Era in Modern Psychology. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 2001

Brawer, Barney. "Raising Sons in a World of Changing Gender Roles." Women in Higher Education, November 1998.

Brazelton, Leach; Lemonick, Michael. "War of the Diapers." Time, January 25, 1999, vol. 153, no. 3.

Brizendine, Louann. The Female Brain. New York: Morgan Road Books, 2006.

Brooks, Arthur. Gross National Happiness. New York: Basic Books, 2008.

Brown, H. Jackson, Jr. Life's Little Treasure Book On Success. Nashville, TN: Rutledge Hill Press. 1994. ——Life's Little Treasure Book On Marriage and the Family. Nashville, TN: Rutledge

Hill Press, 1995. ——Life's Little Treasure Book On Friendship. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1996. ——Life's Little Treasure Book On Parenting. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995.

Burgess. Fathers and Parenting Interventions. London: Fatherhood Institute, 2009.

Burt, Sandra and Linda Perlis. Parents as Mentors: A New Perspective on Parenting that Can Change Your Child's Life. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1999.

Campo, Juan. Encyclopedia of Islam. New York: Infobase Publishing, 2009.

Canadian Child Care Federation. "Children and Creativity." Resource Sheet no.15, http://www.cccffcsge.ca/docs/cccf/rs015_en.htm

Cancer Research UK. http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/types/cervix/riskfactors/

Canfield, Jack and Mark Victor Hansen. Another-Sip of Chicken Soup for the Soul. Kansas City, MO: Andrews McMeel Publishing, 1997. ——Chicken Soup for the Father's Soul. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001

Carlson, Richard. Don't Sweat the Small Stuff – and It's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Taking over Your Life. New York: Hyperion, 1997.

Carmichael, Mary. "A Shot of Hope." Newsweek. October 1, 2007. ——"Stronger, Faster, Smarter." Newsweek, March 26, 2007.

Cassidy, Anne. "Take Charge of Your Time." Working Mother, May 1998.

Cassidy, Jude; Shaver, Phillip. Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications. New York: Guilford Press, 1999.

Cesarone, Bernard. "Video Games and Children." ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. Urbana, IL: 1994.

Chandler, Michael Alison, and Glod, Maria. "More Schools Trying Separation of the Sexes." Washington Post, June, 15, 2008.

Clark, C.S. "TV Violence." CQ Researcher, 3(12, Mar 26): 167-187, 1993.

Clark, Reginald. Family Life and School Achievement. Chicago, IL: University of Chicago Press. 1983.

Clinton, Hillary R. It Takes a Village To Raise a Child. New York: Simon & Schuster, 1996.

Coleman, James Samuel. Adolescent Society: The Social Life of the Teenager and Its Impact on Education. New York: The Free Press, 1961;

Macmillan, 1963.

Coloroso, Barbara. Kids are Worth it! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline. New York: Harper Collins, 2002, p.20.

Covey, Stephen R. "Secrets of Much, Much Better Family Relationships." Bottom Line, July 30, 1992.

Davidson, Maurice et al. Working with Fathers: Methods and Perspectives. Stillwater, Minnesota: Nu Ink, 1992.

Davis, D. "Portrayals of Women in Prime Time Network Television: Some Demographic Characteristics." Sex Roles, vol. 23, pp.325- 332, 1990.

Davis, William et. al. An Introduction to Music Therapy. Silver Spring, Maryland: American

Music Therapy Association, 2008.

Dawson, Geraldine. "Imitation and Social Responsiveness in Autustic Children." Journal of Abnormal Child Psychology, vol. 12, 1984, pp.209-225.

Dodd, Virginia. "Implications of Kangaroo Care for Growth and Development in Preterm Infants." Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, vol. 34, no. 2, March 2005, pp. 218-232.

D'Oyen, Fatima M. The Miracle of Life. Leicester, UK: Islamic Foundation, 1996. The Economist. "Arab Learning Know Thyself." October 25, 2003.

eHow Website. How to Teach Kids to Say No to Peer Pressure. http://www.ehow.com/how_6108016_teachkids-say-peer-pressure.html

Elbert, Thomas; Pantev, Christo; Wienbruch, Christian; Rockstroh, Brigitte; Taub, Edward. "Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players." Science Journal, vol. 270, no. 5234, pp. 305–307, 13 October 1995

Elias, Maurice, Steven Tobias and Brian Friedlander. Emotionally Intelligent Parenting, How to Raise A Self-Disciplined, Responsible, Socially Skilled Child. London: Hodder and Stoughton, 2000.

Eliot, Lise. Pink Brain, Blue Brain. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2009.

Elkadi, Iman. "Construction of Muslim Communities: Raising Children." Al-Ittihad Magazine. Gary, Indiana: The MSA of the US and Canada, Spring 1972.

Elkind, David. "The Family in the Postmodern World." Phi Kappa Phi Journal. 1995. Elmore, Tim. Nurturing the Leader within Your Child: What Every Parent Needs to Know. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 2001.

Epinions. Teaching our Children to Love. January 2001. http://www.epinions.com/kifm-review-3E0B-2F84CB47-3A52CFB3-prod2 Exley, Helen. Words of Wisdom. Gift Book. New York: Exley, 1997. ——Words of Calm. Gift Book. New York: Exley. 1998.

Eyre, Linda and Richard. 3 Steps to a Strong Family. New York: Simon & Schuster. 1994. ——Teaching Your Children Values. Sound recording: 2 cassettes. New York: Simon & Schuster Audio, 1994.

Faber, Adele and Elaine Mazlish. How to Talk so

Kids Will Listen & Listen so Kids Will Talk.

New York: Avon Books. 1982. ——Siblings Without Rivalry. New York: Avon Books. 1998.

Fannoun, Kathy. Our Loving Grandparents. Chicago, Illinois: Iqra, 1994.

Ferguson, Andrew; Barovick, Harriet; Hylton, Hilary; Monroe, Sylvester; and Morse, Jode. Time, May, 24, 1999, vol. 153, no. 20, p.68.

Field, et. al. "Infants of Depressed Mothers Show Depressed Behavior Even with Nondepressed Adults." Child Development journal, vol. 59, issue 6, December 1988, pp.1569-1579.

Fisher, et. al. "Sex on the Brain." Journal of Sex Research, vol. 49, issue 1, 2012, pp. 69-77.

Fowler, Lynda. "Encouraging Creativity in Children." Article. Department of Family & Consumer Sciences, Ohio State University. http://www.ohioline.osu.edu/flm97/nr04.html

Franklin, Benjamin, The Autobiography of Benjamin Franklin. New York: P. F. Collier and Son, 1909.

Freedman, Joshua. Creativity for Emotional Intelligence: Ideas and Activities. http://www.kidsource.com/kidsource/ content4/creativity.eq.html

Friedman, Jenny. "Avoiding Gender Stereotypes: Learn How to Overcome the Typical Stereotypes in Raising Your Son or Daughter." 1998. http://www.americanbaby.com/ab/story.jhtml?storyid=/templatedata/hk/story/data/1172.xml

Funk, J.B. "Reevaluating the Impact of Video Games." Clinical Pediatrics, vol. 32 (Feb. 2, 1993), pp. 86-90.

Geoparent, http://geoparent.com/family/growth/independence.htm

Gibbs, Nancy. "In Sorrow and Disbelief – Special Report: The Littleton Massacre." Time, May 3, 1999.

Gilbert, Michael. Single-sex schools help children thrive: Bleaching out gender differences hampers the education of both girls and boys. http://www.csmonitor.com/ 2007/0920/p09s01-coop.html , September 20, 2007.

Gilmartin, Patricia; Patton, Jeffrey. "Comparing the Sexes on Spatial Abilities." Annals of the Association of American Geographers, vol. 74, issue 4, pp. 605-619, 1984.

Ginott, G. Haim. Between Parent and Teenager. New York: Avon Books, 1971.

Glod, Marie. "Schools Try Elementary Approach to Teaching Foreign Languages." Washington Post, August 8, 2006.

Godfrey, Neale and Carolina Edwards. Money Doesn't Grow on Trees: A Parent's Guide to Raising Financially Responsible Children. A

Fireside Book. New York: Simon & Schuster, 1994. Goldscheider, Frances K. and Linda J. Waite. New Families, No Families? The Transformation of the American Home. Berkeley, CA: University of California Press, 1991.

Goleman, David. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995, 2005.

Gookin, Dan and Sandy. Parenting for Dummies, 2nd edn. New York: HarperCollins, 2002.

Gordon, Thomas. Parent Effectiveness Training: The No-Lose Program for Raising Responsible Children, rev. edn. New York: Three Rivers Press, 2000.

Gray, John. Truly Mars and Venus: Men are from Mars, Women are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships. New York: HarperCollins, 2003.

Gur, Ruben; Gur, Raquel; et. al. "Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults." The Journal of Neuroscience, vol. 19, no. 10, pp. 4065-4072, 15 May 1999.

Gurian, Michael. Boys and Girls Learn Differently: A Guide for Teachers and Parents. San Fransisco, CA: Jossey-Bass, 2001.

Gurian, Anita and Alice Pope. "Do Kids Need Friends?" March 21, 2001. http://www.aboutourkids. org/articles/do_kids_need_friends Haq, S. Moinul. Translator into English of Ibn Saad's Kitab al-Tabaqat [The Book of Classes]. India: Islamic Book Service, 1967.

Harper, Cynthia C and McLanahan, Sara S. "Father Absence and Youth Incarceration." Journal of Research on Adolescence, vol. 14, no. 3, pp. 369–397, September 2004.

Harris, Judith. The Nurture Assumption. New York: Free Press, 1998.

Harris, Robert. "Introduction to Creative Thinking." Virtual Salt, July 1, 1998 http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm

Harrison, Harry H., Jr. Father to Son: Life Lessons on Raising a Boy. New York: Workman Publishing, 2000.

Al-Hashmi, Muhammad. The Ideal Muslim. [Arabic] Riyadh, Saudi Arabia: International Islamic Publishing House, 1999.

Al-Hassani, Salim. 1001 Inventions: Muslim Heritage in Our World. Manchester, UK: Foundation for Science, Technology and Civilisation, 2011.

Hart, Michael H. The 100: A Ranking of the Most Influential Persons in History. New York: Hart Publishing, 1978.

Harvey, Eric et al. The Leadership Secrets of Santa Claus. Dallas, Texas: The Walk the Talk Company, 2003.

Head, Christina. An Educated Decision: One Approach to the Vaccination Problem Using Homeopathy. London: Lavender Hill Homeopathic Centre, 1999.

Al-Hewar magazine, vol. 13, no. 4, Spring 2002. Hicks, Felicity. "The Role of Music Therapy in the Care of the Newborn," Nursing Times journal, vol. 91, issue 38, pp. 31-33.

Holy Bible: New King James Version. Austin, TX: National Publishing Company, 1982.

Hughes, et. al. The Factbook on Global Sexual Exploitation. New York: Coalition Against Trafficking in Women, 1999.

Hwedy, Fahmy. "Islam is Greater than Waging a Battle against an Instrument or Art." Al-Mujtama, vol. 933, January 1, 1998.

Hyde, Barbara and Sansoni, Brian. "Women Better at Hand Habits, Hands Down." American Society for Microbiology, Washington DC. 2005. http://www.eurekalert.org/pub_releases/2005-09/asfm-wba091905.php.

Ibn Khaldun, al-Muqaddimah, Beirut: Dār al- Qalam, 1992.

Institute of Medicine. The Hidden Epidemic.Confronting Sexually Transmitted Diseases. Washington, DC: National Academy Press, 1997.

Islamic Schools Department. "Homework: Your Child and You." Pamphlet. Plainfield, IN: Islamic Society of North America, 1994.

Islamic Society of North America. "Greatest Obstacles Confronting Muslim Children Raised in America." Islamic Horizons, vol. 11 (no. 11), November 1986.

Ja'fari, Suzanne Fatimah. Muslim Names. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.

Jaffe, Charles A. "Your Money." Chicago Tribune, April 2, 1998.

Jameelah, Maryam. The Generation Gap: Its Causes and Consequences. Lahore, Pakistan: Muhammed Yusuf Khan, 1981.

Johnson, Anne. "Exploring Women's Creativity: The No-Push Method for Developing Mayhew, Mary M. Your Star Child: Attracting, Birthing and Parenting an Evolved Soul. Fairfield, IA: Sunstar Publishing, 1995.

Mazrui, Ali. "North American Muslims: Rising to the Challenge of Dual Identity." Islamic Horizons, March–April 1996.

Meiji, Stewart. Parenting: Part Joy, Part Guerrilla Warfare. Novata, CA: Portal Publications, 1999.

Minawi, Kawther M. et al. The Child's Rights in Islam. Riyadh: Safir Press, 1992.

Mirza, Tanveer Ahmad. "Parenting." Weekly Parenting Workshops at ADAMS Center, Herndon, VA, 1994–1999.

Moir, Anne and David Jessel. The Real Difference Between Men and Women. New York: Delta Books, 1991.

Moran, James D. III. Creativity in Young Children, http://www.kidsource.com/kidsource/content2/Creativity_in_kids.html

Morgan, Michael Hamilton. "Lost History." National Geographic, 2007.

Morris, Sophie. "Sex for sale: The truth about prostitution in Britain." Independent. 26 November 2008.

Murad, Abdul Hakim. "Ramadan in Istanbul." Meeting Point, August 2009.

Murphy, Sam. "Why Barefoot Is Best For Children." The Guardian newspaper. August 9, 2010. http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2010/aug/09/barefoot-best-forchildren

Nash, J. Madeleine. "How a Child's Brain Develops." Time, February 3, 1997. —— "Fertile Minds." Time, February 3, 1997. —— "The Personality Genes." Time, April 27, 1998.

National Association for the Education of Young Children. www.naeyc.org

The National Center on Addiction and Substance Abuse, www.casacolumbia.org.

Family Day – A Day to Eat Dinner with your Children. casafamilyday.org

National PTA Parenting Guide, http://www.lausd.k12.ca.us/Haskell_EL/parent%20information/decision.htm, 1994.

Natural Resources Defense Council. 2010. Benefits of Breastfeeding.

Norris, Jeannette; Nurius, Paula; Graham, Thomas. "When a Date Changes from Fun to Dangerous." Violence Against Women, vol. 5, no. 3, pp. 230-250, March 1999.

Olasky, Marvin. The Tragedy of American Compassion. Regnery Publishing: 1994.

Osman, Fathi. Concepts of the Qur'an. Los Angeles, CA: Multimedia Vera International, 1997.

Parke, Ross (ed.). Review of Child Development Research, vol. 7. Chicago, Illinois: University of Chicago Press, 1984. —— Fatherhood. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1996.

Parkes, Peter. "Milk Kinship in Islam." SocialAnthropology, vol. 13, issue 3, 2005.

Paul, J. P.; Catania, J.; Pollack, L.; & Stall, R. "Understanding Childhood Sexual Abuse as a Predictor of Sexual Risk-taking Among Men who have Sex with Men." Child Abuse & Neglect, vol. 25, issue 4, April 2001, pp. 557-584.

Piotrowski, Caroline. "Rules of Everyday Family Life." International Journal of Behavioral Development, vol. 21, no. 3, pp. 571-598, October 1997.

Porter, Dalia and Gabriel Cervantes. All About Dad: Insights, Thoughts, & Life Lessons on Fatherhood. Cincinnati, Ohio: Adams Media Corporation, 2007

Positive Parenting. www.webehave.com Preschool Education. Encouraging Creativity in Children, 1997–2006, http://www.preschool education.com/art60.shtml

Pryor, Fred. How to Manage Conflict, Anger, and Emotion. Fred Pryor Seminars, 1994, 3-volume video set (6 audio cassettes).

al-Qaradawi, Yusuf. The Lawful and the Prohibited in Islam. Trans. Kamal el- Helbawy, M. Moinuddin Siddiqui, and Syed Shukry. Indianapolis, IN: American Trust Publications, 1981.

Qutb, Sayyid. In the Shade of the Qur'an. Leicester, UK: The Islamic Foundation and Islamonline.net, 1991.

Ramey, C.T. The Abecedarian Project. Encyclopedia of Human Intelligence. Ed. R.J. Sternberg. New York: Macmillan, 1994.

Rankin, Jane. Parenting Experts: Their Advice, the Research and Getting it Right.Westport, CT: Praeger, 2006.

Ricks, Shirley. "Father-Infant Interactions: A Review of Empirical Research." Family Relations, vol. 34, no. 4, October 1985, pp. 505-511.}

Riera, Michael. "Uncommon Sense with Parents of Teenagers." Target The Family Magazine, August 1996.

Robins, Joyce. Naming Your Baby. London, UK: Chancellor Press, 1996.

Robinson, Holly. "The Working Mother's Guide to Breastfeeding." Working Mother, May 1998.

Rosemond, John. "Tender Loving Discipline." Hemisphere (United Air Lines), June 1993, p.67. —— "Is Your Family a Healthy One? Family Counselor." Hemisphere (United Air Lines), December 1994.

Rycus, Judith; Hughes, Ronald. Child Development and Child Welfare. Washington, DC: Child Welfare League of America, 1998.

Samalin, Nancy. "Personal Responsibility: How to Teach Children Responsibility." Bottom Line, February 15, 1994.

Samon, Katherine Ann. "55 Ways to Make Your Kid Feel Loved." Parents' Magazine, January 1999.

Sample, Steven. The Contrarian's Guide to Leadership. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.

Sax, Leonard. Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences. New York: Broadway, 2006.

Scott, Buddy. Relief for Hurting Parents: What to Do and How to Think. Nashville, TN: Oliver Nelson Books, 1989.

Schachter, Robert and Carole Spearin McCauley. When Your Child Is Afraid. New York: Simon & Schuster, 1988.

Schirra, Walter. Chicken Soup For the Father's Soul. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001.

Sears, William. Keys to Calming the Fussy Baby. New York: Barron's, 1991.

Seidman, S. A. "Revisiting Sex Role Stereotyping in MTV videos." International Journal of Instructional Media, vol. 26, pp. 11-22, 1999. Shamma, Freda. Literature for Muslim American Students in K-12 Islamic Schools and Homeschoolers. Presented at the Islamic Education Conference, Georgetown University, Washington, DC, April 2006.

Shapiro, Laura. "The Myth of Quality Time." Newsweek, May 12, 1997.

Shaw, Eva, For the Love of Children. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1998.

Sherman, Paul; Billing, Jennifer. "Antimicrobial Functions of Spices," Quarterly Review of Biology, vol. 73, issue 3, 1998.

Siddiqui, Dilnawaz. The Muslim Observer. April 30, 1999.

Silverstein, Shel. The Giving Tree. New York: HarperCollins Publishers, 1986.

Sinclair, Ian. Health: The Only Immunity: The Alternative to Vaccination. The Informed Parent Publications, 2009.

Smalley, Gary. "Hidden Keys to Loving Relationships." 16 video cassettes, 1995.

Smith, Charles. Mighty Hearts: 8 Steps to Raising Kids with Courage. Paper presented at a Workshop held by the Parenting Education Institute, State College, Pennsylvania, June 2004

Smith, David; Gates, Gary. Gay and Lesbian Families in the United States. Washington, DC: Human Rights Campaign, 2001.

Stanley, Gary, What My Dog has Taught Me about-Life: Meditations for Dog Lovers. Tulsa, OK: Honor Books, 1999.

Spock, Benjamin. Raising Children in a Difficult-Time: A Philosophy of Parental Leadership and High Ideals. New York: Norton, 1974.

Staso, William. "Toddler Brain Development." Washington Families, July 1998.

Stein, Rob. "Scientists Finding Out What Losing Sleep Does to a Body." The Washington Post, Oct. 9, 2005.

Sutherland, John and Jane Stoever. "Important Facts about Children and Nutrition." Special Advertising Section, Newsweek, September 29, 1997. ——"Parenting: Child Care." Special Advertising Section, Newsweek, September 29, 1997.

Taffel, Ron. Why Parents Disagree: How Women and Men Parent Differently and How We Can Work Together. New York: William Morrow, 1994. ——Getting Through to Difficult Kids and Parents. New York: Guilford Press, 2001.

Takim, Liyakatali. Overcoming Dualities: Muslim Youth in North America. Unpublished paper presented at the ISNA Conference, Indianapolis, IN, July 5, 1997. Time, June 29, 1998. Giving Birth Online. http://www.time.com/time/community/tran scripts/chattr061798.html

Tremblay, George; Israel, Allen. "Children's Adjustment to Parental Death." Clinical Psychology: Science and Practices, vol. 5, issue 4, 1998.

Turecki, Stanley and Sarah Wernick. "How to PutYour Foot Down without Squashing Your Child." Family Circle, March 16, 1994.

Underwood, Anne and Kuchment, Anna. "Fussy Kids, Flustered Mom." Newsweek, August 18, 2008, vol. 152, no. 7, pp. 60-62.

UNICEF. The State of the World's Children 2007. New York: United Nations International Children's Emergency Fund, 2006. United Nations. Arab Human Development Report. New York: United Nations Development Program, 2009.

United Nations. World Population Prospects. New York: UN Department of Economic and Social Affairs, 2010.

Unus, Iqbal. "A–Z Guide for Muslim Fathers," pamphlet. Herndon, VA: IIIT, 1994.

U.S. Census Bureau, Current Population Survey, Washington DC: March 2002.

Versi, Ahmed. "Wonder Boy in UK." The Muslim News, February, 1998.

Villani, S. "Violence in the Media." Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 38, 1208, 1999.

Weiss, Rick. "Study Debunks Theory On Teen Sex, Delinquency." The Washington Post. Nov 11, 2007. p. A.3

Willatts, P.; Forsyth, J.S.; DiModugno, M.K.; Varma, S.; Colvin, M. "Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on problem solving at 10 months of age." The Lancet, vol. 352, no. 9129, pp. 688-691, August 29, 1998.

Williams, Rowan. "Archbishop Damns Disney." Daily Mail, July 23, 2002, http://www.dailymail.co.uk/news/article-129452/Archbishop-damns-Disney.html#ixzz0rfbjTvIV

Wimberly, Ed. A Parent's Guide to Raising GreatKids. http://www.raisinggreatkids.com/

Winn, Marie. The Plug-in Drug. New York: Penguin, 2002.

Wingert, Pat et. al. "Building a Better Dad."

Newsweek, June 17, 1996

Winnicott, D. W. Babies and Their Mothers. MA:

De Capo Press, 1992.

Wolgemuth, Robert D. She Calls Me Daddy: Seven Things Every Man Needs to Know about Building a Complete Daughter. Colorado Springs, CO: Focus on the Family Publishing, 1996.

The Women's Committee of the Muslim Students Association of the United States and Canada, Parents' Manual: A Guide for Muslim Parents. Baltimore, MD: American Trust Publications, 1976.

Wood, Joyce. "Quality Time." Family Circle, March 16, 1994.

Woolf, Marie. "Children to Learn Pitfalls of Being a Parent." Daily Telegraph, December 30, 1999.

Wright, Robert. "The Power of Their Peers." Time, vol. 152, no. 8, August 24, 1998.

Wulf, Steve. "What Makes a Good School." Time, October 27, 1997.

Yogman, Michael. "Games Fathers and Mothers Play with their Infants." Infant Mental HealthJournal, vol. 2, pp. 241-248, 1981.

Zogby International. December 15, 2006

Zorn, Eric. "Only Way to Teach Values: Help

Kids Discover Them." Chicago Tribune,

April 7, 1998.

En árabe

المراجع العربية

محمد علي الصابوني. صفوة التفاسير ، بيروت: دار القرآن الكريم، 1981 م.

محمد علي الصابوني. مختصر تفسير بن كثير ، بيروت: دار القرآن الكريم، 1981 م.

محمد حسن الحمصي. تفسير وبيان مفردات القرآن مع أسباب النزول للسيوطي، دمشق: دار الرشيد، 1984 م.

كتب وبحوث عربية الجزيري، عبد الرحمن، الفقه على المذاهب الأربعة، دار الكتب العلمية، 2003 م.

سابق، السيد، فقه السنة، بيروت: دار الكتاب العربي، 1971 م.

أبو الحب، ضياء، الطفل: هذا الكائن العجيب، بغداد: دار الحرية للطباعة، منشورات وزارة الثقافة والإعلام، 1979 م.

أبو سلميان، عبد الحميد، "تأملات في ظاهرية ابن حزم وإعجاز الرسالة المحمدية"، .1998 ، مجلة التجديد (كوالالمبور) س 2: ع 3 أبو سلميان، عبد الحميد، البعد النفسي في الخطاب الإسلامي المعاصر، بحث قدم في ندوة المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الموسم الثقافي، القاهرة، 1999 م.

أبو سلميان، عبد الحميد، أزمة الإرادة والوجدان المسلم: البعد الغائب في مشروع إصلاح الأمة، دمشق: دار الفكر، 2004 م.

أبو سلميان، عبد الحميد، دليل مكتبة الأسرة المسلمة، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 8891 م.

أحمد أحمد، حمد، نحو قانون موحد للأسرة في الأقطار الإسلامية، قطر: جامعة قطر، مكتبة الملك فيصل الإسلامية، 1990 م.

البهي، محمد، الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر: مشكلات الأسرة والتكافل، القاهرة: مكتبة وهبة، 1982 م.

أحمد التل، شادية، مراحل النمو الإنساني ومطالبها التربوية، إربد: جامعة اليرموك، قسم التربية، 1986 م.

الجراجرة، عيسى حسن، ريادة الإسلام في تفهم خصوصية عالم الأطفال وفي تقرير وتطبيق حقوقهم الخاصة في الرعاية والتربية، عمان: دار ابن رشد، دار الكرمل، 1988 م.

الجمالي، محمد فاضل ، تربية الإنسان الجديد، دمشق: دار الحكمة، 1995 م.

محمد، السيد محمد الزعبلاوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، الرياض : مكتبة التوبة ؛ بيروت : مؤسسة الكتب الثقافية، 6991 م.

السيد، فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من المهد إلى الشيخوخة، القاهرة: دار النهضة العربية، 1975 م.

الضامن، ريما كمال، الأسرة ورعاية الذات الإنسانية للأطفال من 6 إلى 21 سنة، عمان: منشورات دار البشير، 1989 م.

العبادي، نضال محمد أمين، الأحاديث النبوية الواردة في الأطفال، جمع وتصنيف وتحقيق، عمان: كلية أصول الدين، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، 1990 م.

العظم، يوسف، براعم الإسلام (في الحياة، وفي العقيدة) ج 2، عمان: المكتب الإسلامي، 5891 م.

العلواني، طه جابر، أدب الاختلاف، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1997 م.

العيسوي، عبد الرحمن، مقومات الشخصية الإسلامية والعربية وأساليب تنميتها، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي، 6891 م.

الغزالي، محمد أبو حامد، إحياء علوم الدين، القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 5002 م.

الغزالي، محمد، كيف نتعامل مع القرآن، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1992 م.

الندوي، أبو الحسن، نحو التربية الإسلامية الحرة في الحكومات والبلاد الإسلامية، بيروت : مؤسسة الرسالة، 1985 م.

النغيمشي، عبد العزيز محمد، المراهقون، دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة، الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، دار المسلم للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، 1993 م.

الهاشمي، محمد علي، شخصية المسلم كما يصوغها الإسلام في الكتاب والسنة، دار البشائر الإسلامية، بيروت، 1986 م.

بدرانة، سعد الدين أحمد سعد الدين، الأساليب التربوية في غرس القيم العقدية لدى الطفل المسلم، رسالة ماجستير بإشراف د. شادية التل ومروان القيسى، إربد: جامعة اليرموك، 1994 م.

جابر، جابر عبد الحميد، علم النفس التربوي، القاهرة: دار النهضة العربية، 1977 م.

الحامد، محمد ، ردود على أباطيل وتمحيصات لحقائق ديني، دمشق: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2003 م.

حماد، سهيلة زين العابدين، بناء الأسرة المسلمة الإسلامية، الكتاب الرابع، مكتبة الأنجلو المصرية، 1891 م.

علوان، عبد الله ناصح، تربية الأولاد في الإسلام، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، جزءان، حلب: سوريا، 1981 م.

فاضل، خليل، الصحة النفسية للأسرة، الدار السعودية للنشر والتوزيع، 1987 م.

الرافع، رفاعة، المرشد الأمين للبنات والبنين، القاهرة: مطبعة المدارس الملكية، 1781 م.

قطب، محمد، منهج التربية الإسلامية، الجزء الأول، القاهرة: دار الشروق، 9891 م.

نافع، إبراهيم، في بيتنا مدمن: كيف نمنع الكارثة؟، القاهرة: مركز الأهرام للترجمة والنشر، 1991 م.

النجار، عبد المجيد، عقيدة تكريم الإنسان وأثرها التربوي، القاهرة: المسلم المعاصر، 5991 م. ،37- س 91 ، ع 47

يالجن، مقداد والقاضي، يوسف، علم النفس التربوي في الإسلام، الرياض: دار

المريخ، 0891 م.

مجلات عربية

عبد الله، عبد الستار، في زواج الأقارب: متهم لم تثبت إدانته، مجلة الأسرة، 1996 م.

فكار، رشدي، ندوة "الإسلام وتحديات القرن القادم"، القاهرة، 1996 م.

الرشودي، فاطمة، مقتطفات، أمريكا: مجلة المرأة المسلمة. "عشرة أخطاء يرتكبها الآباء مع المراهقين وكيفية تجنبها"، مجلة صحتك اليوم، أكتوبر/ديسمبر 1997 م.

سافران، كلير، 6 أفكار تنجح ولدك في المدرسة، المختار، مارس 7891 م.

ذكاء الطفل: فطري أم مكتسب؟، الكويت: مجلة المجتمع، 1999 / 9 /23 م.

Recursos Web

Abusos:

www.bullying.co.uk

www.kidpower.org

www.stopbullying.gov

Inteligencia infantil:

www.raisesmartkid.com

www.mensaforkids.org

www.sciencemadesimple.com

www.kidzone.ws/dolch (Este sitio contiene una gran cantidad de palabras de uso frecuente)

Drogas:

www.drugfree.org

www.talktofrank.com

www.teensusingdrugs.org

Educación en casa:

www.muslimhomeschool.net

http://themuslimhomeschool.tripod.com

Nutrición:

www.kidsandnutrition.co.uk

www.healthychildren.org http://www.usda.gov

Problemas adolescentes:

www.teenswithproblems.com

www.empoweringparents.com

Padres solteros:

www.lone-parents.org.uk

www.gingerbread.org.uk

www.thekidsandme.co.uk (Este sitio enumera festividades que ayudan al padre soltero a conectarse con sus hijos)

Enseñando a nuestros hijos ética y responsabilidad:

www.myjobchart.com

www.theartofhomemaking.com/teach childrenwork.htm

www.aish.com/family/mensch/Teaching_ Children_Responsibility.asp

Televisión:

www.insteadoftv.com

www.limitv.org

www.whitedot.org

General:

Asociación Americana del Corazón: www.americanheart.org

Academia americana de Pediatría: www.aap.org

BBC: www.bbc.co.uk/health

Vida canadiense: www.canadianliving.com/Canadian Living/client/en/Family/Search.asp

Instituto de desarrollo infantil: http://childdevelopmentinfo.com

El Dr. Spock, sitio web para padres: www.drspock.com

Instituto de paternidad: www.fatherhoodinstitute.org

Instituto – Centro Josephson para ética juvenil: www.charactercounts.com

Media conciencia: www.media-awareness.ca/english/par- ents/marketing/marketers_target_kids.cfm

Red nacional de prevención e información: www.cdcnpin.org

PBS: www.pbs.org/wholechild/providers/ play.html

Consejo nacional de Seguridad: www.nsc.org

La fundación Nemours: www.kidshealth.org

Centro de paternidad Pathfinder – Dakota del norte: www.pathfinder.minot.com/index2.html

Soluciones para padres progresistas: www.progressiveparenting.com

SoundVision: soundvision.com/info/parenting

La orientación familiar: www.teachinghome.com/supplement/summer00/training.cfm

Bienestar: El manantial: www.thewellspring.com

Lecturas adicionales para padres

Andrade, Gabriel Ernesto. Posibilidades de crecimiento del Islam en América Latina: oportunidades y dificultades. Opción, Vol. 17, No. 35. Universidad del Zulia. Venezuela, 2001.

Arriagada, Irma. "Transformaciones familiares y políticas de bienestar en América Latina". Familias y políticas públicas en América Latina: Una historia de desencuentros. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Chile, 2007.

Aviña Zepeda, Jaime. La familia en América Latina. Revista Bien Común, N° 152. Fundación Rafael Preciado, 2007.

Betrán A. P. et al. La lactancia materna y la mortalidad infantil en América Latina. Revista Panamericana de Salud Pública, Vol. 10 No. 2. Organización Panamericana de la Salud. Estados Unidos, 2001.

Blardone, Soledad. Los divorcios crecen más rápido que las bodas. Infobae América. 2012.

Cirilus. "Curso online: Ser padres en el siglo XXI". Centro de educación a distancia de VE Multimedios. Centro de Investigación y Publicaciones Vida y Espiritualidad (VE). 2012.

CNN. "11 países de América Latina y Caribe consideran delito la homosexualidad". España. 2010. http://mexico.cnn.com/mundo/2010/05/19/11-paises-de-america-latina-y-caribe-consideran-delito-la-homosexualidad.

Costoya, Ana; Galera, Carolina. Feminicidio y violencia sexual en América Latina: barbarie ignorada por los Estados. Feminicidio.net. España, 2013.

Diputación de Sevilla. "Talleres para Padres". Servicio de Infancia y Familia. España, 2012.

El Informador. Aumenta índice de divorcios y se diversifican las causas. Unión Editorialista. México, 2012. www.informador.com.mx/jalisco/2012/401296/6/aumenta-indice-de-divorcios-y-se-diversifican-las-causas.htm.

El Nuevo Diario. "Venezuela: 600 concursos de belleza y más de 200 academias de modelos". Venezuela, 2011. www.elnuevodiario.com.ni/variedades/231052.

El Siglo. "VIH y homosexualidad en Latinoamérica". 2012. www.elsiglodedurango.com.mx/noticia/384826.vih-y-homosexualidad-en-latinoamerica.html.

El Tiempo. "Los reinados infantiles." Editorial. Bogotá, 2012.

El Universal. "Tamaño de las familias disminuye en AL". Noviembre, 2009.

Eljach, Sonia. Violencia escolar en América Latina y el Caribe: Superficie y fondo. UNICEF. Panamá, 2011.

Equiayuda. "Taller de Formación para Padres". Grupo Vida. Ecuador, 2012.

Escuela Superior Francisco Oller. Prontuario del Curso de Paternidad y Maternidad Responsables. Puerto Rico, 2011.

Formación municipal para padres y madres. "Programa de formación para padres y madres – Educa en Familia". Consejería de Educación del Gobierno de Canarias - Plan Canario de Formación para la Familia - FITAPA. España, 2013.

Fundación UP. Universidad de Padres. www.universidaddepadres.es/index.php?option=com_content&view=article&id=526&Itemid=499.

Guttmacher Institute. Hacia un nuevo mundo: La vida sexual y reproductiva de las jóvenes. Resumen

Ejecutivo. Estados Unidos, 1998.

Infobae. "En el último año los divorcios aumentaron 10%" 2011. www.infobae.com/notas/614081-En-el-ultimo-ano-los-divorcios-aumentaron-10.html.

Isaude.net. "Aumenta tasas de lactancia materna en América Latina y el Caribe". 2011. www.isaude.net/es/noticia/23274/general/aumenta-tasas-de-lactancia-materna-en-america-latina-y-el-caribe.

Islamweb español. "El Islam en Iberoamérica… una ventana hacia el nuevo mundo". Islamweb. 2009. www.islamweb.net/esp/?page=articles&id=150413.

Iván Briceño. "Presentan proyecto para prohibir reinados en colegios de Bogotá." Radio Santa Fé. Colombia, 2013.

Kliksberg, Bernardo. La familia en América Latina: Realidades, interrogantes y perspectivas. XIX Congreso Panamericano del Niño. México, 2004.

Kliksberg, Bernardo. Los escenarios sociales en América Latina y el Caribe. Revista Panamericana de Salud Pública, Vol. 8, No. 1-2. Estados Unidos, 2000.

López-Gay, Antonio. Hacia una geografía de la unión libre en América Latina y el Caribe. Redatán Informa, vol. 18. 2012.

Mathiesen, M. E. et. al., Valores morales y familia en estudiantes de enseñanza media de la provincia de concepción. Revista de Psicología, vol. XI, No. 2. Universidad de Chile, 2002.

Meirelles, Ana Helena. "Kiddo´s. Un estudio con niños latinoamericanos". Televisión de Calidad. IV Muestra y Seminario Internacional. Markwald, La Madrid & Asociados; Investigación de Mercado - Multifocus, Pesquisa de Mercado. Colombia, 2005.

Ministerio de Educación de Panamá. "Escuela para padres." Revista del Ministerio de Educación de Panamá. Vol. 3. Panamá, 2013.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). Salud en las Américas. Estados Unidos, 2007.

Ramos Prado, Iliana Guadalupe et. al. Percepción de los varones adolescentes sobre la paternidad. Universidad Autónoma Metropolitana. México.

Rivera, Florencia. Qué hay detrás de la educación sexual en las escuelas. Asociación Persona. Catholic.net. 2005.

Rodríguez Vignoli, Jorge. Unión y cohabitación en América Latina: ¿Modernidad, exclusión, diversidad? Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Chile, 2005.

Román, Marcela; Murillo, F. Javier. América Latina: violencia entre estudiantes y desempeño escolar. Revista CEPAL. Naciones Unidas. 2011.

Teva, Inmaculada et al. Situación epidemiológica actual del VIH/SIDA en Latinoamérica en la primera década del siglo XXI. Revista médica de Chile, Vol. 140, No. 1. 2012.

UNICEF. Hechos sobre adolescencia y jóvenes en América Latina y el Caribe. 2007. www.unicef.org/lac/Fast_facts_(1).pdf.

UNICEF. Retomando el tema de la lactancia materna en la región de América Latina y el Caribe - un compromiso de UNICEF. 2009. www.unicef.org/lac/lactancia_materna_tacro.pdf.

Velázquez, Maria Alejandra. La paternidad en el proyecto de vida de algunos varones de la Ciudad de México. Mneme – Revista Virtual de Humanidades, N°. 11, Vol. 5. Universidad Nacional Autónoma de México. 2004.

Glosario

Adhán: Llamado a la oración.

Adl: Justicia.

Aql: Mente.

Fuad: Corazón.

Halal: Permitido religiosamente.

Haram: Prohibido religiosamente.

Jalifah: Guardián.

Ihsán: Excelencia, mejora.

Imrán: Civilización.

Icámah: Llamado inmediato a la oración.

Itcán: Perfección.

Mawadah: Compasión.

Nafs: Alma.

Nashid: Canción religiosa.

Rahmah: Piedad.

Tarbiah: Educación, formación.

Ummah: La comunidad musulmana mundial.

RELACIONES
ENTRE PADRES E HIJOS

Esta guía completa y fácil de leer contiene lo que usted necesita saber sobre cómo criar a sus hijos con confianza. Repleta de consejos y sugerencias poderosas, utilizando las últimas investigaciones sobre desarrollo infantil y técnicas de crianza, ofrece una mina de información sobre cómo permitir que los niños prosperen, eliminar la frustración y desarrollar relaciones familiares felices. Los autores brindan orientación sobre el desarrollo del carácter, el conocimiento, los valores y las habilidades, así como una perspectiva basada en la fe en los niños, beneficiando a padres con hijos de todas las edades. Entre las numerosas estrategias y técnicas ofrecidas se incluyen: enseñar a los niños cómo resolver problemas, tomar decisiones y desarrollar la autoestima. Criar hijos conscientes de Dios, con valores y exitosos, con un sentido de responsabilidad cívica en el mundo actual no es fácil. Tampoco es imposible. La crianza efectiva es la clave.

Lo más importante es que el libro propone soluciones islámicas a problemas en la crianza de los hijos. Me impresionó la cobertura exhaustiva de la mayoría de las teorías disponibles sobre el desarrollo infantil. Los autores no han dejado de hablar sobre las concepciones erróneas comunes de la psicología popular.

Dr. Kutaiba Chaleby, *Psiquiatra Infantil, certificado por la Junta Americana de Psiquiatría y Neurología. También ex Jefe de la Sección de Psiquiatría del Hospital y Centro de Investigación Rey Faisal, Arabia Saudita.*

Uno de los libros más perspicaces y completos sobre crianza efectiva. La obra aborda cuestiones del entorno doméstico y el mundo experiencial de los niños, y tiene los ingredientes para transformar familias en todo el mundo.

Edris Khamissa, *Consultor Internacional en Educación y Desarrollo Humano.*

El libro tiene muchas características sobresalientes y lo digo como autor de muchos libros sobre el tema de la crianza y temas familiares, que han sido traducidos a varios idiomas. Presenta numerosos recursos y valiosas referencias para ayudar a los padres, señala el sentido adecuado de éxito para los niños y enfatiza que esto debe provenir del apego e involucramiento comunitario, así como del vínculo familiar, y ofrece una excelente lista de actividades al final de cada capítulo, que, si son aplicadas por los padres, asegurarán una atmósfera familiar saludable y positiva.

Dr. Mohamed R. Beshir, *miembro del consejo asesor de SIFCA "Shura of Islamic Family Counselors of America". También Asesor de los departamentos de Tarbiyah de la Asociación Musulmana de Canadá (MAC) y la Sociedad Musulmana Americana (MAS).*

Este libro fomenta la crianza por parte de ambos padres basados en la comunicación familiar. Se enfatiza repetidamente la inversión de tiempo, esfuerzo, amor y comprensión en la crianza de niños que tendrán sus propias personalidades. Las referencias del Corán en este libro son buenas y muestran su argumento sin abrumar con una explicación demasiada amplia. Claramente, los autores tienen un impresionante trasfondo religioso y presentan bien sus argumentos. No me sorprendería si partes del libro fueran extraídas y resumidas para seminarios, asesoramiento y otras tareas.

Paul Henry Tyson, , *Oficial retirado del Servicio Exterior de EE. UU. ha trabajado en Egipto, Irak, Kuwait y Arabia Saudita.*

INTERNATIONAL INSTITUTE OF ISLAMIC THOUGHT

9 798891 931671