

REVISTA

# Familia

ESPERANZA #2024



ACTITUDES PARA  
MANTENER LA  
SALUD MENTAL

AdobeStock\_178784859

# ALIMENTE SU CORAZÓN

CÓMO ENCONTRAR SALUD  
ESPIRITUAL Y EMOCIONAL EN  
UN MUNDO CAÓTICO



CÓMO CONSTRUIR  
UNA SALUD MENTAL  
INTEGRAL

EL AVANCE DE LA  
TECNOLOGÍA Y LA  
SALUD MENTAL

DESCUBRIENDO LA  
SALUD MENTAL DE  
LOS ADOLESCENTES

EL CUIDADO  
EMOCIONAL EN LA  
INFANCIA PARA UNA  
ADULTEZ FELIZ

# MENSAJE DEL PRESIDENTE



Pr. Stanley Arco es teólogo y presidente de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Sudamérica.

El Ministerio de Derechos Humanos y Ciudadanía de Brasil advierte que “las familias son responsables de garantizar la salud, la seguridad, la educación y el bienestar general de los niños y de enseñarles valores y un comportamiento social adecuado”. Elena de White, en el libro *El ministerio de curación*, página 237, completa la idea: “[...] y el hogar es el corazón de la sociedad, de la iglesia y de la nación”.

Es mucho lo que se puede hacer para apoyar a las familias en salud mental y emocional, educación, bienestar, valores y vida religiosa; por lo tanto, tenemos el departamento del Ministerio de la Familia.

Piense en el Salmo 127 (NVI) y lo que hemos aprendido sobre el tema:

1. “Si el Señor no edifica la casa, en vano se esfuerzan los albañiles. Si el Señor no cuida la ciudad, en vano hacen guardia los vigilantes” (versículo 1). Dios no solamente juega un papel importante en la edificación de la familia, sino que es esencial para la felicidad y realización de sus miembros. La oración, los abrazos, las palabras de aliento, la aceptación, la corrección y el perdón juegan un papel importante en la familia porque provienen del amor divino.
2. “En vano madrugan ustedes y se acuestan muy tarde para comer un pan de fatigas, porque Dios lo da a sus amados mientras duermen” (versículo 2). De nada sirve el tiempo dedicado a adquirir bienes y alimentos si no hay tiempo para el desarrollo de la familia.
3. “Los hijos son una herencia del Señor, el fruto del vientre es una recompensa.” (versículo 3). Este don, esta recompensa dada por Dios, debe ser cuidada con

esmero. Ana L. Zerbinatti dice: “La salud emocional familiar beneficia el desarrollo de los niños”. Presenta algunos ejemplos de actitudes saludables: evite las críticas y las exigencias excesivas; escuche al niño; realicen actividades recreativas juntos y enséñele a lidiar con las frustraciones.

4. “Como flechas en las manos del guerrero son los hijos de la juventud” (versículo 4). Los hijos bien educados son alegría para la familia y seguridad para los padres. Elena de White dice, en *El camino a Cristo*, página 18, “La educación, la cultura, el ejercicio de la voluntad, el esfuerzo humano, todos tienen su propia esfera, pero no tienen poder para salvarnos. Pueden producir una corrección externa de la conducta, pero no pueden cambiar el corazón; no pueden purificar las fuentes de la vida. Debe haber un poder que obre desde el interior, una vida nueva de lo alto, antes que el hombre pueda convertirse del pecado a la santidad. Ese poder es Cristo”.
5. “Dichoso aquel que llena su aljaba con esta clase de flechas” (versículo 5). Las familias bien construidas brindan felicidad a sus miembros, a la iglesia y a la sociedad. Cuando dependen del Señor, son felices aquí y tienen la seguridad de la felicidad en la eternidad.

El papel del liderazgo del Ministerio de la Familia en las iglesias locales es de suma importancia. Sus principales desafíos son: visitar a los hogares para orar, ayudar y orientar; promover la realización del culto familiar diario en los hogares; conducir programas espirituales en la iglesia y en grupos pequeños y promover actividades sociales y espirituales.

¡Que Dios los bendiga! ■

## Referencias:

<sup>1</sup> Impacto familiar y Funciones de la familia y del Estado. Disponible en: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/politicas-familiares-o-que-sao/resultado-das-politicas-publicas-familiares-o-impacto-familiar>.



Iglesia Adventista  
del Séptimo Día

*Yo voy con mi familia*

FAMILIA ESPERANZA ES UNA REVISTA DEL  
MINISTERIO DE LA FAMILIA DE LA IGLESIA  
ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA

**COORDINACIÓN GENERAL**  
ALACY BARBOSA

**EDITOR**  
FELIPE LEMOS

**EDITOR ASOCIADO**  
JEFFERSON PARADELLO

**SECRETARIA**  
CRISTINA BARBOSA

**COLABORADORES**  
EDISON CHOQUE - UPN  
EDUARDO VALENTINE - UA  
MARCO GOES - UB  
WALESKA BLU - UCH  
EDMUNDO CEVALLOS - UE  
ANTONIO FUNES - UP  
GUILLERMO DELGADO - UPS  
DAGUIMAR WIEBUSCH - UU

**PROYECTO GRÁFICO Y DISEÑO**  
MARIANE BARONI C. IAUCCI

**FOTO DE TAPA**  
ADOBE STOCK

**FOTOS INTERNAS**  
ADOBE STOCK Y FREEPIK

**IMPRESIÓN Y FINALIZACIÓN**  
CASA PUBLICADORA BRASILEIRA  
TIRAGEM: 30 MIL

# SUMÁRIO/

ANO 13, N. 12  
#2024

- 05 ACTITUDES PARA MANTENER LA SALUD MENTAL
- 06 ENTREVISTA: SENTÍ EL DOLOR DE LA MUERTE
- 08 ALIMENTE SU CORAZÓN: CÓMO ENCONTRAR SALUD ESPIRITUAL Y EMOCIONAL EN UN MUNDO CAÓTICO
- 11 ¿HERMOSA, PERO SIN SABOR?
- 15 CÓMO CONSTRUIR UNA SALUD MENTAL INTEGRAL
- 18 EL CUIDADO EMOCIONAL EN LA INFANCIA PARA UNA ADULTEZ FELIZ
- 21 DESCUBRIENDO LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES
- 23 SERVIR AL PRÓJIMO: UN PROPÓSITO DE VIDA
- 24 EL AVANCE DE LA TECNOLOGÍA Y LA SALUD MENTAL
- 26 ZONAS AZULES



Síguenos en Twitter  
@MinistFamilia

[www.adventistas.org/familia](http://www.adventistas.org/familia)

# MENTE SANA Y TRANSFORMADA



**Felipe Lemos** asesor de comunicación de la Iglesia Adventista del Séptimo Día para ocho países en Sudamérica y editor de la Revista Esperanza Familia.

Hay un texto bíblico muy interesante registrado en la carta de Pablo a los Romanos, específicamente los versículos 1 y 2 del capítulo 12. En la traducción de la Nueva Versión Internacional (NVI), dice que, “Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cómo es la voluntad de Dios: buena, agradable y perfecta”.

Este texto está relacionado con el tema de otra edición de la Revista Familias de Esperanza: los desafíos de la salud mental y emocional. Dos aspectos pueden mencionarse rápidamente en el discurso del apóstol Pablo. El primer concepto importante es que nuestras vidas, como un todo, necesitan ser entregadas a Dios. Menciona el cuerpo, pero la narración bíblica siempre trata el cuerpo y la mente como una parte indivisible. Todo lo que tenemos y somos debe someterse al Señor. Y eso incluye nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros sentimientos.

El otro aspecto relevante, presente en el versículo 2, es que Dios quiere transformarnos y lo hace desde la forma de pensar. Qué y cómo pensamos tiene un alto valor a los ojos divinos. La transformación espiritual que nos pone en

armonía con la voluntad del Señor pasa por la salud mental y emocional. Sí, necesitamos, como familias, entender que la salud de la “cabeza” no es un tema periférico. Es una cuestión de vida o muerte.

Ni siquiera necesitamos tomarnos el tiempo de analizar los numerosos estudios que hablan de la enfermedad global y colectiva de las personas por trastornos psicológicos iniciales, medianos y graves. Padres, madres, hijos, abuelos, todos están sintiendo impactos crecientes en sus pensamientos y emociones. Y esta condición afecta directamente a la espiritualidad.

Conscientes de todo esto, decidimos preparar, con mucha oración, una edición especial exclusiva sobre este tema. Invitamos a expertos en salud y teólogos, organizamos infografías y entrevistamos a personas que han tenido experiencias difíciles. Todo para ayudar a quienes están viviendo experiencias complicadas en su casa.

Nuestra expectativa es que usted lea, reflexione sobre el contenido y comparta lo que ha aprendido con los demás. Estimado lector, tome este viaje como una oportunidad como apoyo en momentos complejos que todos, de una forma u otra, hemos vivido o viviremos.

Que cada texto e imagen encuentre un espacio profundo en su mente. ¡Que el Eterno guíe la lectura! ■



Freepik\_293548163

# ACTITUDES PARA MANTENER LA SALUD MENTAL

Vivimos en un mundo de prisas, ajetreos, angustias, incertidumbres y miedos, una mezcla poderosa para desequilibrarnos y producir enfermedades emocionales. Dadas estas circunstancias, viene la pregunta: ¿Hay algo que pueda hacer para preservar mi salud mental? Me gustaría sugerir actitudes poderosas que nos pueden ayudar.

## 1 Mantenga una actitud de gratitud.

1 Tesalonicenses 5:18 - "Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús".

No siempre seremos felices con lo que sucede en nuestra vida. Ante las circunstancias difíciles de la vida, es natural entregarse al victimismo, afirmando muchas veces que todo parece conspirar contra nosotros. Es mejor buscar razones reales para estar agradecido.

## 2 Quéjese menos

"Haced todo sin murmuraciones y contiendas [...]".

Quejarse es siempre la opción más utilizada cuando las cosas no van bien. Sin embargo, al quejarse, sus energías y fuerzas se debilitarán aún más, lo que dificultará cambiar la situación.

## 3 Trate de tener una perspectiva optimista y positiva.

1 Crónicas 28:20 - "Dijo además David a Salomón su hijo: 'Ánimate y esfuérzate, y manos a la obra; no temas, ni desmayes, porque Jehová Dios, mi Dios, estará contigo; él no te dejará ni te desamparará, hasta que acabes toda la obra para el servicio de la casa de Jehová'".

En medio del dolor y la adversidad, no se conforme ni se rinda. Deténgase, respire y busque mirar todos los lados de la situación; persevere, y descubrirá nuevos caminos que el negativismo trata de ocultar.

## 4 Decida siempre perdonar.

Efesios 4:32 - "Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo".

Gran parte del dolor emocional que sentimos es el resultado del daño que alguien nos ha hecho (intencionalmente o no). Todas las personas tienen razones aparentemente justas para querer vengarse de alguien. Cuando buscamos y logramos la "venganza por justicia", el dolor no se disipa e incluso aumenta.

## 5 Viva un día a la vez. ¡Cuidado con la ansiedad!

Mateo 6:34 - "Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal".

Cuidado con los pensamientos que quieren anticipar el tiempo y son negativos, ya que muchos ni siquiera sucederán; sólo aumentan la angustia y socavan la fuerza. La ansiedad ha llevado a muchos al cementerio antes de tiempo.

## 6 Tome tiempo para orar.

Filipenses 4:6, 7 - "Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús".

Elena G. White dice: "Presentad a Dios vuestras necesidades, gozos, tristezas, cuidados y temores. No podéis agobiarlo ni cansarlo. El que tiene contados los cabellos de vuestra cabeza, no es indiferente a las necesidades de sus hijos" (El camino a Cristo, p. 74). ■



Alacy Mendes Barbosa es teólogo y director del Ministerio de la Familia de la Sede Sudamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

# SENTÍ EL DOLOR DE LA MUERTE

por Anne Seixas

*Mujer relata la experiencia de perder a sus dos hijas en un trágico accidente y cómo vive con el duelo.*

En enero de 2019 cuando Deisy Moura recibió la llamada que cambiaría su vida. Sus dos hijas, de 7 y 13 años, fueron víctimas de un accidente de tránsito que les quitó la vida de manera inmediata. Entonces experimentó el mayor sufrimiento que podría imaginar.

Esta experiencia la llevó a ser consejera voluntaria para el área de Personas en Duelo del Ministerio Adventista de las Posibilidades (MAP), ayudando a otros a replantear sus sentimientos en relación con la muerte y todas las consecuencias de este evento.

## ¿Qué pasó para que asumiera el papel de consejera para Personas en Duelo?

En enero de 2019 sucedió una tragedia que llevó mis hijas a la muerte. Esto me quebró y me quitó todo. Realmente no sabía cómo seguiría adelante. Desde el fondo de mi corazón, no sabía si duraría otros seis meses. La única pregunta que tuve la valentía de hacer fue: “¿Qué va a hacer Dios con mi vida?” Solo quería encontrar una razón para seguir adelante, aprovechando cada gotita de fuerza que pudiera encontrar. Cada mañana le pedía un par de muletas para levantarme de la cama. Cada mañana, era una pequeña gota de fuerza que llegaba. Pasaba el día, pero por la noche volvía a estar postrada.

Fueron el pastor Michael y su esposa, Juliana (consejera voluntaria del MAP para personas con discapacidad visual),

quienes vieron el potencial en mí. Conocí al pastor Alacy Barbosa, director del MAP en Sudamérica. En 2020, tuvimos una reunión y él me invitó a este puesto. Me vieron desde una perspectiva que en ese momento no entendí. Pero ese enero de 2019 le dije a Dios que lo que él quisiera, yo lo haría. Desde entonces, me dedico a este trabajo que amo, que es hablar de mi vida, de mi experiencia, y no solamente del duelo.

## Generalmente, el duelo viene en etapas. ¿Cómo fueron estos pasos para ti?


Mire, yo diría que no pasé por ninguna de las etapas del duelo. No tuve negación, no pasé por la ira, la rebeldía. Pero usted me pregunta: “Entonces, ¿no sintió nada, no tuvo ninguna mala experiencia?” Por supuesto, siempre las tengo. Hasta hoy tengo y tendré hasta que regrese Jesús.

En ese primer momento, lo que sentí fue el vacío, la falta del habla, los ruidos de mis hijas en casa. Llamaba por teléfono a mi hermana a su casa después de la escuela porque era el momento que más extrañaba: llegar a casa y enterarme de cómo había sido el día de mis hijas. Entonces, hacía videollamadas para escuchar el diálogo de mis sobrinos, para que me llenase los oídos.

Después de eso, llegó el momento de deshacerse de las cosas. Hice tiempo para esto. Han pasado cuatro años y hasta el día de hoy me deshago de cosas. De vez en cuando, abro esas bolsas y digo: “Es hora de soltar esto”. Mi duelo aún


está en proceso, y sé que este proceso todavía va durar.

### **Está el dolor del momento de la tragedia y está el dolor de la vida cotidiana, de extrañar, cosas en las que no piensas en el momento. ¿Cómo entiende estos dos momentos?**

 Objetivamente: el dolor del momento, cuando recibí la noticia, es un dolor de muerte. Pensé que me iba a matar. Le dije a mi marido: "No aguanto, me voy a morir".


La gente suele decir que el dolor pasa y que la añoranza y los recuerdos permanecerán. No voy a decir que esto es mentira, pero aún no lo he experimentado. Nunca extrañé a mis hijas de una manera que se puede llamar buena. El dolor que siento en este momento es el sentimiento de "Señor, te estás tardando demasiado. ¡Vuelve pronto!" Según lo que creo, me está tomando mucho tiempo reunirme con mis hijas. Me preparo todos los días para reunir las con su hermano, con la familia.

### **¿Hay una "superación"? ¿O es solo la forma en que tratamos de consolarnos?**


 Yo no lo definiría como superación. Creo que la palabra que mejor define esto es "resignificar". Eso es lo que he aprendido desde 2019 hasta aquí. Cuando se fueron mis hijas, la primera necesidad que tuve fue conocerme a mí misma a partir de ese momento. Necesitaba conocer a esta mujer. Después de todo eso, desde mi infancia, necesitaba saber quién soy. Necesitaba resignificar muchas cosas en mi vida.

He resignificado esta tragedia para esperar el reencuentro con mis hijas. Resignifico esta pérdida trabajando por los demás, por las personas que también sufren, mientras espero.

### **¿Entiende que su dolor de hoy está más relacionado con la carencia que siente por sus hijas o con lo que debió haber vivido, pero se le impidió?**


 Es una mezcla de los dos. No tengo remordimiento por las cosas que no hice. Suelo decir que amo la maternidad; es un papel en el que doy todo de mí. Pero pienso: "¿Lo que hice lo hice bien?" Esa pregunta queda aquí. ¿Fui madre como ellas se lo merecían? Pero al mismo tiempo pienso: "Si estuvieran aquí ahora, ¿sería el momento de llevarlas a la universidad? ¿A dónde iríamos ahora?" Eso es el duelo. Termina siendo una serie de preguntas, y es algo que hay que respetar, porque es un derecho de la persona en duelo.

### **¿Cree que la experiencia del duelo puede activar otros traumas?**

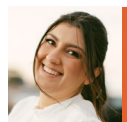
 Sí. El dolor del duelo trae muchas cosas, y esto es muy importante para quienes están al lado de una persona en

duelo. La familia y los amigos a veces hacen que la persona se trague el sentimiento de ese momento. "No llores. No hables. Eso va a pasar. Este dolor pasará. Sólo quedará la buena nostalgia", dicen. También tenemos buenos recuerdos, pero desafortunadamente, para los que pierden, es muy difícil decir que será solo eso. Entonces, reprimes a la persona, y esta, que ya no tiene fuerzas para buscar ayuda profesional, acaba perdiendo el valor de pedir lo único que puede en ese momento, que es un hombro amigo. Entonces, se encierra en sí misma y muere lentamente.

### **Usted habla mucho de terapia y de fe. ¿Cree que viviría hoy sin estas dos cosas?**

 De ninguna manera. Esas son mis dos muletas cada mañana. Me atrevo a decir más: mi fe es la cuerda que me arrojan todos los días al fondo para salir. Porque es diario. La gente me pregunta: "¿Cómo lo hace?" Y yo digo: "Yo no puedo hacer nada. Así que honestamente, solo la misericordia de Dios".

A veces, lo estás haciendo muy bien, pero a veces, en fechas como los cumpleaños de las chicas, trato de tomarme el día libre, porque es una fecha que me gusta viajar en fotos, me gusta imaginar y luego lloro, lloro. Y me gusta llorar sola. Y cuando no puedo, me pongo la armadura para salir y me la quito cuando llego a la casa. Lloro toda la noche y, al día siguiente, me vuelvo a poner la armadura y voy a trabajar. Porque es mi dolor. No condeno a nadie que diga que llegará el día de la añoranza y los buenos recuerdos, pero no creo que algún día me sienta así. Creo en el día en que volveré a abrazar a mis hijas y les diré: "Se acabó".



Anne Seixas es periodista y asesor de comunicaciones de la sede sudamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

# ALIMENTE SU CORAZÓN

CÓMO ENCONTRAR SALUD ESPIRITUAL  
Y EMOCIONAL EN UN MUNDO CAÓTICO

por Willie y Elaine Oliver



Freepik\_3935634

Si lo invitan a comer un *bagel*, una *banitsa*, una *changua*, unos *chilaquiles*, huevos revueltos, *gallo*, *jianbing*, *kosai*, *mandazi*, *avena*, *shakshuka* o *vegemite*, ¿sabría identificar la ocasión? Bueno, todo depende de dónde viene o dónde vive para reconocer estas opciones como alimentos para el desayuno.

Para disminuir la probabilidad de problemas cardíacos, esta es la única comida que no se debe omitir. La Dra. Naima Covassin, investigadora del Laboratorio de Fisiología Cardiovascular de la Clínica Mayo, descubrió que las personas que desayunaban regularmente

aumentaban menos de 1,8kg en un año, en comparación con los 3,6kg de quienes no lo hacían. El aumento de peso es peligroso y se asocia consistentemente con hipertensión, presión arterial alta, diabetes y enfermedades cardíacas<sup>1</sup>.

Por lo tanto, debe despertarse y comer un desayuno nutritivo para comenzar bien el día. Los desayunos que incluyen cereales integrales, proteínas magras, frutas, verduras y zumos de frutas sin azúcares agregados son cruciales para evitar problemas cardíacos graves en el futuro.



## ¿Un corazón despreocupado?

Jesús también está preocupado por los problemas del corazón. Sabía que su pequeño grupo de seguidores se asombraría con el anuncio de su partida, pero también con el hecho de que pronto se convertiría en el Cordero crucificado<sup>3</sup>.

Luego les dio a sus discípulos este claro mensaje: "No se angustien" (Juan 14:1). Con esta frase transmite la esperanza de que ahora está con nosotros y que pronto volverá.

Cristo no está hablando de niveles de colesterol o cirugías de bypass<sup>5</sup>. Se refiere a un tipo diferente de problema cardíaco, uno que también puede clasificarse como ansiedad, aprensión, preocupación, miedo, preocupación o estrés.

Tal vez hoy usted haya tenido palpitaciones de preocupación por algún problema económico, con su cónyuge o hijos. Este es el tipo de problema del corazón del que habla Jesús. Es el tipo de problema de fe, de falta de paz con la locura de nuestras vidas.

## ¿Con qué está alimentando su corazón?

Según la Biblia, tener un corazón de fe inquebrantable se reduce a lo que alimenta su corazón.

Pregunte a los expertos y le dirán que hay tres claves para el bienestar físico: una dieta sana, ejercicio regular y un descanso adecuado. Si descuida alguno de ellos, está en problemas. Esto es así para su corazón espiritual y su bienestar emocional. Debe estar bien alimentado y bien manejado para ser espiritual y emocionalmente saludable y fuerte.

Muchos seguidores de Jesús tienen problemas cardíacos derivados del hecho de que sus vidas no incluyen el consumo regular de Jesús, de su Palabra, ningún ejercicio real de su fe en él y ningún descanso real en él. Como resultado, son incapaces de soportar las ansiedades de la vida que surgen a diario.

Jesús ofrece la receta para la salud del corazón: "Si ustedes me aman, obedecerán mis mandamientos" (versículo 15). Su corazón físico no estará sano y sobrevivirá, mucho menos prosperará, si come lo que quiere, cuando quiere, tanto como quiere; así como su corazón espiritual y emocional no puede sobrevivir sin obedecer a aquel que es todo amable y que hace todas las cosas para nuestro bien.



## Desafíos familiares

La verdad es que los esposos y las esposas a menudo se cansan y llevan este agotamiento a sus relaciones conyugales todos los días. Sin duda, la vida en el siglo XXI está sobrecargada de preocupaciones estresantes y que consumen mucho tiempo. Cuando la vida se vuelve insoportable, afecta nuestra salud física, espiritual y emocional. Este tipo de ambiente en nuestros hogares hace que la realidad conyugal y familiar sea muy estresante, con un escenario lleno de discusiones, desencuentros, conflictos, controversias y peleas.

Es en medio de este tipo de ambiente que Jesús dice: “No se angustien”. El plan de Satanás es disminuir nuestras energías físicas, espirituales y emocionales manteniéndonos más ocupados de lo que deberíamos, de modo que estemos constantemente corriendo de una actividad innecesaria a otra, lo que nos deja con una sensación de vacío. Si alimentamos nuestros corazones espirituales con comida poco saludable, que no es la nutrición necesaria para mantener nuestros corazones fuertes, cada pequeño desafío en nuestro matrimonio se convertirá en una enorme montaña de desesperación y destrucción que abrumará nuestras débiles energías y relaciones.

Escuchar el mensaje de Jesús significa alimentar nuestros corazones con el alimento que se encuentra en su Palabra que sostiene, fortalece y perdura. Llenos de ella, nuestros corazones serán espiritual y emocionalmente vigorosos y fuertes, y encontraremos la posibilidad de pronunciar las palabras “Lo siento”, “Por favor, perdóname” o “Te amo” en los momentos apropiados. Esto será prueba suficiente de que somos discípulos de Jesús y alimentamos nuestro corazón con sus palabras de vida.

Mientras procesamos lo que debemos hacer a partir de este mensaje, que Dios nos ayude a consumir este tipo de alimentos con regularidad. Nos ayudará a gozar de salud espiritual y emocional en este mundo caótico, pues Jesús es el único desayuno que verdaderamente satisface. ■

### Referencias:

<sup>1</sup> ROTH, I. **Mayo clinic minute: Why breakfast may be key to trimming your belly.** Disponible: <newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-minute-why-breakfast-may-be-key-to-trimming-your-belly/>. Acceso em: 26 jul. 2023.

<sup>2</sup> KEILLOR, J. **Start your day right.** Disponible: <connect.mayoclinic.org/blog/take-charge-healthy-aging/newsfeed-post/start-your-day-right/>. Acceso em: 26 jul. 2023.

<sup>3</sup> BORCHERT, G. L., Ed. **The New American Commentary**, v. 25A John 1-11. Nashville, TN: Broadman e Holman Publishers, 1996.

<sup>4</sup> WHITE, E.G. **O Desejado de Todas as Nações.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2021. p. 663.

<sup>5</sup> “Heart disease facts.” **Centers for Disease Control and Prevention.**

Disponible: <cdc.gov/heartdisease/facts.htm>. Acesso em: 26 jul. 2023.

<sup>6</sup> WHITE, E.G. **Mente, Caráter e Personalidade.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2010. v. 1, p. 68.

<sup>7</sup> WHITE, E. G. **Mensagens aos Jovens.** Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2021, p. 79.

<sup>8</sup> CYMBALA, J. **Fresh Faith.** Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1999, p. 45.



**Willie y Elaine Oliver** son directores del Departamento de Ministerios de la Familia de la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.



## ¿HERMOSA, PERO SIN SABOR?

por Pablo Daniel Canalis

Son muchos los factores que alteran nuestra salud mental, pero el factor determinante es la unidad familiar. Es necesario entender la unión familiar como un vínculo saludable entre los componentes de una familia. Esto tiene tanta influencia que la descripción de la dinámica familiar es parte fundamental de la evaluación que cualquier psicólogo o psiquiatra hace al ver a una persona en la consulta.

A menudo vemos familias de apariencia, familias en la foto, familias que se comportan de una manera para crear una imagen en la sociedad, pero que viven una realidad diferente en privado. Familias “hermosas, pero sin sabor”.

Quiero invitarlo a cuestionarse sobre algunos puntos esenciales y tratar de contestar las siguientes preguntas. Haga esto en una hoja de papel y escriba cada pregunta y sus respuestas. Entendamos dónde estamos posicionados y qué necesitamos mejorar, cuidando nuestra salud familiar y mental.

### Composición familiar

¿Cómo está formada nuestra familia? Algunas familias están formadas por padres e hijos, otras por uno de los padres, pero que por separación o pérdida quedan solos con los hijos. Otros por abuelos y nietos; otros por una pareja sin hijos, con o sin mascota, y otras

configuraciones que ha implementado la sociedad.

¿De qué manera entiendo que se debe formar mi familia? Pensemos en una estructura que sea posible sin considerar a los que ya murieron. ¿Estoy haciendo algo para que mi familia sea como yo la entiendo, ¿verdad? Hay muchos criterios que se pueden considerar. El criterio que personalmente más recomiendo es seguir lo indicado por nuestro Creador, uniendo al hombre con la mujer y formando una nueva familia separada de los padres. Conocemos innumerables historias de cuánto interfiere en nuestras vidas cuando un familiar se va; o cuando se incorpora un nuevo miembro, deseado o no (un hijo recién nacido, una nuera, un nuevo marido de la madre divorciada o viuda).

Todavía tenemos situaciones de madres que sienten celos de sus hijos cuando salen o se casan, lo que estresa a sus hijos. O, aún, maridos que parecen estar al margen porque la mujer se ocupa más del hijo recién nacido o de sus padres que se han ido a vivir a su casa. Comprenderse, aceptarse, manejarse y posicionarse de la manera correcta en nuestra configuración familiar traerá mucho beneficio psicológico.

## Comunicación

¿Cómo es el nivel de comunicación entre los miembros de nuestra familia? Hay innumerables problemas que surgen de la mala comunicación familiar. Padres e hijos sufren cuando no pueden comunicarse y crean malas interpretaciones, conflictos innecesarios, aislamiento, irritabilidad, pérdida de proyectos, pérdida de esperanza. ¿Estoy tratando de entender al otro?

Muchas veces, en la oficina, escucho cuando mis pacientes se quejan de sentir que no los entienden. Hagamos un esfuerzo intencional por querer entender lo que el otro quiere transmitir. ¿Estoy dispuesto a escuchar? Es común que las personas se preocupen más por hablar que por escuchar, que se muestren indiferentes a la opinión del otro. Estar dispuesto a escuchar también abre la posibilidad de tener que admitir un error, y eso a nadie le gusta, pero es necesario. ¿Estoy dispuesto a cambiar mi discurso si la otra persona no entendió lo que dije?

Tal vez creo que estoy hablando de una manera que el otro debería entender, pero a veces necesito decir lo mismo de otra manera para asegurarme de que el otro realmente entienda lo que quiero transmitir. ¿Insisto

en intentar comunicarme o me doy por vencido tras el primer intento fallido? La paciencia es un factor esencial en una buena comunicación.

En algunos casos, puedo entender que necesito cambiar la forma en que me comunico, pero el otro puede que aún no haya madurado en eso, y necesito ser constante y paciente hasta alcanzar el nivel de comunicación que entiendo que es coherente. Haz



un cuadro poniendo la inicial de su nombre y, en una columna al frente, las iniciales de los nombres de los miembros de su familia. Luego, identifique cómo va su comunicación con cada uno de ellos y luego pregúntele a cada uno qué piensa sobre el nivel de comunicación entre ustedes. Tal vez su percepción no sea la misma que la del otro.

## Interacción

¿Cuáles son los puntos de interacción que tengo con cada miembro? Si los momentos de interacción son siempre exigentes, probablemente esté creando un sentimiento constante de culpa o deuda en los demás, lo que tiende a alejar a las personas. Buscar los puntos en común agradables que tenemos mejorará el vínculo. Por



ejemplo: un padre puede pedirle a su hijo que estudie más y mejore sus notas, pero también debe pasar tiempo con él haciendo una actividad de esparcimiento que ambos disfruten. Al igual que en el tema anterior, identificar los sujetos de interacción con cada miembro de la familia.

¿Buscamos momentos aislados para interactuar? Muchos necesitan un viaje especial, esperan vacaciones, cumpleaños o eventos esporádicos para interactuar. Piensan, quién sabe, que tal momento recuperará lo perdido en la vida cotidiana. No cometa ese error; trate de interactuar día a día para que los momentos especiales sean mucho más agradables y felices.

## Metas de la vida

¿Tenemos metas como familia? Muchos ponen las metas individuales como metas familiares, y esto puede distanciar unos de otros. Por ello, es importante definir objetivos familiares en los que todos se sientan parte. Especialmente cuando se trata de incluir a los adolescentes en los objetivos de la vida, porque tienden a considerar a los compañeros más importantes que a la familia. Sin embargo, si se sienten parte de un proyecto familiar, trae unidad y fortalece los lazos.

¿Cómo transmito amor y cómo me siento amado? Es muy importante que los demás sepan cómo entiendo yo el amor, pero también necesito entender cómo se siente amado el otro. De lo contrario, se vuelve egoísta. A muchas personas les gusta hacer cosas por los demás, pero otro necesita que yo le diga que lo amo. Algunos expresan el amor con regalos, pero el otro necesita tiempo de calidad para hacer cosas juntos.

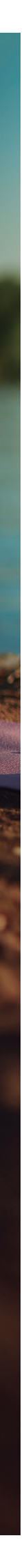
¿Cómo es el vínculo familiar con Dios? Cada quien tiene su forma de relacionarse con Dios, y eso hay que respetarlo. Para algunos, la lectura es clave; para otros, la oración; para otros, las experiencias, pero es necesario que la familia tenga un clima espiritual y la búsqueda por la eternidad.

Pueden aparecer muchas más preguntas. Respóndeles con amor, buscando tener una familia “hermosa y sabrosa”. ■



Pablo Daniel Canalis es psiquiatra formado en Argentina, con posgrado en Medicina Familiar y Comunitaria de la UNIFESP, y en Psiquiatría de la Universidad Cândido Mendes @drpablocanalis.

**ACES**



# CÓMO CONSTRUIR UNA SALUD MENTAL INTEGRAL

por Simone Bohry

• Piense rápido! ¿El entorno familiar en el que creció impactó en quién es hoy? Los hábitos adquiridos, su forma de expresar lo que piensa y siente, su forma de relacionarse, ¿todo esto influye en sus orígenes familiares?

Si su respuesta fue sí, es sólo una comprensión de cuán fundamentales son las relaciones familiares para nuestra salud mental. No es casualidad que las experiencias afectivas iniciales impacten directamente en toda nuestra formación como seres humanos.

Específicamente en el contexto familiar, los padres y/o cuidadores son los responsables de propiciar un clima favorable para el desarrollo de la salud mental integral. Por eso es tan importante practicar el autocuidado y desarrollar

el hábito de reflexionar sobre las actitudes propias, tanto en la relación con el cónyuge como en la relación con los hijos.

Además, los padres o cuidadores que gozan de salud mental también brindan un entorno más favorable para enfrentar situaciones cotidianas que generan tensión, estrés e inestabilidad emocional.

Nunca ha sido más urgente hablar de salud mental integral que hoy. La pandemia ha abierto la necesidad de cuidarla mucho. No prestar atención a este conocimiento puede traer consecuencias irreversibles desde el desenlace familiar hasta la incapacidad mental, conduciendo a conductas destructivas, como el suicidio.

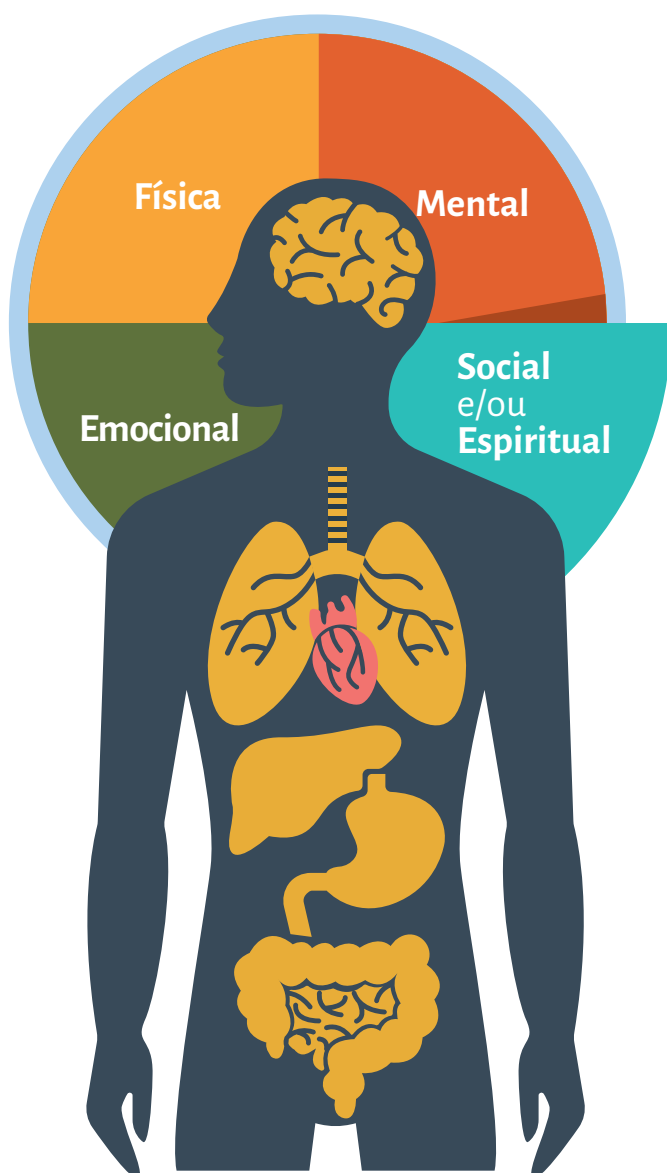
## Entorno familiar

La mejor forma de prevención de la salud mental es cuando la familia proporciona un entorno hogareño saludable, amoroso y acogedor. Pero ¿cómo experimentar este entorno en la práctica?

Además del amor, dos sentimientos están presentes en las familias que brindan un clima favorable para el desarrollo de la salud mental:

- 1 el respeto y
- 2 la confianza.

# SALUD INTEGRAL



Freepik\_4748774

El respeto se refiere a un sentimiento que eleva el nivel de atención y consideración hacia el otro. Las personas respetuosas actúan sin traspasar los límites y la individualidad del otro. Este es un sentimiento necesario para que los miembros se sientan libres de exponer lo que piensan y sienten sin que se les falte el respeto.

La confianza es un sentimiento que genera pertenencia, seguridad e intimidad. Se percibe cuando hay un cara a cara, cuando se cumple lo dicho. En entornos donde la confianza está presente, las personas se sienten más seguras y felices.

Cuando el respeto y la confianza están presentes, además de señalar que la familia goza de un ambiente sano, por lo tanto, libre de relaciones abusivas, también demuestra que sus miembros practican la salud integral.

La práctica y el cuidado de la salud integral también brindan una mejor calidad de vida, ya sea física, mental, emocional, social o espiritual.

¿Cuál sería entonces la práctica de la salud mental integral? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud implica el completo bienestar físico, mental y social. En otras palabras, necesitamos dirigir nuestra atención a todos estos aspectos. Incluso porque los aspectos físicos, mentales y sociales se separan solo con fines didácticos, ya que están completamente conectados.

No es posible disfrutar de la salud si no se pone atención al cuidado de la salud física; así como no es posible gozar de salud si no se pone en práctica el cuidado mental y social.

Según Elena G. White: *“Si se usan ciertas facultades con descuido de las demás, el designio de Dios no se realiza plenamente en nosotros; porque todas las facultades ejercen su influencia y dependen en gran medida una de la otra. No se puede usar eficazmente una de ellas sin la operación de todas, para que el equilibrio se conserve cuidadosamente”.*<sup>2</sup>

Esta cita destaca la relación entre la salud integral y el Espíritu de Dios en nuestras vidas. La Biblia es clara en que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo<sup>3</sup>. Y necesita mucho cuidado para que el Espíritu Santo pueda acceder a su habitación.

¿Cómo construir una salud mental integral? Con fines didácticos, dividimos el cuerpo en físico, mental, emocional y espiritual. Sin embargo, como ya hemos visto, estas facultades están conectadas y una influye mucho en la otra.

En el aspecto físico, tres áreas merecen atención:

- 1 la práctica de actividades físicas regulares. La OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad física semanal, alrededor de 22 minutos al día<sup>4</sup>;
- 2 la práctica de la higiene del sueño (preparación del ambiente libre de estímulos, priorizando un número de horas suficiente para el sueño reparador, y el hecho de dormir a la misma hora regularmente;



- 3 preferencia por alimentos ricos en nutrientes y más naturales.

En el aspecto emocional, es importante aprender a gestionar las emociones, es decir, saber

- 1 identificar y
- 2 regular las emociones.

Cuando usted se altera, necesita dejar de hacer lo que estaba haciendo o de hablar para volver a su estado anterior. La psicología presenta una amplia gama de herramientas que ayudan a gestionar las emociones. Es fundamental conocer estas herramientas para utilizarlas siempre que sea necesario. La Biblia<sup>5</sup> destaca la importancia del dominio propio y los efectos negativos en la vida de quienes no saben manejar sus emociones.

En el aspecto mental, la falta de manejo de los pensamientos puede llevar a conclusiones equivocadas e incluso a enfermedades psíquicas. La Biblia dice: "Tenga cuidado con lo que piensa, porque su vida se rige por sus pensamientos".<sup>6</sup> Si tiene tendencia a insistir en pensamientos que le hacen sentir mal, sepa que existen herramientas para ayudar a manejar estos pensamientos. También puede buscar ayuda experta de profesionales de la salud emocional. Desafortunadamente, muchas personas pasan años sufriendo solo porque no saben cómo manejar sus propios pensamientos y aun así impactan negativamente en la vida de las personas que los rodean.

En el aspecto espiritual, al priorizar la relación íntima con Dios, además de ser moldeados diariamente, también encontraréis en su palabra refugio, consuelo y esperanza para hacer frente a cada una de vuestras aflicciones.

Que esté leyendo este artículo quizás sea un susurro de Dios invitándole a cuidar su salud de manera integral. La práctica del autocuidado, además de brindar bienestar, impactará directamente en su relación con las personas que más quiere: su familia. ■

**A pandemia escancarou a necessidade de cuidarmos muito bem dela. Não se atentar para esse conhecimento pode trazer consequências irreversíveis desde o desfecho familiar até a incapacidade mental, levando a comportamentos destrutivos, como, por exemplo, o suicídio.**

AdobeStock\_509208854



## Referencias:

<sup>1</sup> <https://www.who.int/>

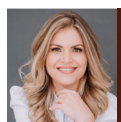
<sup>2</sup> *Mente, caráter e personalidade*, p. 125

<sup>3</sup> 1 Coríntios 3:16

<sup>4</sup> <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>

<sup>5</sup> Provérbios 16:32, Sansão

<sup>6</sup> Provérbios 4:23



**Simone Bohry** tiene un magister en Psicología Clínica.



# EL CUIDADO EMOCIONAL EN LA INFANCIA PARA UNA ADULTEZ FELIZ

por Jania Elizabeth Jaimes Soncco

La infancia está llena de logros y aprendizajes permanentes. Los padres están felices de ver los primeros pasos de sus hijos, de verlos usar una cuchara para comer, decir sus primeras palabras. Todas estas habilidades indican progreso en áreas como las habilidades motoras, el lenguaje y la cognición y son importantes para el futuro bienestar de los niños, pero no cubren todo lo necesario para enfrentar los desafíos de la vida.

**Un ambiente familiar inadecuado es perjudicial para el desarrollo infantil. Al respecto, algunos terapeutas observaron y entrevistaron a niños considerados infelices e identificaron situaciones cotidianas que ocurren en sus familias**

(Cancrini & Romana, 2019)

Para un desarrollo emocional armonioso, se necesita un ambiente hogareño que proporcione los ingredientes protectores de la salud psicológica: compromiso de los padres, demostraciones de aprecio, actividades para pasar tiempo juntos, oportunidades para una comunicación afectiva, compartir creencias religiosas, jugar juntos y un sentido de pertenencia, humor, establecimiento de metas y pasatiempos compartidos, flexibilidad para satisfacer necesidades, enfoque en servir a los demás y disposición para resolver problemas (Kuzma, 2005).

Por otro lado, un ambiente familiar inadecuado es perjudicial para el desarrollo infantil. Al respecto, algunos terapeutas observaron y entrevistaron a niños considerados infelices e identificaron situaciones cotidianas que ocurren en sus familias (Cancrini & Romana, 2019). ¿Cuáles son las características de los hogares con niños que crecen “infelices”?

- 1** Abundante caos, infidelidades, cambios de casa y figuras paternas. Los niños experimentan cariño por un tiempo, pero también experimentan abandono, cuando el padre o la madre desaparecen, sin explicación. La experiencia de sentirse amado y luego abandonado genera ira y una búsqueda temeraria de afecto, lo que resulta en una de las infancias más infelices.
- 2** Control degradante y cruel, con aplicación de penas severas. El niño es comparado con otros “superiores” a él, lo que genera sentimientos de envidia y resentimiento. Los niños aprenden a no llorar y a no pedir ayuda. Los padres son obedecidos sólo para evitar el castigo. Se necesita tiempo y esfuerzo para construir una relación de confianza con estos niños.
- 3** Excesiva admiración y trato preferencial por uno de los niños, además de una exigencia de no defraudar las expectativas del adulto. El niño es el “rey”, pero cuando falla, no es recibido con cariño.
- 4** El padre o la madre tiene un vínculo más estrecho con uno de los hijos (normalmente del sexo opuesto). Esto deja al otro padre en una posición distante con respecto a la crianza de los hijos. Se crea una imagen de niño frágil o carente de atención constante, situación que afectará la calidad de las relaciones sociales y el

Según el *National Scientific Council on the Developing Child* (Consejo Científico Nacional sobre el Desarrollo del Niño), un área que pasa desapercibida es el desarrollo emocional de los niños. Es posible pensar que los pequeños no comprenden las emociones, pero estos y otros conceptos erróneos conducen a un descuido de las experiencias emocionales en la infancia, lo que puede tener un impacto importante en la edad adulta. Esto puede afectar la forma en que maneja las relaciones románticas o amistosas, sus habilidades para criar a los hijos o incluso las habilidades que necesita para trabajar con otros.

sentimiento de valor personal del niño.

Estas descripciones fomentan la observación cuidadosa de algunas prácticas de crianza potencialmente dañinas, tales como: dejar a los niños solos por períodos prolongados, preferir a un niño sobre otro, imponer una disciplina severa, ser inconsistente en mostrar afecto, elogiar excesivamente a un niño. Y, cuando se repiten con frecuencia, estas acciones son el comienzo de muchos problemas emocionales en la infancia que pueden extenderse hasta la edad adulta.

### ¿Qué hacer?

Entonces, ¿cómo podemos crear un ambiente emocionalmente saludable en el hogar? La respuesta es simple y compleja al mismo tiempo. Es sencillo, porque

cuando un niño es amado, se siente satisfecho con la vida y tiene mejor salud física y emocional; se vuelve dispuesta a ser obediente y, siendo obediente, se siente feliz y hace felices a sus padres (Maftai, Holman & Cârlig, 2020). El complejo consiste en aprender a aplicar la dosis necesaria de amor en el día a día de la familia.

El apóstol Pablo nos da una guía segura para asegurar el amor en el hogar (1 Corintios 13:4-7). El que ama es paciente en todo y siempre amable. Los que aman no son envidiosos ni se creen mejores que los demás. No es orgulloso, grosero o egoísta. No se enoja por nada. No pasa su vida recordando el daño que otros le hicieron. No aplaude a los malvados, sino a los que dicen la verdad. Cuando ama, espera lo mejor para el futuro y está listo para perseverar frente a los problemas. ■

Aquí hay algunas ideas prácticas para fomentar el amor familiar (Kuzma, 2005):

- 1 Satisfacer las necesidades físicas junto con las necesidades emocionales (escuchar atentamente, abrazar, consolar).
- 2 Evite hacer algo que su hijo pueda hacer solo.
- 3 Escuchar activamente y desde el corazón. Observe a su hijo en busca de señales emocionales (¿está triste o confundido?); poner atención al tono de voz (¿es firme o inseguro?); piense en el mensaje por detrás de las palabras (¿qué significa eso?); en este punto es importante no interrumpir (es mejor permanecer en silencio); también es útil sentir la emoción del otro ("Parece estar deprimido hoy").
- 4 Después de escuchar, puede: ofrecer información sin prejuicios ("Hay algunas cosas que se pueden hacer"), exponer la realidad ("Lo hiciste y estas son las consecuencias") y aprovechar la oportunidad para afirmar su valor personal. ("Fuiste valiente al contarlo").
- 5 Cuando se sienta agotado, elija actuar con amabilidad en lugar de explotar.

Una vida adulta saludable y satisfactoria no es producto de la casualidad. Si buscamos la guía de Dios y estamos dispuestos a seguirla, les daremos a nuestros hijos el don de un carácter equilibrado.

## Referencias:

<sup>1</sup> CANCRINI, L., ROMANA, F. (2019). La transmisión intergeneracional de los desórdenes de personalidad: desde las infancias infelices a los desórdenes de las relaciones de pareja y la parentalidad. **Vincularte Revista Clínica y Psicosocial**, año 4, n° 4 (9-29), 2º semestre de 2019.

<sup>2</sup> KUZMA, K. (2005). **Crear amor: Principios que pueden revolucionar sus relaciones humanas**. Asociación Casa Editora Sudamericana, 2007.

<sup>3</sup> MAFTAI, A.; HOLMAN, A.; CARLIG, E. (2020). Does your child think you're happy? Exploring the associations between children's happiness and parenting styles. **Children and Youth Services Review**, 115, 105074.

<sup>4</sup> WHITE, E.G. **O Desejado de Todas as Nações**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2021. p. 663.

<sup>5</sup>



**Jania Elizabeth Jaimes Soncco** es psicóloga, magíster en Educación con énfasis en Problemas de Aprendizaje y doctora en Psicología. Coordinadora y docente de la Facultad de Psicología de la UPeU, campus Tarapoto.



# DESCUBRIENDO LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

por Karina Tavares Girotto

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia comprende el grupo de edad de 10 a 19 años. A principios del siglo XX, el psicólogo G. Stanley Hall reconoció la importancia de esta fase del desarrollo humano en su libro *Adolescencia*. Desde entonces, diferentes áreas del conocimiento se han dedicado a estudiar, comprender y aplicar mecanismos para promover un desarrollo armónico y saludable en esta etapa crucial.

La adolescencia es un período de transición lleno de cambios físicos, cognitivos y emocionales. Conocer el funcionamiento emocional de esta fase y los impactos de los cambios que influyen en la salud mental del adolescente son importantes para las familias y otros cuidadores.

Es fundamental que los familiares, educadores y profesionales de la salud estén atentos a las señales de alerta, tales como: cambios repentinos de comportamiento, estado de ánimo inestable, aislamiento social, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban y caída en el rendimiento escolar. Los factores internos y externos pueden afectar la salud mental de los adolescentes:

## Cambios hormonales y cerebrales

Los cambios significativos en los niveles hormonales y el cerebro pueden afectar el equilibrio emocional y

la regulación del estado de ánimo de un adolescente. Comportamientos como la irritabilidad, la inestabilidad, la impulsividad y la búsqueda de aventuras arriesgadas son habituales en esta fase. Es importante que las familias comprendan que tales reacciones no necesariamente reflejan rebeldía, sino cambios biológicos y hormonales por los que atraviesa el adolescente. Un ambiente familiar acogedor, paciente y comprensivo ayuda al adolescente a enfrentar los desafíos con menos daño.

## Exigencias académicas y competencia intelectual

A diferencia de décadas pasadas, los adolescentes de hoy enfrentan una intensa presión para lograr resultados académicos excepcionales. La presión puede venir de los padres, de la sociedad y también de la autoexigencia. Las comparaciones sociales juegan un papel importante en la enfermedad psicológica de los adolescentes.

Es importante encontrar un sano equilibrio, ofreciendo un ambiente en el que el adolescente se sienta seguro para compartir tanto sus victorias como sus dificultades, sabiendo que se animará a superar los obstáculos. Es fundamental reconocer que el desarrollo afectivo y el aprendizaje están conectados en el cerebro, para que una familia cálida y

solidaria contribuya al éxito académico de un adolescente.



Freepik, 27999256

### Identidad y autoestima

La construcción de la identidad y la autoestima es fundamental para la salud mental de los adolescentes. Tres pilares influyen en esta construcción: la autoimagen (“¿Soy interesante, adecuado, ubicado o no?”), la percepción de las capacidades intelectuales (“¿Soy inteligente, importante, capaz, suficiente o no?”) y las relaciones sociales (“¿Estoy incluido, invitado, recordado, aprobado o no?”). Durante el desarrollo, el adolescente crea su visión del “yo” a partir de las descripciones y etiquetas recibidas. Las validaciones equilibradas juegan un papel importante en la promoción de la salud mental.

### Experiencias traumáticas

Los traumas como el abuso, el abandono, la violencia, el acoso y la pérdida repentina de un ser querido pueden tener un impacto en la salud emocional, incluyendo a largo plazo. La salud mental de los adolescentes requiere comprensión y apoyo continuo. Los adolescentes que han sufrido traumas en alguna etapa de su desarrollo pueden experimentar sufrimientos como depresión y ansiedad. Hay casos en los que la persona logra hablar del tema con personas de su

confianza; en otros casos, es posible ver este sufrimiento a través del cambio de comportamiento. Se indica que la familia busque ayuda profesional para estos casos.

### Factores socioeconómicos

La pobreza, la desnutrición y la falta de acceso a los recursos básicos son factores que pueden contribuir al estrés o vulnerabilidad emocional en los adolescentes. Además, las redes sociales han desencadenado pensamientos masivos de comparación y autodesprecio en esta población. La obligación de hacer viajes increíbles, tener ropa de marca, tecnología de punta y amigos populares ha alimentado pensamientos poco saludables.

Vivir en una situación socioeconómica desfavorecida no significa que vaya a ser así para siempre. Es importante incentivar el estudio y el crecimiento personal que abre nuevas oportunidades a los adolescentes, inspirándolos a reconocer su responsabilidad en la transformación de su situación y aspirar a una vida económica más cómoda en el futuro.

### Uso de sustancias nocivas

El consumo de alcohol o drogas es un factor de riesgo importante para los problemas de salud mental en la adolescencia, lo que pueden desencadenar o exacerbar los trastornos mentales. Debido a la presión de los compañeros, el deseo de encajar como una forma de lidiar con sus emociones, los adolescentes a menudo pueden usar sustancias que son dañinas para su salud mental. Cuando existe un apoyo sólido de la familia, la escuela y la iglesia para los adolescentes, se reducen las posibilidades de buscar refugio de sustancias nocivas.

Elena G. White, en el libro *El ministerio de curación*, páginas 270 y 271, nos inspira con este texto: “Ante nosotros Dios pone la eternidad, con sus solemnes realidades, y nos revela temas inmortales e imperecederos. Nos presenta verdades preciosas y ennoblecedoras, para que podamos progresar por una senda segura en pos de un objeto digno de que le dediquemos fervorosamente todas nuestras aptitudes”.

Mi deseo es que esté presente en la vida de sus hijos, escuchándolos y ofreciéndoles apoyo durante este momento difícil. ■



Karina Tavares Giroto es psicóloga clínica, psicopedagoga y conferencista sobre las nuevas generaciones @educadoradepensamentos



# SERVIR AL PRÓJIMO: UN PROPÓSITO DE VIDA

por Hildemar dos Santos

La depresión se ha convertido en una epidemia mundial. La peor consecuencia de la depresión es el riesgo de suicidio. El mes de septiembre, también llamado "Septiembre amarillo", se dedicó a la prevención del suicidio en Brasil, ya que cada día se suicidan más de 30 personas en el país. Hay varios factores que conducen a la depresión, pero me centraré en uno solo, quizás uno de los más importantes: tener un propósito en la vida.

Tener un propósito en la vida, de hecho, es uno de los factores más importantes en la salud mental. En las zonas azules de longevidad, este factor es común entre sus habitantes, especialmente aquellos que alcanzan una longevidad avanzada. Es común ver a centenarios despertarse por la mañana con la vida planeada para el día: cuidar el jardín, cuidar a los nietos, cuidar los rebaños, ayudar al prójimo, etc.

Cuando era joven, no tenía un propósito claro en la vida. Quería ser atleta porque me gustaba hacer deporte. Pero el enfoque estaba en mí. Un día, mientras veía un sermón sobre la segunda venida de Jesús, comencé a cambiar mi perspectiva. Mi propósito se convirtió en seguir a Jesús y ayudar a otros a conocerlo. Más tarde, estuve expuesto a los libros de salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, que agregaron una perspectiva de servicio a los demás y me llevaron a la carrera de Medicina.

## El servicio

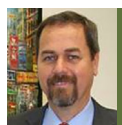
El servicio a los demás, sin embargo, no es exclusivo de los profesionales de la salud, ya que todos pueden dedicarse a esto. De hecho, este es el secreto de la religión cristiana. Ser cristiano es seguir el ejemplo de Jesucristo.

Servir a los demás puede ser una de las mejores drogas antidepressivas. Y es fácil de aplicar. No es necesario asistir a un programa de salud o seguir una carrera en educación. Todas las personas pueden desarrollar este propósito, es decir, ayudar a cualquier persona de su entorno que necesite ayuda. Puede ser dar un consejo, una palabra de aliento, dar alguna información, o incluso guiar a alguien que se ha perdido.

No necesitamos estar en ningún lugar o institución especial para ayudar a otros. Solo abra sus ojos y mire la necesidad que nos rodea. Si al comienzo del día salimos de nuestro hogar con el propósito de ayudar a alguien, nuestro día estará lleno de oportunidades. Algunos pueden buscar ayuda de una entidad. ¿Qué tal visitar pacientes en el hospital, ayudar en un hogar de ancianos u orfanato, o tal vez ser voluntario en una escuela?

No me malinterprete. No quiero decir aquí que todas las personas con depresión no ayudan a los demás y que simplemente ayudar a los demás resolverá completamente el problema. Las personas con depresión y riesgo de suicidio deben buscar ayuda profesional, seguir sus medicamentos y seguir las terapias indicadas que sí pueden salvar vidas. Sin embargo, siempre se puede agregar el servicio a los demás, cualquiera que sea el tratamiento indicado.

*"La religión pura y sin mancha delante de Dios nuestro Padre es esta: atender a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones y conservarse limpio de la corrupción del mundo" (Santiago 1:27).* ■



Hildemar dos Santos es médico en Loma Linda, Estados Unidos, y colaborador del Portal Adventista ([adventistas.org](http://adventistas.org)).

# EL AVANCE DE LA TECNOLOGÍA E A SAÚDE MENTAL

por Salete Rios



Adobe Stock-537793017

• Va a publicar hoy? En caso afirmativo, ¿sobre qué tema? ¿Cuál será tu verdadera intención? ¿Comunicar un hecho, desahogarse o relatar una alegría que desborda del corazón? ¿Será de valor para otras personas lo que publique? ¿Les ayudará en sus luchas y el andar diario o les generará envidias y celos? ¿Hay alguna posibilidad de que el contenido despierte odio, tristeza y un sentimiento de venganza o melancolía? ¿Estimulará los sentidos para buscar el adulterio o la pornografía?

Cada vez que nos apetece, vamos allí y publicamos. A menudo no nos preguntamos qué tipo de sentimiento o reacción despertará esto en las personas que interactuarán con el contenido. La información que consumimos cambia nuestro estado de ánimo y nuestro estado mental. Aunque suene a cliché, siempre es bueno recordar que los sentidos son la ventana de la mente, y con ellos captamos el mundo exterior. Por mucho que pensemos que lo que vemos/leemos no nos afecta, es cierto que todo nos influye de alguna manera. Y si no elegimos bien, esto nos puede llevar

por caminos de tristeza, pecado y enfermedad.

Todas as vezes que temos vontade, vamos lá e postamos. Muitas vezes não nos perguntamos que tipo de sentimento ou reação isso despertará nas pessoas que interagirão com o conteúdo. As informações que consumimos mudam nosso humor e nosso estado mental. Apesar de parecer clichê, é sempre bom lembrar que os sentidos são a janela da mente, e, com eles, captamos o mundo exterior. Por mais que achemos que o que vemos/leemos não nos afeta, a verdade é que tudo nos influencia de alguma forma. E se não selecionarmos bem, isso pode nos levar a caminhos de tristeza, pecado e adoecimento.

## Uso de pantallas

El uso excesivo de pantallas ha provocado una epidemia de trastornos emocionales, especialmente entre los más jóvenes. Rara es la familia en la que no hay una persona con un diagnóstico psiquiátrico como consecuencia del



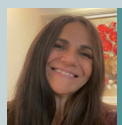
uso excesivo de celulares y redes sociales en la actualidad. El uso de antidepresivos se ha banalizado de tal manera que los medicamentos de esta naturaleza se venden casi en la misma cantidad que los suplementos vitamínicos. Además, se han generalizado los diagnósticos de depresión, ansiedad y fobia social. El uso excesivo de pantallas muchas veces proviene de la búsqueda de validación y pertenencia. Pero el llenar el vacío y la felicidad no estarán allí. Las redes sociales no traen felicidad; a menudo traen un sentimiento de vacío, tristeza, baja autoestima.

Somos esclavos de los teléfonos celulares. Todos tenemos uno. Tal vez los niños de la sala de cuna aún no tengan el suyo. Y como consecuencia, dejamos de socializar. Estamos perdiendo esta habilidad que es tan importante en nuestras vidas al quedar atrapados en piezas oscuras frente a las pantallas. De hecho, las personas no solo están perdiendo la capacidad de relacionarse, sino que también están desarrollando el miedo hacia las personas. La socialización es tan importante que fue determinada por Dios cuando dijo en el Jardín del Edén: "No es bueno que el hombre esté solo" (Génesis 2:18). Cuando nos aislamos y nos enfocamos en nosotros mismos, la tendencia es que el pensamiento sea llevado al pesimismo, la autocrítica, la baja autoestima y la desvalorización. Además, con nuestra naturaleza pecaminosa, también podemos resbalar en la búsqueda de contenido que nos lleve por caminos de locura y perdición.

Cada vez somos más egoístas y lo "tuyo" y lo "nuestro" han dado paso al "yo" y lo "mío". Todo es mi placer. Quieren que creamos que todo está permitido, todo es válido si trae satisfacción personal. La pornografía ha invadido los hogares y los matrimonios se desmoronan de la noche a la mañana. Estamos perdiendo la tolerancia a la frustración y también la resiliencia ante las dificultades de la vida. Los juegos ocupan el tiempo libre de los jóvenes, y las redes sociales son la compañía inseparable de esta generación. Como resultado, el pensamiento se ha vuelto superficial y la procrastinación está a la orden del día. La agresividad, por lo tanto, también se ha convertido en un lugar común. Los niños tienen déficit de atención y obtienen calificaciones más bajas que las generaciones anteriores.

Cuando estamos continuamente frente a las pantallas, no queda tiempo para cosas tan fundamentales en nuestra existencia, como dormir, hacer ejercicio, estar en contacto con la naturaleza y practicar la espiritualidad. Y eso conduce a enfermedades y desafíos sistémicos incluso en la iglesia.

Pero podemos cambiar eso con la oración y la ayuda de nuestro Padre. No necesitamos convertirnos en esclavos de las pantallas. Debemos esforzarnos por utilizar el móvil un máximo de dos horas al día. Quizá quitando las aplicaciones de las redes sociales para no despertar las ganas de publicar/interactuar en todo momento. ¡Jóvenes, no pierdan el tiempo jugando, especialmente los juegos violentos! Padres, ¡no usen las pantallas como chupetes o niñeras para sus hijos! ¡Intente primero predicar con el ejemplo! Saque su celular del comedor y aproveche este momento para socializar. Cuando llame o reciba una llamada, active el altavoz y hable lo menos posible. Deje su teléfono celular a una distancia mínima de 40 centímetros de su cabeza durante la conversación. No duerma con el móvil pegado al cuerpo y mucho menos a la cabeza (debido a los efectos nocivos de las radiaciones electromagnéticas). Si es posible, retírelo del dormitorio para evitar también la tentación de despertar y dormir con él. Además, los estímulos luminosos de los mensajes pueden interrumpir el sueño. Debemos reemplazar las pantallas por lo que nos acerca a Dios y nos trae felicidad, que es la práctica de la espiritualidad, la socialización con familiares y amigos, el ejercicio físico y la búsqueda de metas personales como el trabajo/estudio. La espiritualidad practicada diariamente es fundamental para nuestra felicidad. Siempre debemos recordar que la primera relación que debemos cultivar es con el Señor; luego con la familia, porque es un regalo de DIOS para ayudarnos a caminar en este mundo. La familia debe esforzarse en realizar caminatas en parques y áreas verdes para aumentar la integración y el sentido de pertenencia y bienestar. Además, la práctica de actividad física es obligatoria para la salud física y mental. Y los padres deben ser los primeros en dar ejemplo haciendo ejercicio. Pase más horas durmiendo, orando, socializando, haciendo ejercicio, contemplando la naturaleza y siendo feliz ■



**Salete Rios** es doctora en medicina, madre y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad Federal de Brasilia. Es autora del libro *Movidos a Internet*, publicado por la Casa Editora Brasileira.

# ZONAS AZULES

por Bruno Raso

120  
110  
100  
90  
80  
70



AdobeStock\_310602597

El plan original de Dios para los seres humanos era que vivieran para siempre. Sin embargo, con la entrada del pecado vino la degradación, la enfermedad y la muerte. Adán no murió inmediatamente después de su pecado, sino que vivió 930 años. Su hijo Set vivió hasta los 912 años, mientras que su nieto Enós vivió hasta los 905 años. Matusalén fue el hombre más longevo, con 969 años.

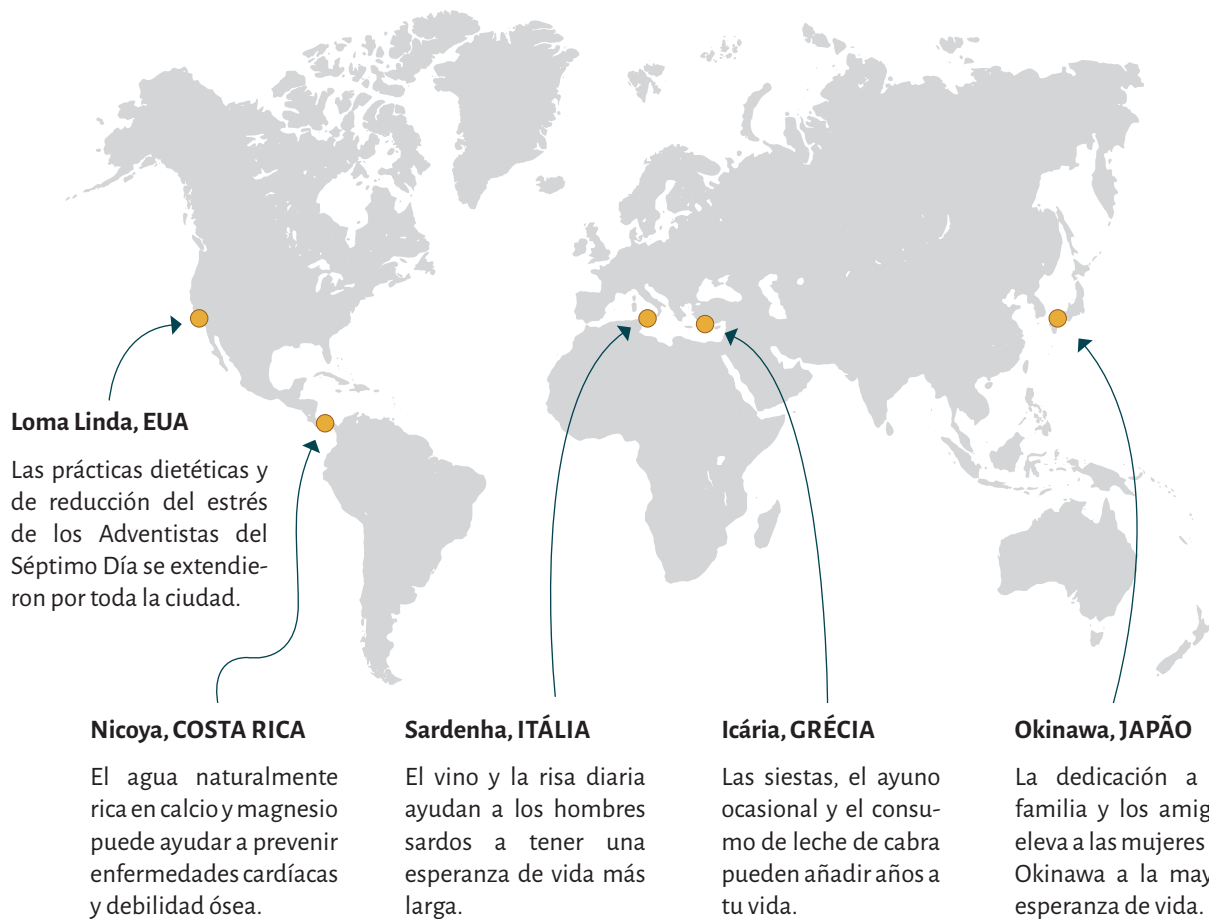
Estos números son reales. Vivieron cerca del tiempo de la creación; por lo tanto, tenían una perfecta constitución física, emocional y mental, estaban libres de enfermedades hereditarias, tenían buena alimentación y vivían en un ambiente libre de toda contaminación.

Sin embargo, la longevidad estaba disminuyendo. Noé vivió 950 años. Su hijo Sem, 600 años. Su nieto Arphaxad,

438 años, y su bisnieto Sala, 433 años. Cinco generaciones después, Abraham vivió "solo" 175 años. Ya en tiempos de Moisés, el promedio de vida era cercano a los 80 años.

## Diferentes regiones

La investigación científica ha identificado ciertas regiones del mundo como "zonas azules", donde muchas personas superan su expectativa de vida por décadas y las tasas de enfermedades cardíacas, cáncer y demencia senil son más bajas. Estos lugares se llamaron así porque un astrofísico especializado en demografía (Michel Poulain) y un prestigioso gerontólogo italiano (Gianni Pes) se dedicaron a investigar en qué parte del mundo vivían las



**Loma Linda, EUA**

Las prácticas dietéticas y de reducción del estrés de los Adventistas del Séptimo Día se extendieron por toda la ciudad.

**Nicoya, COSTA RICA**

El agua naturalmente rica en calcio y magnesio puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y debilidad ósea.

**Sardenha, ITÁLIA**

El vino y la risa diaria ayudan a los hombres sardos a tener una esperanza de vida más larga.

**Icaria, GRÉCIA**

Las siestas, el ayuno ocasional y el consumo de leche de cabra pueden añadir años a tu vida.

**Okinawa, JAPÃO**

La dedicación a la familia y los amigos eleva a las mujeres de Okinawa a la mayor esperanza de vida.

personas más longevas. Cuando encontraban un lugar, lo marcaban con un círculo azul.

Una de estas zonas está en Cerdeña, Italia, donde los casi mil habitantes tienen más de cien años. Años más tarde, el periodista Dan Buettner, apasionado por la vida saludable, fue en búsqueda de otras "zonas azules". Apoyado por la National Geographic y la Sociedad Gerontológica de Estados Unidos, encontró otras cuatro: la isla de Okinawa (Japón), la península de Nicoya (Costa Rica), la isla de Icaria (Grecia) y Loma Linda (California, Estados Unidos).

**El caso de Loma Linda**

Lo llamativo es que todas menos una de las "zonas azules" son islas o penínsulas. Los Ángeles es conocido por tener mucha contaminación. Sin embargo, a menos de cien kilómetros de Los Ángeles, existe una "zona azul": Loma Linda. Es una comunidad adventista donde la religión tiene una gran influencia que, según los científicos, tiene una gran importancia. Durante los sábados, los miembros se dedican por completo a la iglesia y al servicio misionero. También enfatizan una vida saludable, actividad física moderada,

bajos niveles de estrés, dietas moderadas, alimentación basada en frutas y verduras y una rica comunidad de apoyo familiar. Los residentes de Loma Linda tienen mejores índices de salud y supervivencia. Esta no es una genética favorecida, sino un estilo de vida.

Pablo desafió "para que sean intachables y puros, hijos de Dios sin culpa en medio de una generación torcida y depravada. En ella ustedes brillan como estrellas en el mundo, manteniendo en alto la palabra de vida. Así en el día de Cristo me sentiré satisfecho de no haber corrido ni trabajado en vano" (Filipenses 2:15, 16).

No importa dónde vive o la contaminación del pecado que lo rodea. Viva fortaleciendo su salud física, mental, emocional y espiritual. Brille como una lámpara que sustenta la vida y cree nuevas "zonas azules" hasta que todo se vuelva azul para siempre. ■



**Bruno Raso** es vicepresidente de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Sudamérica.

# Lleva esperanza de la TV para tu casa.



**Nuevo Tiempo**  
CANAL DE ESPERANZA



| **entre familia** |  
Lunes a viernes



**VIDA SALUD**  
Lunes a viernes



*Lugar de Paz*  
Lunes a viernes



  
**CONSULTORIO  
DE FAMILIA**  
Martes

**Mira la  
TV Nuevo Tiempo en**  
[nuevotiempo.org](http://nuevotiempo.org)