

Programa Latinoamerica
Aulas para la Paz - CIDHPDA



TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

LO QUE EL CUERPO
NUNCA OLVIDA

CRIANZA PERFECTA,
AMOR PERFECTO

ENTRE EL AMOR
Y LA FRUSTRACIÓN

Y MAS...



**"CUANDO EL ALMA LLORA:
EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN HIJO"**

EDUCACIÓN SEXUAL INCLUSIVA:
UNA GUÍA PARA PADRES Y MAESTROS
DE NIÑOS CON AUTISMO
Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL



ESCOFAM

Centro de Atención Psicológica



TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

México, ISSN:
Centro de Atención
Psicológica ESCOFAM

Cuarto Número
Emisión: 05/06/25

DIRECCIÓN:
Lic. Adriana Macías Jiménez
Mtra. Anallely Chávez Serrano

Director Editorial:
Mariana Merlín Macías
Miguel Priego Carmona



En ESCOFAM, nuestra misión de contribuir al desarrollo humano y al fortalecimiento de las familias nos impulsa a reflexionar sobre los grandes desafíos emocionales, sociales y educativos que marcan nuestro tiempo. En esta cuarta edición de nuestra revista, abordamos temas de profunda sensibilidad que requieren de una mirada humana, comprometida y empática.

Las adicciones y sus graves consecuencias físicas nos llevan a plantear sugerencias de protección, herramientas indispensables para el trabajo preventivo tanto en las familias como en las instituciones educativas. Reconocemos, además, que el primer espacio de contención y formación es el hogar, donde la paternidad, vivida como una experiencia personal y única, implica un compromiso que oscila entre el amor y la frustración.

No podemos pasar por alto realidades dolorosas como el abuso sexual en niñas, niños y adolescentes con discapacidad. Es fundamental visibilizar las conductas que podrían alertarnos de que algo no está bien, reforzando así la urgencia de crear entornos verdaderamente seguros, inclusivos y protectores para ellos.

Además, analizamos las limitantes que enfrenta la escuela para intervenir de

manera preventiva ante situaciones de riesgo, especialmente en contextos de padres ausentes, falta de valores y hábitos, ausencia de límites, baja tolerancia a la frustración y una educación basada en la inmediatez. Sabemos que la tarea educativa es compartida, y que fortalecer el tejido familiar es esencial para cualquier proceso preventivo efectivo.

También nos adentramos en uno de los dolores más profundos que puede atravesar un ser humano: la pérdida de un hijo. Desde una visión de acompañamiento respetuoso, invitamos a la reflexión sobre el proceso de duelo y resiliencia que esta experiencia implica.

Es importante brindar atención especial a las estrategias dirigidas al cuidador primario, reconociendo su papel fundamental en el bienestar y recuperación de quienes están bajo su cuidado.

Al cerrar esta edición, reafirmamos nuestro compromiso con el acompañamiento respetuoso, la promoción de la salud mental y la construcción de comunidades más sanas y resilientes. Cada tema aquí desarrollado busca ser un punto de partida para el diálogo, la reflexión y, sobre todo, para la acción consciente. En ESCOFAM creemos que cada esfuerzo de prevención y cada gesto de acompañamiento auténtico puede transformar vidas.

Bienvenidos a esta nueva entrega, hecha con el corazón y la convicción de que juntos podemos construir un mejor futuro.

Atentamente:
**Equipo del centro de atención
psicológica ESCOFAM**

Programa Latinoamerica

Aulas para la Paz

CIDHPDA

La Comisión Iberoamericana de Derechos Humanos para el Desarrollo de las Américas (CIDHPDA) te da la bienvenida al programa de intervención educativa en materia de Derechos Humanos, donde se suman un grupo de expertos del Centro de Atención Psicológica ESCOFAM que mediante sus investigaciones y reflexiones nos brindan nuevos horizontes en el que hacer educativo.

Dichas aportaciones cumplen con los lineamientos internacionales del programa Latinoamericano: AULAS PARA LA PAZ-CIDHPDA, el cual mediante una revista bimestral "TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO" nos aportan herramientas útiles enfocadas con los estándares internacionales del Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) que encuadran el respeto a los derechos de los niños, niñas y adolescentes en América Latina, cumpliendo también con los acuerdos de la Convención Americana de la Organización de Estados Americanos (OEA) en materia de Derechos Humanos para el desarrollo de la infancia.

Es para nosotros importante avalar y compartir este conocimiento que fortalece la práctica docente y social, con el fin de disminuir la violencia en las aulas y fortalecer la cultura de La Paz en las diversas vertientes de la Educación como palanca de desarrollo fundamental en los países Latinoamericanos.

Atentamente
"Por La Paz de Iberoamerica"

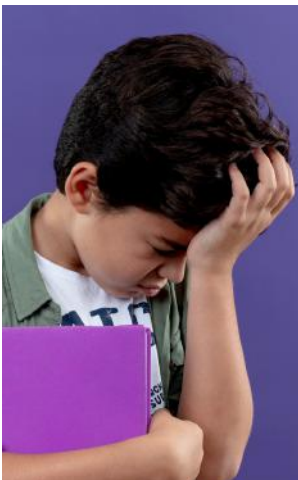
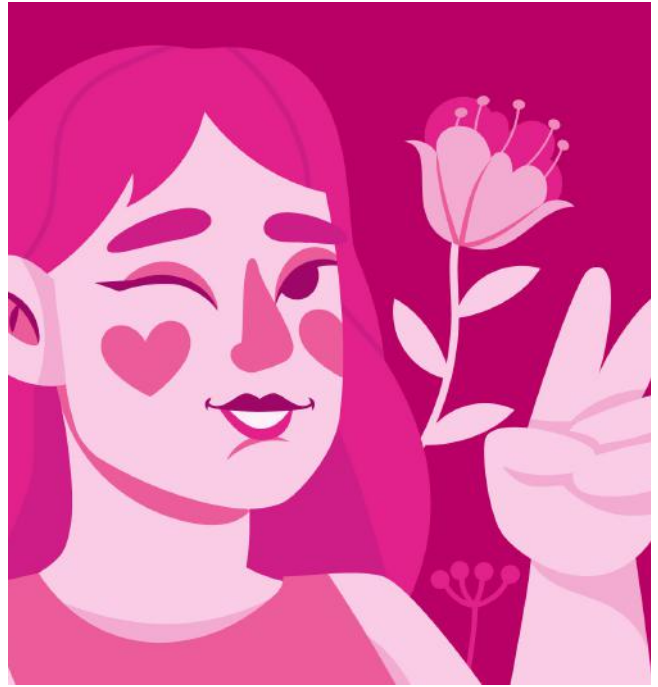
Dr. Víctor Hugo Gutiérrez Yáñez



COMISIÓN
IBEROAMERICANA
DE DERECHOS
HUMANOS
PARA EL DESARROLLO DE LAS AMÉRICAS
CIDHPDA









ENCUENTRO

DECIR QUE NO TE HACE MÁS ORIGINAL, SE DIFERENTE...	8
LO MÁS DIFÍCIL DE SER PADRE ES DEJAR DE SERLO	12
CUANDO EL ALMA LLORA: "EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN HIJO"	14
CRIANZA PERFECTA, AMOR PERFECTO	18
TESTIMONIOS DE VIDA NICOLE HUERTA	20
ENTRE EL AMOR Y LA FRUSTRACIÓN	22
LO QUE EL CUERPO NUNCA OLVIDA	26
EDUCACIÓN SEXUAL INCLUSIVA: UNA GUÍA PARA PADRES Y MAESTROS DE NIÑOS CON AUTISMO Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL	30
CUANDO LA ESCUELA PONE LÍMITES... Y LA FAMILIA NO ACOMPAÑA: UN RETO COMPARTIDO	36
CAPITULO 3 "EL ECO DE LA CONFIANZA PERDIDA"	40
REFLEXIÓN FINAL	44

DECIR QUE NO TE HACE MÁS ORIGINAL SÉ DIFERENTE...



Por **Yuliana Franco Chávez**

Voy a ser honesta desde el principio: hablar de drogas no es algo nuevo. Desde la primaria ya escuchábamos eso de “di no a las drogas” como si con solo repetirlo mágicamente supiéramos cómo resistirlas, pero cuando creces, las cosas cambian...

NO!

Las drogas ya no son una caricatura ni una amenaza lejana. Están ahí, cerca. En fiestas, en el parque, en casa de un amigo, en el vapeador que parece inofensivo, en la pastilla que “te relaja”, o en el porrito que “todos prueban solo por curiosidad”.

Y no se trata de juzgar. Cada quien tiene sus razones, su historia y su contexto. Pero sí me parece importante abrir una conversación honesta sobre el cómo podemos decir que no, sin sentirnos raras o extraños, juzgados o fuera del grupo. Porque sí se puede **decir que no**, y hacerlo no te hace menos cool, menos fuerte ni menos libre. Al contrario: **te hace una persona que sabe cuidarse**.

Decir que no suena fácil cuando lo ves desde afuera,

pero cuando estás en el momento, rodeado/a de gente que te cae bien, escuchando música, pasándola a gusto y de repente alguien te ofrece algo... la historia cambia. Hay presión, dudas, Esta esa voz interna que te dice: "no pasa nada por una vez" o "no quiero que piensen que soy aburrida". Y sí, entiendo esa sensación, porque yo también he estado ahí.

Lo difícil no siempre es la droga en sí, sino el entorno y lo que creemos que representa: aceptación, pertenencia, diversión, rebeldía, libertad. Muchas veces no consumimos por el efecto, sino por lo que pensamos que vamos a ganar al hacerlo.

Y aquí va una verdad incómoda: *a veces consumimos porque no sabemos cómo decir "me siento sola", "tengo ansiedad", "quiero encajar", o simplemente "me siento perdida". Pero está bien sentir todo eso. Lo que no está bien es creer que una sustancia va a solucionarlo.*

No quiero darte un manual perfecto, porque cada quien vive realidades diferentes. Pero sí quiero compartirte cosas que a mí me han servido para mantenerme firme en mi decisión de no consumir drogas, sin dejar de disfrutar mi vida, mis amistades y mis espacios.

Todo empieza contigo. Hazte preguntas como: ¿Por qué no quieres drogarte? ¿Qué te mueve? ¿A qué sueñas llegar?

Cuando tienes claro tu "por qué", todo cambia. En mi caso, quiero estudiar psicología, viajar, tener salud mental estable y no depender de nada para sentirme bien.



Y sé que las drogas, por muy "ligeras" que parezcan, pueden interponerse en eso.

Tener claro lo que quieres te da una brújula interna. No te hace invencible, pero sí más fuerte frente a las decisiones difíciles.

Decir que no, no tiene que ser agresivo ni incómodo. Puedes decir cosas como: "Gracias, pero no le entro."

"Prefiero pasarla sobria, me siento mejor así." "No es lo mío, pero tú dale si quieres." No necesitas justificarte, ni mucho menos dar un discurso. Basta con que tú estés convencida. Si la otra persona te presiona o se burla, ya sabes que no es alguien que



respete tus límites. Y eso dice más de ellos que de ti. No digo que dejes de hablarle a todo el mundo, pero sí vale la pena observar con quién te rodeas. Si te juntas con personas que respetan tus decisiones, que te apoyan y que no te hacen sentir mal por decir que no, entonces estás en un buen lugar.

Buscar los espacios donde tú te sientas libre, donde estes sin presiones, sin máscaras; Es clave para no caer en cosas que no van contigo.

¿Te gusta bailar? ¿Pintar? ¿Hacer ejercicio? ¿Escribir? ¿Escuchar música por horas? Lo que sea que te apasione, hazlo. Cuando estás conectada con lo que amas, con lo que te da alegría y sentido, no necesitas nada externo para sentirte viva.

Y no, no tiene que ser algo súper productivo. A veces solo se trata de estar en calma, reír con amigas, salir a caminar, ver pelis o cocinar algo rico. Eso también es cuidarte.

Muchas veces queremos escapar de lo que sentimos: tristeza, ansiedad, miedo, inseguridad. Y las drogas prometen eso: desconectarte. Pero después, lo que evitaste regresa, y muchas veces más fuerte.

Aprender a sentir sin juzgarte es una herramienta poderosísima. Habla con alguien de confianza, escribe, grita en una almohada, dibuja lo que sientes. **Las emociones no son enemigas, son señales. Escúchalas.**

Si alguna vez sientes que estás a punto de caer, o ya estás metida y no sabes cómo salir, no te calles. No te castigues. No estás sola. Hay gente que te quiere ayudar. Hay terapeutas, líneas de ayuda, maestras, amigas, incluso desconocidos que te pueden tender una mano.

Pedir ayuda no te hace débil. Te hace valiente. A veces el paso más importante es simplemente hablar.

A veces, decir que no nos duele. Duele el sentirte fuera del grupo. Duele que alguien te diga "qué amargada" o que te dejen de invitar. Duele darte cuenta de que no todos valoran tus límites. Pero también, decir que no te abre la puerta a lo mejor: a conocerte, a quererte, a tomar decisiones conscientes, a encontrar tu verdadero lugar.

Nadie dijo que cuidarse era fácil, pero sí

vale la pena. Y no hablo solo de salud física, sino de algo más profundo: tu paz mental, tu dignidad, tu poder personal.

No somos inmunes a este mundo. Hay drogas en todos lados, sí. Pero también hay personas increíbles, lugares seguros, conversaciones reales y un montón de oportunidades que están ahí esperándote. La verdadera libertad no está en hacer lo que todos hacen, sino en tener el valor de hacer lo que tú crees correcto.

Si llegaste hasta aquí, gracias por leerme. No escribo esto como una experta, sino como una chica más, igual que tú, que también ha tenido dudas, miedos y momentos de presión. Pero si algo he aprendido es que decir que no es un acto de amor propio.

Así que no te sientas rara por querer cuidarte. No estás sola. Y no necesitas una sustancia para brillar. Tú ya vales por quien eres. Con eso basta.





LO MÁS DIFÍCIL DE SER PADRE, **ES DEJAR DE SERLO**

Hubo una época en la que los días eran hermosos. La casa vibraba con el ruido de risas infantiles, juguetes tirados por todos lados y mil cosas por hacer. Con tres pequeños llenando cada rincón de vida, no había espacio para el silencio. Cuidarlos día tras día era un trabajo agotador, sí, pero también la forma más amorosa de vivir. Las labores del hogar parecían interminables, cansadas y repetitivas, pero el eco de sus voces lo hacía todo llevadero.

Recuerdo que aquella mañana empezó como cualquier otra. Me levanté pensando en la rutina, en el desayuno, en las mochilas, en los uniformes; No imaginaba que, al regresar del trabajo, todo cambiaría para siempre.

La casa estaba vacía, el bullicio cesó de golpe, los niños ya no estaban, el silencio se apoderó del hogar. Aún había juguetes tirados, ropa con su aroma, camas sin tender y mochilas con dibujos escolares. Por días, y luego por semanas, me repetí que aquello era un mal sueño. Pensaba: esto pasará pronto. Pero las horas se volvieron días, los días años... y la ausencia se volvió parte de mi vida.

Hoy la casa está en orden. Ya no hay juguetes fuera de lugar, ni ropa sucia acumulada. Todo permanece limpio, en su sitio. Y sin embargo, a veces, al hacer limpieza profunda, encuentro huellas: pequeñas manitas marcadas en los espejos o en la pantalla de la televisión. Rastros que el tiempo se olvidó de borrar. Entonces, me detengo. Respiro hondo y vuelvo a esos días en que el hogar estaba lleno de vida. Los extraño con cada fibra de mi ser.

Han pasado seis años. Mis hijos ya tienen más edad fuera de casa que la que vivieron conmigo. Esa idea me duele profundamente. Es una herida que no cierra, un pensamiento constante que me atormenta. La tristeza me

acompaña, aunque intento seguir adelante.

Lucho cada día con la esperanza de recibir alguna noticia. Abro mi correo electrónico con fe, esperando algo que cambie mi vida. Pero aún no llega. Hace poco encontré la última huella en casa: una manita apenas marcada en un rincón. Me costó días borrarla. Fue una batalla interna tremenda. Pero al final la dejé ir, igual que tuve que dejar ir a mis tres hijos. No porque quisiera, sino porque no tuve opción.

Espero de corazón que estén bien, que sean felices, que alguien los abrace ahora que yo no puedo hacerlo. La casa, mientras, los sigue esperando. Sus cosas permanecen aquí, aunque muchas ya no sirvan. Las conservo porque son suyas. Porque representan su presencia, su historia, nuestra vida juntos.

Si algún día regresan —y sueño con ello cada noche— tendré mucho que contarles. Me imagino preparando algo especial, organizando una bienvenida digna del reencuentro más esperado de mi vida. Estoy seguro de que ellos también desean volver, o al menos verme. Pero no es posible por ahora. Así que respiro hondo, me repito que debo ser paciente y resiliente. No puedo desesperarme.

A veces me siento cansado. Me faltan las fuerzas. Pero entonces los recuerdo, y me doy cuenta de que tengo un pendiente con ellos: vivir con la esperanza de volverlos a ver. Así que me levanto y sigo.

Hoy solo queda un perro en casa, que ya es viejo. Era apenas un cachorro cuando ellos estaban. Ojalá ellos lo recuerden, y él los

reconozca. El árbol de limón que plantamos juntos en el jardín ahora es tan grande que tapa la ventana del cuarto de las mellizas. Antes apenas llegaba al primer piso. El tiempo ha pasado también afuera, no solo dentro de mí.

El cuarto de mi hijo está casi vacío. Conservo algunos juguetes, su cama y su ropero. La ropa ya no está. Quedó atrapada en esa estatura infantil que el tiempo dejó atrás. Algunas fotos cuelgan de la pared: sus caritas, sus sonrisas. Las miro todos los días e imagino cómo serán ahora, cómo suenan sus voces, qué cosas les gustarán, cómo ha cambiado su mirada.

Mi lucha no termina. A pesar de los altibajos, sigo en pie. Donde sea que estén, pienso en ellos al despertar y al ir a dormir. Camino por la calle y veo cosas que me hacen pensar en ellos. Me pregunto si les gustará aún jugar fútbol, como a mi hijo, que no dejaba de patear la pelota. O si mis mellizas seguirán siendo tan tremendas, llenas de vida, inquietas y risueñas.

No sé ya qué les gusta ver en televisión, ni si prefieren leer. No sé sus hobbies, sus voces, sus sueños. Pero tengo fe. Sé que un día abriré mi correo y leeré una buena noticia. Llegará la fecha y volveré a abrazarlos. Y ese día, ese día será el mejor de mi vida.



**Por: Alejandro
Reyes García**



A diferencia de otros tipos de pérdida, el duelo por un hijo carece de nombre. Quien pierde a sus padres es huérfano, quien pierde a su pareja es viudo o viuda, pero no existe una palabra para quien pierde a un hijo. Esta ausencia refleja el vacío tan inmenso que deja esta pérdida.

CUANDO EL ALMA LLORA: "EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN HIJO"



Por: Anallely Chávez Serrano

La muerte de un hijo es una de las experiencias más devastadoras que puede enfrentar un ser humano.

Ningún padre está preparado para enterrar a un hijo. Se rompe el orden natural de la vida, se fractura el alma, y el dolor que se experimenta es de una profundidad indescriptible.

Este tipo de pérdida se considera un duelo no normativo, es decir, que no sigue la lógica esperada de la vida. Por eso, su impacto emocional es tan profundo y duradero.

Las emociones que emergen son intensas y variables: tristeza profunda, enojo, culpa, confusión, impotencia y una sensación de que la vida ha perdido su sentido. Algunos padres experimentan una negación prolongada, otros sienten la necesidad de aislarse del mundo, y muchos más luchan con la culpa, preguntándose si pudieron haber hecho algo diferente para evitar la pérdida.

Además, el impacto se extiende a la pareja, a los hermanos del hijo fallecido, a los abuelos, y a todo el sistema familiar. Cada miembro vive su duelo de forma

distinta, y esto puede generar rupturas en la comunicación o incluso conflictos familiares si no se aborda con sensibilidad y acompañamiento adecuado.

La tanatología es la disciplina que ayuda a las personas a enfrentar las pérdidas significativas, incluyendo la muerte de un ser querido. En casos de duelo por un hijo, la tanatología no busca "sanar" como si se tratara de una herida que puede desaparecer, sino más bien brindar contención, comprensión y herramientas para aprender a vivir con ese dolor de una forma más amorosa y significativa.



.A continuación, se presentan algunas estrategias tanatológicas útiles para acompañar este tipo de duelo:

1. Validación del dolor.

Es importante que la madre o el padre se sientan escuchados, sin juicios, sin minimizar su experiencia. Frases como “sé que estás sufriendo y estoy aquí contigo” pueden ser más poderosas que cualquier intento de consuelo vacío.

2. Crear un espacio simbólico para recordar.

Encender una vela, tener una cajita con objetos significativos, escribirle cartas al hijo fallecido, o plantar un árbol en su honor, son formas simbólicas que permiten mantener un vínculo desde el amor, sin negar la realidad de la muerte.

3. Nombrar lo innombrable.

Hablar del hijo fallecido por su nombre, compartir recuerdos, expresar lo que se siente, ayuda a procesar el dolor. Callar por miedo a sufrir más, muchas veces agrava el duelo.

4. Trabajo con la culpa.

Muchos padres cargan con culpas reales o imaginarias. El trabajo tanatológico permite explorar esas culpas, confrontarlas con la realidad y resignificarlas desde la compasión y la aceptación.

5. Red de apoyo.

El duelo no debe vivirse en soledad. Participar en grupos de duelo, rodearse de personas empáticas, o incluso acompañarse de un terapeuta tanatólogo, puede marcar la diferencia en el proceso de recuperación emocional.



6. Aceptar que la vida no será igual.

El objetivo no es olvidar al hijo ni dejar de sentir tristeza. El objetivo es aprender a vivir con el amor y el recuerdo, integrando la pérdida a la historia de vida sin quedar anclados en ella.

La pérdida de un hijo deja una cicatriz eterna. Sin embargo, la vida no termina ahí. A través del acompañamiento tanatológico, es posible **resignificar el dolor, honrar la vida del hijo fallecido y reconstruirse poco a poco desde el amor y la esperanza**. Cada lágrima es un testimonio del amor que se vivió, y en ese amor, también puede encontrarse la fuerza para seguir adelante.



CRIANZA IMPERFECTA, AMOR PERFECTO



Por: **Laura
Selene Herrera
Jaime**

¿Quién diría que lo que empezó como una expresión acelerada de hormonas, junto con un cúmulo de incertidumbre en un instante de entrega y pasión, al tiempo se convertiría en el desafío más atrevido de la creación? Ser madre y ser padre. ¿Quién nos explicó acerca de lo que esta tarea nos vendría a enseñar?

Hace tiempo que me inicié en estos menesteres de la crianza y, como padres de dos jóvenes adultos hoy, puedo compartirte que hemos experimentado las nocturnas ansiedades porque el niño no dormía bien a causa de un molesto dolor de panza. Recuerdo la mirada recelosa de

las enfermeras del área de urgencias cada que llevábamos a nuestro pequeño porque teníamos miedo de que su panza reventara por tantos gases acumulados.

¿Te platico una más? En dos ocasiones, su papá y yo lloramos juntos en ese mismo hospital de urgencias. La primera vez fue cuando mi hijo tenía dos años y, a causa de un frenón en el carro, su cabeza fue a dar al parabrisas del auto, provocándole fractura de cráneo; y la otra fue cuando mi otro hijo no paraba de llorar luego de que su carriola se volteó mientras yo peinaba a su hermano para ir al kínder y su ceja se abrió.

Te comparto estos momentos experimentando la terrible sensación de culpa porque una voz en mi interior me reclama y me dice que fui una madre negligente, una pésima madre que se





quedaba dormida mientras intentaba terminar el cuento de la noche o que no llegó puntual para recogerlo a la salida de la escuela.

Haciendo un esfuerzo por lograr compartir contigo momentos que hablen mejor de nuestra labor como padres, viene a mi mente un recuerdo que me obliga a contarte; y es que entre nosotros, como padres, nunca hubo acuerdos estrictos acerca de la guía de nuestros hijos, pero lo que siempre hubo fue la espontaneidad, la sencillez y el placer de pasar tiempo juntos, conforme fueron creciendo, buscando el espacio para explorar sus gustos.

Todas las mañanas, rumbo a la escuela, jugábamos a ser lémures saltarines, y una línea verde pintada en la pared por algún grafitero ocioso era la más larga de las serpientes que quería comernos. Las tardes de películas, que no importaba si

era la décima vez que la veíamos mientras repetían de memoria los diálogos, fueron nuestros regalos más valiosos que pudimos entregar en una envoltura que decía constantemente: **¡Ser madre, ser padre, está a toda madre y está bien padre!**

Luego de haber vivido y seguir viviendo esta experiencia, sólo puedo sugerirte que, si quieres vivir plenamente tu labor como padre y madre, renuncies a la pretenciosa exigencia de querer hacerlo todo bien y no fallarles, porque ¿sabes qué? A un hijo siempre le fallarás en algún momento de su vida, y si piensas que no les has fallado, tal vez sea signo de que ya te fallaste a ti mismo, a ti misma, en el sentido de perderte como mujer, como hombre, que va demasiado aprisa en la urgencia de querer tener los hijos perfectos para sentirse el padre o la madre perfecta en un mundo de seres imperfectos.



Hace varios años, descubrí que algo no andaba bien conmigo y no exactamente tampoco que anduviera mal, simplemente sentía que funcionaba diferente, pero no lo entendía bien. En ese momento me daba cuenta de que había muchas cosas que me costaban más trabajo que a las demás personas a mi alrededor y así fue durante 26 años.

Constantemente me sentía insuficiente, floja e incapaz de hacer algo bien, o de simplemente terminar los proyectos que siempre iniciaba y dejaba a medias, me preguntaba por qué mi rendimiento académico no podía ser mejor, por qué me costaba tanto trabajo poner atención y mantenerla y con ello aprender en las clases que más trabajo me costaban como las matemáticas o el álgebra.

Con el avance de las redes sociales, un día descubrí que existía algo llamado trastorno por déficit de atención e hiperactividad y me identifiqué con muchas de las características que se mencionaban y

TESTIMONIOS DE VIDA



Testimonio por: **Nicole Huerta Arzate**

eso despertó en mí las ganas de averiguar más ya que por fin alguien me daba una posible respuesta a todo lo que durante 26 años nadie más ni yo misma podía entender que me pasaba.

Siempre creía que yo era la única en mi familia que se sentía diferente hasta que un día descubrí que no era así porque uno de mis hermanos, en confianza, me platicó que él se sentía de la misma manera y que en pláticas con su novia, ella le había recomendado que acudiera a una consulta en ESCOFAM, ya que ahí le podrían ayudar a averiguar exactamente qué era lo que sucedía y abordarlo de manera profesional así que cuando él decidió ir a su primer consulta, yo lo quise acompañar y le dije “voy contigo, sirve que pido informes” y bueno el resto es historia...

Actualmente me encuentro cursando la décimo tercera sesión de mi terapia psicológica de mi primer bloque con la terapeuta Anayelli Chávez, con la cual desde el principio conecté totalmente e incluso le tengo gran aprecio ya que desde el momento

en que me atendieron aquel día para darme informes, hasta el momento en que ella me entregó mi reporte de diagnóstico todo fue muy empático, respetuoso y transparente, siempre me siento en total confianza, pero sobre todo ha sido la primera vez en mi vida que he durado un periodo completo de terapia en terapia jaja, siempre me costaba muchísimo trabajo apegarme mas que nada por la cuestión de las distancias y de los gastos, pero ahora que puedo tomar mi terapia en la modalidad Online me ha ayudado muchísimo y me encanta.

¡Me siento feliz de poder tomar terapia en la comodidad de mi casa y mas de saber que le estoy dando la continuidad que se necesita y el compromiso al fin en la vida, porque la verdad es que me ha ayudado muchísimo!! A pesar de qué aún queda mucho trabajo por hacer ya que nada es lineal, me he dado cuenta de que a lo largo de estas semanas el trabajo de terapia ha rendido sus frutos en muchos aspectos de mi vida, pero sobretodo en el del autoconocimiento, la auto aceptación y con ello, la mejoría de mi autoestima y el amor propio.

Me siento muy agradecida por haber encontrado el centro ESCOFAM ya que siempre creí que este tipo de centros estarían muy alejados de mis posibilidades, pero sobretodo me siento muy agradecida con mi terapeuta Anayelli por ser tan empática y auténtica, me ha demostrado que ser profesional no tiene nada que ver con dejar de ser humana y entre todas las cosas que me han enseñado, una de las más importantes para mí, esto es que diagnóstico no significa una sentencia, simplemente es una manera más de vivir la vida.

ENTRE EL AMOR Y LA FRUSTRACIÓN

Cuando somos niños o adolescentes, la frase “la vida es muy corta” suele parecer lejana, casi sin sentido. Pero con los años, esa idea comienza a cobrar un peso distinto, más profundo. Hoy quiero compartir una historia que nace desde ese lugar donde el amor y la fragilidad se entrelazan: la historia de mi padre.

Mi papá siempre fue nuestro pilar: fuerte, brillante, protector. Era el hombre que podía con todo, que nos enseñó con el ejemplo y que, incluso en su vejez, seguía aprendiendo inglés, tocando la guitarra, leyendo libros, entre otras actividades. Él intuía que algo estaba cambiando en su mente y luchaba por mantenerse presente.

Hace aproximadamente tres años llegó el terrible diagnóstico: demencia frontotemporal. Aceptar esta nueva realidad ha sido un proceso doloroso. Ver cómo el hombre fuerte que conocíamos se transforma en alguien que requiere cuidados constantes nos enfrenta a una dualidad: el duelo por la pérdida del padre que fue y el compromiso de amar al padre que es ahora.

Es un duelo anticipado, una pérdida en vida que nos obliga a despedirnos poco a poco de la persona que conocíamos, mientras seguimos compartiendo momentos con quien se ha vuelto más vulnerable. Este

tipo de duelo implica aceptar que, aunque físicamente está presente, su esencia y sus capacidades han cambiado debido a la enfermedad.

La demencia frontotemporal no solo afecta la memoria, sino también la personalidad, el comportamiento y la esencia misma de quien la padece.

Esto puede llevar a situaciones desconcertantes, como que nuestro ser querido olvide quiénes somos o actúe de manera inusual. Estos cambios generan una montaña rusa emocional para los familiares, quienes deben adaptarse constantemente a nuevas formas de interacción y cuidado.

Enfrentar esta realidad requiere de una profunda empatía y una comprensión. Es esencial el reconocer que los comportamientos del ser querido no son intencionales, sino manifestaciones de la enfermedad. A pesar de la tristeza y la frustración, también hay momentos de conexión y amor. Una mirada, una sonrisa o

un gesto pueden recordarnos que, aunque la enfermedad ha cambiado muchas cosas, el vínculo afectivo permanece. Es en estos instantes donde encontramos la fuerza para seguir adelante, honrando al padre que fue y apoyando al padre que es ahora.

Este proceso nos enseña sobre la resiliencia, la compasión y la importancia de vivir el presente. Aunque el camino es desafiante, el amor incondicional y el compromiso con nuestro ser querido nos guían en cada paso, recordándonos que, incluso en medio de la pérdida, hay espacio para la conexión y el amor. Es impresionante ver cómo las cosas con tintes emocionales no se le olvidan. Podrá olvidar qué desayunó hoy, pero no el nombre de sus hijos.

En medio de la frustración, encuentro consuelo en su mirada. Sus ojos, aunque a veces perdidos, siguen transmitiendo amor. Me recuerdan que, a pesar de todo, él sigue siendo mi papá. Y yo le digo, con el corazón en la mano: “Papá, nunca vas a estar solo. Estáte tranquilo”.

Sabemos que vendrán desafíos mayores. La demencia frontotemporal es una enfermedad progresiva, y cada día puede traer nuevas dificultades. Sin embargo, también sabemos que el amor incondicional que él nos dio será nuestra guía. Porque, al final, lo que permanece es ese lazo invisible que nos une más allá de las palabras, más allá de la memoria.

Este lazo invisible, tejido a lo largo de los años a través de gestos, enseñanzas y momentos compartidos, es lo que nos



sostiene ahora. Aunque su memoria falle y su comportamiento cambie, el amor que sembró en nosotros sigue floreciendo. Es ese amor el que nos impulsa a estar a su lado, a cuidarlo con ternura y a recordarle, incluso cuando él olvida, cuánto lo amamos.

Enfrentar estos desafíos requiere fortaleza, paciencia y comprensión. Es un proceso de adaptación constante, donde aprendemos a comunicarnos de nuevas formas y a encontrar alegría en los pequeños momentos de conexión. Cada sonrisa, cada mirada, cada instante de lucidez es un regalo que atesoramos.



Por: **Adriana Macias Jiménez**

El amor incondicional que él nos brindó es ahora el faro que nos guía en esta etapa. Nos recuerda que, aunque la enfermedad pueda borrar recuerdos y palabras, no puede borrar el vínculo profundo que compartimos. Ese lazo, más allá de la memoria, es eterno.

Así, mientras enfrentamos los desafíos que vendrán, nos aferramos a ese amor que todo lo puede. Porque, al final, es el amor el que nos une, nos fortalece y nos da esperanza. Y en ese amor, encontramos la paz y la certeza de que, pase lo que pase, siempre estaremos juntos.

**¡Feliz Día del Padre, papá!
Bendecimos y agradecemos tu
vida, y la dicha de ser tus hijos.**



TAZAS

PERSONALIZADAS

Descubre la magia de las tazas
exclusivas de ESCOFAM.

Cada diseño y palabra impresa **es una caricia al alma**, un susurro que expresa lo que el corazón siente y la voz calla.

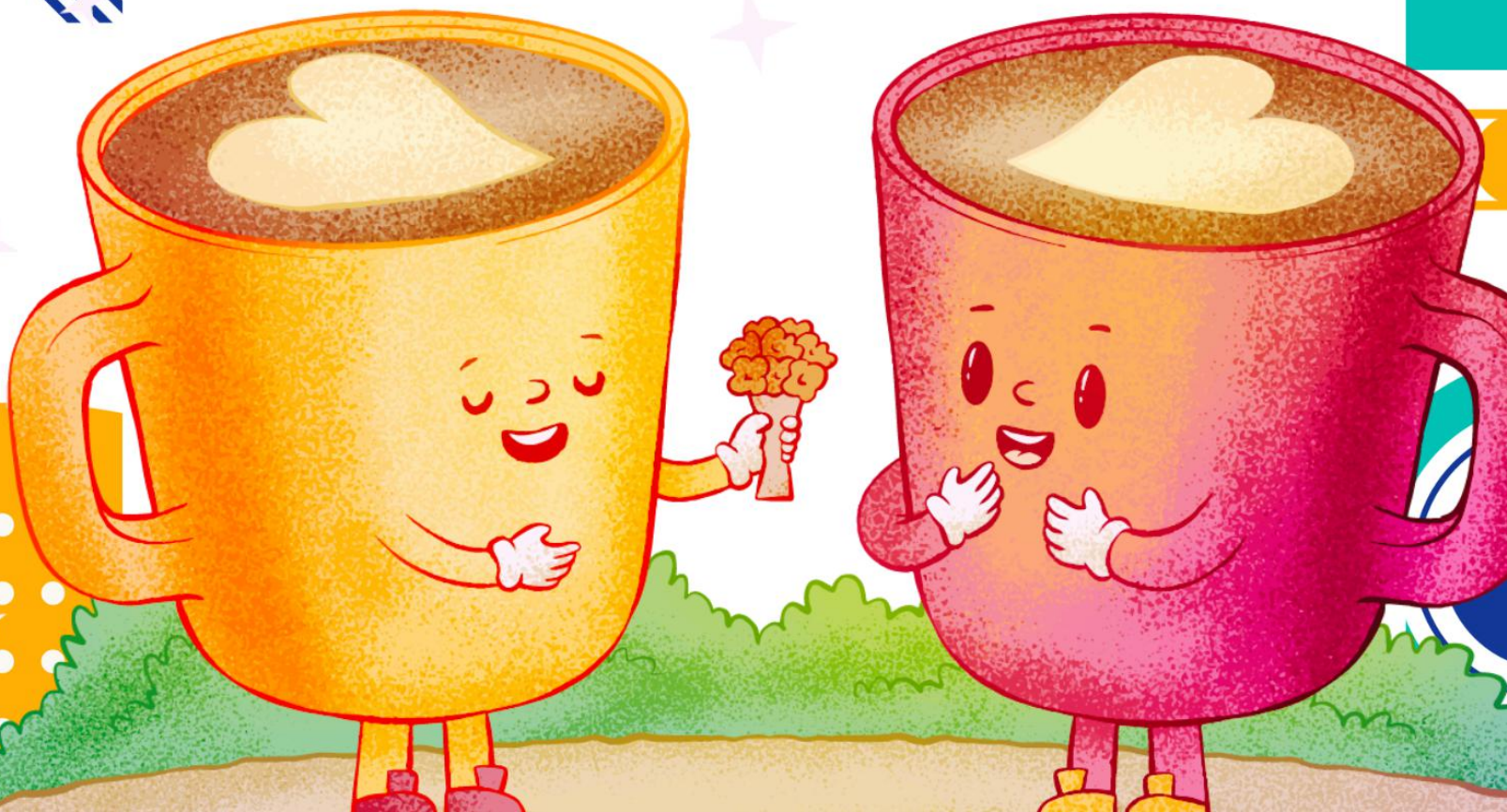
Al adquirir una de estas tazas, no solo obtienes un objeto único, **sino una forma elegante de regalar emociones y crear recuerdos.**



CONTACTO
(52) 55 5056 3872



ESCOFAM
Centro de Atención Psicológica



LO QUE EL CUERPO **NUNCA OLVIDA**



**Por: Analley Chávez
Serrano**

Las adicciones representan uno de los mayores retos de salud pública a nivel mundial. Aunque muchas veces se centran en los efectos emocionales y sociales del consumo, es fundamental entender que las drogas dejan marcas profundas en el cuerpo, muchas de ellas irreversibles (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

¿QUÉ ES UNA DROGA Y CÓMO SE GENERA UNA ADICCIÓN?

Una droga es cualquier sustancia que, al ser introducida en el organismo, altera su funcionamiento físico o mental. Algunas son legales, como el alcohol o la nicotina; otras son ilegales, como la cocaína, la metanfetamina o la heroína. Todas tienen algo en común: modifican el sistema nervioso central, generando sensaciones temporales de placer, energía o relajación (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas [NIDA], 2020).

La adicción se desarrolla cuando el consumo se vuelve repetitivo y compulsivo, superando la capacidad de control del individuo. Esto ocurre porque las drogas interfieren con los circuitos de recompensa del cerebro, liberando grandes cantidades de dopamina, un neurotransmisor relacionado con el placer. Con el tiempo, el cerebro se adapta a estos niveles artificiales y necesita cada vez más de la sustancia para obtener el mismo efecto, lo que genera dependencia (Volkow, Koob, & McLellan, 2016)

Las drogas afectan casi todos los sistemas del cuerpo humano. Algunas de las consecuencias físicas más comunes incluyen:

Sistema nervioso

- Daño cerebral: pérdida de memoria, dificultad para concentrarse, deterioro cognitivo.
- Cambios irreversibles en la estructura y química cerebral.
- Trastornos del sueño y crisis convulsivas (NIDA, 2020; American Psychiatric Association [APA], 2013).

Sistema cardiovascular

- Aumento de la presión arterial.
- Arritmias, infartos y riesgo elevado de paro cardíaco.
- Degeneración del músculo cardíaco (OMS, 2019).

Sistema respiratorio

- Daño a los pulmones (en drogas inhaladas o fumadas).
- Enfermedades respiratorias crónicas como bronquitis o enfisema.
- Riesgo elevado de infecciones pulmonares (NIDA, 2020).
- Hígado y riñones
- Hepatitis, cirrosis y falla hepática, especialmente en consumo prolongado de alcohol o inhalantes.
- Deterioro renal por exceso de toxinas que el cuerpo no puede procesar (Volkow et al., 2016).

Sistema inmunológico

- Debilitamiento del sistema de defensa, lo que facilita infecciones frecuentes y enfermedades graves (OMS, 2019).

Aspecto físico general

- Pérdida de peso extrema, desnutrición.
- Deterioro dental severo (como en el caso del “meth mouth” por metanfetaminas).
- Lesiones en la piel por picaduras, abscesos e infecciones (NIDA, 2020).

El cuerpo humano es una maquinaria compleja y delicada. Cada órgano cumple una función vital, y las drogas alteran este equilibrio. Muchas veces, los daños que provocan son permanentes, aunque la persona logre rehabilitarse.

Por eso, el autocuidado es una responsabilidad que cada persona debe asumir desde el conocimiento y la conciencia. Reconocer los riesgos, informarse y pedir ayuda a tiempo pueden marcar la diferencia entre una vida saludable y una existencia marcada por el deterioro físico.

Las consecuencias físicas de una adicción no desaparecen con la abstinencia. Son cicatrices que el cuerpo lleva como testigos de un camino peligroso. La mejor forma de protegerse es no iniciar ese camino. Porque, en muchos casos, el cuerpo no olvida.





¡ESCOFAM VA A TU ESCUELA!



ESCOFAM ofrece cursos y talleres dirigidos a alumnos, padres de familia y personal docente.

Nuestro objetivo principal es proporcionar herramientas prácticas y estrategias de prevención e intervención que fortalezcan la relación entre la escuela y la familia, promoviendo un entorno educativo seguro, informado e incluyente.



Temas de gran impacto:



FENTANILO: La verdad oculta detrás de una droga mortal



Estrategias de intervención en el aula para niños y adolescentes con TEA



Y muchos más...



**¡Acércate a
nosotros y juntos
transformemos la
educación!**

**Contáctanos para llevar
estos cursos a tu institución.**



EDUCACIÓN SEXUAL INCLUSIVA:

UNA GUÍA PARA PADRES Y MAESTROS DE NIÑOS CON AUTISMO Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL

La educación sexual es un derecho fundamental para todos los niños, incluidos todos aquellos con autismo y/o una discapacidad intelectual. No obstante, este tema suele ser evitado o malinterpretado por familias y profesionales, debido a mitos, tabúes y a la falta de información accesible.

Este artículo tiene como objetivo brindar respuestas claras a preguntas frecuentes, presentar datos relevantes y ofrecer herramientas prácticas para abordar la sexualidad de manera respetuosa y segura, desde la infancia hasta la edad adulta.



Por: **María Concepción Herrera Maya**

Hablar de sexualidad en niños con discapacidad continúa siendo un desafío para muchas familias y educadores. Persiste la falsa creencia de que las personas con discapacidad carecen de sexualidad o no necesitan educación al respecto.

Esta omisión, lejos de proteger, expone a los menores a un mayor riesgo de



abuso sexual, desinformación, confusión emocional y dificultades en la construcción de una identidad sana.

La educación sexual comienza en el hogar. Desde los primeros años, madres, padres y cuidadores desempeñan un rol clave al fomentar el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, enseñar sobre límites personales y proporcionar información clara, adaptada al nivel de comprensión del niño. En el caso de niños con autismo y discapacidad intelectual, este proceso requiere estrategias diferenciadas, visuales, concretas y repetitivas que favorezcan su comprensión y expresión emocional.

Una educación sexual que esta bien implementada desde el entorno familiar no solo empodera a los niños, sino que se convierte en una poderosa herramienta de prevención. Enseñarles a identificar lo que está bien y lo que no, a decir “no”, a pedir ayuda y a hablar sobre su cuerpo puede marcar la diferencia entre protección y vulnerabilidad.

La prevención debe comenzar desde la infancia, con información adaptada a la edad y nivel de comprensión del niño:

- Desde los 3 años: Identificación del cuerpo y establecimiento de límites personales.
- Desde los 6 años: Introducción al consentimiento y respeto por los demás.
- Desde los 10 años: Información sobre pubertad, relaciones y prevención del abuso.

Estadísticas y contexto actual

La vulnerabilidad de las personas con discapacidad ante el abuso sexual es preocupante. A continuación, se presentan algunos datos clave:

Un estudio del Disability and Abuse Project reveló que el 83% de las mujeres con discapacidad intelectual han sido víctimas de abuso sexual en algún momento de sus vidas.

UNICEF reporta que los niños con discapacidad tienen entre tres y cuatro veces más probabilidades de sufrir abuso sexual que aquellos sin discapacidad.

En México, el INEGI señala que más del 80% de los casos de abuso sexual infantil no se denuncian, y en el caso de niños con discapacidad, este porcentaje es aún mayor debido a las barreras en la comunicación y la falta de credibilidad hacia sus testimonios.

La desinformación, el desconocimiento de sus derechos, la carencia de vocabulario y la dependencia de su cuidado aumentan significativamente el riesgo de violencia sexual.



¿Qué es la sexualidad?

Es fundamental comenzar este tema definiendo qué es la sexualidad y diferenciándola del sexo o la genitalidad.

La sexualidad es una dimensión inherente al ser humano presente desde el nacimiento. No se limita a las relaciones sexuales ni a la genitalidad; abarca una amplia gama de aspectos:

Biológicos: Cambios hormonales, reproducción y desarrollo físico.

Psicológicos: Emociones, deseos, identidad y orientación sexual.

Sociales: Roles de género, relaciones afectivas, normas y valores culturales.

Éticos: Respeto, consentimiento, libertad y responsabilidad.

¿Es lo mismo sexualidad que sexo o genitalidad?

No. El sexo hace referencia a las características biológicas con las que nacemos (órganos genitales, cromosomas, hormonas).

La genitalidad alude al uso de los genitales con fines reproductivos o de placer.

La sexualidad, es un concepto mucho más amplio que incluye cómo sentimos, nos relacionamos, nos identificamos y expresamos afectivamente.

En personas con alguna discapacidad, la sexualidad está igualmente presente como en cualquiera, a pesar de que su desarrollo puede requerir apoyos específicos para su comprensión, expresión y vivencia. Ignorarlo puede provocar confusión, frustración o hasta, exposición a abuso o manipulación.

Mitos y realidades: Un marco necesario

La sociedad ha construido numerosos mitos en torno a la sexualidad de las personas con discapacidad. Superar estas creencias es esencial para avanzar hacia una educación sexual efectiva, respetuosa e inclusiva.

Mito

Las personas con discapacidad no tienen sexualidad.

No entienden, por eso no es necesario hablar del tema.

Si les enseño sobre sexualidad, se volverán promiscuos.

No pueden tener relaciones sexuales saludables.

Son más vulnerables al abuso sexual.

Realidad

Todos los seres humanos tienen sexualidad, aunque su forma de expresión pueda variar.

Por su nivel de comprensión distinto, es fundamental adaptar la información y no omitirla.

Educar no incita. Informar reduce riesgos, mejora la autoestima y refuerza el autocuidado.

Con apoyos a, muchas personas con discapacidad establecen vínculos afectivos sanos.

La falta de información y habilidades sociales incrementa significativamente el riesgo de abuso y explotación.



Etapas del desarrollo y educación sexual

Las personas con discapacidad intelectual y autismo experimentan un desarrollo físico similar al del resto de la población; sin embargo, en el ámbito emocional, social y cognitivo pueden presentar desafíos particulares que requieren apoyos específicos. Comprender las etapas del desarrollo sexual, junto con las dificultades que pueden surgir en cada una de ellas, es esencial para ofrecer una educación sexual adecuada, oportuna y accesible

Etapas	Desarrollo Típico	Dificultades en Discapacidad
Infancia (3-6 años)	Reconocimiento del cuerpo, juego exploratorio, curiosidad.	Dificultad para identificar emociones o nombrar partes del cuerpo.
Niñez (6-9 años)	Comprensión de diferencias sexuales, privacidad, reglas.	Confusión con normas sociales, interpretación literal.
Preadolescencia (10-13 años)	Cambios físicos, atracción, necesidad de privacidad.	Malinterpretación de señales sociales, dificultad para comprender los cambios.
Adolescencia (14-17 años)	Relaciones románticas, consolidación de la identidad.	Riesgo de aislamiento, relaciones desiguales, baja autoestima.
Vida adulta	Relaciones afectivas y sexuales, posible paternidad.	Exclusión social, infantilización, negación del deseo afectivo.

Vincular estas etapas con intervenciones educativas adecuadas permite diseñar apoyos personalizados que respondan tanto al momento del desarrollo como a las necesidades específicas de cada persona. De este modo, se promueve una vivencia saludable de la sexualidad, basada en el respeto, la protección y la autonomía. A continuación, se menciona una guía práctica y breve para atender dichas necesidades.

Guía práctica para trabajar desde el hogar.

Las siguientes actividades pueden ser implementadas por padres y docentes para facilitar la educación sexual desde temprana edad y fomentar una comprensión adecuada en niños, jóvenes y adultos con necesidades específicas.

Infancia (3-6 años)

- Juego del cuerpo humano: usar muñecos para identificar partes del cuerpo, nombrando correctamente los genitales.
- Dibujos y cuentos: historias sobre el cuerpo, privacidad y límites.
- Canciones: enseñar límites personales mediante música divertida.

Niñez (6-9 años)

- Semáforo del contacto: identificar tipos de contacto (verde: seguro, amarillo: incómodo, rojo: peligroso).
- Teatro de situaciones: representar escenarios y aprender a reaccionar ante invasiones del espacio personal.
- Cuaderno de emociones: asociar palabras con estados emocionales como molestia o incomodidad.

Preadolescencia (10-13 años)

- Diario de cambios corporales: registrar y reflexionar sobre los cambios físicos.
- Videos educativos: material visual sobre menstruación, erecciones, eyaculación, etc.
- Juego de verdadero o falso: desmitificar ideas erróneas sobre el cuerpo y la sexualidad.

Adolescencia (14-17 años)

- Taller sobre consentimiento: práctica para decir y respetar el "no".
- Charla sobre redes sociales: uso seguro, privacidad y límites en línea.
- Análisis de relaciones en medios: identificar relaciones sanas y tóxicas en películas o series.





Vida adulta

- Plan de relaciones: reflexionar sobre lo que se busca en una pareja y cómo expresar afecto de forma segura.
- Ejercicios de expresión afectiva: practicar formas adecuadas de mostrar cariño según el contexto.
- Juegos de rol: simular citas para abordar temas como consentimiento, higiene, expectativas y autocuidado.

Es importante destacar que todas estas actividades pueden y deben ser adaptadas a las necesidades individuales de cada persona. Los materiales utilizados deben ajustarse a los recursos disponibles en el entorno familiar o escolar, procurando que sean accesibles, comprensibles y funcionales para cada caso particular.

Cada persona es única, por lo que las estrategias de enseñanza deben ser flexibles, personalizadas y respetuosas con su nivel de desarrollo, sus capacidades

cognitivas, su estilo de aprendizaje y sus formas de comunicación.

La educación sexual es un derecho humano, no un privilegio. Negar o retrasar el acceso a este derecho en personas con discapacidad constituye una forma de discriminación y abandono. La evidencia es contundente: cuanto más informados están los niños, más seguros se sienten. Y mientras más abiertos estén los adultos al diálogo, mayor será la confianza y la capacidad de prevención.

Como sociedad, tenemos la responsabilidad de garantizar una educación sexual inclusiva, accesible y constante, que comience en el hogar y se fortalezca en la escuela. Padres, madres y docentes deben trabajar de forma conjunta para construir entornos en los que los niños con discapacidad puedan desarrollar su sexualidad con dignidad, respeto y autonomía.

Solo mediante el conocimiento, el acompañamiento afectivo y el respeto por la diversidad, podremos garantizar una vida libre de violencia y con relaciones afectivas plenas para todas y todos.

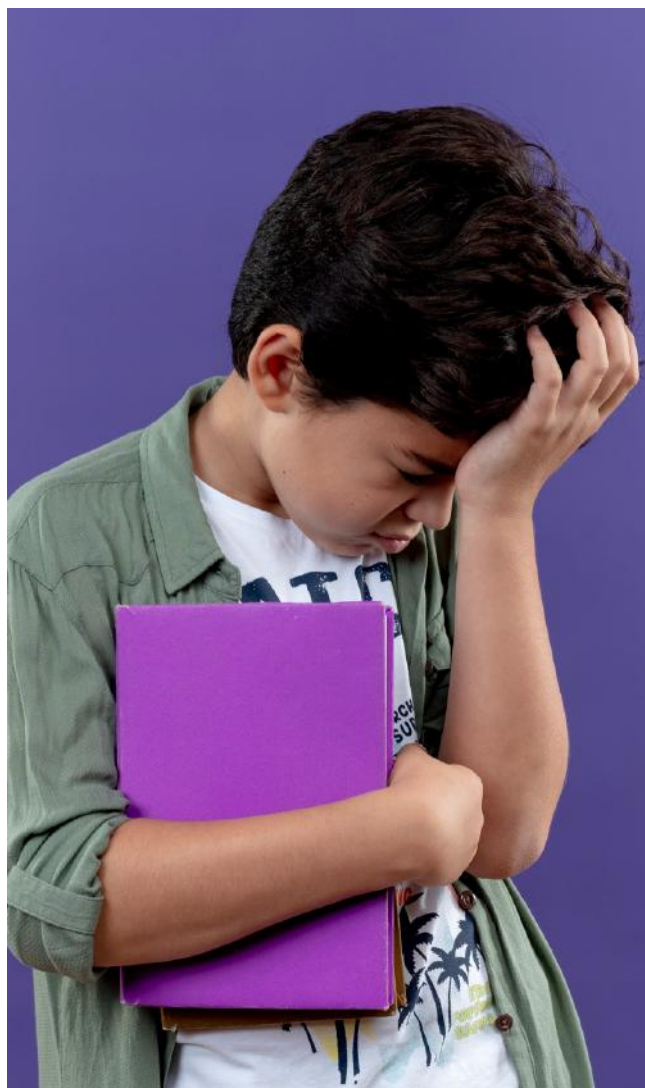
CUANDO LA ESCUELA PONE LÍMITES... Y LA FAMILIA NO ACOMPAÑA:



UN RETO COMPARTIDO

Por: Reyna Flores Reséndiz

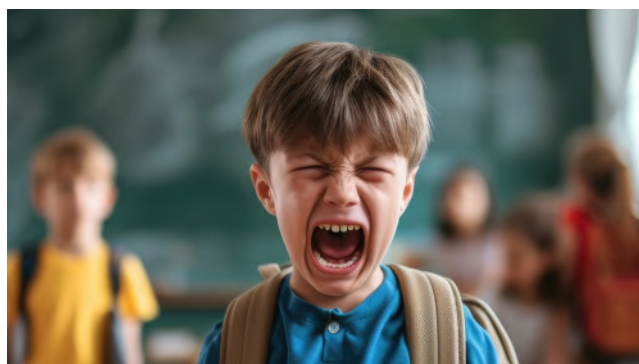
En las escuelas de hoy, cada vez es más difícil hacer que los estudiantes sigan reglas y respeten normas básicas de convivencia. Los docentes enfrentan desafíos que van más allá del aula: actitudes irrespetuosas, falta de responsabilidad y escasa tolerancia a la frustración. Lo preocupante es que, muchas veces, estos comportamientos no nacen en la escuela, sino que son consecuencia directa de un nuevo estilo de crianza que se ha extendido en muchas familias: la crianza basada en la inmediatez, la permisividad y una baja exigencia hacia los hijos. Esto, sumado a la poca participación de los padres en la vida escolar, deja a la escuela sola en una tarea que debería ser compartida.



Educar con límites: una necesidad, no una imposición

Los límites y las reglas no son castigos. Son herramientas necesarias para enseñar a los niños a convivir, a respetar a los demás, a ser responsables y a enfrentar la vida real.

En la escuela, las normas ayudan a que todos podamos aprender en un ambiente seguro y ordenado. Sin embargo, cuando en casa no se refuerzan estas normas o, peor aún, se contradicen, los niños reciben mensajes confusos y terminan por no respetar ninguna autoridad.



El nuevo estilo de crianza: todo rápido, todo fácil, todo permitido

Hoy, muchos padres crían desde el deseo de evitarle a sus hijos cualquier malestar: no quieren que sufran, se enojen, se frustren o se sientan “menos”. Les dan todo rápido, les solucionan los problemas, los defienden ante cualquier conflicto. Este modelo, aunque nace del amor, tiene efectos negativos: los niños crecen sin desarrollar habilidades como la paciencia, el esfuerzo o el autocontrol. No saben esperar, no toleran un “no” y creen que las reglas se pueden negociar siempre.

Como explica la periodista Eva Millet, esta es la época de los “hiperniños”: pequeños que están en el centro de todo, sobreprotegidos, con poca autonomía y con adultos que evitan ponerles límites por miedo a que se molesten o sufran.

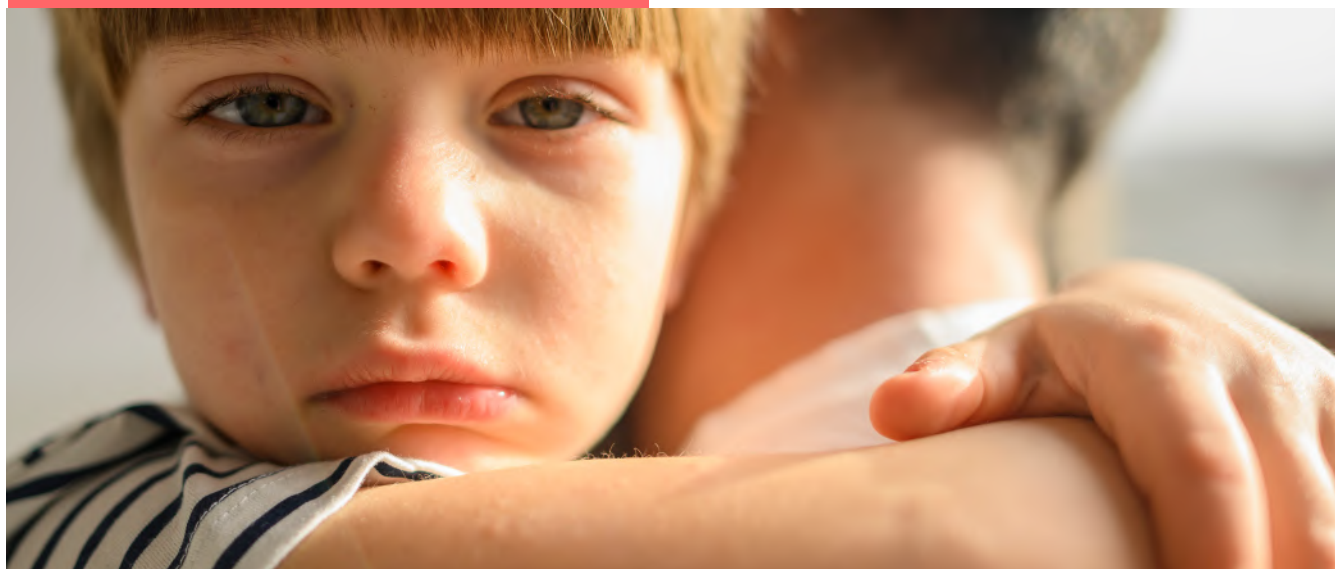
¿Y los padres? Ausentes en lo que más importa

A esto se suma un problema grave: la poca participación de muchos padres en la vida escolar de sus hijos. No se asiste a reuniones, no se da seguimiento a los acuerdos, y cuando hay conflictos, se cuestiona a la escuela en lugar de dialogar. Así, los estudiantes aprenden que pueden actuar sin consecuencias, porque siempre habrá alguien que los justificará.

Esta falta de apoyo a la autoridad de los docentes debilita gravemente el proceso educativo. Los maestros necesitan saber que cuentan con el respaldo de los padres para corregir, orientar y formar. No se trata de castigar, sino de educar juntos.

Lo que está en juego

Cuando la escuela y la familia no trabajan en sintonía, quienes más pierden son los estudiantes. Se les priva de un marco claro de referencia, de la oportunidad de





desarrollar su carácter, de entender que hay límites que deben respetarse. El resultado es una generación que puede tener muchos derechos, pero pocas responsabilidades, y que enfrenta dificultades para adaptarse a la vida adulta.

¿Qué podemos hacer juntos?

- Reforzar los acuerdos escuela-familia: Participar activamente en la vida escolar, escuchar a los docentes, respetar las normas institucionales y hacerlas valer también en casa.
- Poner límites con amor: No es necesario gritar ni castigar de manera excesiva. Se trata de ser firmes y constantes, de enseñar que toda acción tiene consecuencias.
- Educar con el ejemplo: Si los adultos respetan normas, escuchan, dialogan y aceptan las decisiones institucionales, los hijos también lo harán.
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad: No resolver todo por los hijos ni evitar que enfrenten las consecuencias de sus actos. Aprender a equivocarse también es parte de crecer.

Conclusión

La escuela no puede educar sola. Los docentes hacen su mejor esfuerzo, pero necesitan el respaldo de las familias. Recuperar la autoridad no es imponer por la fuerza, sino trabajar juntos para formar personas capaces de convivir, respetar y crecer con responsabilidad. Es hora de que padres y maestros nos reencontremos como aliados, porque educar es una tarea que solo se logra en equipo.

Lee más como esto en nuestras revistas “Transformación y Cambio”



Tomo 1

Tomo 2

Tomo 3



CAPÍTULO 3

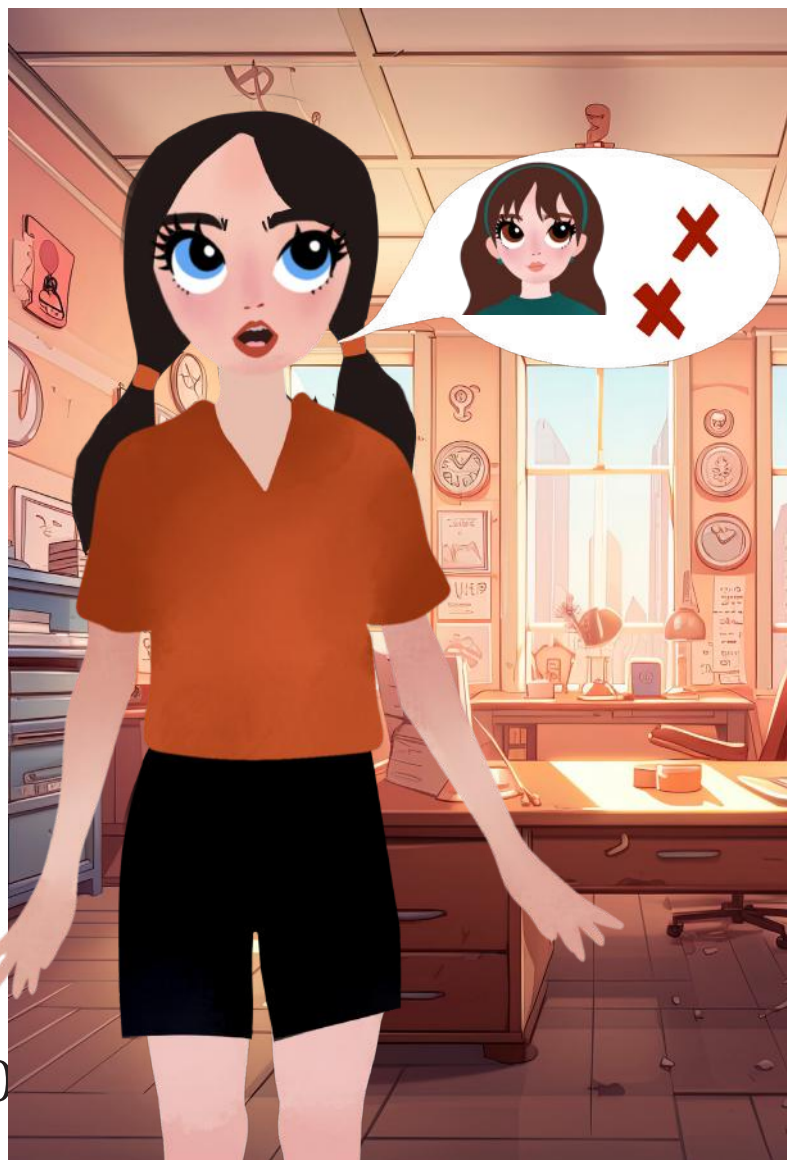
“EL ECO DE LA CONFIANZA PERDIDA”

En un día aparentemente común en la escuela, Eunice pidió permiso para ir al baño. Sin embargo, su destino no era el sanitario, sino el pasillo donde esperaba encontrar a Farid, su inseparable compañero de aventuras temporales. A través de una discreta seña por la ventana, logró captar su atención. Farid, intrigado, salió al pasillo y se encontró con una Eunice visiblemente afectada.

Con voz entrecortada, Eunice compartió una dolorosa revelación: había descubierto que Lia, su mejor amiga desde los cuatro años, hablaba mal de ella a sus espaldas. Las palabras que escuchó no solo la hirieron, sino que pusieron en duda la autenticidad de una amistad que creía inquebrantable. Lia había comentado con Kai (el chico que le gustaba a Eunice) que ella era fácil con los chicos, que su ropa no era de marca y que sus buenas calificaciones se debían a que era una barbera con los maestros.

Eunice, confundida y dolida, se preguntaba en qué momento se había roto la confianza y el respeto entre ellas. Buscó a Farid con una petición urgente: viajar al pasado para descubrir qué había cambiado en Lia. ¿Qué pudo haber causado esa traición?

Al salir de la escuela, corrieron a buscar el Escomóvil, se subieron y lo activaron con una instrucción clara: llevarlos al momento exacto en que se perdió la confianza entre Eunice y Lia. Al abrir los ojos, totalmente desconcertados como cuando no encuentras lo que te esperabas, se encontraron apenas con el día martes de la





semana pasada, en una escena específica donde observaron cómo Lia se acercaba a Kai. Descubrieron que a Lia también le atraía ese chico y que se sentía en desventaja por no tener la el cuerpo ni el cabello de Eunice.

Pero ¿qué tenía de especial ese chico que a dos niñas les gustaba? pensó Farid entre sus adentros, frunciendo el ceño con enojo y frustración. Dijo: "Tal vez sea que es el tipo de persona que, sin proponérselo, atrae la atención y el cariño de quienes lo rodean. Su combinación de atractivo físico, carisma y valores sólidos lo convierten en un adolescente excepcional. ¿Acaso será eso?", siguió murmurando una serie de palabras medio subditas de color que nadie escucharía afortunadamente.

Regresando a la escena, sorprendidos por lo que veían, Farid le dijo a Eunice: "No lo puedo creer. Siempre habían sido muy amigas". Algo estaba pasando. Farid, buscando una respuesta para su amiga, googleó desesperadamente, encontrando en varias páginas que en toda amistad hay altibajos y malentendidos que deben aclararse. Sugirió a Eunice que hablara con Lia sobre lo que estaba pasando, pues su amistad estaba en juego. Eunice, con cara de no querer hacerlo, asintió con la cabeza diciendo un "sí".

Al regresar al presente, Eunice se armó de valor y habló con Lia sobre lo sucedido. Lia, en un acto de arrepentimiento, pidió disculpas y le explicó que actuó así porque pensó que Kai quedaría encantado con ella.

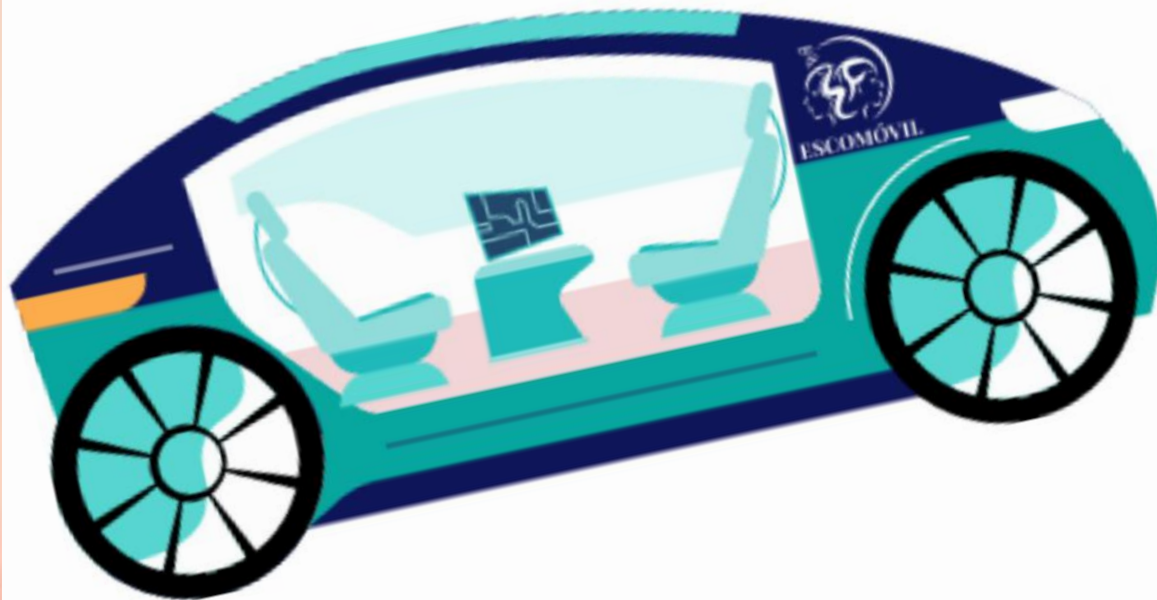
Admitió que había sentido celos y que, sin pensarlo, usó esa estrategia. Reconoció que el amor no se fuerza y que debía respetar la decisión del chico, y que estaba sumamente arrepentida.

Platicaron un largo tiempo, madurando juntas el concepto de amistad, resaltando que la amistad es una relación afectiva que se construye sobre bases fundamentales que fortalecen el vínculo entre las personas. Una de las bases es la confianza, que permite compartir secretos y emociones con la seguridad de ser comprendidos y aceptados. El respeto es igualmente esencial, ya que implica aceptar al otro tal como es, sin intentar cambiarlo, pero sobre

todo la comunicación abierta y honesta es vital para resolver conflictos y fortalecer la comprensión mutua. Con relación a Kai, ese chico de piel bronceada, alto y carismático, externaron no anticiparse a nada, pues ambas llegaron a la conclusión de que lo que más le importaba era jugar fútbol, ya que no había chica que volteara ni siquiera a ver.

Al finalizar tan profunda charla, se fundieron en un gran abrazo. Farid, observando a la distancia con satisfacción, sonrió. Eunice, al voltear a verlo, le guiñó el ojo izquierdo como señal de complicidad y compañerismo.





¡En el próximo capítulo de Exploradores del Tiempo!

¡Atención, exploradores del tiempo! En el próximo episodio, Eunice, Lia y Farid se embarcarán en una aventura sin precedentes: viajarán siete años al futuro para descubrir el destino de Kai, el chico que ha cautivado sus corazones y mentes. Eunice y Lia, aún intrigadas por el atractivo de Kai, desean entender qué lo hace tan irresistible. Farid, siempre curioso y protector, busca conocer las cualidades que hacen de él un adolescente excepcional. Por primera vez, alguien más conocerá la existencia del Escomóvil, el vehículo secreto que les permite viajar en el tiempo. ¿Kai ha mantenido su encanto y popularidad? ¿Qué herramientas y habilidades ha desarrollado para destacar entre sus compañeros? ¿Cómo ha evolucionado su vida personal y social en estos siete años? ¡Prepárate para una aventura llena de sorpresas, emociones y descubrimientos que podrían cambiar el curso de sus vidas! No te pierdas este emocionante capítulo que promete revelar secretos y fortalecer la amistad entre los protagonistas. ¡La cuenta regresiva ha comenzado!

AMARTE TAMBIÉN ES DECIR NO: UNA INVITACIÓN AL AUTOCUIDADO CONSCIENTE

Vivimos en una sociedad que muchas veces nos enseña a complacer, a no fallar, a seguir aunque nos duela, a evitar decir "no" por miedo al rechazo o al juicio. Pero hoy queremos decirte algo muy importante: tienes derecho a cuidarte, y ese cuidado empieza con decisiones pequeñas pero poderosas.

El autocuidado no es egoísmo. Es valentía. Es ese momento en que eliges proteger tu cuerpo, tu mente y tus emociones, incluso cuando el entorno te empuja hacia lo contrario. Es aprender a escucharte, a conocerte y a respetarte. Significa poner límites, aunque incomode. Significa decir "no", a las presiones, a lo que te daña, aunque muchos digan que "no pasa nada".

Pedir ayuda no es señal de debilidad, es una declaración profunda de amor propio. Reconocer que no podemos solos, que algo nos está superando, y buscar apoyo profesional, familiar o comunitario, es uno de los actos más humanos y valientes que podemos hacer.

En ESCOFAM lo repetimos siempre: no estás solo. Existen redes, espacios y personas listas para acompañarte sin juzgar, con comprensión y herramientas reales. Tu historia aún se está escribiendo, y cada día puedes elegir un capítulo diferente, uno donde el protagonista seas tú, en tu versión más auténtica, libre y sana.

Porque amarte también es decir "no". Es priorizar tu bienestar. Es detenerte a tiempo. Es abrazar la vida con conciencia.

**"Con profundo respeto y compromiso
con tu bienestar el equipo ESCOFAM"**





“Tu fuerza
interior es la
chispa que
enciende el
cambio:
decide, actúa
y **transforma**”





ESCOFAM

Centro de Atención Psicológica



cpescofam2024@gmail.com



www.escofam.mx



Acacias 5, Villa de las Flores, 55710 San Francisco Coacalco, Méx.



(52) 55 3726 2413
(52) 55 5056 3872



[esco.fam](https://www.instagram.com/esco.fam)



Centro de Atención Psicológica ESCOFAM