

IDENTIDAD

MONTE SINAI



PRIMAVERA 2020

ENTENDER

ADAPTAR

VERIFICAR

ANALIZAR

TRANSMITIR

TRADUCIR

NECESITAR

COMPRENDER

EDUCAR

PLATICAR

APOYAR

EXPLICAR

SER NIÑO
NO ES
LO QUE
ERA

ESCUCHAR



THE PARALLEL

RESIDENCES



**EXCLUSIVIDAD,
ESPECTACULARES VISTAS
Y UBICACIÓN PRIVILEGIADA**
248M² Y 297M²

AMENIDADES

- Alberca semiolímpica
- Jardín
- Salón de usos múltiples
- Spa
- Gym
- Business Center
- Cine
- Terraza con Fire Pit
- Ludoteca
- Salón de adultos
- Área para jóvenes
- Pet zone

DESARROLLO INMOBILIARIO:

FINATERRA **RJS**
INNOVACIÓN INMOBILIARIA

PROYECTO:



COMERCIALIZADORA:



Av. Vista Real, Huixquilucan

INFORMES

55 4164 0330

www.theparallel.mx

DIRECTORIO



**Sociedad de Beneficencia
Alianza Monte Sinai I.A.P.**

PRESIDENTE

Jacobo Cheja Mizrahi

PRESIDENTA DEL COMITÉ DE COMUNICACIÓN

Esther Cohen de Romano

DIRECTOR DEL COMITÉ DE COMUNICACIÓN

Emilio Betech R.

ASISTENTES EDITORIALES

Mishelle Idi de Finkelstein
Doris Memún de Zaga

DISEÑO GRÁFICO

Regina Smeke Murow

FOTOGRAFÍA

Olga Masri de Mussali
Violeta Palombo

COORDINADORA DE PUBLICIDAD

Rosy Gormezano

CONSEJO EDITORIAL

Esther Cohen de Romano
Alicia Dayan de Hop
Dr. Alberto Kably
Betina Haiat de Saadia
Lina Mussali de Kably
Alberto Romano Jafif
Rab. Abraham Tobal

COLABORADORES

Fredelle Bissu Cohen
Yemi Caltum
Jessica Chicurel
Patricia Cohen de Guindi
Sara Galico
Deborah Gilbert
Raquel Lobatón
Sofy Mercado Sacal
Rab. Marcos Metta Mouazeb
Esther Nahmad de Laniado
Carol Perelman
Sarita Romano de Cohen
Gabriela Rubio Lugo Paredes
Pola Saadia
Gina Sacal Grego
Lynda Sasson de Zeitune
Jaime Shehoah Jalife



IDENTIDAD

MONTE SINAI



PRIMAVERA 2020

AGRADECIMIENTOS

Sara Chayo
Sara Hop de Achar
Moisés Romano Jafif
Sofía Salame

IMPRESIÓN

Surtidora Gráfica
www.surtigraf.com

MENSAJERÍA

Martha Cohen
Ivonne y Alberto Sefami

Esta publicación es de distribución gratuita según directorio. Registro en trámite. Sociedad de Beneficencia Alianza Monte Sinai, Alejandro Dumas 139, Polanco, C.P. 11560, Ciudad de México. Los artículos publicados son responsabilidad exclusiva de los autores y no reflejan necesariamente la opinión de la redacción. La publicación del material, así como de toda la correspondencia recibida, es decisión final del consejo editorial. La redacción no se hace responsable del contenido de los anuncios publicitarios. Se autoriza la reproducción del material contenido en este medio, siempre y cuando se cite la fuente.

Para cualquier comentario sobre nuestras publicaciones comuníquese al 5596 9966 o a los correos electrónicos: comunicacion@msinai.mx y publicom@msinai.mx.

www.msinai.mx



Monte Sinai México
[msinaimx](https://www.facebook.com/msinaimx)



App: Alianza Monte Sinai



[msinaimx](https://www.youtube.com/channel/UC...)



CONTENIDO



MENSAJE DEL PRESIDENTE

Jacobo Cheja Mizrahi 5

EDITORIAL

Esther Cohen de Romano 7

SER NIÑO NO ES LO QUE ERA

Madres súper-poderosas... ¿hijos súper-héroes?	9
Criando niños seguros con sus cuerpos	14
Los niños de ahora... y los niños de ayer:	
Cambios en su aprendizaje	18
La importancia de inculcar esperanza como parte de la fe	22
¿Puede la alimentación mejorar el rendimiento escolar	
de tus hijos?	26
La lectura en voz alta	30
Niños resilientes	36
Figura paterna	40
Infancia interrumpida	44
Hasta en las mejores familias	48
¿Cómo hablar con los niños de lo que no sabemos hablar?	52
Padres y dispositivos: ¿cuidar, controlar o prohibir?	56
"Voces y Espacios"... para niños	62
Los niños y el cambio climático	66
Tips para ser padres y no morir en el intento	74

ETC

Una conversación con Moisés Romano Jafif	78
Los dos Adanes	84

MAZAL TOV

Bodas	88
Bar Mitzvot	90
Brith Milot	92
Niñas	94

MENSAJE DEL PRESIDENTE

JACOBO CHEJA MIZRAHI

Presidente

Sociedad de Beneficencia Alianza Monte Sinai



Estimadas y estimados socios:

¡¡Jag Saméaj!!

A nombre de la Mesa Directiva de la Sociedad de Beneficencia Alianza Monte Sinai, que me honro en presidir, les deseo que este Pésaj que se acerca sea un momento repleto de dicha y bienestar para cada uno de Ustedes y sus Familias. Que el Todopoderoso nos brinde, hoy y siempre, *berajot*, salud y alegrías.

Hoy, nuestro mundo se encuentra en una situación en la que tenemos que permanecer unidos y apegados a nuestros valores. Hoy vivimos realidades nuevas que cambian a cada hora por factores que pueden estar sucediendo incluso en otra ciudad, país o continente. Hoy más que nunca debemos recordar las tradiciones que nos han mantenido unidos como un pueblo fuerte que ha trascendido en el tiempo. Esa historia, esas raíces, esos valores son lo que nos permiten seguir disfrutando y creciendo como comunidad en el siglo XXI.

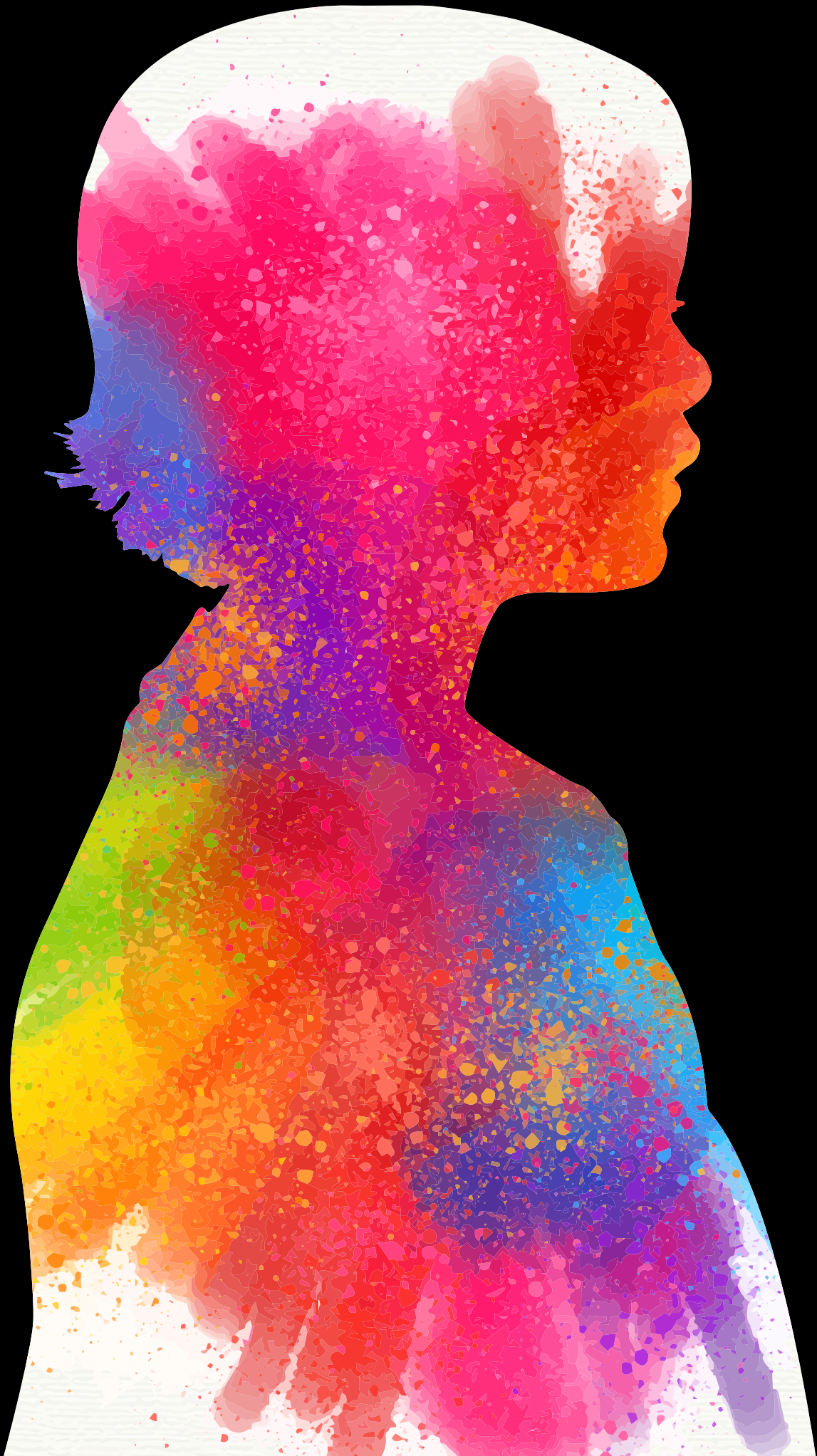
Nuestra visión comunitaria es que todos nuestros socios estén orgullosos y felices de pertenecer a Monte Sinai, y es por eso que, tanto profesionales y voluntarios como directivos, trabajamos con dedicación y cariño para que nuestra Comunidad sea la mejor y la más dedicada a sus socios.

Finalizo este mensaje, deseándole a cada una y uno de Ustedes, queridos socios, que vivan los Sedarim de Pésaj con abundante salud y espiritualidad. Recordándoles también uno de los mensajes más valiosos de Pésaj que es valorar nuestra libertad como individuos y como comunidad, agradeciendo que hoy podemos sentirnos libres como comunidad y vivir nuestra religión plenamente.

Tengamos siempre presente que como pueblo judío no hay barrera física que pueda detener nuestras oraciones, nuestra identidad, ni a nuestros corazones. Colectivamente siempre hemos tenido una conexión especial entre nosotros y con el Todopoderoso, que nos une en los momentos de mayor dificultad. Aunque tal vez nos encontremos a distancia, seguiremos estando cerca el uno del otro.

Les deseo que siempre estemos unidos para celebrar nuestras tradiciones, asegurando así la continuidad del pueblo judío en las nuevas generaciones. ■

¡Pésaj Kasher Ve Saméaj!



HABLEMOS DE NIÑOS



ESTHER COHEN DE ROMANO
Presidenta
Comité de Comunicación

Siempre es un placer hablar de los niños. Son la dicha de la vida, la alegría del momento, lo espontáneo de la palabra, lo hermoso de sus actos, lo profundo de su mirada, lo inesperado de sus reacciones. Son lo de hoy, el presente, con el futuro dentro de ellos. Son la promesa, la risa que contagia, la verdad sin muros. Hay amor puro en sus abrazos y honestidad al decir su pensar.

Los niños son los seres que te permiten ver otras realidades. Te abren las posibilidades al infinito, reinventan la vida, absorben el mundo con sus ojos y te lo devuelven en una sonrisa. Son transparentes cuando juzgan. Son personas que cambian el sentido de tu vida y engrandecen el espíritu. Ellos nos regalan su corazón y se roban el nuestro. No le temen a la alegría, y saben exigir. Son el principio de todo, el milagro del ahora, y la esperanza del mañana.

Por todo esto, hemos dedicado el presente número de la revista *Identidad Monte Sinai* a nuestros niños. Lo hemos dedicado a ellos porque son parte imprescindible de nuestra Comunidad, nuestro presente y futuro. Esta edición es un mosaico de reflexiones acerca de la educación, la nutrición, las relaciones interpersonales, el empoderamiento, su aproximación al conocimiento, los valores, la fe... A lo largo de los artículos encontrarás distintos puntos de vista, tanto de especialistas como de padres y madres --y por supuesto de algunos niños también. Diferentes lentes para reflexionar sobre los retos a los que se enfrentan las nuevas generaciones.


Definitivamente, ser niño hoy no es lo que era. En el mundo actual, los pequeños están expuestos a muchí-

sima más información y oportunidades, comparado con las de hace algunas generaciones. Esto, desde luego, conlleva aspectos positivos pero también negativos. Y en consecuencia, ser papá o mamá hoy es una tarea mucho más complicada que lo que era hace unos 20, 30 ó 40 años.

Por ejemplo, los niños de hoy no tienen tanta paciencia como sucedía en generaciones anteriores; no la conocieron ni la vivieron. Son los seres de lo inmediato, y por eso a veces nos rebasan y nos sorprenden. Pero por otro lado, los adultos contamos también con nuevas (y no tan nuevas) herramientas que nos permiten actuar y pensar más rápido, estar cerca de ellos en todo momento del día, y acceder en un instante a cualquier tipo de información.

Las líneas de esta revista revelan mucho de lo que ya sabemos acerca de nuestros niños, pero a la vez hablan de lo que estamos por descubrir en cada uno de ellos. Los textos aquí incluidos nos adentran en su mundo, y además nos permiten disfrutarlos y reconocer la gran responsabilidad que representan.

Te invito a que disfrutemos y aprendamos un poco más de lo que ya tenemos en casa. Los niños de hoy nos ofrecen la posibilidad de hacer de lo cotidiano algo extraordinario. Impulsemos su imaginación, su creatividad, su ingenio. Ayudémosles a crecer, participemos en su desarrollo, reencontremos junto con ellos la risa, la curiosidad, la capacidad de asombro, el juego y el optimismo.

Porque como inicié esta editorial: los niños son, sin duda alguna, ¡la dicha de la vida! 



**Madres
súper-poderosas...**

**¿hijos
súper-héroes?**

PSIC. FREDELLE BISSU COHEN



Hoy, en este texto,
me quiero dirigir
a mis colegas, las
madres del siglo XXI.
A todas esas madres
súper-poderosas
y súper-presentes,
que todo lo pueden
y todo lo hacen por
sus hijos.

PERO EMPECEMOS por definir el término. Las madres súper-poderosas somos aquéllas que “preparamos el terreno” desde mucho antes de que nuestra cría llegue al mundo: vamos a cursos, compramos una lista inmensa de cosas que no le pueden faltar al bebé, realizamos un amplio estudio de mercado para encontrar la mejor carriola, la mejor silla para el coche, e incluso al mejor pediatra.

Una vez que ese bebé nace, buscamos amamantarlo el tiempo justo que nos fue indicado, lo llevamos a todo tipo de clases de estimulación, y estamos pendientes de su desarrollo motor y cognitivo, casi con lupa.

A la hora de elegir el colegio, sufrimos una gran crisis, y es que las madres súper-poderosas queremos el colegio perfecto para nuestros hijos. Debe ser lo suficientemente estricto para educarlos, pero no demasiado para no “traumarlos”. Debe transmitir valores y tener un ambiente de respeto, pero a la vez fomentar la competencia. Y así, buscamos todas las opciones educativas, comparando sistemas Montessori, Waldorf, o Reggio Emilia. La verdad es que muchas veces ni siquiera sabemos en qué consisten estas metodologías educativas, y nos guiamos más por las opiniones de otras mamás. Pero finalmente decidimos que nuestro hijo tiene que entrar, a como dé lugar, a ese colegio “ideal” que elegimos para él.

Una vez inscrito, las madres súper-poderosas estamos al pendiente de la vida académica y social de nuestros hijos. Nos aseguramos de hablar con el profesor de deportes y de estar en constante comunicación con la maestra, con la prefecta del camión, y por supuesto, nos enteramos de absolutamente todo lo que pasa en la escuela a través de nuestra arma más poderosa: los chats de grupo de WhatsApp.

Por las tardes, buscamos que nuestros hijos tengan todo lo que necesitan para sobresalir y para estar listos para el futuro. Deben practicar un deporte, tocar un instrumento, y aprender un idioma. Los llevamos a grupos de habilidades sociales (para que sepan relacionarse), a la terapia (para que expresen sus emociones) y a Kumon (para desarrollar sus destrezas cognitivas). La lista puede ser tan larga como las preocupaciones de la madre súper-poderosa. Y para tal fin, somos capaces de convertirnos en choferes, manejando de un lado al otro de la ciudad, y de gastar más dinero del que tenemos... con tal de lograr aquello que creemos es lo mejor para nuestros hijos.

Vivimos en una era de madres y padres (porque no podemos dejar fuera a nuestras parejas, quienes cada vez toman un papel más importante y activo en la educación) súper presentes, súper-preocupados. Atentos y al pendiente de todo lo que sucede en la vida de nuestros pequeños. Pero irónicamente, también vivimos en una era en la que los niños son cada vez más débiles emocionalmente. En muchos casos, les cuesta trabajo tolerar la frustración, son impacientes, tienen dificultades para respetar límites, hacen berrinches, no saben perder, y son capaces de responder --e incluso de agredir-- a otros. Incluyendo a sus propios padres.

Algo debe estar fallando, ¿no crees? Este paternalismo/maternismo no está funcionando.

Por supuesto, estoy segura que todas las madres y los padres súper-poderosos tenemos las mejores intenciones para nuestros hijos, y todo lo que hacemos, lo hacemos por amor. ¿Pero será que esto no es suficiente?

Para formar seres humanos fuertes, que puedan enfrentar la vida y las dificultades, personas empáticas, pacientes y tolerantes a la frustración, necesitamos algo más que --o quizá algo menos de-- lo que estamos haciendo actualmente.

Concretamente, para que los niños logren convertirse en adultos fuertes y empoderados, necesitan tener: 1) amor, 2) cuidados, 3) límites y exigencias, y 4) dificultades.

Los puntos 1 y 2 (amor y cuidados), son la parte fundamental del vínculo padres-hijos; gracias a eso los niños pueden desarrollarse. Pero precisamente por ese amor es que son importantes los puntos 3 y 4 (los límites, las exigencias y las dificultades). Ahora, por supuesto, éstas deben ser acordes a su edad. Es eso lo que prepara a nuestros hijos para enfrentar la vida. Si los padres les evitamos cualquier sufrimiento, cualquier dificultad y/o cualquier disgusto, estamos incumpliendo con nuestra responsabilidad, que es precisamente la de prepararlos para el futuro.

Si les cargamos la mochila a nuestros niños, si les conseguimos

la tarea en algún chat porque olvidaron su cuaderno de asignaciones, si les hacemos de comer únicamente lo que les gusta, si les llevamos al colegio el libro que olvidaron en la casa para evitar que les pongan mala calificación, si hablamos con el profesor de deportes para que los incluya en el partido, si los vestimos cuando ellos ya lo deberían hacer solos, si les resolvemos sus dificultades sociales llamándole a la mamá del amigo con quien tuvo un conflicto, si les compramos todo lo que nos piden, si rompemos nuestros límites cuando lloran, si dejamos que nos interrumpan y les hacemos caso siempre sin importar lo que estemos haciendo, si dejamos de lado nuestra vida y nuestras necesidades propias para evitarles una simple molestia... pues, tal vez seremos madres súper-poderosas, pero no madres efectivas.

En muchos casos, les cuesta trabajo tolerar la frustración, son impacientes, tienen dificultades para respetar límites, hacen berrinches, no saben perder, y son capaces de responder --e incluso de agredir-- a otros.

Lo que pasa, queridas colegas, es que con comportamientos como los que mencioné en el párrafo anterior, estamos dejando a nuestros hijos sin herramientas para enfrentar la vida. Al negarles el aprendizaje que surge del sufrimiento y la frustración, estamos evitando que ejerciten ese músculo que van a necesitar enormemente en su vida adulta. Los estamos haciendo inútiles y frágiles “en nombre del amor”.

¿Entonces qué debemos hacer?



Aquí te dejo algunos consejos para formar hijos e hijas emocionalmente fuertes y con capacidad para enfrentar la vida:

Dales mucho amor, pero sin sobreprotegerlos. El principal motor que ayuda al desarrollo integral de un niño es el amor. El amor los ayuda a saber quiénes son, a construir su autoestima y sus vínculos. Por amor aprenden y se desarrollan. Solo debemos cuidar que el amor no se convierta en sobreprotección, ya que en ese caso, el amor puede hacerles daño. Cuando los sobreprotegemos, les mandamos el mensaje de “no confío en ti”, o “tú sin mí no puedes”.

Permite que vivan las dificultades propias de sus edades.

¿Cuáles son algunos ejemplos de dificultades apropiadas? Si un

día olvidaron el cuaderno, o si no fueron elegidos para algún festival, o si no ganaron medalla en alguna competencia, o si un día nadie jugó con ellos, o si no les tocó regalo porque el cumpleaños fue de su hermano. Déjalos vivir eso. Acompáñalos para que puedan frustrarse, vivir la consecuencia, y saber superarlo. Eso los hará cada vez más fuertes y responsables.

Atrévete a poner límites y a decir “no”, de forma firme y clara. Los niños deben saber que no pueden hacer ni tener todo lo que quieran siempre. Necesitan padres que sean capaces de ser una autoridad para sus hijos. Esto les ayuda a bajar sus niveles de ansiedad, y a sentir confianza en ellos mismos y en el mundo. Además, los prepara para vivir en sociedad.

No hagas por ellos lo que sabes que pueden hacer por ellos mismos. Permíteles poner a prueba sus habilidades, ya que solo alcanzando logros reales, por su propio mérito, podrán construir un adecuado auto-concepto.

Fomenta que asuman deberes y responsabilidades en casa. Nuevamente, éstas deben ser acordes a su edad. Por ejemplo: pueden ser los encargados de tirar la basura, de hacer su cama, o de limpiar la mesa después de comer. De otro modo crecen con la idea de que todo se hace por ellos, y así lo exigirán en su vida adulta (lo que probablemente les causará serios problemas).



Concretamente, para que los niños logren convertirse en adultos fuertes y empoderados, necesitan tener: 1) amor, 2) cuidados, 3) límites y exigencias, y 4) dificultades.

Enséñales a disfrutar de las cosas simples. No compres o les des todo lo que pidan, y demuéstales con el ejemplo que pueden disfrutar en familia de cosas simples que no requieren demasiado, como un picnic, un juego de mesa, o un cine casero con palomitas.

No intentes controlar toda su vida. Dale espacio para resolver sus propios conflictos y dificultades antes de intervenir. Escúchalos, compréndelos, valida sus sentimientos, pero no les resuelvas absolutamente todo.



Hazles saber que confías en ellos, y dales oportunidades para que se prueben.

Permíteles servir el agua, poner la mesa, o armar un rompecabezas por sí solos. A un niño no le sirve que únicamente lo llenemos de elogios (falsos a veces), sino que necesitan probar el éxito en carne propia, aunque sea en cosas pequeñas. Y las mamás debemos soportar el tiradero

o desorden ocasional que esto implique.

Ayúdalos a hacerse responsables de sus actos. No los justifiques cuando actúan mal, ni salgas automáticamente a su defensa.

Enséñales a aceptar cuando se equivocan. Esto les dará el mensaje de que permites que no sean perfectos, y que aun así, los quieres.

No intentes moldear su futuro como si fueran “proyectos”. En lugar de eso, date el tiempo de conocer la verdadera personalidad de tu hijo o hija, cuáles son sus sentimientos, sus pensamientos, sus capacidades, sus gustos y sus preferencias.

Convive con ellos sin prisa. En tu lista de “cosas que hacer” (y si eres una madre súper-poderosa, esta lista seguramente es infinita) no olvides dejar tiempo para simplemente estar en casa con ellos, para jugar, platicar, leer y convivir con tus hijos. En esa lista de pendientes, el primer y más

importante punto debe ser “buscar la cercanía emocional con mi hijo o hija”.

Permíteles expresar sus sentimientos. Y háblales de los tuyos. No los atosigues con interrogatorios eternos. En lugar de eso abre la comunicación libre, platicándoles de ti, y escucha todo lo que ellos quieran decirte (no solo del tema que tú quieres saber o del que estás empeñada en averiguar).


Hazles saber que tú eres el adulto de este vínculo. Transmíteles que puedes tolerar su sufrimiento, de tal modo que se sientan con la confianza de acudir a ti cuando algo les pasa o cuando se sientan tristes. No los responsabilices por tu felicidad, ya que es una carga muy pesada para un pequeño.

Usa tu sentido común al educar. A veces tenemos tanta información que terminamos más confundidas, resultando

Al negarles el aprendizaje que surge del sufrimiento y la frustración, estamos evitando que ejerciten ese músculo que van a necesitar enormemente en su vida adulta. Los estamos haciendo inútiles y frágiles “en nombre del amor”.

en que perdamos la confianza en nuestra voz interior. No te olvides de escucharte, y de seguir lo que a ti te parece correcto.

Y lo más importante, crece como persona. En la medida en que nosotros trabajamos en nuestra propia personalidad y en nuestra superación, seremos mejores padres. Si arreglamos nuestros propios conflictos, automáticamente nos posiciona para tener mejores hijos, mejores amigos, una mejor relación de pareja. El ejemplo vale más que una infinidad de lecciones.

Y para acabar, te dejo con una frase de la escritora estadounidense Jill Churchill: “No existe una forma de ser una madre perfecta, pero existen mil formas de ser una madre buena”. 

La autora es psicóloga, y es Socia Fundadora de Grupo Julia Borbolla.



COMPRO ORO Y PLATA

- RELOJES FINOS
- JOYERÍA ANTIGUA Y BRILLANTES DE MÁS DE 1 KT
- ABSOLUTA SERIEDAD
- DISCRECIÓN
- PREVIA CITA
- PAGO AL MOMENTO



Cartier PIAGET HUBLOT PATEK PHILIPPE ROLEX AUDEMARS PIGET

Nissim Shasho M.

TEL 52519090 / CEL 044 55 1953 3827

BOSQUE DE DURAZNOS #69-404 // nishasho@gmail.com




D'Pruff

"DULCES FIESTAS, DULCES POSTRES,
DULCES MOMENTOS"

- PASTERÍA PARVE Y LÁCTEA
- PANADERÍA ARTESANAL
- CHOCOLATERÍA Y CONFITERÍA
- MESAS DULCES Y SALADAS
- BARRA DE ENCHILADOS



CONTAMOS CON SERVICIO DE BANQUETES Y UN GRAN SURTIDO DE POSTRES PARA PÉSAJ

ESTACIONAMIENTO Y SERVICIO A DOMICILIO
ATLALTUNCO 79 • 52.94.00.48 • 52.94.85.29

QUERIDO SOCIO
¿TIENES UN NEGOCIO?...
¿LO QUIERES PROMOCIONAR
GRATUITAMENTE?
ES MOMENTO DE SER PARTE DE



Apoyas a tu comunidad dando un descuento
y das a conocer tu negocio totalmente gratis.
Súmate a este gran proyecto.

Anúnciate sin costo convenios@revajim.com



Criando niños seguros con sus cuerpos

RAQUEL LOBATÓN



¿Sabías que varios estudios reportan que un 50% de las niñas menores de 13 años se encuentran a disgusto con su cuerpo?, ¿Y que este número llega al 80% a los 17 años? ¿Y que un 25% de varones niños y adolescentes están preocupados por no tener suficiente musculatura? ¿Y que aproximadamente un 80% de las niñas menores a 10 años ha estado ya en algún tipo de dieta? ¿Y que más de la mitad de las niñas y una tercera parte de los niños de entre 6 y 12 años quisieran ser más delgados?¹



NO SÉ A TI, pero a mi estas cifras me ponen los pelos de punta. Vivimos en una sociedad cada vez más obsesionada con un arbitrario tipo de cuerpo ideal que nos genera, a la gran mayoría, sentimientos de insuficiencia. Desde edades sumamente tempranas, niños y niñas reciben el mensaje de que hay una sola forma adecuada de tener un cuerpo, a la que todos deberíamos aspirar, y sobre todo, a la que deberíamos dedicar enormes sacrificios. Esto por supuesto, hace que muchos niños, desde los escasos 5 o 6 años, comiencen a sentir que sus cuerpos son inadecuados, condicionándolos a mayores estados de ansiedad y depresión, baja autoestima, y también a lo que puede ser el inicio de una tortuosa relación con la comida que podría durar toda la vida.

Y es que los mensajes en esta cultura son claros: Solo las personas delgadas son amadas, exitosas, felices y saludables. Basta voltear a ver a las princesas de Disney, o a los superhéroes, para darnos cuenta como todos ellos presentan un solo tipo de cuerpo: extremadamente delgado para ellas, y delgado y musculoso para ellos. Y por supuesto que todo esto es introyectado por los pequeños: Para ser princesas o superhéroes (¿y quién no quiere serlo a esa edad?), es un requisito indispensable lucir así.

Por supuesto que estos mensajes no solo están en las pantallas y medios publicitarios, sino que se respiran y se maman en el hogar mismo. Cuando un menor escucha a su madre quejarse de su cuerpo gordo, o ve como su padre alaba la delgadez en otra persona, estos mensajes se refuerzan de manera exponencial: Claro, piensa el pequeño, ser gordo es malo, es de las peores cosas que podrían pasarme, mientras que si soy delgado tendré la admiración completa de mis padres, amigos y familiares.

Estas narrativas van pasando a formar parte del sistema de creencias de nuestros hijos, de forma que para ellos la jerarquía de los cuerpos pasa a ser una verdad absoluta: si soy flaco, seré mejor persona, me van a querer más, me van a tratar mejor y voy a ser más exitoso y feliz.

Lo cierto es que si en casa se mandan los mensajes adecuados, podremos sembrar en ellos semillas poderosas de autoestima corporal que les den las herramientas para enfrentarse al mundo seguros en sus cuerpos.

Criar hijos seguros con sus cuerpos es sin duda uno de los mayores regalos que puedes darles; y si bien esto puede parecer una labor casi imposible cuando estamos rodeados de esta obsesión cultural por la delgadez, lo cierto es que si en casa se mandan los mensajes adecuados, podremos sembrar en ellos semillas poderosas de autoestima corporal que les den las herramientas para enfrentarse al mundo seguros en sus cuerpos. He aquí algunas de las estrategias que puedes (y a mi parecer debes) implementar:

ajustes adecuados, podremos sembrar en ellos semillas poderosas de autoestima corporal que les den las herramientas para enfrentarse al mundo seguros en sus cuerpos. He aquí algunas de las estrategias que puedes (y a mi parecer debes) implementar:

¹<https://www.refinery29.com/en-us/2015/01/81288/children-dieting-body-image>
<https://breakingeating.com/body-image-statistics/>

Jamás te quejes de tu cuerpo delante de ellos.

Cuando te escuchan hacerlo refuerzas en ellos la absurda idea de que los cuerpos deben lucir de cierta manera para ser buenos, y además, de que la forma en que las personas lucen es lo que define su valor en este mundo.

Evita alabar la delgadez en los demás.

Está tan normalizado hacerlo que no nos damos cuenta del daño que esto hace. Cuando felicitamos a alguien porque bajó de peso estamos solamente perpetuando la idea de que los cuerpos delgados son los mejores, y que si nuestros hijos no poseen esa tan preciada delgadez, no serán objeto de nuestra admiración.

Fomenta y celebra la diversidad corporal.

Hoy en día afortunadamente son cada vez más las empresas que muestran en sus publicidades cuerpos reales y diversos. Hazle ver a tu hijo que eso está bien, y sobre todo háblale de diversidad. Muéstrale como los cuerpos por naturaleza vienen en formas y tamaños distintos, haciéndole saber que todos los cuerpos son buenos cuerpos

Elogia a tus hijos y a las demás personas por las cosas que hacen, y no por cómo se ven.

La cultura imperante nos ha condicionado a alabar la apariencia física ante todo. Esto refuerza en los pequeños (sobre todo las niñas) la idea de que la forma en que se ven es lo que define su valor. Intenta empezar a elogiar otras áreas, como su creatividad, su empatía, su inteligencia o sus habilidades. Hazles sentir que es mucho más importante lo que pueden hacer con su cuerpo que la forma en que este luce.

Deja de hablar de dietas.

Cuando tus hijos te escuchan hablando de dietas, de lo mal que te portaste por comer pastel, o de que ahora tendrás que desquitarte en el gimnasio, solo continuas reforzando estas creencias de que un cuerpo debería siempre ser delgado. Además, con esto siembras también en ellos la idea de que hay alimentos buenos y malos; de que hay que sentir culpa al comer los “malos” y de que el ejercicio es un castigo al que hay que someter al cuerpo por comer “de más”.





Fomenta en ellos buenos hábitos de alimentación y movimiento enfocados a la salud y no a adquirir un cierto tamaño de cuerpo.

Ayúdalos a conservar el goce de mover y sentir su cuerpo, exponlos a alimentos variados y prepáralos junto con ellos, muéstrales como los alimentos nos nutren, nos conectan y nos dan placer; y reitérales que este placer debe sentirse y vivirse, y que la comida jamás debería estar ligada a la culpa.

Deja de reírte de chistes o memes gordofóbicos.


Esta sociedad tiene completamente normalizada la gordofobia, de forma que creemos que es chistoso burlarnos de los cuerpos gordos. Este humor, aparentemente gracioso, hace mucho daño, ya que refuerza el estigma y prejuicios que hay hacia los cuerpos de mayor tamaño. Enséñales a tus hijos que no está bien burlarse de alguien por su apariencia, pero sobre todo, demuéstrelas con tu ejemplo.

Jamás des un trato diferente a tus hijos en base al tamaño de su cuerpo.

Nunca los hagas sentir que deben comer diferente, vestirse diferente o ejercitarse de forma diferente en base a la forma en que su cuerpo luce. Ante todo, demuéstrelas siempre que tu amor es incondicional independientemente de la forma de su cuerpo.

No permitas que absolutamente nadie haga comentarios relativos a la forma o tamaño de su cuerpo de una forma negativa.

Ni el pediatra, ni los entrenadores o maestros, ni los familiares o amigos. Ayúdale a poner límites en este sentido e impúlsalo a ver la diversidad corporal como algo que nos enriquece.

Y recuerda, que como padre o madre de familia tienes una oportunidad y responsabilidad: la de criar hijos seguros con sus cuerpos, que a la vez respeten la diversidad corporal y de esta manera contribuyan a hacer de este mundo un mejor lugar para todos. 

La autora es Licenciada en Nutrición y creadora del concepto "Nutrición Incluyente". www.raquel-lobaton.com



Los niños de ahora...
Y los niños de ayer!

Cambios en su aprendizaje

Risas, gritos, cantos... Qué maravilloso era escuchar a los niños en la calle, a la salida de las escuelas, en las vacaciones, o por las tardes entre semana, cuando los niños tenían la posibilidad de convivir con su entorno de una manera más libre. Por sí mismos, encontraban formas de solucionar sus problemas –y lo lograban. Sus madres estaban al pendiente de ellos de una forma más directa e inmediata que en la actualidad.

GABRIELA RUBIO LUGO PAREDES

ADEMÁS, LAS FAMILIAS SOLÍAN estar compuestas por muchos hijos. Hermanos y hermanas de distintas edades compartían un espacio donde creaban juegos, entretenimiento y diversión, pero también reglas, acuerdos y responsabilidades.

Los niños de ayer tenían más contacto con la naturaleza, miraban más al cielo, corrían libres y sin tantos riesgos como los de ahora. Llenos de curiosidad, descubrían e inventaban...

¿Y ahora?

Dadas las circunstancias de la modernidad, los niños de hoy suelen encontrarse en espacios cerrados, acompañados siempre de la tecnología, con mayores protecciones y mayor miedo.

Aunque las innovaciones tecnológicas nos han facilitado la vida en muchos sentidos, son sin duda un parteaguas que nos acercan al mundo globalizado. Por un lado la tecnología nos permite estar más conectados, pero también es innegable que favorece que las personas se aislen. Al utilizar los dispositivos tecnológicos como sustituto de un vínculo real, en ocasiones los niños se quedan solos sin la supervisión de un adulto, pasando horas en compañía de una iPad, un teléfono celular, una consola de videojuegos, o una enorme televisión, sin la posibilidad de convivir con

otros niños, con sus padres, o con su familia, como se hacía en otros tiempos.

Aunado a esto, la alimentación y la salud de los niños han cambiado. Los pequeños de ayer consumían alimentos más sanos, jugaban más y se movían más, por lo que se mantenían en buena condición física y, en consecuencia, se enfermaban menos.

Al utilizar los dispositivos tecnológicos como sustituto de un vínculo real, en ocasiones los niños se quedan solos sin la supervisión de un adulto.

La convivencia familiar, y los valores, también han cambiado. Hoy hay una mayor ausencia de padres, debido a que muchos de ellos se ven obligados a salir a trabajar para lograr mantener el ingreso familiar. Tristemente, muchos padres buscan sustituir el tiempo que habrían dedicado a sus hijos, concediéndoles objetos (como lo son los dispositivos móviles), generando así un círculo vicioso que reduce aun más esa interacción sana y enriquecedora, donde se transmiten precisamente los valores.

Y lo irónico es que, con todas las infinitas posibilidades de entretenimiento que la tecnología les ofrece, los niños de hoy se aburren con mayor facilidad. Su dependencia a las pantallas afecta su estado de ánimo, su comportamiento y sus relaciones con el mundo que les rodea. Sin un marco educativo integral, esto puede vulnerar su capacidad para aprender a solucionar problemas sociales, y para desarrollar las habilidades necesarias para ello.





Lo cual nos lleva a la educación. En este ámbito también ha habido cambios importantes. Anteriormente los alumnos eran solo receptores de lo que sus profesores les enseñaban. Se creía que su papel era repetir lo que el docente les decía, y en consecuencia, su aprendizaje no lograba ser significativo. Los niños y jóvenes no comprendían bien los temas vistos en clase, no los interiorizaban.

Además, los profesores eran considerados como los poseedores de “la última palabra”, poseían la única verdad sobre el tema enseñado en clase. Si los niños respetaban la autoridad (porque no siempre lo hacían), obedecían sin preguntar.

¿Qué sucede ahora? En los nuevos modelos educativos, como el que tenemos en el Colegio Hebreo Monte Sinai, los alumnos participan activamente en el proceso de aprendizaje. Ellos, en muchas ocasiones, son los creadores de su propio conocimiento, el cual termina siendo más significativo y relevante para su vida. Participan junto con el docente, y si no llegan a estar de acuerdo con algo, lo expresan y debaten, defendiendo sus puntos de vista.

Todo esto es debido, en gran medida, a la información que reciben de esos dispositivos electrónicos. Y es que el proble-

ma no está en la tecnología, sino en la manera en que ésta se puede llegar a utilizar.

Los niños y jóvenes de hoy buscan información en Internet y en redes sociales (muchos de ellos no conciben el poder buscarla en un libro, o en una revista o periódico). En consecuencia, los profesores hoy compiten con estas fuentes, por lo cual han tenido que modificar su forma de impartir las clases. Los niños manejan los programas con gran facilidad, así que para lograr atraer y mantener su atención, los maestros buscan a su vez estímulos tecnológicos para apoyar sus enseñanzas.

Es evidente que los niños son seres que están aprendiendo a vivir. Por más cambios que se den en la sociedad, ellos siguen siendo los mismos en esencia: curiosos, inquietos, llenos de emociones, miedos, temperamento y aprendizaje. Sin embargo, la tecnología ha cambiado la forma en que están aprendiendo, y las maneras en que los docentes y las escuelas están enseñando. Es primordial encontrar este equilibrio entre esencia y tecnología, y dirigirla de manera asertiva, por el bienestar y el desarrollo de nuestros niños. **D**

Y es que el problema no está en la tecnología, sino en la manera en que ésta se puede llegar a utilizar.

La autora es, desde hace más de dos décadas, profesora de Primaria en el Colegio Hebreo Monte Sinai.



Atención oncológica

reconocida a nivel nacional

Cuando se trata de vencer el cáncer, es más que ofrecer nuevas esperanzas a través de los últimos descubrimientos. Se trata de brindar el nivel de atención más alto posible como el centro clínico del Dan L Duncan Comprehensive Cancer Center en Baylor College of Medicine, uno de los tres únicos Centros Integrales del Cáncer designados por el National Cancer Institute (NCI) en Texas. Se trata de brindar a los pacientes acceso al programa de genética clínica más grande de Estados Unidos. Se trata de ofrecerles más a nuestros pacientes, sus familias y la comunidad.

StLukesInternational.org
international@stlukeshealth.org
Tel.: +1 832-355-3350

Texas Medical Center, Houston, Texas – U.S.A.

Baylor St. Luke's Medical Center

DAN L DUNCAN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER

Baylor
Medicine

**BEST
HOSPITALS**

U.S. News & WORLD REPORT

NATIONAL
CANCER
2019-20



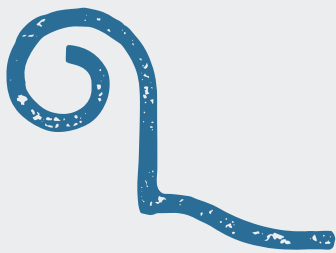
LA IMPORTANCIA DE INCULCAR ESPERANZA COMO PARTE DE LA FE

RAB. LIC. MARCOS METTA MOUAZEB

Cuando los judíos abrimos los ojos cada mañana, lo primero que pronunciamos y declaramos es la fe y esperanza que D'os tiene en nosotros. El Modé Aní, que es precisamente la primera plegaria que recitamos al despertar, dice en parte: "Reconozco delante de ti, Rey viviente y existente, la gran fe que tienes en mí".

Este rezo tiene un poderoso contenido pedagógico, pues ofrece una lección de la gran importancia de la esperanza. Cuando le enseñamos a nuestros hijos a recitarlo, les estamos transmitiendo que (siendo éste el primer rezo del día) la esperanza es el motor que nos mueve en la vida.

Pero, concretamente, ¿a qué esperanza nos referimos?



A PLEGARIA habla de la posibilidad de mejorar el mundo, de crear mejores condiciones de vida para nuestros semejantes, de que podemos ser mejores seres humanos, y que podemos aprovechar las oportunidades de crecimiento que se nos cruzan en la vida. Declaramos que somos parte de una misión importante, y afirmamos que es posible resarcir y corregir nuestros errores y que nunca es demasiado tarde, que siempre hay una nueva oportunidad. Manifestamos nuestra fe en un gran D'os bondadoso, que nos acompaña en todas nuestras luchas, procesos y circunstancias.

Crear en todo esto es un gran motivante, ya que nos permite concebirnos como un agente de cambio positivo en el mundo. Esta certidumbre nos da energía y vigor. Nos propulsa a ser efectivos en nuestra vida.

Pero regresemos al aspecto didáctico de este mensaje. El inculcar la esperanza en nuestros hijos comprende cuatro elementos importantes: uno, el mirar hacia el futuro con una perspectiva positiva y optimista; dos, transmitir la relevancia de la aportación de cada uno en la formación de ese futuro;

tres, enfatizar que existen objetivos alcanzables y logrables; y cuatro, que contamos siempre con la compañía de un D'os inmensamente bondadoso, omnipotente, quien puede ayudarnos en cualquier momento y situación.

A continuación te comparto algunas ideas prácticas para educar a vivir con esperanza:

El ejemplo es crucial. En palabras de Paulo Freire, uno de los grandes pedagogos del siglo XX, "Enseñar exige la corporación de las palabras en el ejemplo." Nuestros hijos deben observar que no nos rendimos fácilmente ante los fracasos, y es importante que vean cómo tratamos de encontrar vías creativas para solucionar los obstáculos de la vida.

El manejo del lenguaje. Utiliza palabras que transmitan optimismo. Por ejemplo, en lugar de decir "tenemos un problema", podemos decir "hay algo que debemos solucionar". O si algo no salió como esperábamos, en lugar de decir "fracasé", podemos decir "me di cuenta que no iba por ahí". Lo importante es transmitir la posibilidad de un nuevo comienzo.

Confianza en D'os. Es muy importante que los niños tengan claro que aunado a su esfuerzo y trabajo, Hashem los acompaña en su camino para ayudarlos, y que siempre estará presente. Que pueden recurrir a Él y pedir de Su ayuda. Claro

La plegaria habla de la posibilidad de mejorar el mundo, de crear mejores condiciones de vida para nuestros semejantes, de que podemos ser mejores seres humanos, y que podemos aprovechar las oportunidades de crecimiento que se nos cruzan en la vida.



que es importante transmitirles que cada quién debe hacer su natural esfuerzo en lograr las cosas que se propone, pero que siempre será necesaria la ayuda de D'os para que éstas se concreten de manera correcta.

Confianza en los demás. Debemos platicar y transmitirles que hay personas en las que se puede confiar, que existen familia, amigos y comunidad que están presentes y pendientes de nosotros. Que estamos rodeados de amor y cariño. Eso genera valor y seguridad, y en consecuencia, esperanza. (Obviamente, sin arriesgar la seguridad e integridad del niño.)

Refuerzos positivos. Cada vez que nuestros hijos tienen éxito en algo, podemos darles un refuerzo positivo, haciéndoles notar su capacidad para hacer bien las cosas, detallando la aptitud de manera muy puntual y específica. Por ejemplo, el decir: "Tuviste una gran destreza física al meter ese gol de ángulo", es mucho mejor que simplemente "¡Qué golazo!"; o "Me encantó el vocabulario tan preciso y el volumen de tu discurso", en lugar de "Qué bonito discurso". Esto fortalece su confianza en sí mismos, y les ayuda a identificar sus propios talentos.


Ayúdalos a visualizar otras opciones. Cuando un niño se queja de que algo no salió bien, podemos ayudarlo haciéndole preguntas como: "¿Y ahora qué podemos hacer para que salga?", o "¿Se te ocurre otra manera para que pueda funcionar?". Esto incentiva su creatividad para solucionar problemas y sortear crisis de toda índole.

Cuéntales historias. Los cuentos y las historias generan mucho aprendizaje. Un recurso fácil es narrar anécdotas y episodios de vida de personas significativas en la familia; podemos platicarles cómo llegaron sus abuelos y bisabuelos a México, cómo empezaron sin nada, y cómo lograron salir adelante en sus vidas; o cómo su tía luchó contra el cáncer hasta que lo logró vencer; o cómo la Comunidad ayudó a alguien de la familia en un momento de dificultad. Las historias construyen la percepción de la realidad de los niños.

Dales responsabilidades, según su edad. La clave de esto es encontrar un punto de equilibrio entre el esfuerzo y el resultado, entre la dificultad y el logro. Así los niños se sentirán y percibirán capaces de impactar su entorno.

Copia el modelo del Modé Aní. Regresemos a la plegaria que mencionamos al inicio de este artículo. Además de fomentar que lo reciten a diario al despertar, podemos tomar ese mensaje y replicarlo en otros aspectos de

Manifestamos nuestra fe en un gran D'os bondadoso, que nos acompaña en todas nuestras luchas, procesos y circunstancias.

la vida. Diles a tus hijos todos los días que confías en ellos, y que sabes que tienen la capacidad de hacer las cosas y hacerlas bien; y que así como Hashem confía en nosotros de que hoy podemos ser mejor persona que la que fuimos ayer, de igual forma tú confías en su potencial y en su gran valor como ser humano. 

El autor es Director del Majón Torá VaDaat Monte Sinai.

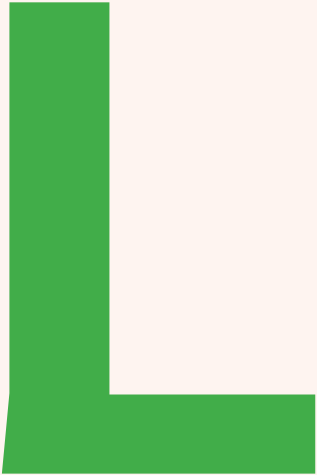




¿Puede la alimentación mejorar el rendimiento escolar de tus hijos?

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN
EN EL DESARROLLO COGNITIVO

YEMI CALTUM



a alimentación y la nutrición son fundamentales para el crecimiento y desarrollo de nuestros niños y adolescentes. El alimento proporciona la energía necesaria para las funciones básicas del cuerpo, y en edades tempranas, es de suma importancia para que cada órgano alcance su desarrollo óptimo. Además, contribuye a su crecimiento, desarrollo intelectual, y a sus funciones cognitivas, emocionales y psicosociales; así como a su atención, memoria y capacidad para aprender. Por otro lado, brinda la energía necesaria para que los niños rindan de forma adecuada en la escuela. Por todo esto, el seguir una dieta balanceada de acuerdo con las necesidades personales y etapas de los niños, asegurará un mejor rendimiento escolar y evitará problemas de salud.

La nutrición en el período prenatal y en los primeros siete años de vida es clave para el desarrollo de todo el organismo. Gran cantidad de estudios demuestran que los efectos de la desnutrición en la primera infancia pueden ser duraderos e impedir un buen desarrollo conductual y

cognitivo a lo largo de la vida escolar, e incluso posteriormente.

Los estudios recientes sobre nutrición y cognición señalan que la capacidad de aprendizaje, lenguaje, atención, memoria, funciones ejecutivas, rendimiento cognitivo, y hasta los estados de ánimo, están ligados al consumo de ciertas sustancias contenidas en alimentos específicos. Por ejemplo, la deficiencia de hierro afecta el coeficiente intelectual, los procesos de atención y memoria, cambios en el comportamiento y retrasos en el desarrollo psicomotor, mientras que la insuficiencia de yodo esta asociada con la reducción de la cognición y el rendimiento escolar.

Está claro que una alimentación saludable, variada y equilibrada irrigará mejor el cerebro, permitiendo que los nutrientes y el oxígeno lleguen a cada neurona y que se generen nuevas conexiones nerviosas.

En las siguientes páginas, te explico qué nutrientes debes ofrecerle a tus hijos, qué alimentos deben evitar, y qué costumbres recomiendo adoptar como parte esencial de su desarrollo:

Alimentos ricos en proteínas y hierro



Las proteínas se encargan de la formación de las neuronas y neurotransmisores, mientras que el hierro es el responsable de transportar el oxígeno hacia las células nerviosas. En conjunto, ayudan a mejorar el rendimiento intelectual, la concentración, y la agilidad mental, ya que las proteínas promueven las conexiones y el hierro, oxigena el cerebro. Algunos ejemplos de estos alimentos son la carne roja, los pescados, las legumbres, los lácteos, y el hígado.

Grasas, “pescados azules” y omegas

Más del 60% del cerebro está constituido por lípidos. Sin grasas, el cerebro no puede producir ni transmitir sus impulsos eléctricos. Los ácidos grasos mono o poliinsaturados (es decir, las grasas buenas que reducen el colesterol) proveen energía y aumentan la concentración y la memoria. Una dieta con bastante omega-3 (los llamados “pescados azules”, es decir, el salmón, la trucha, la sardina, el atún y el arenque) y suficiente omega-6 (aceites vegetales) es necesaria para el desarrollo del cerebro. Los omega-3 facilitan las conexiones nerviosas, favoreciendo el aprendizaje y la memoria. En estudios, se ha visto una mejoría al suplementar en grandes dosis con omega-3 a niños con Trastorno por Déficit de Atención (ADD, por sus siglas en inglés) o autismo. Algunos ejemplos de estos alimentos son los ya mencionados “pescados azules”, el aceite de hígado de bacalao, las nueces, los aceites vegetales, los frutos secos y el aguacate.



Hidratos de carbono y desayuno

Los hidratos de carbono se convierten en glucosa, que es energía para el cerebro. En los niños se busca que siempre tengan un nivel de glucosa estable para que puedan rendir en la escuela. Por ejemplo, los niveles de glucosa bajos afectan directamente al aprendizaje y al rendimiento cognitivo. De ahí la importancia de ofrecer un desayuno completo para que el cerebro pueda recuperarse del ayuno nocturno y tener suficiente energía para rendir durante las primeras horas de la mañana. Algunos ejemplos de estos alimentos son la avena, el arroz, el pan integral, la papa, el maíz, la tortilla, la quinoa, y la fruta.



tener suficiente energía para rendir durante las primeras horas de la mañana. Algunos ejemplos de estos alimentos son la avena, el arroz, el pan integral, la papa, el maíz, la tortilla, la quinoa, y la fruta.

Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales son nutrientes que protegen y ayudan en el desarrollo neuronal, controlan el riego sanguíneo del cerebro, favorecen el impulso nervioso y ayudan a la formación de nuevas neuronas. En general mejoran la concentración y agilidad mental. Éstos se encuentran en la fruta, las verduras, los frutos secos y las algas marinas.



Complejo B



Las vitaminas del grupo B intervienen en la formación de los neurotransmisores. Además, fortalecen la memoria, la concentración, irrigan el sistema nervioso, y relajan. Por otro lado, la colina participa en la generación de mielina que recubre las neuronas, recupera funciones cerebrales, y es clave en el procesamiento y almacenamiento de memorias. Éstas se

encuentran en los huevos (particularmente, en la yema), la fruta, las verduras, el hígado, la ternera, el pescado, las habas, los lácteos y los frutos secos.

Evitar los azúcares, el jarabe de alta fructosa, los alimentos procesados, las grasas trans, los edulcorantes artificiales, y los colorantes

Todas estas sustancias (en su mayoría sustancias químicas), si se consumen en exceso, pueden tener un efecto negativo en las sinapsis del cerebro y en las moléculas relacionadas a la memoria y el aprendizaje. Una dieta alta en azúcares puede provocar niños inquietos, que se distraen fácilmente, con poca capacidad para concentrarse y dificultad para aprender. Estas sustancias se encuentran en los jugos, los refrescos, la comida chatarra, las galletas, los panes industrializados, los cereales de caja, los alimentos procesados, los dulces, y los pasteles.




Flora intestinal

La microbiota (es decir, el conjunto de microorganismos que viven en nuestro intestino) desempeña un papel fundamental en el desarrollo del cerebro. Por ejemplo, en estudios, se ha visto interacción entre el intestino y el cerebro a través de vías inmunológicas, endócrinas y neuronales. Así como tenemos neuronas en el cerebro, se han encontrado en el intestino, incluyendo neuronas que producen neurotransmisores como la serotonina (la cual está vinculada al estado del ánimo, promueve la sensación de bienestar, y ayuda a mantener la concentración y la calma). La flora intestinal se encuentra en los probióticos y prebióticos, los alimentos fermentados (como la col ácida o *sauerkraut*, o la col china o *kimchi*, por ejemplo), la *kombucha*, el *kéfir*, y la leche materna.



Si existen tantas cosas que podemos hacer por la salud mental, el desarrollo cognitivo y el aprendizaje de un niño o niña sano, ahora imagina el impacto y mejoría que puede tener un niño con ADD, hiperactividad o autismo si cuidamos su alimentación.

He visto los cambios con mis propios ojos. Te invito a que pongas a prueba estos consejos, no me creas así nada más porque sí. Por cierto, es importante recordar que cada niño es único y diferente.

No temas el cambio, y si te caes, siempre puedes volverte a levantar. Éste es un camino de salud para la vida. Las costumbres alimenticias (buenas y malas) que heredes a tus hijos, las llevarán por siempre. 

La autora es Licenciada en Nutrición. Facebook e Instagram: *Healthy Future By Yemi* / www.healthyfuture.com.mx

La lectura en voz alta

SARITA ROMANO DE COHEN

¿Cómo enseñarle al niño el gusto por la lectura? En mis diversos encuentros con los niños, he comprendido lo siguiente: hay que leerles en voz alta. ¿Y después qué? Sigamos leyéndoles. ¿Y luego? Volvamos a leerles en voz alta todos los días. Es lo único que se necesita hacer para lograr que el niño se convierta en lector. Así de fácil.



EL LENGUAJE ES COMUNICACIÓN

Una de las maneras de ayudar al niño a desarrollar la inteligencia es a través del lenguaje. Y éste es una de las herramientas que el pequeño necesita para asimilar lo que ocurre dentro y fuera de sí mismo, de ahí la importancia de mantener conversaciones cariñosas y divertidas con él o ella desde temprana edad.

Al leerle en voz alta se establecen conexiones en el cerebro, y el niño se va familiarizando con las palabras que posteriormente utilizará al hablar; y cuando empiece a construir frases descubrirá el poder expresivo de decir lo que siente y piensa. Para tener una mente activa, flexible y perspicaz es necesario tener muchas palabras a las cuales recurrir. Es una manera de comunicarse y convivir con los demás, de comprender cómo funciona el mundo e inventar cosas, de aclarar sentimientos y resolver problemas, de hacer planes y aprender. Por lo tanto, los libros desempeñan un papel fundamental en la formación de los niños... y también de los jóvenes.



“ Al niño se le educa para leer... pero no para la lectura. ”
Montserrat Sarto



LAS PALABRAS, MELODÍA PARA EL NIÑO

Es sabido que el conocimiento se adquiere con mejores resultados si se hace de forma afectiva; es decir, si se integra en cada persona de una manera placentera. Qué mejor manera que estimular al niño que leyéndoles cuentos. A quienes se les lee con regularidad adquieren la capacidad de escuchar, entiendan o no las frases de una historia. Al bebé lo arrulla el sonido de la voz tranquilizadora de los padres o abuelos; de alguna manera la percibe como una melodía que agudiza su cerebro, lo ayuda a desarrollar su capacidad de concentración, y se siente seguro en compañía del adulto.

Los cuentos le proporcionan al niño palabras y oraciones ingeniosas que comenzará a utilizar en su lenguaje cotidiano, y cuando les toque leerlas por sí solos, las comprenderán con mayor facilidad. En el acto de leer, los niños organizan las ideas, los hechos y las emociones, los hace sentirse más seguros y fuertes porque han vivido y aprendido de las situaciones de los personajes de las historias. Cuanto más lenguaje experimente un pequeño, más aventajado será desde el punto de vista social y educativo.



LEER ES UN HÁBITO

L niño necesita de un mediador que lo eduque para leer, de un intermediario que le facilite el contacto con los libros y siembre en él el valor de la lectura; que le ayude a descubrir la diversión que encierran las historias, no solo hasta que el niño aprenda a leer sino hasta que la lectura se convierta en un hábito.

La lectura es un hábito comparable al de cepillarse los dientes. Cuando el niño aprende a hacerlo, por lo general los padres insisten cada día en recordárselo hasta que forme parte de su rutina.

Los niños se deleitan con la repetición. Permitamos leerles la misma historia cuantas veces la pida. Cualquier libro que les encante será bueno para ellos, eso hace que adoren los cuentos.

Es importante que cuando el niño se inicie en el aprendizaje de la lectura, lea en silencio para no entorpecer la comprensión de las palabras, o que el adulto le lea en voz alta y él siga la lectura con la mirada. De esta manera el niño aprenderá a leer por imitación, y --cuando lo haga por sí mismo, de manera natural-- leerá con las pausas, los puntos y la entonación de voz, tal cual lo aprendió del adulto.

“ A nadar se aprende nadando... y a leer, leyendo.

Perogrullo ”

LECTURA EN VOZ ALTA, UNA MUESTRA DE AMOR


Se puede leerle al niño en cualquier momento del día; sin embargo, es recomendable crear un ritual en casa: leer siempre en el mismo lugar y a la misma hora, al menos hasta tener la certeza de haber fomentado el hábito. Estimular la lectura desarrolla al mismo tiempo el vínculo entre el niño y el adulto porque leer con ellos, dialogar sobre las ilustraciones de los cuentos, sobre lo que les ha gustado y comprendido de los libros, e intercambiar opiniones establece una comunicación afectiva. Ese tiempo que pasan juntos los padres con los hijos es recibido por los peque-

ños como una muestra de amor y de atención. Además, en esa experiencia de lectura compartida se va creando muchas veces un léxico privado por medio del vocabulario de los libros que se utilizará en la familia a manera de juego.

De ser posible, es recomendable tomarse el tiempo en leerles en voz alta hasta la adolescencia o la edad adulta; si el hijo lo permite, obvio. ¿A quién no le gusta que le lean?

Para concluir, quisiera agregar que si a los padres les conmueve un libro, es probable que a su hijo también. Elijamos cuentos o novelas que signifiquen algo en nosotros, porque, como dice la escritora francesa Jacqueline Held: si un libro está bien escrito, en él encontrará placer tanto el adulto como el niño. Lo que atrae al niño es el interés que sienten los adultos por los libros.

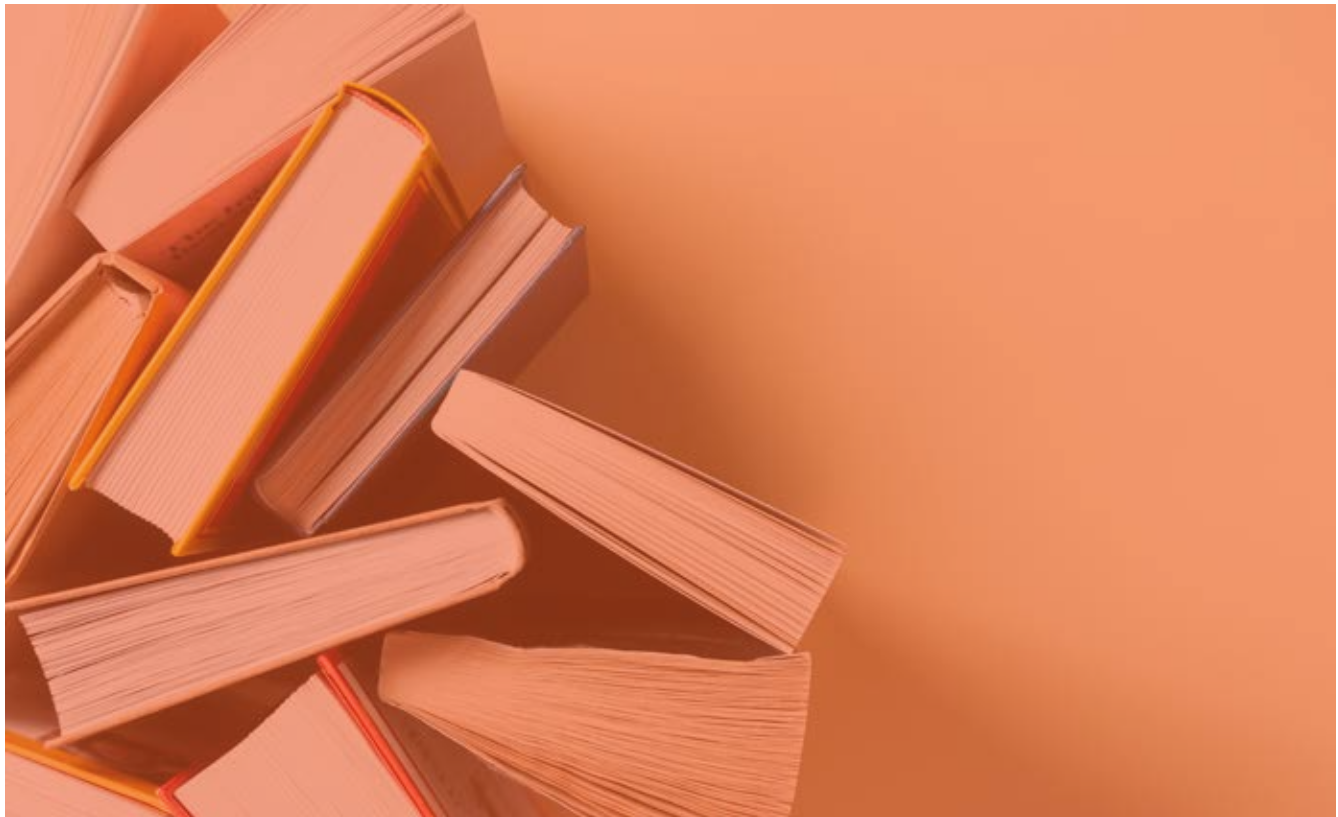
Cierro con una frase del escritor estadounidense John Steinbeck: “Es casi imposible leer algo bello sin sentir deseos de hacer algo bello”.

¿Y ahora qué? No cabe la menor duda: ¡hay que leerle al niño en voz alta! 

La autora es Licenciada en Historia del Arte, y promotora de la lectura y la escritura. Es autora de la novela “Desde Malika Nasli”.

BENEFICIOS DE LA LECTURA

- **Despierta la imaginación.**
- **Cultiva la inteligencia.**
- **Ayuda a tener un mejor desempeño académico.**
- **Aumenta la capacidad de reflexión.**
- **Induce a tener una mejor comprensión del mundo.**
- **Fomenta la concentración.**
- **Estimula la curiosidad por creatividad y la investigación.**
- **Potencia las capacidades mentales.**
- **Desarrolla la capacidad de análisis y estructura el pensamiento.**
- **Ayuda a adquirir una conciencia crítica que nos permite generar y defender ideas propias.**
- **Nos hace más tolerantes y empáticos con los demás.**



¿Te vas a casar?
Comprar en BosqueReal
la decisión inteligente:

– INVERSIÓN
+ PLUSVALÍA

más m² por tu dinero

DEPARTAMENTOS

desde 100 m²

1^{er}
año
de mantenimiento
¡gratis!

más áreas verdes
servicios de primer nivel
total seguridad
mayor calidad de vida

Seguro
vives mejor

BOSQUE REAL[®]
GRUPO

Conoce nuestros impactantes desarrollos en **Showroom BosqueReal**

☎ 55 5321 6000 🕒 55 7329 6393

ventas@bosquereal.com.mx • bosquereal.com.mx

f @BosqueReal.oficial 📷 @BosqueRealMX 📺 @Grupo BosqueReal in @BosqueReal

NIÑOS



RESILIENTES

SOFY MERCADO SACAL

El mundo en que vivimos no es precisamente un mundo sin contratiempos. Todo lo contrario; es uno en el que todos estamos expuestos a vivir experiencias traumáticas, tanto en propia piel como a través de lo que escuchamos de nuestros semejantes y en los medios. En este contexto, a veces nos angustiamos sobre la manera en que estas situaciones afectan a nuestros hijos.



ES IMPORTANTE que como padres y educadores, sepamos que es posible criar niños con capacidad de resiliencia, entendiéndola como la capacidad de hacer frente a las adversidades y superarlas. Pero más que eso: ser resiliente significa no solo superar obstáculos, sino saber utilizarlos para transformarnos en seres humanos más completos.

La resiliencia les proporciona a los niños herramientas que les permitirán responder a los retos de la adolescencia, posteriormente a lo que enfrentarán en el inicio de su edad adulta, y por supuesto, a vivir mejor a lo largo de su vida.

Un error común en el que caemos a veces los padres, es el de querer proteger a nuestros hijos de todos los contratiempos y de todas las dificultades.

Existen muchos pequeños que pasan por situaciones extremas y que, aun así, son capaces de sobreponerse gracias a una increíble capacidad de entereza, disciplina, y fortaleza de carácter. Se vuelven resilientes. Son niños que crecerán con una ventaja emocional que los posicionará como humanos mejor preparados para la vida. Por ello, es importante que los adultos sepamos guiar a los más pequeños en este sentido.

Un error común en el que caemos a veces los padres, es el de querer proteger a nuestros hijos de todos los contratiempos y de todas las dificultades. No solo es esto prácticamente imposible, es contraproducente. Nuestros niños tarde o temprano sentirán tristeza y dolor, sufrirán una depresión, o se enfrentarán a la frustración y la impotencia. No son inmunes a los problemas, porque son seres humanos, con debilidades como todos. Pero como todos, también tienen fortalezas, y es ahí donde podemos fomentar la resistencia psíquica y emocional.

Interesantemente, muchos menores aprenden a desarrollar esta capacidad luego de sufrir una enfermedad o una crisis (independientemente del lugar en la que la padezcan o la edad que tengan), al no tener quien los proteja. Ellos mismos suelen aprender a encontrar refugio en sí mismos y a convertirse en sus propios guardianes.

Particularmente en la época contemporánea, las familias de hoy –y en especial los niños y adolescentes– están bajo niveles de estrés mucho más elevados que en tiempos pasados. A pesar de las facilidades y los satisfactores de la vida moderna,

existen muchas fuentes de ansiedad: tráfico vehicular, clases y exigencias académicas, dificultades económicas, estímulos constantes en todos nuestros dispositivos electrónicos, tentación para consumir alcohol y drogas, comportamientos indebidos, y una creciente polarización política, entre otras.

En esta vorágine, ¿cómo enseñar a nuestros hijos a ser resilientes?



Sin duda, la mejor forma de ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar carácter es brindándoles amor, respeto, comprensión, y cultivando una comunicación asertiva (es decir, un diálogo vigoroso en el que ambas partes se respetan y pueden defender sus puntos de vista). No olvidemos que aunque parezcan muy seguros, no dejan de ser seres vulnerables.

Cuando los niños (y también los adultos) son resilientes, los acompañan cuatro palabras que les permiten seguir adelante:

“Tengo”: Se sienten afortunados con lo que tienen.

“Puedo”: Piensan y sienten que pueden conseguir lo que se proponen, y que son capaces de tomar sus propias decisiones.

“Soy”: Conoce su valía y mantiene su amor propio. Saben quién son y lo que quieren.

“Estoy”: Están conscientes de su circunstancia, no pierden la calma, saben encontrarse a sí mismos, y tratan de sacar el máximo provecho a su situación.

En el entorno actual en que vivimos, es importante que los niños y adolescentes desarrollen capacidades y habilidades para hacer frente a los obstáculos. En su libro *“Building Resilience in Children and Teens”* (publicado por la *American Academy of Pediatrics*), el Dr. Kenneth Ginsburg identificó algunas de estas capacidades:

Por un lado, los niños deben saberse con habilidad, es decir, saber que son capaces de manejar una situación. También deben tener confianza, la convicción sobre sus propias habilidades.

Es importante que tengan acceso a una sólida base de enseñanzas y valores, que les permitirá determinar lo que es correcto y lo que es incorrecto.

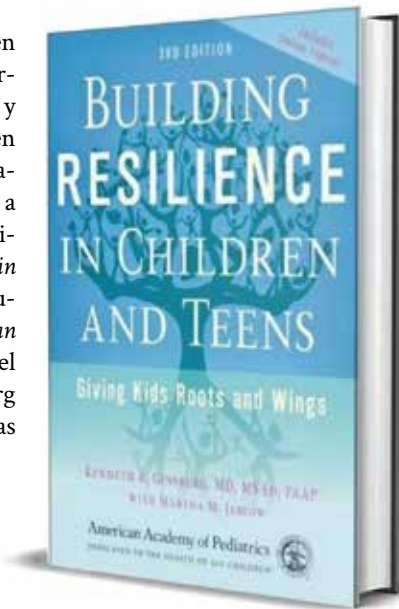
Debe haber también disciplina, pero no nos confundamos: la disciplina se trata de enseñar, no de castigar o controlar. Los padres y educadores debemos usarla para ayudar a que los niños y jóvenes comprendan que sus acciones conllevan consecuencias.

Es importante que tengan acceso a una sólida base de enseñanzas y valores, que les permitirá determinar lo que es correcto y lo que es incorrecto.

Pero además, los pequeños necesitan comprender que el mundo es un mejor lugar porque están ellos en él. Deben estar conscientes de la importancia de su contribución personal para mejorar el entorno. Esto les puede servir como una fuente de propósito, pertenencia y motivación.

Por otro lado, es necesario que los menores y adolescentes sepan que siempre hay un adulto en su vida que cree en ellos y los ama incondicionalmente. Los niños serán fuertes o débiles según nuestras expectativas.

En suma, este sentido de empoderamiento les permite saber que pueden controlar las consecuencias de sus decisiones. Y

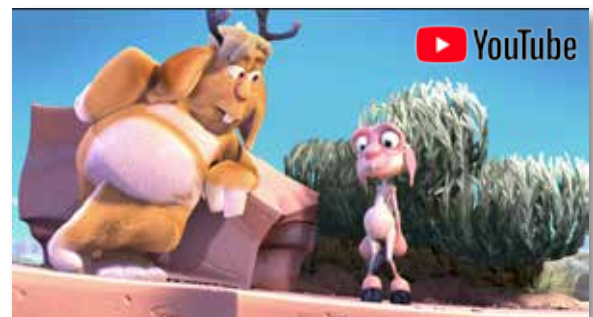


los niños empoderados y seguros de sus habilidades tienen mayores probabilidades de superar las dificultades y de reincorporarse a la vida después.

Personalmente, siempre he dicho que nacemos con cierta resiliencia. Viene con el paquete, por así decirlo. ¿Quién de nosotros conoce a un adulto que gatee porque no aprendió a caminar? ¿Verdad que no hay ninguno? Y sin embargo, todos, cuando éramos niños, nos caímos varias veces; seguramente las primeras veces nos ayudaron a levantarnos, pero tarde o temprano nos dejaron solas o solos. “Se cayó la niña, pero ahorita se levanta”, decían. Y así fue. No solo nos paramos, sino que caminamos, corrimos, brincamos, y nunca hemos dejado de hacerlo.

No existe una respuesta sencilla que garantice la resiliencia en la vida. Sin embargo, como padres, nos podemos desafiar a nosotros mismos para ayudar a nuestros hijos a desarrollar la habilidad de analizar y afrontar sus propios retos. Podemos empujarlos a más resilientes, a estar más capacitados para la incertidumbre de la vida, y en definitiva, a ser más felices. [D](#)

La autora es fundadora y Directora del Centro de Apoyo Emocional y Afectivo, del Hospital Ángeles de las Lomas.



Te recomiendo un pequeño video que, además de ser muy divertido, ofrece un valioso mensaje de resiliencia para tus hijos.

Es un cortometraje animado, producido por Pixar, con una historia sobre cómo una oveja logra superar una dificultad. El título en inglés es *“Boundin”*, pero puedes encontrar el video en español en YouTube con el título *“La Oveja Rapada”*.

La moraleja de la historia es que no debemos dejarnos vencer por las adversidades, que la vida sigue, y que nosotros podemos hacerla cambiar.



FIGURA

paterna

JAIME SHEHOAH JALIFE

“ Me impulsó a escribir una circunstancia importante: mi hermano y mi padre eran escritores

Isaac Bashevis Singer ”

Vine a Comala porque me dijeron que acá vivía mi padre, un tal Pedro Páramo". Así inicia la emblemática novela de Juan Rulfo, probablemente, la obra más representativa de la literatura mexicana. Y lo es por muchas razones, no solo por la maestría

de su escritura y originalidad, sino también por los temas que aborda. Desde las primeras líneas, se nos cuenta que una madre moribunda le pide a su hijo que vaya a buscar a su padre, una figura que estuvo ausente en sus vidas. *"No vayas a pedirle nada. Exígele lo nuestro. Lo que estuvo obligado a darme y nunca me dio... El olvido en que nos tuvo, mi hijo, cóbraselo caro"*.

La búsqueda del padre se convierte, literalmente, en una historia de fantasmas. Podemos preguntarnos cuál es el peor abandono que puede sufrir un hijo... ¿El abandono puede reducirse exclusivamente a lo económico? ¿Qué necesidades pueden satisfacer los padres para lograr que los niños alcancen su pleno desarrollo? Es claro que el mayor abandono que puede sufrir un niño es crecer sin la figura del padre o de la madre, ya que cada uno de ellos desempeña un papel ineludible en la integración de la familia. En esta ocasión, tratemos de enfocarnos en la figura paterna.

Sin pretender hacer un análisis desde el punto de vista psicológico (para lo cual estaría imposibilitado), creo que todos podemos afirmar que existe una fuerza poderosa, un vínculo, que en forma inconsciente provoca que los niños admiren a sus padres, traten de imitarlos y seguir sus pasos. No es casualidad cuando vemos que un hijo intenta convertirse en futbolista, cantante, escritor o profesionalista por el simple hecho de que su padre lo fue, incluso cuando la realidad se impone y le da señales de que no tiene el perfil o talento que se requiere para ello. Desafortunadamente, también se presentan casos en que los niños son guiados por el mal ejemplo de sus progenitores.

Por tal motivo, descansa una gran responsabilidad sobre los hombros de quienes tenemos la fortuna de ser padres. Sabemos que se nos impone la obligación de vivir día con día dirigiendo nuestras acciones sin pasar por alto el ejemplo que nos gustaría dar a nuestros hijos.

SABEMOS QUE SE NOS IMPONE LA OBLIGACIÓN DE VIVIR DÍA CON DÍA DIRIGIENDO NUESTRAS ACCIONES SIN PASAR POR ALTO EL EJEMPLO QUE NOS GUSTARÍA DAR A NUESTROS HIJOS.

El mundo de los niños es diferente al mundo de los adultos, y también sus percepciones son distintas. Podría estar equivocado, pero estoy convencido de que la admiración de los hijos hacia sus padres no depende del éxito, o de su posición económica o social. La admiración viene de otras fuentes más profundas y puras. Me viene a la

memoria el ejemplo que nos muestra la novela *"Los restos del día"* del escritor Kazuo Ishiguro. El protagonista, el Sr. Stevens, nos cuenta sus experiencias como mayordomo de una mansión de la Inglaterra de principios del



siglo XX. Mientras nos va revelando cómo fue que su patrón se dejó seducir por los nazis y les brindó su apoyo, también nos cuenta cómo fue que él se inició en esa profesión. Stevens, habituado a servir a los señores más destacados, refinados y cultos de la sociedad, expresa una especial admiración por su padre, un hombre humilde que también había fungido como mayordomo. Para el protagonista de la novela, su padre (ahora viejo y con sus facultades disminuidas) es de quien aprendió no solo las funciones y destrezas propias de su profesión, sino una serie de valores superiores; una actitud y dignidad ante la vida.


EL MENSAJE QUE DEBE TRANSMITIRSE ES QUE LOS PADRES NO DEBEN RELAJAR SUS ESFUERZOS EN BUSCAR SER UN BUEN EJEMPLO PARA SUS HIJOS, EN AYUDARLOS A SATISFACER TODAS SUS NECESIDADES.

Por otra parte, es importante destacar que en la actualidad, la tendencia es ir propiciando una mayor igualdad de género entre hombres y mujeres, cerrando la brecha entre los roles que tradicionalmente se asignaban a cada parte en el núcleo familiar. La mujer debía dedicarse, tanto a la procreación como al cuidado de los hijos y del hogar, mientras que el hombre debía ocuparse de garantizar la satisfacción de las necesidades económicas de su familia. Pero hoy, y debido precisamente a este cambio en los esquemas tradicionales, la jurisprudencia

de nuestros tribunales se está enfocando en juzgar las controversias familiares bajo el principio de una mayor igualdad de género; ahora encontramos más casos en que se juzga conveniente dar la custodia de menores a los padres, bajo la premisa de que si el padre demuestra ser el mejor capacitado para encargarse del cuidado de sus hijos, debe ser preferido a la madre para esa tarea.

En resumen, el mensaje que debe transmitirse es que los padres no deben relajar sus esfuerzos en buscar ser un buen ejemplo para sus hijos, en ayudarlos a satisfacer todas sus necesidades (incluso aqué-

llas que por costumbre se delegaban a las madres). Todo ese trabajo seguramente rendirá sus frutos.

Como sucede en la novela de Ishiguro antes mencionada, cuando el Sr. Stevens narra algunas historias de su padre, se detiene a reflexionar: *“Al ver a mi padre, aquellos hombres tuvieron la misma sensación que la que yo he tenido esta mañana al contemplar el paisaje inglés en todo su esplendor. La sensación de saber que estaban ante algo lleno de grandeza”*. 



**PROMOCIÓN
EXCLUSIVA**



FUENTE DE DIANA

PRECIO DE OFERTA
\$ 9,500,000

\$ ~~10,300,000~~

*Imagen meramente ilustrativa.



Superficie total
230 m²



3 Recámaras



3 Baños



2 cajones de estacionamiento



A 1 min. Beth Yoset.

Fecha estimada de entrega

DICIEMBRE 2020

FUENTE DE DIANA 363, TECAMACHALCO, NAUCALPAN DE JUÁREZ, EDO. DE MÉXICO.

Sellspot



Bosques de Tamarindos #384 Piso 2 Int. 203
Col. Lomas de Palo Alto Del. Cuajimalpa, CDMX C.P. 05110



55 6695 2692

www.sellspot.mx



Todo tu súper
Kosher
en un solo lugar
cuesta menos

¡Ven y conócenos!

Selecto
CHEBRAUI

TECAMACHALCO • INTERLOMAS • POLANCO

Consulta productos participantes y disponibilidad en tienda.

INFANCIA INTE- RRUM- PIDA

SARA GALICO

Sus ojos reflejan inocencia pura, ingenuidad, vulnerabilidad. Sus cuerpos son pequeños, se mueven con gracia, y tienen tremenda agilidad. Son más dóciles que los adultos, y buscan ser complacientes con quienes les rodean. Son tiernos e indefensos. Difícilmente sobrevivirían al mundo hostil en el que habitamos sin la ayuda de los grandes. Son frágiles, pero sumamente resilientes.



Para los hombres más perversos de la humanidad (aquellos que maltratan, violentan, esclavizan y abusan), los niños son la mercancía perfecta. Son los más golpeados ante la pobreza y los conflictos violentos, y se convierten en un blanco perfecto para aquellas industrias que trafican y lucran con ellos.



EN PRIMERA INSTANCIA, pienso en el actor Macaulay Culkin o en el fallecido cantante Michael Jackson, famosos y multimillonarios, desubicados y socialmente desencajados. Sabemos que sus infancias fueron truncadas, que fueron sometidos a largas horas laborales. Que sus padres encontraron en ellos el talento necesario para usarlos como mercancía y salir de la pobreza. Los explotaron laboralmente. Ni el dinero ni la fama lograron reparar el abuso que ellos vivieron. Sin embargo, al final del camino, el ojo público que los sometió también los protegió para alejarse de sus padres abusivos. Les permitió construir (o deconstruir) una vida.

Pero existen millones de niños que están ocultos a simple vista, viviendo en condiciones de esclavitud moderna. La gran mayoría de ellos no van a liberarse de sus captores, mucho menos tendrán los medios para construir una vida digna. No van a ser entrevistados desde sus mansiones en Los Ángeles.

Sus historias morirán enterradas con ellos... en una mina, en una plantación de algodón, en un prostíbulo, una fábrica, o en un conflicto militar.

Existen algunas historias que se han rescatado, como la emblemática hazaña del niño paquistaní, Iqbal Masih, quien tenía cuatro años cuando su padre lo cedió a una fábrica de alfombras, a cambio de un préstamo para pagar la boda del hermano mayor. Estos casos se dan (y no solo en Pakistán), en que dueños de fábricas explotan a menores entregados para estos fines, y lo hacen hasta la restitución total de la deuda (que los obreros esclavos pagan con jornadas laborales de más de doce horas diarias). De esta manera, Iqbal fue víctima de funestas condiciones de trabajo, golpes y desnutrición. Sus manos quedaron engarrotadas, su espalda jorobada. A los diez años, logró su libertad y se convirtió en un activista para abogar por los derechos de los niños. Pero dos años después, fue asesinado. Y es que su activismo reveló la prevalencia de una vergonzosa situación que algunos preferían dejar en las sombras.

Se estima que existen entre ocho y diez millones de niños que viven en condiciones de esclavitud moderna, tratados como objetos desechables por quienes los explotan. Estos pequeños se encuentran en redes de prostitución infantil, o en manufactureras produciendo la ropa que compramos y presumimos, en barcos de pesca, en minas, o en plantaciones de azúcar o cacao.

También, cada año, millones de niñas son obligadas a contraer matrimonio en contra de su voluntad debido a que sus padres las venden a hombres adultos. Una niña o una mujer que es obligada a casarse se convierte en una esclava, forzada a vivir y dormir con su marido, y normalmente confinada a permanecer en el interior del hogar.

Hoy en día, la esclavitud infantil en África es la más notoria, debido a la gran cantidad de conflictos militares que existen en ese continente. Muchos niños africanos son secuestrados por el crimen organizado, o son engañados (por



falta de educación), para caer en la red del tráfico de personas. Según la organización *Save the Children*, unos 300,000 niños y niñas menores de quince años están relacionados de algún modo con fuerzas armadas y guerrillas en África. Algunos de ellos tienen tan solo siete años y, en ocasiones, se

presentan voluntariamente para luchar; lo hacen por diversas razones, incluyendo el deseo de venganza y de poder, por lealtad a una causa, o por una necesidad de protección.

Similar es el caso de los niños en México y Latinoamérica, que son secuestrados por los cárteles para el narcomenudeo y otras actividades ilegales.

Otra área especialmente preocupante es la de la servidumbre doméstica, donde también se dan casos de explotación infantil que asemejan la esclavitud. Jornadas extremadamente largas. Aislamiento continuo. En circunstancias más favorables, ganan una miseria. En muchos casos, las niñas atrapadas en estas situaciones sufren formas extremas de maltrato y castigo físico por parte de sus patrones. Esto incluye palizas, hambre, humillaciones y amenazas.

Pensar en la esclavitud en pleno año 2020 pareciera inaudito, sin embargo, es un problema que no hemos logrado resolver como humanidad. A pesar del activismo y las legislaciones internacionales, hoy existen niños que viven en estas condiciones.

¡Les ruego que no miren para otro lado!

NO QUITEMOS EL DEDO DEL RENGLÓN PARA QUE ESTOS NIÑOS DEJEN DE SER INVISIBLES, Y PARA AYUDARLOS A VIVIR INFANCIAS PLENAS, DIGNAS Y FELICES.


El reto de salvar a los niños que sufren no es fácil. Se requiere de gobiernos comprometidos, fuertes y responsivos, que limiten la trata de personas. Se necesitan programas para efectivamente erradicar la pobreza. Hay que trabajar en educación, para lograr cambiar culturas retrógradas y costumbres infames. Urgen más y mejores leyes, y mecanismos para exigir su cumplimiento.

Pero también se necesita conciencia e interés de todos nosotros para mover la situación hacia un escenario más favorable. Una cantidad importante de los productos que consumimos a diario podrían ser elaborados a base del trabajo de esclavos. ¿Quieres algunos ejemplos? Nuestros celulares, el chocolate, los diamantes, la ropita que compramos a precios ridículos, las drogas, la pornografía, el aceite de palma, las bolsas de marca "pirata", los tapetes tejidos a mano, el café, el arroz, y más.

Si hoy podemos elegir comprar huevos provenientes de aves que viven en libertad, ¿no podríamos comprometernos a hacer lo mismo con productos elaborados por los humanos? ¿Nos importa más un pollo que un niño?

Dejemos de ser negligentes con nuestro consumo. Pero más allá de las compras, hay muchas formas en que podemos apoyar las distintas organizaciones de derechos humanos que buscan rescatar a niños. Existen numerosas campañas internacionales a las que nos podemos sumar.

Pero en todo caso, no quitemos el dedo del renglón para que estos niños dejen de ser invisibles, y para ayudarlos a vivir infancias plenas, dignas y felices.

Que no se nos olvide que, gracias a las tecnologías de información y comunicación, somos la generación con mayor capacidad para generar cambios sociales positivos. 

La autora es creadora del blog dosdeopinion.com



Hasta
en las

mejores

familias

ESTHER NAHMAD DE LANIADO

Hablar sobre abuso sexual en la infancia no es algo sencillo ni fácil. Compartir, sensibilizar y abrir el tema, sin ser amarillistas o crear pánico en nuestras comunidades, es complejo. Sin embargo, es un compromiso y una responsabilidad, y más hoy que existe una mayor conciencia colectiva sobre la importancia de defender los derechos de la infancia y de rechazar la violencia en las relaciones interpersonal.



UNA DE LAS MAYORES DIFICULTADES para afrontar el tema está en la necesidad de desmentir una serie de juicios y prejuicios.

Uno de ellos es que el abuso sexual es un hecho “excepcional”. Éste es uno de los mayores obstáculos para poder mirar la realidad, el pensar que se trata de un hecho infrecuente. Sin embargo, las cifras estadísticas en todos los estudios serios realizados a nivel mundial, muestran que la incidencia es realmente mayor de lo que suponemos.

Otro prejuicio es que éste es un problema de niveles socioeconómicos bajos. Lamentablemente, el abuso sexual ocurre en todos los sectores y en todas las clases sociales. La dificultad consiste en el diagnóstico y la intervención en familias de clase media y alta.

También hay quien diría que los niños son “muy fantasiosos”. Este prejuicio es nocivo porque lo fundamental para proteger a los niños es creerles. Si una persona escucha el secreto de un niño y no le cree, no le responde o no interviene, el niño permanecerá callado por muchos años, aumentando el daño. Las consecuencias de esto podrán afectar varios ámbitos de su bienestar y su vida.

También existe la creencia errónea de que son los niños y las niñas quienes provocan a los adultos. Pero la realidad es que los niños nunca son responsables del acto y del abuso, y nunca son culpables.

Luego hay quien piensa que el abuso sexual es un problema que debe resolverse en familia. Pero el abuso sexual infantil es una

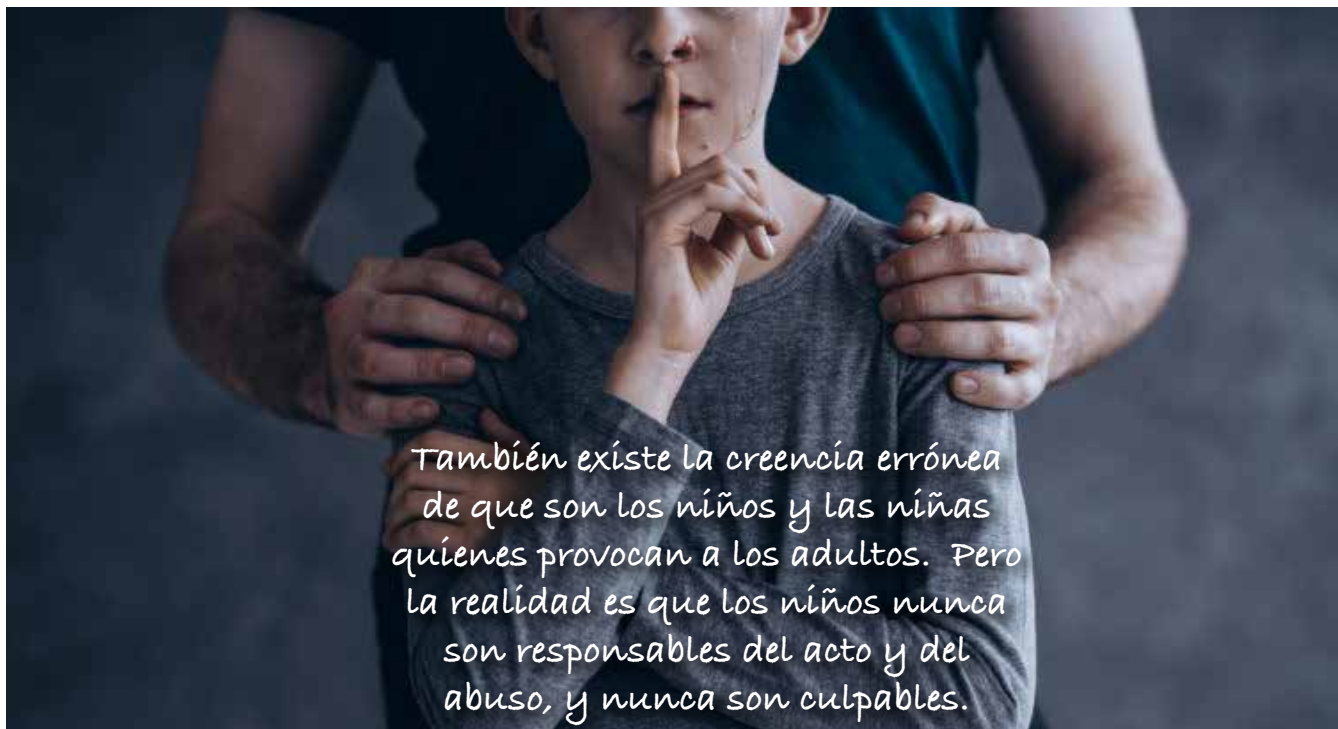
de las formas más severas de maltrato infantil, y pueden pasar meses o años antes de que se revele el secreto. En todo caso, la mejor solución es la intervención profesional.

Uno de las creencias que también prevalecen es que “los hombres no son de hierro”. Es bien sabido que los hombres que cometen actos violentos presentan muchas dificultades para admitir su responsabilidad. Pero lo más grave no es que éstos nieguen su rol en el abuso que perpetran, sino que afirmaciones como que “el hombre no es de hierro” fomentan que la sociedad justifique el maltrato.

Finalmente, podemos mencionar el prejuicio que dice que “el abuso no produce daños en los niños”. Falso. Las repercusiones a corto y largo plazo se ven reflejadas en todo tipo de trastornos y dificultades.

Una vez que rompemos con estos prejuicios y reconocemos que el abuso existe, entonces podemos plantearnos la pregunta de qué hacer. He aquí algunas ideas:

- En primer lugar, es necesario crear comunidades más seguras con un adecuado nivel de información sobre el tema.
- Debemos brindar capacitación a la gente que trabaja y está en contacto con niños, especialmente en las escuelas.
- Debemos aprender a hablar con nuestros hijos, y en especial a escucharlos y mirarlos.
- Se requiere sensibilizarnos para que las sospechas y los indicadores dejen de enmascarse.



También existe la creencia errónea de que son los niños y las niñas quienes provocan a los adultos. Pero la realidad es que los niños nunca son responsables del acto y del abuso, y nunca son culpables.



Creemos que se necesita de toda una comunidad para prevenir el abuso. Pero tristemente, también se necesita de toda una comunidad para permitirlo.




Esto es lo que estamos haciendo en Kol Vekoaj, una asociación civil de la Comunidad Judía de México creada para prevenir y atender el abuso sexual infantil.

Estas acciones son la base de los programas de prevención que impartimos en todos los colegios de la red judeo-mexicana, donde el objetivo es que las instituciones tengan mayores elementos para convertirse en espacios más seguros, y para que los adultos alrededor del niño tengan más información sobre cómo detectar focos rojos. Así, padres, maestros, personal administrativo, y personal de intendencia tienen más herramientas para mirar, comunicar y escuchar a los niños, y más conocimiento sobre cómo proceder en caso de que algo esté pasando.

Otra de las cosas que buscamos en Kol Vekoaj es darles voz y recursos a los niños. Voz para hablar cuando sienten que algo no está bien, herramientas de seguridad personal cuando se encuentran en una situación de riesgo, y habilidades para identificar a su adulto de confianza, con quien pueden acudir para pedir ayuda, para contarles aquello que les hace sentir bien, y también aquello que les hace sentir mal.

Lo ideal es que seamos los padres y los maestros estos adultos de confianza. Debemos trabajar en procurar un vínculo seguro. Estar presentes y ser cercanos. Darnos el tiempo para mirar a nuestros hijos y alumnos, y escucharlos. Y debemos creer y validar lo que nos dicen (incluyendo sus sentimientos), para así responderles de manera incondicional.

En definitiva, abrirnos y aceptar la realidad del abuso sexual permite lograr muchas cosas, pero aun queda mucho por hacer. Éste es un campo en el que no podemos andar con posturas tibias o ambiguas. Y no podemos perder de vista que los únicos que por el momento no tienen voz propia, son las víctimas.

Creemos que se necesita de toda una comunidad para prevenir el abuso. Pero tristemente, también se necesita de toda una comunidad para permitirlo. 

La autora es fundadora y Presidenta de Kol Vekoaj.



KOL VEKOAJ A.C.

Citas e información:

 55 6520 8501

 kolvkoaj@gmail.com

 facebook.com/kolvkoaj/

¿Cómo hablar con los niños de lo que no sabemos hablar?

MTRA. POLA SAADIA

Constantemente, en mi práctica de psicoterapia, me preguntan qué decirle a un niño cuando un miembro de la familia muere, o cómo explicarle que alguien cercano está delicado de salud. Y mi respuesta es siempre la misma: ¿qué tanto sabe el niño acerca del tema?

Hablar con los niños de temas delicados nunca es fácil, pero más vale hacerlo un año antes que un minuto después.

TE EXPLICO A QUÉ ME REFIERO con esto. Si nosotros habláramos con ellos de estos temas con naturalidad cuando no está sucediendo tragedia alguna, o cuando no nos estamos viendo afectados por el tema, lo haríamos con menos angustia y más facilidad. De esta manera podríamos explicarles las cosas con más tranquilidad, con menos carga emocional y con muchos más recursos y herramientas de las que tendríamos si estamos tristes o con mucho dolor.

Por lo tanto, si un niño sabe lo que es la muerte o tiene conciencia de lo que es una enfermedad, entonces explicarle que alguien que quería mucho acaba de morir será mucho más sencillo, a diferencia que si aunado a explicarle lo anterior, además tenemos que explicarle lo que es la muerte en ese momento.

Muy pocos padres plantean este tipo de situaciones antes de que ocurran. Y no los culpo. Al no hablar de estos temas creemos que los niños no tendrán conciencia de ello, y que les estamos evitando algún tipo de sufrimiento. Pero definitivamente esto no es así.

Los niños tienen conciencia de la muerte y de la enfermedad

mucho antes de lo que creemos; los cuentos, las películas, las canciones y los videojuegos les presentan de distintas formas algunas de estas situaciones. Por lo tanto debemos aprovechar cualquiera de esas oportunidades para hablar con ellos de forma natural y sin sentimientos de por medio, explicándoles y brindándoles la información que necesitan tener de acuerdo a su edad. Dejando además una puerta abierta para que puedan acercarse a nosotros cuando tengan cualquier otra duda.

No les evites a tus hijos las dificultades de la vida, mejor enséñales a superarlas.

Es importante que recordemos que los niños se dan cuenta de todo lo que pasa a su alrededor. Esto incluye, desde luego, fenómenos como la delincuencia, la inseguridad, la violencia, la sexualidad, el divorcio, la guerra, las epidemias, o el terrorismo. Aunque sean pequeños, si algo está sucediendo, ellos lo sienten. Así

que, si nosotros no les explicamos y les ayudamos a comprender lo que está sucediendo, ellos van a sacar sus propias conclusiones, las cuales les generarán mucho más miedo y angustia que si nosotros les hablamos con la verdad.

Es posible que sientas que no tienes las herramientas para hablar de estos temas, pero estoy segura que sí. No olvides que la persona que más conoce a tus hijos eres tú, como su padre o su madre.



Te comparto algunas recomendaciones para hablar con tus hijos de cualquier tema que consideres complicado, incluyendo los que mencioné anteriormente, aunado a todo tipo de injusticias y eventos traumáticos:

1. Anticípate. Piensa en lo que te gustaría decirle, en la información que le vas a brindar, y en cómo se la vas a presentar. Es decir, ten claro el mensaje que quieres transmitir.
2. Averigua cuánta información tu hijo o hija necesita saber, de acuerdo a su edad, su nivel de madurez, y su experiencia de vida.
3. Piensa en las preguntas que puede hacerte. Recuerda que los niños son muy ocurrentes y muchas veces sus preguntas no son tan profundas como parecen.
4. No hables con todos tus hijos al mismo tiempo. No todos

necesitan la misma información, y no todos tendrán las mismas dudas.

5. Da explicaciones sinceras, breves y fáciles de entender.
6. Utiliza un lenguaje sencillo y adecuado para su edad.
7. No uses expresiones que puedan confundirlo. Por ejemplo, al hablar de muerte, no digas “se quedó dormido”, ya que los niños pueden no entender a qué te refieres; incluso pueden después tener miedo a dormir, o a que tú te duermas.
8. Recuerda que cada niño procesa la información de manera diferente, y que es probable que tengas que explicarle lo mismo una y otra vez. Sé paciente.
9. Ayúdalo a entender lo que está sintiendo, y valida sus emociones.
10. Recuerda que tus dudas o tus miedos no son los mismos que los de tu hijo. Escucha con atención sus preguntas para que puedas conocer sus necesidades emocionales.



“ Les queremos contar sobre la historia de mi abuelita y mi tío.

A mi tío Alan le dejó de servir su riñón, entonces mi abuelita le donó un riñón y cuando nos dijeron a toda la familia en una cena de Shabat, la verdad es que nos pusimos un poco nerviosos, y yo me sentí un poco espantado y nervioso porque yo no sabía que se podía hacer eso y me sorprendí.

Ese día nosotros estábamos en la escuela y mis papás y todos estaban en el hospital, y yo le estaba escribiendo a mi mamá.

Como a la semana, nos volvimos a juntar y nos dijeron que estaba todo bien y todos nos pusimos muy felices!!!. Y esta es la historia de mi tío y mi abuelita. Yo aprendí que siempre es bueno ayudar. ”

Moisés, 10 años de edad

“ Yo cuando me enteré de lo del riñón de mi tío, me puse muy nerviosa porque mis abuelitas estaban platicando pero ellas no sabían que yo sabía. Entonces como que yo sólo escuché una parte y me puse muy triste... Sentí que mi tío se estaba muriendo, pero luego me platicó mi mamá y entendí mejor.

Le conté a mis amigas y a darles el ejemplo de cómo se debe hacer.

El día que iban a operar a mi abuelita yo no me podía dormir, y me fui a dar una vuelta por toda la casa porque mis papás estaban dormidos y me puse súper triste, pero luego me dijeron que salió todo bien y le hicimos cartas, letreros, etc... con mis primos, todos muy felices.

Yo aprendí que siempre hay que ayudar en situaciones así, o en cualquier situación. Hay que ayudar todo lo que podamos. ”

Jemmy, 10 años de edad

“ Escucha con seriedad cualquier cosa que tus hijos quieran decirte, no importa qué. Si no escuchas con entusiasmo las pequeñas cosas de tus hijos cuando son pequeños no te dirán las cosas grandes cuando sean grandes.

Porque para ellos, todas las cosas han sido siempre grandes.

Catherine M. Wallace ”



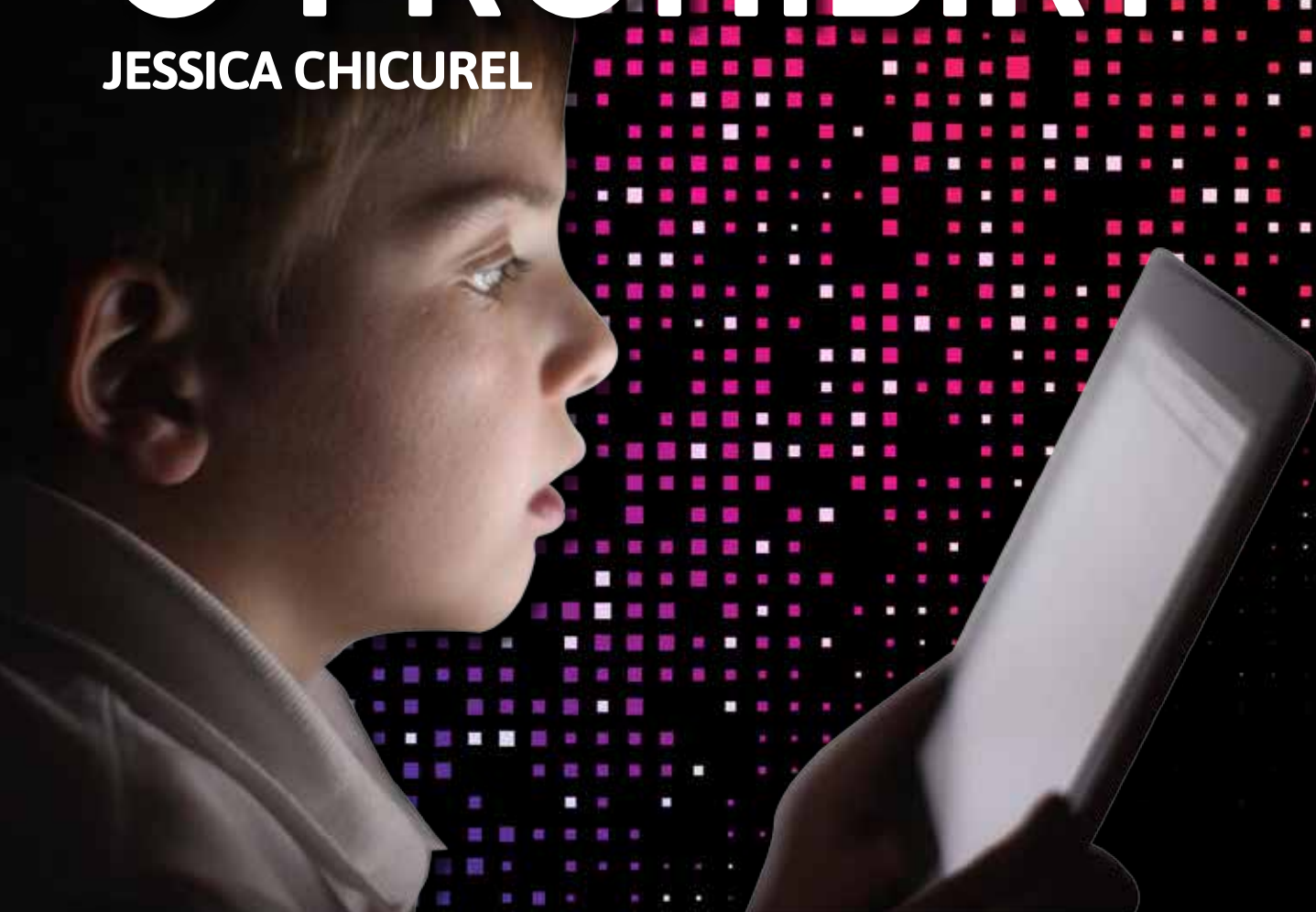
Por último, te voy a compartir una herramienta que podría ser una gran solución. Si tienes que platicar con ellos de algo que esté sucediendo y no sabes cómo hacerlo, hazte la siguiente pregunta: ¿cómo decirles la verdad y al mismo tiempo tranquilizarlos? La respuesta que tengas en ese momento es la que te dará la pauta de por dónde comenzar y qué tanta información darles. Recuerda que se trata de decir la verdad pero no de generar angustia.

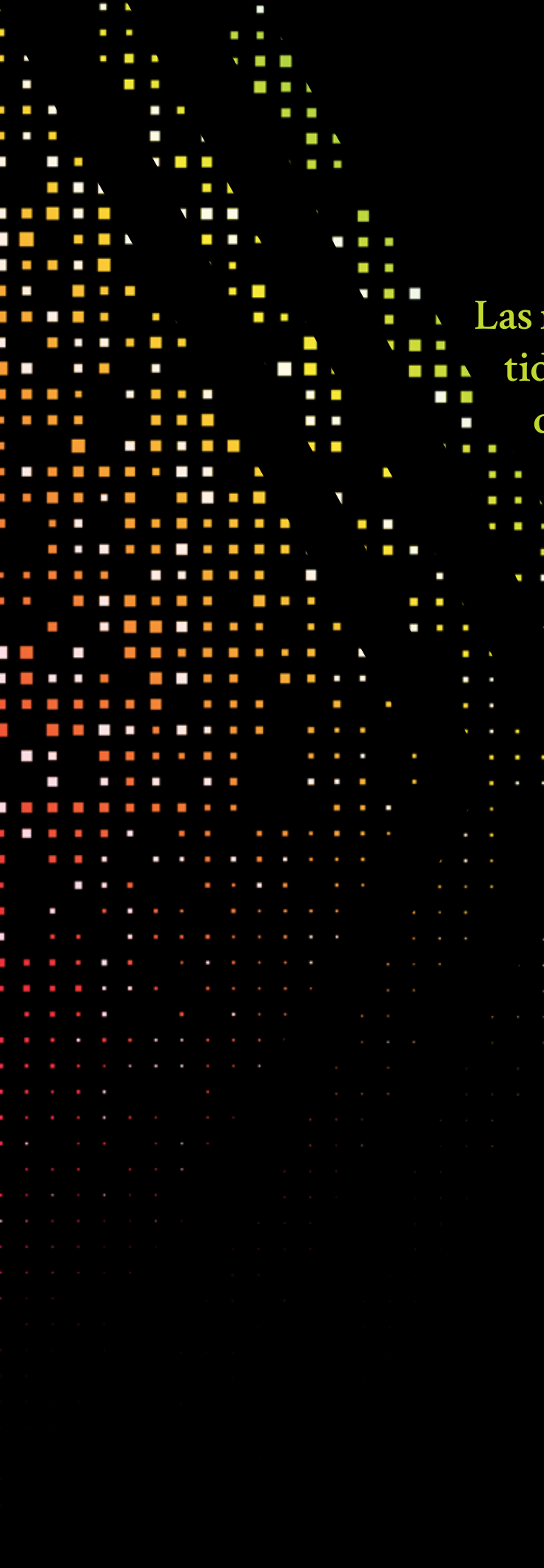
Sé que muchas veces es difícil encontrar las palabras para hablar con ellos acerca de temas delicados, pero ten presente que si no eres tú quien lo haga, corres el riesgo de que se informen por otras fuentes. Entonces perderás la oportunidad de que te tengan confianza y de poder resolverles sus dudas e inquietudes.

Por mucho que queramos proteger a nuestros hijos del dolor, no podemos hacerlo para siempre. Por ello, hablar de estas cosas ahora, cuando no están sufriendo ninguna pérdida significativa o cuando no hay alguna situación dolorosa en la familia, los ayudará a prepararse para cuando llegase a ocurrir.

PADRES Y DISPOSITIVOS: ¿CUIDAR, CONTROLAR O PROHIBIR?

JESSICA CHICUREL





Las nuevas tecnologías se han convertido en un acompañante familiar de nuestras vidas. Hoy es imposible escapar de su influencia, especialmente los niños quienes, por su fragilidad, son más vulnerables a ella. Un niño hoy convive con la tecnología prácticamente desde su nacimiento, de modo que ésta logra constituirse en una parte natural, y muy atractiva, de su entorno.

Ante esto, ¿cuál debe ser el rol de los padres?

N IÑAS Y NIÑOS de edades cada vez más tempranas se acercan a las pantallas con la misma curiosidad con la que se asoman al mundo real, ya sea para jugar, navegar, descargar música o “chatear” con los amigos. Algunos padres y educadores ven con cierta desconfianza que los niños se enganchen a un dispositivo móvil demasiado temprano, pues consideran que fomenta el aislamiento y deteriora el desarrollo de las habilidades sociales. Para muchos, los problemas se incrementan con una conexión a Internet, pues, si bien es ésta una extraordinaria herramienta de información y comunicación, es innegable que presenta riesgos si los menores la utilizan sin supervisión.

UNO DE LOS ASPECTOS MÁS INQUIETANTES ESTÁ EN LA MERCADOTECNIA Y PUBLICIDAD DE EMPRESAS QUE VEN EN EL SECTOR INFANTIL A UN MERCADO POTENCIAL MUY LUCRATIVO, PARTICULARMENTE EN LA INDUSTRIA DE JUEGOS, JUGUETES Y OTROS PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA NIÑOS.

En primera instancia, parecería que es cuestión de encontrar un compromiso entre padres y educadores para garantizar que las primeras experiencias con la tecnología sean las más adecuadas para el desarrollo y formación de los niños. Pero la realidad es más compleja. Y es que no todos parecen estar de acuerdo sobre lo positivo, o negativo, del uso de las nuevas tecnologías. Es claro que sobre ellas se propagan luces y sombras.

Buen número de especialistas se adhieren a la teoría de que los niños aprenden construyendo su propio conocimiento y descubriendo continuamente cosas nuevas. Con base en esta premisa, parecería correcto facilitar el uso de las tecnologías, porque retarían al niño a que desarrolle

su propio proceso de aprendizaje.

Pero por otra parte, uno de los aspectos más inquietantes está en la mercadotecnia y publicidad de empresas que ven en el sector infantil a un mercado potencial muy lucrativo, particularmente en la industria de juegos, juguetes y otros productos y servicios para niños.

En este sentido, no hay duda de que nuestros hijos están siendo estimulados continuamente con contenidos (de muy distintas calidades) que buscan intencionalmente convertirlos en consumidores de esos productos. Lo interesante (o lo grave, dependiendo de cómo se vea), es que toda esa cantidad de información se recibe directamente en el hogar; es decir, los niños no tienen que salir ni siquiera de su habitación para ser expuestos a estos mensajes.

Esta dinámica apoya la hipótesis de que es la familia quien debe asumir el papel de regular la cultura frente a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), pero muchas veces la propia familia no sabe cómo manejar este asunto. Frecuentemente, la casa se convierte en un escenario de confrontación entre dos generaciones muy distantes: una analfabeta tecnológicamente (la de los padres), y otra ilustrada desde el nacimiento (la de los hijos). En este caso, los hijos tendrán siempre las de ganar, a menos que los padres se pongan en sintonía con los tiempos tecnológicos. Solo así es que el “diálogo de sordos” cotidiano se puede traducir a un diálogo productivo que permita formar un criterio en los niños y adolescentes frente a las oportunidades y riesgos que las nuevas tecnologías ofrecen.



¿ADICCIÓN O SIMPLE ENTRETENIMIENTO?

Un aspecto que le añade complejidad a esta situación es la creciente disfunción de la estructura familiar. Las TIC se vuelven pretexto para dejar solos a los hijos mientras los padres intentan resolver y lidiar con sus propias vidas. Este esquema concede a los hijos todo tipo de facilidades para acceder a Internet (en la televisión, en las computadoras, en los celulares, con los videojuegos, y en las tabletas, etc.), lo cual fomenta un comportamiento que puede tornarse adictivo.

Mantener estas conductas durante un tiempo prolongado y no dosificar las actividades relacionadas con juegos digitales puede reducir significativamente las relaciones sociales; promoviendo el aislamiento social. Es decir, los pequeños dejan de practicar otras actividades fundamentales para su desarrollo físico, social, emocional e intelectual. Así mismo, crea niños adictos a la tecnología y promueve la imitación de ciertas conductas desadaptativas que aparecen en algunos de esos juegos.



Pero además, el uso de la tecnología (tanto para los “nativos digitales” como para los que no lo son) está transformando nuestra forma de relacionarnos y, sobre todo, nuestra concentración. Ahora vemos la televisión en una plataforma de *streaming* mientras mandamos un mensaje de texto por *Whatsapp*, al mismo tiempo que comemos y jugamos una partida de *Clash Royal*. De hecho, hacer varias cosas a la vez se ha convertido casi en la norma. Pero el peligro (y es aquí donde más hay que incidir con nuestros hijos) es que todos estos nuevos y malos hábitos pueden mermar la concentración en una determinada tarea y terminar dañando la capacidad para focalizar la atención. Es prioritario enseñarles a nuestros hijos que la tecnología debe ser una ayuda y no un obstáculo.

Muchos de estos niños sufren insomnio o pesadillas debido a la hiperactividad de los contenidos que consumen en las aplicaciones móviles. Su sistema de alerta se mantiene activado, pues está condicionado a prestar atención a diversos estímulos que aparecen en las pantallas; y este estado de extrema alerta no les permite relajarse para dormir. Además, los contenidos en Internet suelen estar abiertos, lo que significa que existen pocos filtros para controlar lo que pueden ver nuestros hijos. Estamos hablando, por ejemplo, de juegos no aptos para menores de 16 años que son vistos y jugados por niños de 8 años, con los patrones de conducta que pueden aparecer ahí y las posibles consecuencias para el futuro.

ADEMÁS, LOS CONTENIDOS EN INTERNET SUELEN ESTÁN ABIERTOS, LO QUE SIGNIFICA QUE EXISTEN POCOS FILTROS PARA CONTROLAR LO QUE PUEDEN VER NUESTROS HIJOS.

Datos alarmantes:

- La exposición excesiva a las tecnologías en bebés de entre 0 y 2 años de edad provoca déficit de atención, retrasos cognitivos, problemas de aprendizaje, aumento de la impulsividad y falta de autocontrol, entre otras condiciones.
- Entre otros problemas anunciados, uno de los que más se ha destacado es el sedentarismo entre los niños, el cual provoca enfermedades tales como la obesidad, la diabetes y problemas cardiovasculares.
- Algunos expertos reconocen que el uso excesivo de la tecnología digital puede contribuir a la depresión y a la ansiedad infantil.
- Existen estudios que comprueban que el consumo ilimitado de la tecnología por niños --y la nula supervisión por

parte de los padres-- puede derivar en dificultades para conciliar el sueño, algo que afectará al rendimiento académico.

- Además, esta falta de supervisión por parte de los padres provoca que los niños puedan acceder a contenidos violentos que pueden alterar sus conductas.
- Uno de cada once niños de 12 años es, literalmente, adicto a las nuevas tecnologías.

Todo esto sin contar los riesgos a la exposición de contenidos sexuales o a la vulneración de la privacidad. Los niños están desproporcionadamente afectados por los peligros en línea. Tienen menos posibilidades de comprender las amenazas y es más probable que sean víctimas de los daños. Esta vulnerabilidad arroja luz sobre el momento en que el riesgo se convierte en un daño real. Ningún niño está a salvo de los peligros que hay en Internet, pero los más vulnerables son quienes más posibilidades tienen de sufrir daños como consecuencia de ello.

En general, padres, educadores y expertos coinciden en que los dos principales problemas con los que se topan los niños en Internet son los contenidos inapropiados y el contacto con extraños.

El primero de ellos ocurre de forma sencilla y a menudo casual, como cuando se encuentran con una palabra confusa en un motor de búsqueda. El segundo tiene como escenario habitual el anonimato de los chats, los cuales permiten a los adultos entrar en contacto con los menores. Esta herramienta es una de las más utilizadas por los menores y, desgraciadamente en los últimos años ha aumentado el número de niños que han entrado en contacto con un desconocido malintencionado.

LA MAYORÍA DE LOS PADRES Y MADRES CONCUERDAN EN QUE ERA MÁS FÁCIL PROTEGER A LAS GENERACIONES ANTERIORES DE TALES RIESGOS.

En Madagascar, un maestro exigió a una joven de 16 años el equivalente a 300 dólares a cambio de aprobar la materia. Desesperada por encontrar el dinero, se acercó a un hombre con el que había estado en contacto durante seis meses por

Internet. “Me secuestró y me mantuvo encerrada en su casa durante dos semanas”, relató después la adolescente. “Sufrí todo tipo de abusos en repetidas ocasiones...”. Después de ser rescatada por una nueva unidad de policía establecida contra el delito cibernético, recibió atención médica, asesoramiento y apoyo psicológico en un centro de atención administrado por el gobierno con el apoyo de UNICEF. El hombre y el maestro fueron arrestados. “Estoy bien ahora”, dijo la joven. “He vuelto a la escuela... Desearía haber tenido algo de orientación... Mis padres no sabían que estaba hablando con extraños”.



Para la mayoría de los padres, la historia de esta niña representa la peor pesadilla de lo que puede suceder cuando un niño se conecta a Internet. Aunque su experiencia es un ejemplo extremo de los peligros en línea, representa el núcleo central de las preocupaciones generalizadas sobre las amenazas que enfrentan los niños en Internet: a saber, que conectarse en línea puede dismantlar las protecciones tradicionales que la mayoría de las sociedades intentan colocar en torno a los niños, exponiéndolos a un contenido inaceptable, a comportamientos reprobables, y a contactos potencialmente peligrosos con el mundo exterior.

Cabe señalar que estos riesgos no son del todo nuevos. Desde tiempos remotos, los niños han acosado y han sido víctimas de acoso, han estado expuestos a materiales violentos y sexuales, o han tratado de conseguirlos, y siempre han estado en peligro de la acción de delincuentes sexuales.

Sin embargo, la mayoría de los padres concuerdan en que era más fácil proteger a las generaciones anteriores de tales riesgos. La puerta de entrada de la casa servía de barrera para los delincuentes; ahora, las redes sociales permiten seguir a las víctimas a sus hogares sin siquiera forzar el cerrojo.

SEAMOS RESPONSABLES


Es preciso contemplar estos riesgos dentro de su contexto. Todos los niños hacen frente a la posibilidad de sufrir daños como resultado de las tecnologías de Internet. Pero para la mayoría de los niños, esta posibilidad sigue siendo eso, una posibilidad. Comprender por qué el riesgo se traduce en daño real para ciertos niños, y no para otros, es crucial. Nos abre los ojos a las vulnerabilidades subyacentes en la vida del pequeño que pueden ponerlo en mayor situación de riesgo. Al comprender y abordar esta vulnerabilidad, podemos protegerlos mejor, tanto en línea como fuera de línea, y facilitar que disfruten de las oportunidades que surgen al estar conectados en el mundo digital, y más aún, en el mundo real.

Los padres debemos ser muy conscientes del importante papel que tenemos en la educación de los hijos. Educarlos para que desarrollen una personalidad equilibrada y madura es educarlos para lograr una vida sana y feliz. En consecuencia, es recomendable establecer un modelo de convivencia familiar sano y maduro. El uso excesivo de pantallas en el hogar, como ocurría con el uso excesivo de la televisión, no es una conducta racional, pues tiene como objetivo principal sentirse bien y evadir cualquier dificultad mediante el aislamiento socio-emocional.



LOS PADRES DEBEMOS SER MUY CONSCIENTES DEL IMPORTANTE PAPEL QUE TENEMOS EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS. EDUCARLOS PARA QUE DESARROLLEN UNA PERSONALIDAD EQUILIBRADA Y MADURA ES EDUCARLOS PARA LOGRAR UNA VIDA SANA Y FELIZ.

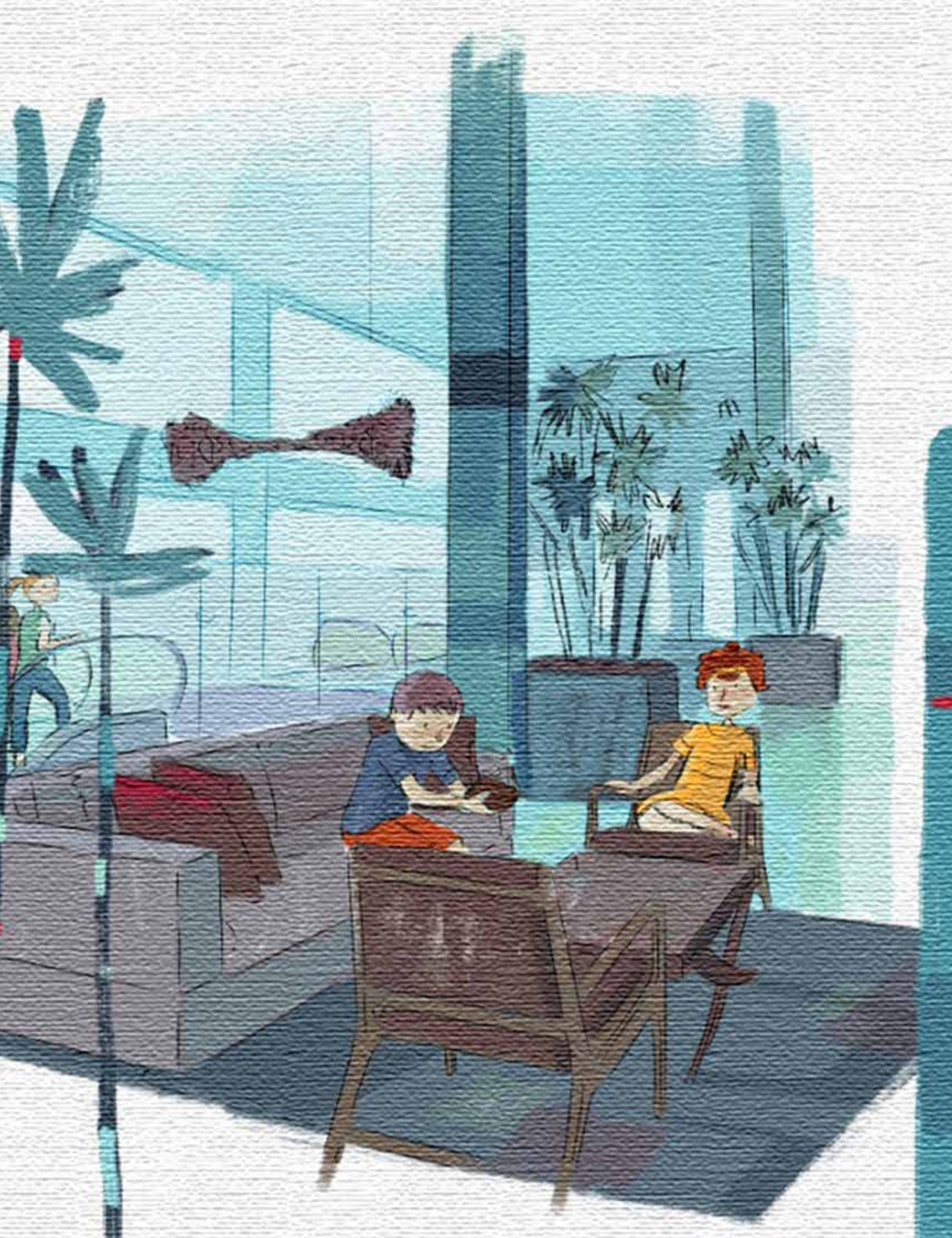
Como padres, debemos ser el modelo a imitar por nuestros hijos, y ser un ejemplo en practicar el autocontrol de las pantallas en casa. Hay que promover el diálogo (que es una forma de demostrar el funcionamiento de la razón) y un buen método para estimular a los hijos a usar su propia capacidad de razonar.

Finalmente, educamos más por lo que hacemos que por lo que decimos. Y en este caso, más por lo que interactuamos que por lo que vemos. 

La autora es Directora de Preescolar del Colegio Toiras Eliahu, y Maestra en Psicopedagogía.

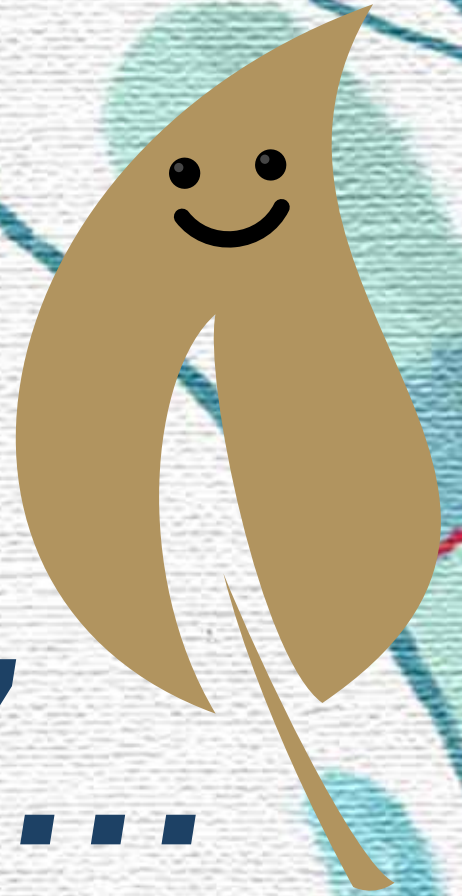
Bibliografía

- Rosselli. (2005). *Neuropsicología infantil*. México: Manual moderno.
- Silva. (2001). *Aplicaciones clínicas cerebrales*. Masson, Barcelona.
- Ballesteros, J. y Reales, A. (2000). *Atención y memoria*. Consultado en Julio.
- Esquivel F.; Ancona M.; Gómez E. (2007). *Psicodiagnóstico clínico del niño*. (3ª ed). México: Manual Moderno.





“VOCES Y ESPACIOS” ... PARA NIÑOS



GINA SACAL GREGO

Laimagendeunahojavolandoalviento es una visión que inevitablemente nos lleva a pensamientos reflexivos. Algunos recordamos a los que ya se fueron. Otros traemos a la conciencia nuestros sueños, y evocamos en esa pequeña y hermosa muestra de la Creación lo que más deseamos, como si fuera un vehículo del destino. A veces, vemos en esa hoja volando nuestros miedos, como si quisiéramos que se los lleve...Y también, están esas ocasiones en que vemos esa hojita cruzando el cielo, y pensamos en nuestros hijos, tratando de imaginar cómo llegarán a ser de adultos...



Podemos suponer que, para los padres más jóvenes, éste es un cuestionamiento mayúsculo, de frente a la velocidad de los cambios cada vez más rápidos y frecuentes en todas las áreas de la sociedad: tecnológicos, laborales, culturales, familiares, nacionales e internacionales, redes sociales, geopolítica y un larguísimo etcétera. Padres a quienes hoy les decimos que las carreras universitarias de sus hijos hoy todavía no existen; que incursionan en la tecnología del celular y por más esfuerzos que realizan, no pueden permanecer actualizados...

En definitiva, para un padre hoy, es un cuestionamiento mayúsculo el saber qué herramientas de vida debe prodigar a sus hijos.

Sin embargo, sí existe una certeza. A nuestros niños debemos entregarles un equipaje que les brinde la conciencia de sus raíces, de su identidad, de su pertenencia. De quiénes son hoy. Y ya con el tiempo, la suerte y la preparación, ellos darán forma a su identidad.

El pasado 3 de diciembre, se llevó a cabo un muy emotivo evento en nuestra Comunidad, a propósito de este tema. En

el Salón "José y Raquel Romano" del Centro Social Monte Sinai, una nutrida concurrencia se reunió para presenciar la presentación del libro "*Voces y Espacios*", un hermoso compendio vivo de todo el patrimonio físico de Alianza Monte Sinai.

Por medio de extraordinarias y entrañables testimonios, el libro es una celebración de la multitud de experiencias que día a día se viven en los espacios de Monte Sinai: sinagogas, centros comunitarios, salas de juntas, espacios de juego, jardines, salones de clase, auditorios, espacios de estudio y convivencia... hasta el panteón. Todos estos lugares son el escenario para nuestra vida comunitaria, donde crecemos, socializamos, aprendemos, trabajamos, jugamos, rezamos, estudiamos, compartimos...

Pero desde su gestación, "*Voces y Espacios*" se visualizó como algo más que una publicación. La iniciativa comprende, además, un libro para niños y un museo comunitario.

Concretamente hablando del ejemplar infantil (que se estará presentando próximamente), el enfoque es de que "*Voces y Espacios*" debe ser una obra y un legado --también y en forma prioritaria-- con el lenguaje y la visión de nuestros niños.

“ Solo dos legados duraderos podemos aspirar a dejar a nuestros hijos: alas y raíces.

W. Harding Carter ”

Es decir, este recorrido por los espacios de nuestra Comunidad tendrá una edición dirigida expresamente al sector infantil de Monte Sinai; con imágenes y textos adecuados, facilitando que el mensaje de pertenencia y compromiso sea transmitido a nuestros hijos, nietos y bisnietos.

Es por ello que, quienes conformamos el Consejo Editorial de “*Voces y Espacios*”, en conjunto y de la mano con las áreas de Pedagogía, Estudios Judaicos, y Dirección del Colegio Hebreo Monte Sinai, ya se encuentra trabajando en la producción de este libro en versión infantil.


El objetivo: comunicar que la Comunidad es la segunda casa de nuestros niños. Una casa en donde se fomenta la unión, la fe, la solidaridad, la beneficencia, la convivencia sana entre hermanos, la educación, la visión a futuro, el compromiso activo con la vida, y un larguísimo etcétera.

Los espacios de Alianza Monte Sinai crecen y se transforman. Los espacios de Alianza Monte Sinai tienen muchas voces. Y así seguirá siendo, porque el legado está preparado para escuchar a todas las nuevas voces que siguen y seguirán llegando.

Y en referencia a esa hoja que vuela al viento y nos hace reflexionar, no sabemos cuál es su destino. Lo que sí sabemos es que tendrá la capacidad de volar alto porque provienen de árboles con raíces firmes. ▣


La autora es Secretaria General de la Sociedad de Beneficencia Alianza Monte Sinai, y Presidenta del Consejo Editorial del proyecto “Voces y Espacios”.





Los niños y el cambio climático

CAROL PERELMAN



Para entendernos, tenemos que establecer tres argumentos verdaderos: uno, que el calentamiento global tiene consecuencias en el entorno; dos, que las condiciones ambientales afectan de forma directa la salud humana; y tres, que los niños son un grupo humano vulnerable.

Con estas premisas en mente, te invito a leer este texto, que a través del imaginario lúdico de los niños busca explorar la relación tan íntima entre su salud y el cambio climático. Con una mirada puesta en los riesgos, consecuencias y lo que como padres y guías podemos hacer ante la inminente crisis ambiental que los jóvenes deberán afrontar como parte de su realidad. Lo relevante, hablar del tema. Pero, ¿cómo?

El globo terráqueo

Hemos sido testigos del aumento en 1°C de temperatura promedio desde épocas pre industriales. En tan solo la última década, ocho de los diez años que transcurrieron fueron históricamente los más calientes de los últimos tiempos. El dramático cambio en la temperatura es consecuencia del incremento en la acumulación de gases efecto invernadero que arrojamos diariamente a la atmósfera.

Estos gases, principalmente metano y dióxido de carbono, se van acumulando de tal forma que reflejan los rayos solares que durante el día calientan la Tierra, haciendo que no puedan disiparse hacia el espacio y queden atrapados dentro del planeta. El almacenamiento de esta radiación térmica hace que la temperatura en la superficie de la Tierra vaya aumentando; como cuando en un día soleado estas en el coche y no abres las ventanas.

Este calor ha sido el protagonista de las noticias recientemente, pero los científicos han venido hablando de él desde hace años. El tema es que sus efectos están siendo visibles cada vez más: con los polos derritiéndose y elevando el nivel del mar, con la biodiversidad amenazada, con huracanes, tornados y tormentas cada vez más frecuentes y más violentas, con incendios forestales voraces y olas de activistas que han decidido levantar su voz y hacer finalmente al mundo escuchar.

Los soldaditos de plomo

Un estudio publicado en 2019 en la revista científica *The Lancet* asegura que la vida de cualquier niño que nace el día de hoy va

a estar profundamente afectada por el cambio climático ya que deberá aprender a vivir en un mundo 4 grados más caliente que el promedio de la época pre industrial. Y aunque los objetivos del Panel Intergubernamental de Cambio Climático (IPCC) es limitar el aumento de temperatura a sólo 2 grados para prevenir consecuencias devastadoras en los ecosistemas y en la vida humana, aún los compromisos no se ven reflejado en las políticas públicas de la mayoría de los países más desarrollados (especialmente en las decisiones del actual gobierno de nuestro país vecino).

Sabiendo que el 27% de la población mundial son niños, que son nuestro propósito de vida y los futuros herederos de este planeta, me parece responsable que como adultos y guías, exploremos ¿cuál es el impacto del cambio climático específicamente en ellos? ¿Cómo transmitir una realidad que a nosotros mismos nos cuesta trabajo dimensionar?

Hombre cara de papa

Según la UNICEF, la salud general de los niños y adolescentes a nivel mundial ha mejorado en los últimos 20 años, sin embargo este progreso se ha frenado, y expertos creen que gracias al cambio climático, comenzará a revertirse. Los países con mejor desarrollo económico enfrentan situaciones relacionadas con la contaminación, mientras que los países más pobres tienen retos en temas de seguridad y mayor vulnerabilidad a desastres naturales. Paradójicamente, los países con peor situación para los niños son los que menos contaminan. En este sentido, Noruega, Holanda y Corea del Sur son los países con mejores niveles de bienestar infantil; Israel se encuentra en lugar 24, Estados Unidos en 39, México en el puesto 88, y los peores contextos los tienen Chad, Somalia, Nigeria y la República Central Africana con la posición 180.



El rehilete

Pero, ¿cómo asegurar que el calentamiento global no defina la salud de un niño nacido el día de hoy? Según la Academia Americana de Pediatría, los niños, son más vulnerables a enfermedades respiratorias ocasionadas por la contaminación del aire ya que a su temprana edad, los pulmones están aún en desarrollo, respiran con mayor frecuencia que los adultos, y pasan más tiempo en el exterior haciendo actividades físicas. Se ha demostrado que al aumentar las temperaturas no solo las partículas suspendidas y el ozono aumentan en concentración sino que también la producción de polen de las plantas haciendo que el cambio climático pueda generar problemas de pulmón crónico, de asma y de alergias en los niños. Hoy, más del 90% de la población infantil, está expuesta a concentraciones de partículas suspendidas en el aire arriba de los límites permitidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2016, hubieron 2.9 millones de muertes prematuras en el mundo asociadas a la contaminación.

Los cochecitos

Aunque sí ha aumentado la generación de energías de forma más limpia, la gente en general nos hemos vuelto consumidores más conscientes y responsables y la industria, como la automotriz con los coches eléctricos, ha comenzado a ofrecer productos más sustentables; aún los gobiernos dependen de forma importante de fuentes de energía no renovables, que emiten grandes cantidades de gases efecto invernadero; como el petróleo y el carbón. Pienso que los consumidores como tu y como yo, modificando hábitos cotidianos, podemos mandar mensajes claros respecto a nuestro interés por conservar el planeta habitable para las futuras generaciones. Los comercios tendrán que leer estos comportamientos, y esperemos que eventualmente permee a las cúpulas de tomadores de decisiones. Pero se empieza en casa, con conversaciones, con actitudes y con pequeñas y grandes decisiones.

La casita

Las generaciones más jóvenes han vivido con mayor exposición a los efectos del cambio climático que sus padres y abuelos, es por esto que evidentemente existe una brecha generacional sobre el grado de preocupación ante el tema. Distintas encuestas han coincidido en que los integrantes de la Generación Z (nacidos entre 1996-2012, aproximadamente) consideran que el cambio climático es actualmente el tema más importante para el mundo. En menor medida lo es para los *Millennials* (los nacidos entre 1981-1995, aproximadamente); y con mucha menor intensidad para la Generación X (1961-1980) y los *Baby Boomers* (1945-1960). Quizá es la razón por la cual un estudio en

Gran Bretaña encontró que 1 de cada 5 jóvenes viven con “eco-ansiedad”; importante resaltar esta situación, para abordar las estrategias que expondré a modo de sugerencia más adelante.

La granja

Estos gases efecto invernadero no solo vienen de quemar petróleo, carbón y contaminar. El ganado, especialmente los rumiantes, emiten metano, que promueve en gran medida el aumento en las temperaturas. Además, el exceso en el consumo de carne roja se asocia a enfermedades cardiovasculares, por lo que modificar la dieta hacia una alimentación menos cárnica mitiga no sólo el cambio climático sino que también mejora la salud de los niños en varios frentes. De los demás alimentos derivados de animal, el queso fermentado en mayor medida y el pollo en menor medida tienen un impacto también en el calentamiento global. De los cultivos, el de arroz y los pastizales son los menos amigables con el ambiente. Así que modificar la dieta por una alimentación más “verde”, literal; no solo mejora la salud sino también ayuda a contrarrestar el cambio climático. Si pudieras hacer solo una cosa, trata de comer menos carne de vaca; no por nada están tan de moda las sustituto de hamburguesas de *Beyond Meat* e *Impossible Foods*; ambas aumentando sus ventas de forma estrepitosa y con presencia en casi todos los países del mundo. ¡Te invitó a probarlas, especialmente si eres carnívoro!



El trompo

Según el IPCC, el cambio climático puede ocasionar eventos de clima extremo y desastres naturales como inundaciones, incendios forestales, sequías, huracanes y tornados; todas ellas pudiendo provocar enfermedades, epidemias infecciosas, hambre, estrés postraumático, trastornos mentales y de conducta. Entre 1990 y el año 2000, 66.5 millones de niños fueron afectados por desastres naturales (sin incluir los eventos no relacionados al cambio climático como los temblores y explosiones volcánicas.) En solamente 2018 se registraron 831 desastres relacionados



al calentamiento global con pérdidas económicas estimadas en \$166 billones de dólares americanos.

El efecto más directo del calentamiento global es la exposición a más ondas de mayor calor, que aunque con mayor impacto en gente de la tercera edad, tienen igualmente efecto en el bienestar de los niños. El año pasado, 152 países reportaron un incremento en la cantidad de incendios forestales, los cuales tuvieron efectos directos en vías respiratorias, quemaduras por fuego y hasta la muerte. Las inundaciones, que especialmente han afectado Sudamérica y el Sureste de Asia, promueven la transmisión de enfermedades como cólera, malaria y dengue, y provocan secuelas de estrés post traumático. Por su parte, las sequías extremas avistadas recientemente en 6 regiones de la OMS, afectan la higiene, causan deshidratación, disminuyen la producción agrícola, comprometen al ganado, generan malnutrición y pueden llevar a la muerte prematura. Todos estos desastres naturales relacionados al cambio de clima, la mayoría de ellos con consecuencias en la población infantil.

El yo-yo

Además de la salud física, también la salud mental puede afectarse por el cambio climático. Un reporte de 2018 publicado en la revista *Nature*, busca resaltar la importancia de considerar los efectos psíquicos del calentamiento global en los individuos y en la sociedad; y aunque sus hallazgos no se enfocan específicamente en la población infantil, vale la pena hacerlos notar. Por un lado, los autores comentan que las ondas de calor, especialmente durante las noches, tendrán efectos directos en la

calidad del sueño, exacerbando trastornos mentales y teniendo consecuencias en los rendimientos laborales diurnos. Además, el cambio climático puede obligar a las familias a migrar a otras regiones, estos desplazamientos logran afectar la salud mental de los niños, ante el estrés relacionado con la necesidad del viaje y los temas de adaptación en las nuevas ubicaciones. Con el aumento de desastres naturales los especialistas vislumbran un aumento en la preocupación, ansiedad, estrés, depresión, angustia, sentimientos de pérdida, duelo y trauma ante el daño a la propiedad, el riesgo a la integridad física y a la vida.

El dominó

No ayuda que en el año 2050 seremos 9 billones de habitantes en la Tierra, un crecimiento de 25% en solo 30 años, con una presión importante en los requerimientos de agua potable, de producción de energía y de alimentos. Incluso, parejas han expresado en un reciente reportaje del *New York Times*, su deseo de tener menos niños ante la crisis ambiental. Sin embargo a nivel personal, como comunidad y como sociedad, tendremos que implementar estrategias de mitigación y adaptación para no quedar en la historia de la humanidad como la generación irresponsable.

La mitigación se refiere a medidas que disminuyan la producción de gases efecto invernadero, que de ser exitosas, estas acciones impactarán positivamente la salud respiratoria, psíquica y cardíaca, disminuirán las enfermedades relacionadas a la inactividad y mejorarán la calidad de la alimentación de los individuos.

La adaptación involucra la creación de estrategias de salud pública que anticipan los efectos adversos del cambio climático para minimizarlos. Como monitorear y reportar enfermedades y epidemias, avisar con tiempo sobre climas extremos, crear programas de emergencia a desastres, cubrir a la población con medicinas y vacunas oportunamente, promover la educación en temas de salud a la población.

La alcancía

Según un análisis de la Nueva Comisión de Economía Global y del Clima, si el mundo de los negocios tomara esta amenazante emergencia climática como una oportunidad, podría generar para 2030 más de \$26 trillones de dólares americanos y 65 millones de nuevos empleos de baja huella de carbono. Algunos inversionistas y empresarios han comenzado a hacer sus negocios más verdes, factor que ha logrado aumentar sus ventas e incrementar su popularidad. Sin duda la mayor problemática en materia de salud que tendremos en el siglo 21 será combatir el cambio climático; sería innovador que el entorno económico y financiero asuma este reto como oportunidad. Con beneficios para todos. Y hacia allá vamos. Los negocios de ayer serán muy diferentes a los de mañana; los empresarios tendrán que repensar sus planes y estrategias si quieren ser exitosos.

El libro de cuentos

Algunos padres se han cuestionado sobre cómo abordar con sus hijos el tema del calentamiento global sin crear un miedo, casi pánico y sentimiento de angustia por imaginar un escenario apocalíptico y sin solución. Es importante que los adultos alrededor de los niños sepamos cómo transmitir ésta y cualquier noticia ya que de eso depende la forma en que los niños la adoptan. Lo que no está en tela de juicio es la necesidad de SI hablar del tema, de si tener la conversación. Es inminente y necesario.

Con nuestro discurso podemos crear en ellos preocupación, ocupación, miedo, tranquilidad, esperanza y proactividad. Todo depende de cómo abordamos los temas. El psicólogo John Fraser comentó para el *New York Times* que muchos adultos, “cuando hablan con los niños, están procesando sus propias ansiedades y miedos... debemos crear mejores métodos y herramientas para hablar con los niños sin crear pánico.”

La profesora de psicología Janet K. Swim recomienda a los padres y maestros que cuando hablen sobre cambio climático con los niños deben comenzar con algo positivo; por ejemplo salir y enseñarles la naturaleza recalcando lo bonito que es el planeta, ir a un parque, hacer una excursión incluso mostrar fotos espectaculares o un documental. Así se concentrarán con las cosas buenas del medio ambiente, con la naturaleza, entendiendo que el mundo es mucho más grande que el suyo propio. Algunos pequeños que viven en la ciudad asocian la naturaleza con un árbol. Es importante darles un contexto con mayor perspectiva.



Las vías del tren

Como segundo paso, Swim y Fraser coinciden en abordar el proceso a través del cual el cambio climático ocurre. “Para explicar esto sin asustar a los niños, los adultos deben entender cómo los gases efecto invernadero provocan el aumento en la temperatura y a su vez cómo es que este calentamiento tiene consecuencias en el planeta.” Si los adultos comprenden el mecanismo serán claros, lógicos y no amarillistas y catastróficos. Los niños son brillantes y sin duda deben entender qué provoca el cambio climático. Si no comprenden la ciencia es difícil crear en ellos sentimientos positivos.

Crayolas y colores


Por último, es importante que los niños puedan asumir alguna acción que los haga sentirse involucrados con la solución. Pueden contribuir con programas de reciclaje en los colegios, entender la importancia del car-pool, de consumir menos electricidad, de reusar bolsas. La idea es cambiar actitudes, de continuar con la conversación, de promover iniciativas individuales y comunitarias. Los padres y adultos debemos tener algunas ideas para cuando los niños nos pregunten qué pueden hacer para aminorar el cambio climático.

Se puede explicar los roles de líderes cercanos a ellos, como Greta Thunberg de 17 años, quien está creando una increíble ola de conciencia a su corta edad. Existen múltiples páginas de internet con iniciativas personales, familiares, locales, comuni-

tarias, regionales o globales donde los niños se pueden sumar. Conociendo el perfil de nuestros hijos podemos idear proyectos,... incluso es más interesante escucharlos, dejar que se apropien de la problemática y que ellos mismos propongan nuevas iniciativas y soluciones.

Entre mayor la proactividad menor es la ansiedad relacionada con el cambio climático. Cuando somos parte de la solución nos enfocamos en la esperanza, es inspirador; si no, podemos caer en el pesimismo y la frustración. Los niños deben asumir pequeñas responsabilidades que los empoderen, que den seguridad y que los haga sentir activos; involucrados. Las mejores actividades son las que ellos mismos desean perseguir, que nacen de su propia creatividad e imaginación. Apoyémoslos en la medida de lo posible. Sean grandes o pequeñas, todas suman.

Osito de peluche

Hagamos ciudadanos responsables, formemos niños conscientes de su entorno. Promovamos la educación cósmica y el *tikún olam*. Ignorar la situación no hará que desaparezca. Sigamos la conversación, hablemos, escuchemos. Por un mundo mejor, que finalmente, será de ellos. 

La autora es Química Farmacéutica Bióloga, Co-Creadora y Directora del Jardín Weizmann de Ciencias, y escritora especializada en temas de divulgación científica.





לשנה הבאה בירושלים הבנויה El año que viene en Jerusalén reconstruida

'Grinbox'. La reconocida compañía dirigida por Yitzhak Greenwald presenta:
Los diez pasos para comprar una propiedad en Israel de una manera segura y fácil

- 📍 Encontrar propiedades por medio de expertos de nuestra compañía
- 🔍 Examinar la viabilidad de la propiedad.
- 👤 Asistencia financiera: gestión legal de todas las etapas bancarias
- 💰 Importe Inicial bajo (alrededor del 50%)
- 🏠 El interés bancario más barato en Israel (hasta 2%-2.5% anual)
- 🎓 Asesoramiento legal y fiscal personalizado
- 🗣️ Negociación y representación del cliente con el contratista
- 🏡 Arquitectura de diseño y mobiliario de apartamentos.
- 🏠 Gestión y mantenimiento de la propiedad
- 🏠 Alquiler a corto / largo plazo

Contactanos!!
Accesoría
sin costo



La compañía Grinbox trabaja con más de 80 clientes mexicanos satisfechos.
Los últimos 4 años fueron invertidos en la compañía más de 60 millones de dolares.

Representante en Mexico: Daniel M.: 📞 5562866599 📧 dani@grin-box.com
Oficina en Israel: 28 calle Moshe Silberg. 📞 +97225356000 📧 office@grin-box.com

Tips para ser padres y no morir en el intento

Nutrición

NO PONGAS TANTO ÉNFASIS EN LOS ALIMENTOS

Los momentos y anécdotas a la hora de comer son mucho más importantes que lo que hay en el plato. En 15 años no va a importar si tu hijo comía suficientes ejotes, pero van a permanecer los recuerdos del tiempo que compartió con su familia.

NO TRATES DE CONTROLAR LAS CANTIDADES QUE COME

Puedes controlar las opciones de comida que vas a ofrecer, pero decidir la cantidad le corresponde a tu hijo. Tratar de que se acabe la comida del plato trae estrés a la mesa y finalmente, tu hijo siempre va a ganar esa batalla (si no ahora que es pequeño, hablamos en la adolescencia).

NUNCA LOS PONGAS A DIETA

Si temes que su peso no sea saludable, acércate a un nutriólogo infantil especializado en el enfoque de no-dieta. Las dietas en la infancia son uno de los principales factores de riesgo para desarrollar trastornos de alimentación más adelante en la vida.

Cultura



LOS NIÑOS DISFRUTAN LO QUE ENTIENDEN

Antes de ir con ellos a museos o actividades culturales, explícales lo que van a ver y hazlo lo más anecdótico y cercano posible (por ejemplo, cuéntales la vida del artista casi como si fuera amigo tuyo).

DÉJALOS INTERACTUAR CON LO QUE VEN

A los niños les encanta "hacer". Muchos museos tienen una zona para niños en la que pueden pintar o hacer manualidades relacionadas a lo que vieron dentro. Si no (o si van al teatro, por ejemplo), pueden recrear lo que hayan visto cuando lleguen a casa.

ENSÉÑALE A APRECIAR LO COTIDIANO

La cultura no sólo está en teatros y museos, sino que la encontramos en las calles, parques y nuestra propia casa. Ayúdalo a convertirse en un observador activo de su mundo.

RESILIENCIA

NO SOLUCIONES TODO POR ÉL

Cuando un niño se enfrenta a problemas y busca la manera de resolverlos, está desarrollando habilidades que van a acompañarlo durante toda su vida.

PROMUEVE QUE TOMES RIESGOS "SANOS"

Los riesgos sanos son aquellos en los que, si fallan, no pasa nada grave (por ejemplo, probar un deporte nuevo o hablar con un niño desconocido). Cuando promovemos que nuestros hijos intenten cosas nuevas que les asustan un poco, les estamos enseñando que, aún si las cosas no salen como esperaban, pueden seguir con su vida.

ENSÉÑALOS A VER LAS COSAS BUENAS TAMBIÉN EN LO NEGATIVO

En realidad, aun cuando las cosas no salen como esperábamos, podemos ser optimistas y encontrar el lado positivo. Esta habilidad va a ayudarles en todos los desperfectos de la vida (que serán muchos en realidad).



FIGURA PATERNA

HABLAR DE TEMAS COMPLICADOS

NO GUARDES SECRETOS IMPORTANTES

Los secretos generan mucha tensión y los niños son muy receptivos. Cuando guardamos un secreto, los niños suelen sentir que papá y mamá están enojados y, al no saber el porqué muchas veces terminan echándose la culpa.

ADAPTA LO QUE VAS A DECIR AL NIVEL COGNITIVO Y EMOCIONAL DE TU HIJO

No guardar secretos tampoco significa compartir todos los detalles. Informa a tu hijo lo suficiente para que entienda la razón de la tensión en la familia, pero no le des más información de la que pueda digerir ni lo uses como paño de lágrimas.

PERMANECE ABIERTO A SUS PREGUNTAS

Es probable que tenga preguntas con respecto al tema. Respóndele de la manera más tranquila y nutritiva que puedas. Si el tema te rebasa, busca ayuda profesional para que te acompañe en el proceso.

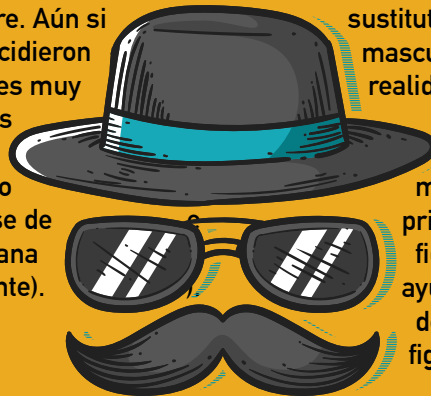
DÉJALOS HACER COSAS POR SI SOLOS

Los niños tienen mucha mayor satisfacción cuando logran algo por sí mismos, aunque no les salga tan bien como si les hubieran ayudado. Esto ayuda a fortalecer su autoestima.

EMPODERAMIENTO

AUNQUE PAPÁ NO VIVA EN CASA, ES UNA FIGURA IMPORTANTÍSIMA EN LA VIDA DEL NIÑO

Un niño aprende mucho de sí mismo y de su mundo a partir de la interacción que tiene con su padre. Aún si papá y mamá decidieron no estar juntos, es muy positivo que los niños sigan en contacto con su padre (si esto puede darse de manera sana y constante).



SI NO HAY UN PAPÁ EN LA VIDA DEL NIÑO, LA FIGURA PATERNA PUEDE SER SUSTITUIDA

En ocasiones un abuelo, tío o maestro pueden ser magníficos sustitutos. Si no hay figura masculina disponible, en realidad la figura paterna puede ser sustituida por una mujer también. El principal papel de la figura paterna es el de ayudar al niño a desprenderse de la figura materna.

Los niños son niños

CON BUENAS INTENCIONES, A VECES LES ROBAMOS ALGO DE INFANCIA A LOS NIÑOS

Con el afán de que tengan las mejores oportunidades en el futuro, a veces metemos a nuestros hijos a clases de mandarín, piano, robótica y equitación antes de que se sepan su dirección. El problema con esto es que vivimos tan apurados que no da tiempo de nada, mucho menos de jugar. Respeta los tiempos de juego de los niños, son vitales para su desarrollo emocional y social. También déjalos aburrirse de vez en cuando, así los ayudas a fomentar su imaginación.

DÉJALOS SER NIÑOS

A los niños les gusta ensuciarse, correr y gritar. Obviamente hay lugares y momentos para todo, pero trata de procurarles momentos de libertad.



ESCÚCHALOS

Escuchar a tus hijos les demuestra que su opinión y su experiencia son importantes para el mundo. De la misma manera, promueve que escuchen las opiniones de los demás.

CRISIS ECONÓMICA



PROMUEVE LA SENSIBILIDAD Y EMPATÍA CON OTRAS PERSONAS

Ya sea que la crisis te afecte personalmente o no, enséñale a tu hijo a apoyar a quien lo necesita (de preferencia de manera anónima). De esta manera, le demuestras que vive en una comunidad que va a apoyarlo cuando él tenga la necesidad.

SI LA CRISIS LOS AFECTA, DE MODO "DISCRETO" AYÚDALO A ELEGIR LO QUE ES MÁS IMPORTANTE PARA ÉL

Con esto me refiero a que, si la crisis significa que en las tardes podrá ir a un solo taller en lugar de dos, pídele que escoja el que más le gusta. Tomar decisiones es un increíble aprendizaje para nuestros hijos, además de que les ayudas a diferenciar entre necesidad y lujo.

SI LA CRISIS LOS AFECTA FUERTEMENTE, PIDE AYUDA

Si la situación económica es tan mala que los alimentos, educación o salud de tu familia se ven afectados, pide ayuda. No es responsabilidad de tu hijo (al menos hasta los 18 años) satisfacer estas necesidades básicas.

El mundo virtual

A PARTIR DE QUE TU HIJO TIENE SU PROPIO TELÉFONO O TABLET, NO PUEDES CONTROLAR SU USO DE INTERNET

Es mejor que lo enseñes a usarlo de manera responsable, porque, aunque existen controles hay maneras de burlarlos y los niños lo saben. Si no crees que tu hijo pueda hacer un uso internet, es mejor esperar un poco más para darle un teléfono.



parentales, también responsable del

ES MÁS IMPORTANTE LO QUE HACEN EN INTERNET QUE EL TIEMPO QUE PASAN CONECTADOS

Hay muchísimas cosas buenas a las que se puede tener acceso gracias a internet. Sin embargo, es importante que haya un balance con la actividad física y las relaciones interpersonales que fomenta cuando está "offline".

ENSÉÑALE ACERCA DE LOS RIESGOS DEL MUNDO VIRTUAL

Pláticale que no todos son quienes parecen ser y que muchas veces las personas que conoce en línea no tienen buenas intenciones, por lo que no debe compartir nada que no le enseñaría a toda su familia, amigos y delincuentes conocidos (fotos privadas, dirección, números de tarjeta de crédito, etc.). También recuérdale que existe el Bullying en línea y recuérdale que puede acudir a ti si es víctima de esto en algún momento.

ABUSO

ELIMINA LOS PREMIOS, CASTIGOS, CHANTAJES Y SOBORNOS DE LA EDUCACIÓN

Todas estas son en realidad maneras de manipular el comportamiento de los niños. Decirle a un niño "si te metes a bañar te doy un dulce" es una estrategia muy similar a la que usan los abusadores.

RESPETA SU CUERPO

Si un niño recibe golpes, entonces verá el abuso como algo normal. Si le enseñas a tu hijo que su cuerpo es sagrado y nadie debe lastimarlo ni tocarlo sin su permiso, lo cuidará mucho más.



RESPETA LOS "NO" DE TU HIJO, ESPECIALMENTE LO QUE TIENE QUE VER CON SU CUERPO

Por ejemplo: si te dice que no quiere más cosquillas, para. Nunca lo obligues a dar besos ni abrazos a nadie.

FOMENTA LA RELACIÓN CON TU HIJO

Si tu hijo confía en ti, sabrá que tiene una persona a quien acudir si se siente amenazado.

INFANTIL

CREE EN SU PALABRA

Si tu hijo te cuenta que alguien le faltó al respeto, ESCÚCHALO. No importa de quien están hablando, tu responsabilidad es cuidar a tu hijo.

“Mis tres años en Comité Central son resultado de una carrera de 32 años...”

Una conversación con Moisés Romano Jafif

ESTHER COHEN DE ROMANO, EMILIO BETECH ROPHIE, MISHELLE IDI DE FINKELSTEIN Y DORIS MEMUN DE ZAGA

EL PASADO 25 DE FEBRERO, los integrantes del Comité de Comunicación de Monte Sinai recibimos en nuestras oficinas a uno de los líderes más destacados de la colectividad judeo mexicana. Nos referimos al Lic. Moisés Romano Jafif, quien el pasado 31 de diciembre concluyó su gestión como Presidente del Comité Central de la Comunidad Judía de México, cargo que desempeñó durante el trienio 2017-2019.

Personaje afable, carismático y elocuente, el Lic. Romano se sentó en nuestra mesa de juntas para una extensa conversación, en la que nos ofreció una retrospectiva de su periodo como Presidente del Comité Central. Su presencia es amistosa y cálida, y su tono de voz, casual pero sagaz.



El Lic. Romano es, además, un orgulloso integrante de Alianza Monte Sinai. Fungió como Presidente de nuestra institución del 2000 al 2003, y cuenta además con una larga y brillante trayectoria de activismo comunitario en distintas organizaciones, incluyendo al Patronato Escolar del Colegio Hebreo Monte Sinai y la Comisión Intercomunitaria de Honor y Justicia (habiendo presidido ambas también). Sin embargo, como nos relató, su trabajo en el Comité Central fue una experiencia particularmente retadora, una que requirió de mucho tiempo, mucha dedicación, y en ciertos casos, una inusitada capacidad de respuesta. Esto es un poco de lo que nos compartió esa mañana.

¿Hubo algo de tu experiencia como Presidente de Monte Sinai, que te haya ayudado en tu rol como Presidente del Comité Central?

Mi paso por Monte Sinai fue una experiencia de gran formación para mí como líder comunitario. Al igual que otras instituciones, Monte Sinai forma muy buenos líderes. Cuando yo empecé a trabajar en esta comunidad, hace unos 32 años, yo no tenía experiencia en el trabajo comunitario; tenía unos 30 años de edad... Sabía que mi comunidad estaba muy organizada y que se preocupaba mucho por sus socios, pero sí recuerdo que me impresionó el haber conocido a algunos de sus directivos... y también a las voluntarias de Unión Femenina Monte Sinai y del Comité de Madres del Colegio. Vi que tenían -y tienen- una gran dedicación por las familias de la comunidad. Cuando veía las fotos de todos los ex Presidentes, recuerdo que para mí era muy impresionante. Siendo yo tan joven, veía a toda esa gente con mucho respeto, como gente mayor que había formado una gran organización.

Concretamente, yo entré a trabajar porque en alguna ocasión vi que las antiguas instalaciones de nuestro Colegio estaban en muy malas condiciones. Beto mi hermano me sugirió enviar un escrito a la Mesa Directiva, presidida en ese momento por el Sr. David Daniel, y eso fue lo que hice. Luego me indicaron que enviara la carta al Patronato Escolar, cosa que también hice. Pero ahí me dijeron "aquí no aceptamos quejas, aceptamos a gente que quiera trabajar". El Presidente del Patronato era el Ing. Alberto Kalach, quien se volvió un gran maestro para mí. Me invitaron a integrar el Comité de Planeación de Construcción para lo que sería la nueva sede del Colegio.

Monte Sinai me enseñó muchas cosas, empezando por esa primera lección: que vale más participar que simplemente quejarse.

Al paso de los años, Monte Sinai me enseñó muchas cosas, empezando por esa primera lección: que vale más participar que simplemente quejarse. También, me quedó claro que trabajar por la Comunidad implica también involucrarte por tu país, tu religión, tu cercanía con Israel. Somos una Comunidad muy sionista, y desde luego, muy mexicana, orgullosa y agradecida con México. Todo eso te enriquece mucho. Trabajar en asuntos comunitarios no solo te cambia la vida como líder, sino también como ser humano, porque te hace alguien que entiende mejor tu entorno.



El Comité Central tiene tres mandatos muy definidos: primero, ser la voz oficial de la Comunidad Judía de México; segundo, coordinar toda la seguridad a los socios y a las instituciones; y tercero, ofrecer una mesa a todas las comunidades para dialogar de todo tipo de situaciones.

¿Cómo fue que llegaste al Comité Central?

Cuando empecé a participar en el Comité Central, ya tenía yo algo de trayectoria en distintas organizaciones intercomunitarias. El Sr. Rubén Goldberg Javkin nos había convocado a los Presidentes de las distintas comunidades para crear una instancia arriba de los distintos Comités de Honor y Justicia, para ver la forma de resolver nuestros conflictos de manera interna sin tener que recurrir a instancias judiciales. De inmediato apoyé la idea, y junto con otras personas, formamos los estatutos de lo que sería la Comisión Intercomunitaria de Honor y Justicia. Yo ya había trabajado mucho en Ahavat Shalom de Monte Sinai (sin ser presidente del comité), concretamente en temas familiares. Eventualmente me invitaron a presidir la Comisión, y de ahí fui participando en otros proyectos intercomunitarios. Esos años me ayudaron mucho para llegar a la Presidencia del Comité Central, porque aprendí mucho.

¿Cómo funciona en sí el Comité Central?

El Comité Central tiene tres mandatos muy definidos: primero, ser la voz oficial de la Comunidad Judía de México; segundo, coordinar toda la seguridad a los socios y a las instituciones; y tercero, ofrecer una mesa para todas las comunidades para dialogar de todo tipo de situaciones. Cabe mencionar que arriba del Presidente del Comité Central está la Junta de Presidentes, la cual está integrada por los Presidentes de las seis comunidades de la Zona Metropolitana (Monte Sinaí, Maguén David, Sefaradí, Kehilá Ashkenazí, Bet-El, y Beth Israel), así como por el Presidente del Consejo Directivo del Centro Deportivo Israelita.

¿En el Comité Central también están representadas las comunidades judías del interior de la República?

Efectivamente, representamos también a las comunidades de Guadalajara, Monterrey, Cancún, Tijuana, y la más reciente, la de San Miguel de Allende. Sin embargo, en la Junta de Presidentes solo estamos las comunidades ubicadas en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México, ya que somos el 96% de los judíos en el país.

El Comité Central desde hace muchos años ha ido cultivando relaciones positivas con todos los partidos políticos, y en la medida en que todos ellos nos han ido conociendo, han descubierto que tenemos muchos valores en común.

¿Nos puedes hablar más a detalle de esos tres mandatos que mencionabas?

Por supuesto. En el primero, que es ser la voz oficial de la Comunidad Judía de México, esto incluye nuestra relación con las distintas autoridades de gobierno, en los tres órdenes de gobierno (municipal, estatal y federal); con la prensa y los medios de comunicación; y con las distintas iglesias o sectores religiosos que hay en México.

El segundo mandato tiene que ver con la seguridad, que obviamente implica muchos aspectos. Como parte de esta importante labor, puedo mencionar una tarea que lleva a cabo Tribuna Israelita, que consiste en realizar un monitoreo diario a la prensa y a las redes sociales, para temas de interés para la Comunidad.

Y el tercer mandato es, como ya mencioné, ser la mesa para que las distintas comunidades resolvamos asuntos de diversa índole.

En general, el Comité Central lleva a cabo una labor muy compleja, porque son tres mandatos bastante extensos.



¿Qué nos puedes decir sobre el antisemitismo en México?

Somos una Comunidad muy afortunada de vivir en México. Éste es un país de gente muy buena, y el antisemitismo no es un problema grave. Tuvimos años difíciles en la época antes y después de la Segunda Guerra Mundial, eran tiempos en que habían grupos muy radicales en distintos sectores de la sociedad, pero en las últimas décadas éstos han ido perdiendo fuerza. Al mismo tiempo, el Comité Central desde hace muchos años ha ido cultivando relaciones positivas con todos los partidos políticos, y en la medida en que todos ellos nos han ido conociendo, han descubierto que tenemos muchos valores en común. Lo mismo a nivel internacional, la Iglesia Católica ha ido acercándose al pueblo judío, y hoy también tenemos una excelente relación con ella.

Por supuesto que aun existen grupos radicales que se oponen a la existencia de Israel o a la “Solución de Dos Estados” con los palestinos (aunque afortunadamente, México mantiene su posición oficial a favor de esa “Solución de Dos Estados”). En términos generales, hoy estamos muy bien posicionados como una Comunidad unida, fuerte y solidaria.

¿Y cómo ves el panorama político del México de hoy?

Es muy importante aceptar que, políticamente, México ya cambió. Tenemos que estar conscientes de esa realidad. Pero

no solo cambió México, sino que es el mundo entero el que ha cambiado en los últimos años, y en poco tiempo. Y nos agarró a todos por sorpresa.

La verdad es que el Presidente Andrés Manuel López Obrador fue quien hizo el mejor diagnóstico de lo que estaba pasando en el país; él entendió mejor que nadie que había un problema de desigualdad, de extrema corrupción, y un problema de violencia. Ya no podíamos vivir así, pues estos problemas representaban un riesgo para la estabilidad del país. El Presidente López Obrador nos hizo reaccionar a todos, a la sociedad en general, a los empresarios, a los intelectuales, a la prensa... Ahora, yo eso lo veo como una oportunidad. En todos los cambios, hay oportunidades. Aunque falta mucho por hacer, todos estamos ya conscientes de que tenemos que cambiar, y eso es bueno.

Por cierto, esto lo vemos también en otros países. Por ejemplo, el candidato Bernie Sanders (en Estados Unidos) también está señalando que su país tiene que cambiar, que el modelo actual ya no funciona. Hay un movimiento político a nivel mundial anti-*status quo*.

Yo creo que estamos apenas al inicio de este proceso de cambio, y probablemente nos va a tomar varios años el encontrar un modelo que resuelva este tema de la desigualdad. Porque pienso que la violencia, la corrupción y los desordenes sociales son parte de la desigualdad. Se necesita una distribución de la riqueza más justa, pero sin olvidar que para eso se requiere generar riqueza; y por supuesto, para eso se requiere un estado de derecho.

¿Y el panorama económico y social?

Las nuevas generaciones tienen que entender que la forma de trabajar de hoy ya no es la misma que la de nuestros padres y abuelos. Tenemos que adaptarnos a las nuevas condiciones del país. Hoy en día vivimos en un mundo dominado por las



empresas transnacionales, por lo que las pequeñas empresas hoy compiten no solo con China, sino también con Tailandia, con Vietnam, con Honduras, con Costa Rica, con Panamá... Hoy es más difícil salir adelante, hoy no es tan fácil ser un gran empresario. Así que las nuevas generaciones se tienen que preparar; si no se educan, no van a poder generar un sustento.

Y socialmente, pienso que hoy debemos tener una mayor responsabilidad a la hora de salir a la calle, de la manera en que nos exhibimos, en cómo tratamos a la gente... Tenemos que ser más conscientes de nuestra obligación de ayudar a los sectores menos privilegiados. El Comité Central, junto con Federación Femenina y las distintas organizaciones judías que tenemos en México, realiza muchísimas acciones para ayudar a los sectores más vulnerables, y por mostrar que somos una Comunidad que no solo ve hacia adentro.

Un buen ejemplo de esta labor la vimos durante los terremotos del 2017, ¿no es así?

Después de los sismos del 2017, en menos de dos días logramos coordinarnos todas las comunidades para organizar una campaña para recolectar dinero para lograr que se reconstruyan 1,200 casas. Y gracias a eso, hemos ya entregado casas en distintos estados de la República, por medio de la Fundación Vivienda - Fideicomiso Proviváh de Don Alfredo Achar.

Y proyectos como ése hay muchos. De hecho, hace poco sacamos, junto con Tribuna Israelita, el libro “*De la mano con mi hermano*”, el cual presenta 55 de las más importantes iniciativas de ayuda creadas o lideradas por integrantes o grupos de la Comunidad Judía de México.

¿Y qué debemos hacer, como mexicanos y como miembros de la Comunidad, para prepararnos a todos los cambios que mencionabas hace rato?



Retomo lo que decía de las oportunidades. Cuando conocí al Presidente López Obrador (cuando aun era candidato, en el 2018), platicué con él de cómo la Comunidad Judía de México ha sabido adaptarse a las distintas transformaciones del país, prácticamente desde nuestra fundación como institución. Los judíos siempre hemos sabido encontrar oportunidades, y hemos incursionado en todo tipo de industrias. En este sentido, creo que en los próximos años se vienen muchas oportunidades para nuestra Comunidad y para México... en tecnología, en comercio electrónico, los servicios, las profesiones, etc.

Yo creo que estamos apenas al inicio de este proceso de cambio, y probablemente nos va a tomar varios años el encontrar un modelo que resuelva este tema de la desigualdad.

En sí, ¿cuál fue el reto más difícil que te tocó atender?

Fueron tres. Uno de ellos fue, sin duda, el tweet de Netanyahu. Yo tenía apenas dos semanas de haber asumido el cargo de Presidente del Comité Central. Pero recuerdo que el sábado 28 de enero de 2017 me llamó Mauricio Lulka, Director del Comité Central, para platicarme de las reacciones que había generado en Internet un *tweet* de Binyamín Netanyahu, en que hacía referencia al muro fronterizo que pretendía construir Donald Trump. Nos reunimos en el Comité Central diversas personas, y creo que tomamos una buena decisión al emitir un comunicado, deslindándonos de lo dicho por el Primer Ministro, ya que no correspondía con los valores de la Comunidad Judía de México, y solidarizándonos con nuestros connacionales que viven, trabajan y aportan en los Estados Unidos. Otro, fue la organización de las Macabeadas en el 2019. El Centro Deportivo Israelita, con Marcos Metta Cohen como Presidente del Consejo Directivo, fungió como sede de lo que fue un evento enorme, los XIV Juegos

Macabeos Panamericanos. Durante los preparativos, a mí me tocó la coordinación con las autoridades. Pero cuando dimensionamos que iban a llegar 15,000 personas a un solo lugar, esa noche de la inauguración en la Arena Ciudad de México, nos enfrentamos con muchos retos y preocupaciones. Nunca en la historia de la Comunidad habíamos tenido a tanta gente en un solo recinto, por lo que el operativo de seguridad y logística fue muy complejo.

Por cierto, durante la inauguración, me tocó sentarme junto con la Jefa de Gobierno de la Ciudad de México, la Dra. Claudia Sheinbaum. Recuerdo que ella me dijo: “mi abuelita habría estado muy orgullosa de verme acá, porque ella siempre estuvo muy involucrada en la Comunidad”. Me dijo que aun guarda con mucho cariño su credencial del Deportivo.

Pero creo que el más difícil para mí fue el mantener el perfil independiente y neutral de la Comunidad Judía de México durante las elecciones del 2018. En la época de las redes sociales, como ya es conocido, tuve la oportunidad de encontrarme con los cuatro candidatos a la Presidencia y de transmitir un video mensaje con cada uno de ellos. Fue muy positivo el tener esos encuentros. La Comunidad siempre ha mantenido un perfil apertadista, y esas elecciones no fueron la excepción.

¿Cómo ves el futuro de la Comunidad Judía de México?

Hay una tendencia hacia una mayor integración. De hecho, muchas parejas ya están formadas por personas de diferentes comunidades. Estamos viendo –y cada vez veremos más– distintos proyectos de colaboración mutua entre distintas comunidades.

Por ejemplo, la manera en que estamos actualmente organizados, cada institución por su lugar de origen, puede llegar a cambiar en el futuro, ya que, quizás las nuevas generaciones encuentren nuevos esquemas que respondan a sus propias necesidades y preferencias.

Pero independientemente de eso, las distintas comunidades tenemos que colaborar cada vez más: en salud, en educación, en la atención a adultos mayores. Se requieren líderes con mente abierta, y los



directivos actuales tenemos que saber pasar la estafeta, y formar, a los líderes jóvenes.



La transición del pasado al futuro...

Es increíble si te pones a ver cómo es que los fundadores de la Comunidad Judía de México lograron construir las instituciones que hoy conocemos, y cómo supieron transmitir todos esos valores que hoy preservamos. Si te fijas, por ejemplo, en el Acta Constitutiva de la Sociedad de Beneficencia Alianza Monte Sinai, nuestros valores hoy son los mismos que en 1912.

Uno de los factores importantes en este éxito han sido las escuelas judías, sin demeritar las sinagogas, por supuesto. Pero creo que las escuelas han sido fundamentales para reforzar la identidad judía y transmitir nuestros valores de generación en generación. Hoy tenemos que seguir impulsando la vida comunitaria en las escuelas, en los templos, y en nuestros centros deportivos y sociales.


También se debe a todas esas personas que trabajan de manera voluntaria en los distintos comités y organizaciones. A veces me preguntaban que si era difícil ser Presidente del Comité Central, y yo siempre contestaba, medio en broma, que sí es difícil porque somos 43,000 personas, o sea, 43,000 “presidentes”. Pero

al mismo tiempo, somos 43,000 voluntarios, gente dispuesta a ayudar y a participar. Y eso es muy valioso.

El trabajo comunitario implica sacrificar tiempo, vida personal, horas laborales, convivencia con tus hijos. Pero también te deja muchísimas satisfacciones. Por eso yo les recomiendo a los jóvenes a enfocarse en la actividad que más les guste, en lugar de querer abarcar todo. Mis tres años en Comité Central son resultado de una carrera de 32 años. Hay que empezar poco a poco.

Creo que en los próximos años se vienen muchas oportunidades para nuestra Comunidad y para México... en tecnología, en comercio electrónico, los servicios, las profesiones, etc.

Y no querer ser necesariamente como los líderes de antes. Ya el mundo no es como antes. Hoy tenemos muchos retos que antes no había, pero también muchas oportunidades para innovar.

Por cierto, nuestro actual Presidente del Comité Central, el Arq. Marcos Shabot, es un voluntario de reconocida trayectoria, experiencia y sensibilidad, y estoy más que seguro que tendrá mucho éxito; ahora nos toca a todos apoyarlo. 



LOS DOS ADANES

LYNDA SASSON DE ZEITUNE

Indudablemente el fragmento más complejo del texto bíblico es el Génesis, o Bereshit, cuya narrativa y mensaje han sido uno de los grandes misterios para filósofos, científicos, historiadores y hombres de fe, desde hace milenios. En este texto me enfocaré en un fragmento del Génesis, utilizando algunas herramientas de la Kabalá, para captar uno de sus mensajes ocultos.

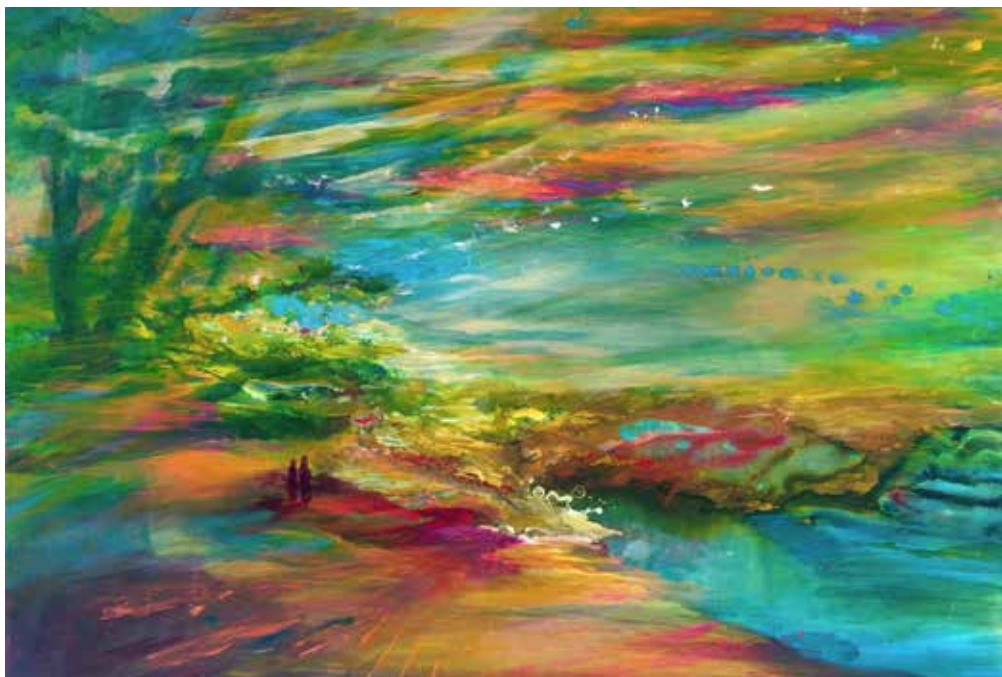
El Pentateuco contiene en sus inicios dos relatos completamente distintos de la creación del primer ser humano: Adam Harishón. Estos dos relatos nos presentan, de cierta forma, a “dos Adánes”, cuyos roles en el mundo serían distintos uno del otro, dos tipos de representantes de la humanidad, o dos padres con misiones diferentes. En su libro “La soledad del hombre de fe”, el Rab. Joseph B. Soloveitchik, una de las figuras fundamentales del movimiento Modern Orthodox, señala las diferencias en los relatos de la creación del hombre:

Primera diferencia: en el primer relato de la creación de Adam, se dice que fue creado “a imagen y semejanza de D’os”; mientras que en el segundo, se dice que D’os formó al hombre “del polvo de la tierra” y que sopló en su nariz aliento de vida.

Segunda diferencia: el primer Adam recibe el mandato de poblar la tierra y dominarla; mientras que al segundo se le encarga cultivar el huerto y cuidarlo.

Tercera diferencia: fueron creados de manera simultánea hombre y mujer en el primer relato; y en el segundo, el hombre fue formado individualmente y después Eva es creada de su costado.





Debido a que el primer Adam es motivado por su dominio implacable de la naturaleza y el entorno, se encuentra en una situación compleja, pues este enfoque puramente materialista lo lleva a un irreprimible deseo de poder y control ilimitado. Un paralelismo de esto lo vemos en el hombre moderno occidental, quien es consciente de su propia tragedia porque simplemente no es feliz. Siente un vacío que no puede ser llenado con lo material. Este vacío existencial del Adam del primer relato bíblico es, por ende, resultado de su exclusivo dominio material.

SEGÚN SOLOVEITCHIK, cuando el hombre fue creado a “imagen y semejanza de D’os”, se refiere a los atributos internos del ser humano, como un ser creativo; es decir, en su capacidad para convertirse en creador. Es a este primer hombre a quien se le ordenó dominar la tierra. Por ello, se pregunta el cómo de la naturaleza, le interesan los sistemas cuantitativos, quiere entender el mundo a través de la ciencia, reproducir las dinámicas del cosmos para (en la medida de lo posible) poderlo dominar. Sus cuestionamientos tienden a ser más apegados hacia el conocimiento de lo material que al conocimiento espiritual. En otras palabras, le interesa conocer cómo funciona el cosmos para fines prácticos, y poder cumplir con su tarea de poblar y señorear la tierra.

Le interesa conocer cómo funciona el cosmos para para fines prácticos, para cumplir con su tarea de poblar y señorear la tierra.

En términos de la Kabalá, podemos decir que este primer hombre tiene una gran inteligencia racional, un entendimiento (la *sefirá* de *Biná*) muy potente. Para esta tarea, Adam busca validar su identidad, su fundamento (la *sefirá* de *Yesod*) en lo externo, en el reconocimiento público. Así es como encuentra su sentido de dignidad.

El segundo Adam, a quien se le ordena “cultivar el huerto y cuidarlo”, es un hombre que debe trabajar con tranquilidad, disfrutando principalmente de los procesos, más que de los resultados. Este hombre es motivado por su curiosidad intelectual para entender el misterio del ser, es decir, se cuestiona más en los temas metafísicos (y menos en cuestiones utilitarias). Su tema de interés se enfoca en las preguntas más expansivas: ¿quién soy?, ¿qué soy?, ¿para qué fui creado?, ¿quién o qué me creó?

Valora la espiritualidad, sabe descubrir milagros en lo cotidiano, y se enfoca en su lo existencial y trascendental.

Este segundo Adam se encuentra atraído por la experiencia, el entorno cualitativo, por la cercanía con su Creador. Valora la espiritualidad, sabe descubrir milagros en lo cotidiano, y se enfoca en lo existencial y trascendental.

En consecuencia, este segundo hombre no encuentra su validación en lo externo. No le interesa impresionar a la sociedad, pues ese tipo de dignidad no le satisface. En cambio, busca su identidad, en su interior, conocida en la Kabalá como belleza (*Tiféret*). Quiere descubrir su propio yo. El segundo Adam tiene naturalmente una sabiduría (la *sefirá* de *Jojmá*) muy desarrollada.

El relato bíblico nos habla de los dos Adanes para enseñarnos algo. ¿Cuál es el mensaje que tiene D'os en esta narrativa? Como podemos ver, los dos son el mismo ser, pero sus intereses y roles en el mundo no lo son. Sus cuestionamientos son distintos, así como también sus respuestas.

Todos en nuestro interior tenemos a estos dos arquetipos, tenemos esta confrontación de nuestro ser. Por un lado, somos el hombre que conquista el mundo, y por otro lado, somos el hombre de fe. Dentro de nuestra lucha interna por los distintos aspectos de nuestra personalidad, vivimos con la contradicción por dominar y disfrutar de la materia, de sentirnos dignificados por nuestro esfuerzo; pero al mismo tiempo, queremos ser parte de algo más grande, queremos desarrollar nuestra espiritualidad.

El texto bíblico nos señala, a manera de estos relatos diferentes, las dos tareas que debemos realizar en el mundo. Por una parte, regir sobre la naturaleza, y por la otra, trascender espiritualmente. Si olvidamos una tarea, no podemos llegar a estar completos. Si solo trabajamos por lo material y olvidamos nuestro ser interior, estamos dejando de cumplir uno de los roles fundamentales que D'os nos encomendó. Y de igual manera, si dedicamos todo nuestro esfuerzo en conseguir logros puramente espirituales, no podremos cumplir con el mandato integral de D'os. Fuimos creados para trabajar simultáneamente a través de lo material y de lo espiritual.

Pero además, para poder cumplir con nuestra tarea en el mundo, las dos personalidades, nuestros dos Adanes, deben ser cómplices y trabajar como una sola unidad, no como dos fuerzas opuestas.

De acuerdo con la Kabalá, si la sabiduría (*Jojmá*) y el entendimiento (*Biná*) trabajan en conjunto, pueden llegar a dar lugar a la existencia de conocimiento (*Daat*).

El significado etimológico del término hebreo *Daat* es apego o unión, y literalmente significa conocimiento. En la Torá, cuando se habla de conocimiento se refiere al acto sexual, a la unión de dos opuestos. Esto nos enseña que la unión como acto físico puede llamarse *Daat*. De igual forma, si hay una copulación simbólica entre *Biná* y *Jojmá*, aparece *Daat* de manera natural (no hubiera sido necesario comer del Árbol del Conocimiento del Bien y el Mal para obtener ese conocimiento). Y de lo contrario, cuando esas dos *sefirot* trabajan de manera independiente una de otra, es que ocurre el mal en el mundo.

Lo cual nos lleva a la tercera diferencia entre los dos relatos bíblicos: en la relación de Adam con Eva. Vemos que en el primero, Adam fue creado en una sociedad (hombre y mujer creados juntos), mientras que en el segundo, Adam fue creado en soledad.

De igual forma, es nuestro deber cumplir con los dos roles: trabajar en sociedad (con nuestra pareja y con nuestros semejantes en general), y también trabajar en soledad (con nosotros mismos). Las dos tareas son fundamentales.

Si una persona elige que su camino para la felicidad será el cumplimiento exclusivo de uno solo de sus roles, se dará cuenta que su búsqueda será inútil. El hombre necesariamente tiene un rol social y un rol personal, una tarea en conjunto y una tarea individual. Tiene que mezclarse, reproducirse y convivir de manera social, pero simultáneamente deberá saberse único y conocerse en soledad.

Porque el tercero y definitivo Adam seríamos cada uno de nosotros, quienes seguimos escribiendo la historia del Génesis.

La clave para entender los mensajes espirituales que se encuentran en el texto bíblico, es que no todo está dicho. Concretamente, Bereshit nos presenta dos relatos de un mismo hombre, y el mensaje oculto es que en el ser humano conviven roles e intereses aparentemente distintos. Pero en el campo de la acción, debemos unificarnos en un solo Adam, en un solo ser que trabaja en conjunto con sus dualidades y logra trascenderlas.

D'os nos ha dejado ser coparticipes del texto bíblico en todo momento. Podemos participar en la historia mientras escribo estas líneas y tú las lees. Porque el tercero y definitivo Adam seríamos cada uno de nosotros, quienes seguimos escribiendo la historia del Génesis, trascendiendo así los límites del tiempo y el espacio. Mientras D'os escribe su Génesis, nosotros -los seres humanos- lo experimentamos.

La autora es Licenciada en Ciencias de la Comunicación, con Maestría en Estudios Judaicos. Actualmente cursa una Maestría en Kabalá.





MAZAL TOV

Compartimos los acontecimientos y alegrías que tuvimos en la comunidad de septiembre del 2019 a marzo del 2020, así como las niñas recientemente registradas.

¡Felicidades a todos!

Bodas

7 de septiembre

Mayer y Esther

Hijo de: Salomón Zaga
Esperanza Cheja
Hija de: Alfredo Tawil
Emilia Cassab

21 de septiembre

Alan y Jeanette

Hijo de: Jacobo Micha
Suzan Balas
Hija de: José Habe
Jenny Troice

21 de septiembre

Marcos y Sara

Hijo de: Antonio Shrem
Pola Masri
Hija de: Alfredo Metta
Amelia Grego

28 de octubre

Michel y Denise

Hijo de: Rafael Mizrahi Z'L
Vicky Cohen
Hija de: Isaac Masri
Dora Tacher

2 de noviembre

Moisés y Rosa

Hijo de: Jacobo Balas
Betty Sacal
Hija de: Mateo Haber
Judith Orfali

3 de noviembre

Isaac y Ruth

Hijo de: Elias Smeke
Adela Djamous
Hija de: Jacobo Nacach
Nora Michan

7 de noviembre

Gabriel y Talina

Hijo de: David Cababie
Celia Mizrahi
Hija de: Alejandro Warman
Libe Dora Braverman

9 de noviembre

Jacobo y Raquel

Hijo de: Rafael Alfie
Victoria Massri
Hija de: Elías Amiga
Alicia Levy

9 de noviembre

Arturo y Tere

Hijo de: Daniel Laiter
Deborah Gateño
Hija de: Abraham Metta
Victoria Hanan

10 de noviembre

Joseph y Andrea

Hijo de: Moisés Zaga
Nava Betch
Hija de: Sergio Stern
Rosette Guindi

10 de noviembre

Abraham y Miriam

Hijo de: Mayer Saad
Paola Saad
Hija de: David Cherem
Shifra Mann

13 de noviembre

Jacobo y Ariela

Hijo de: David Romano
Estrella Hemsani
Hija de: Jacobo Chazan
Ada Blanck

23 de noviembre

Carlos y Sharon

Hijo de: José Salame
Sara Sutton
Hija de: Simón Caltum
Leticia Esther Kassin

23 de noviembre

Moshe Alan y Lilia

Hijo de: Gabriel Danon
Vivian Samra
Hija de: Rafael Harari
Vivian Kibrit

24 de noviembre

José y Shoshana

Hijo de: Salvador Asseo
Pola Sacal
Hija de: Salomón Isaac Zaed
Esther Cohen

30 de noviembre

Moisés y Thanya

Hijo de: Jacobo Cohen Z'L
Rosa Sacal
Hija de: José Asse
Claudia Zapan

30 de noviembre

Elias y Gloria

Hijo de: Jacobo Kamhagi
Mary Senado
Hija de: Joseph Ashkenazi
Frida Chomer

7 de diciembre

José León y Graciela

Hijo de: Nuri Perez
Cecilia Ison
Hija de: Jacobo Romano
Nancy Cattan

7 de diciembre

Alberto y Mariana

Hijo de: Rafael Mizrahi
Adela Tbeili
Hija de: Jaime Alejandro Weinstock
Patricia Rosa Dorenbaum

8 de diciembre

Ezra y Ruth

Hijo de: Marcos Hilu
Nazli Zaed
Hija de: Isaac Slomianski
Maty Birch

14 de diciembre

Jimmy y Denisse

Hijo de: Henry Laham
Sofia Assa
Hija de: Jaime Corenstein
Nelly Garzon

14 de diciembre

León y Rosy

Hijo de: Nessim Romano
Esther Alfie
Hija de: Marcos Nahmad
Miriam Guindi

15 de diciembre

Nissim y Sara

Hijo de: Joseph Zeitoune
Tali Tashe

Hija de: José Cattan
Arlette Kon

15 de diciembre

Moshe y Deborah

Hijo de: Elías Hilu
Ana Tussie

Hija de: Isaac Hilu
Ana Chayo

11 de enero

José y Aline Esther

Hijo de: Carlos Zaga
Anet Rosenberg

Hija de: Salomón Jalak
Helen Skeif

18 de enero

José y Jessy

Hijo de: Mayer Romano
Ivonne Metta

Hija de: Morad Haswa
Pola Chiver

19 de enero

Ehor y Zequie

Hijo de: Haim Yosef Magen
Judith Rosenberg

Hija de: Joe Levy
Sara Michan

19 de enero

Daniel y Sary

Hijo de: Jack Hilu
Ceci Tuachi

Hija de: Isaac Betech
Judith Levy

23 de enero

Ramón y Yehudith

Hijo de: Simón Minian
Sara Bistre

Hija de: Elias Moisés Soae
Sara Naomi Mohadeb

25 de enero

Alberto y Victoria

Hijo de: Emilio Smeke
Karen Jassan

Hija de: Alberto Kichick
Estrella Cheja

25 de enero

Carlos y Jennifer

Hijo de: David Mizrahi
Regina Sacal

Hija de: Efrain Waisser
Fanny Braverman

27 de enero

Yehuda Shelomo y Vicky

Hijo de: Jorge Romano
Ruth Hanono

Hija de: Saul Achequenaze
Raquel Betech

8 de febrero

Jacobo y Renee

Hijo de: Ruben Atri
Victoria Esses

Hija de: Moisés Ambe
Gina Jajati

8 de febrero

Haaron y Ariela

Hijo de: Samuel Kababie
Jasibe Alfie

Hija de: Samuel Finkelstein
Yael Ladelsky

15 de febrero

Isaac y Sharon

Hijo de: Emilio Mussali
Vicky Haiat

Hija de: Henry Yedid Lawy
Betty Laham

15 de febrero

Isaac y Raquel

Hijo de: Daniel Romano
Karen Micha

Hija de: Abraham Dichi
Alegre Ambe



16 de febrero

Moisés y Mariana

Hijo de: Nissim Hadid Z'L
Teresa Micha

Hija de: Isaac Victor Saad
Analia Pesajovich

22 de febrero

Johnny y Raquel

Hijo de: Teofilo Turquie
Alice Sutton

Hija de: Mauricio Romano
Fredel Romano

22 de febrero

Jaime y Gimena

Hijo de: Salomón Saad
Fortuna Abadi

Hija de: Marcos Cohen
Ruth Apelblat

29 de febrero

Alberto y Jenette

Hijo de: Isaac Sacal Z'L
Alicia Lisboa Z'L

Hija de: León Bailey
Judith Amiga

29 de febrero

Roberto y Janette

Hijo de: Moisés Cababie
Luisa Kichik

Hija de: Salomón Alfie
Vivianne Achar

1 de junio

Jacobo y Sophie

Hijo de: Alberto Haber
Laura Masri

Hija de: Simón Katri
Salomón Mouadeb

BAR MITZVOT

26 de septiembre

MOISÉS

Salomon Blanga Cohen Z 'L
Grace Sitton Tussie

1 de septiembre

MARK

Salomon Cohen Yedid
Carolina Bejar Haim

12 de septiembre

SONY

Abraham Sofer Abadi
Orly Guindi Esquenazi

3 de octubre

JACOBO

Isaac Kouhen Camhi
Fortuna Mustri Farca

2 de septiembre

DANIEL

Nissim Ramon Halabe Sacal
Aida Maya Tache

12 de septiembre

ISAAC

David Zeitoune Zirdok
Sofia Farca Romano

24 de octubre

ALBERTO

Jacobo Cohen Harari
Alina Kibrit Israel

2 de septiembre

ARIEL

Joseph Zeitoune Betesh
Tali Tashe Tabah

12 de septiembre

JAIM

Abraham Cohen Credi
Sharon Tawil Tussie

24 de octubre

EDUARDO

Moises Gal Yvker
Lucy Penhos Zaga

2 de septiembre

ITZIAK

Elias Nayar Zonana
Sara Chayo Dabbah

19 de septiembre

JACK

Moises Jafif Jerade
Paola Weizel Costi

31 de octubre

IMANUEL

Carlos Waizel Zonana
Emilia Kanan Farca

5 de septiembre

MOISÉS

Marcos Senado Hop
Frida Mizrahi Cheja

19 de septiembre

DANIEL

Carlos Senado Memun
Elvira Jamous Guindi

4 de noviembre

ISAAC

Carlos Zaga Asquenazi
Norma Farca Romano

9 de septiembre

ELÍAS

Enrique Cohen Kalach
Sharob Stepensky Korbman

23 de septiembre

ELÍAS

Jacobo Buzali Atri
Elena Mustri Amiga

4 de noviembre

MOISÉS

Abraham Smeke Esses
Odette Esses Romano

9 de septiembre

JACOBO

Jaime Shehoah Sidaou
Gitel Litmanowicz Russo

26 de septiembre

SIMÓN

Elías Chaul Smeke
Carol Lee Shakalo Harari

7 de noviembre

MICHEL

Elías Hanan Michan
Jacqueline Wasserteil Arluk

7 de noviembre

SALOMÓN

Albert Bissu Romano
Betty Jasqui Tawil

21 de noviembre

ANTONIO

Manuel Sacal Saban
Belora Michelle Abadi Marcus

25 de noviembre

ELI

Jacobo Romano Mizrahi
Tere Shueke Amiga

28 de noviembre

DAVID

Abraham Mizrahi Kably
Debbora Sacal Elman

28 de noviembre

ELÍAS

José Bissu Palombo
Olga Cohen Tache

2 de diciembre

ISAAC

Carlos Levy Hop
Celia Dabbah Harari

5 de diciembre

MARCOS

Rafael Zaga Saba
Linda Romano Buzali

9 de diciembre

ARIEL

Soni Naanous Romano
Claudine Attar Telio

12 de diciembre

YOSEF

Yoshua Hilu Husni
Liz Cattán Michan

13 de enero

MOISÉS

Teofilo Zaga Tawil
Alegre Sacal Elmann

16 de enero

DAVID

Simón Cohen Galante
Esther Sasson Jafif

20 de enero

ARIEL

Lazaro Jafif Behar
Mary Hop Haber

23 de enero

ELIAHU

Marcos José Senado Hop
Debbie Tawil Tussie

23 de enero

ELÍAS

Isaac Elias Bissu Totah
Sara Michan Sasson

27 de enero

JOSÉ Y ALBERTO

Daniel Rahmane Azar
Deborah Kably Mussali

27 de enero

DAVID

Alberto Maya Cohen
Orly Jasqui Remba

30 de enero

YOSEF

Jacobo Nayar Zonana
Sara Shueke Cohen

30 de enero

JACOBO

Abraham Cohen Roffe
Wenda Karen Laoui Oks

6 de febrero

RUBEN

Benjamin Romano Kassin
Sofia Sutton Shamosh

10 de febrero

ELÍAS

Abraham Fallena Shiloah
Linda Blanga Ashkenazi

10 de febrero

ALEJANDRO

Luis Romano Moussali
Olga Kanan Laniado

24 de febrero

JOSEPH

Moisés Zeitoune Betech
Stephanie Gershon Tarrab

25 de febrero

DAVID

Marcos Sacal Zirdok
Malka Khabie Mustri

27 de febrero

RAFAEL

Salomón Mizrahi Cohen
Denisse Salame Romano

BIRTH MILOT

3 de septiembre

ELÍAS

Moisés David Kalach
Amelia Sayd

12 de octubre

SALVADOR

Salomón Hilu
Linda Daniel

28 de octubre

ALAN

José Penhos
Adela Chacalo

9 de noviembre

DANIEL

Michel Kalach
Lilian Romano

9 de septiembre

YOSEF

Simón Hilu
Leah Husny

29 de octubre

JOSÉ

Raúl Turquie
Giselle Cherem

5 de noviembre

JACOBO

Alberto Mizrahi
Jessy Saba

11 de noviembre

YOSEF

Marcos Rayek
Liz Cohen

14 de septiembre

DANIEL

David Cohen
Jessica Halabe

21 de octubre

GADI

Abraham Anabi
Daniella Serur

5 de noviembre

YAACOV

Abraham Alfie
Deborah Kassin

13 de noviembre

RONY

Carlos Mizrahi
Shany Shoshana

17 de septiembre

ALEJANDRO

Rafael Zaga
Lili Helfon

21 de octubre

MOISÉS

Gabriel Hilu
Rajel Saadia

4 de noviembre

SION

Yoseph Bucay
Tuny Shamosh

13 de noviembre

YOSEF

Isaac Malach
Rebeca Metta

6 de octubre

ISIDORO

Jacobo Zagha
Reyna Zapan

24 de octubre

ALAN

Eduardo Sacal
Karen Michan

5 de noviembre

DANIEL

Eli Chaver
Aline Zonana

19 de noviembre

Isaac Yedid-Lawy
Raquel Eskenazi

9 de octubre

RAFAEL

Moisés Atri
Delia Harari

24 de octubre

GABRIEL

Marcos Cohen
Taly Pomerantz

6 de noviembre

ABDO

David Saig
Celia Dabbah

22 de noviembre

GABRIEL

Eduardo Atri
Fredelle Husny

9 de octubre

MARCOS

Jacobo Metta
Rosy Turquie

30 de octubre

ALFREDO

Israel Saades
Vicky Caltum

7 de noviembre

ALBERTO

Marcos Romano
Raquel Kamkhaji

23 de noviembre

MOISÉS

Jaime Cohen
Margot Romano



24 de noviembre

MARCOS

Zion Hasbani
Luisa Zagma

22 de diciembre

SION

Marcos Mizrahi
Vicky Soffer

8 de enero

GABRIEL

Meir Shmuel Mohadeb
Miriam Gulian

29 de enero

ISAAC

Arturo Hop
Dalia Pagovich

25 de noviembre

MORDEJAY

Imanuel Bucay
Miriam Yaffa Jabbaz

24 de diciembre

GABRIEL

Elías Dana
Emily Chayo

12 de enero

ISAAC

David Isaac Cohen
Niza Charabati

6 de febrero

SAMUEL

Natan Zetune
Elisa Lombrozo

5 de diciembre

MOISÉS

Salomón Zaga
Aline Sacal

26 de diciembre

RAFAEL

Alberto Zaga
Natalie Levy

15 de enero

RAMÓN

Jaime Zagma
Sonia Tiktin

12 de febrero

ARIEL YEHUDA

Rafael Salame
Frida Alfie

6 de diciembre

JACOBO

Abraham Assa
Karen Zonana

27 de diciembre

VÍCTOR

Doron Arviv
Linda Jaff

17 de enero

YOSEF

Habib Hatsbani
Shelly Mattatov

14 de febrero

NOURI

Abraham Saed
Tania Charabati

17 de diciembre

ABRAHAM

Samuel Zetune
Sara Nates

27 de diciembre

Yosef Hilu
Tamar Michan

23 de enero

GOEL

Eli Giat
Natalie Cielak

17 de febrero

ALFREDO

Carlos Sefami
Jacqueline Kamkhaji

19 de diciembre

MOISÉS

Jack Zaga
Amelia Roffe

2 de enero

GABRIEL

Carlos Caltum
Mijal Leizorek

24 de enero

Abraham Kibrit
Deborah Kattan

19 de febrero

LEÓN

Efrain Hendy
Raquel Tuachi

18 de diciembre

DANIEL

Chema Mizrahi
Fany Helfon

8 de enero

GABRIEL

Alberto Kalach
Esther Jalak

26 de enero

SALOMÓN

Jonathan Gabriel Jabie
Pola Berkman

25 de febrero

ALAN

Alfredo Aroesty
Ronit Abadi

26 de febrero

RONY

Aviv Arazi
Estefania Zaga

27 de febrero

ALBERT

Moisés Galante
Frida Mizrahi

11 de marzo

ALFREDO

Benjamin Sacal
Ross Toubiana

14 de marzo

GABRIEL

Elías Zaga
Shira Heffes

26 de febrero

ABRAHAM

Jaime Hilu
Judith Kurson

4 de marzo

SHLOMO

Jacobo Mizrahi
Miriam Atach

9 de marzo

SHAUL

Obadia Saadia
Ruth Segal

9 de enero

MOISÉS

Jack Zaga
Amelia Roffe

PIDIÓN

30 de enero

GABRIEL

Meir Shmuel Mohadeb
Miriam Gulian

3 de marzo

NOURI

Abraham Saed
Tania Charabati

11 de marzo

ALFREDO

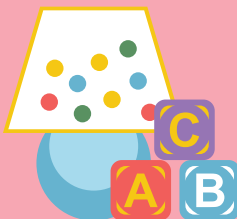
Carlos Sefami
Jacqueline Kamkhaji

22 de marzo

ALBERT

Moisés Galante
Frida Mizrahi

NIÑAS



2 de julio

KAREN

Jack Sasson
Sofia Atri

22 de octubre

NATALIE

Marcos Bensusan
Jessica Cohen

8 de enero

DANIELA

David Hop
Linda Ancona

18 de febrero

VICTORIA

Jacobo Romano
Karen Siegal

3 de septiembre

VIVIAN

Moisés Zaga
Sarita Cohen

7 de noviembre

ELEANE

Salomon Ambe
Alegra Ourfali

8 de febrero

ROSSIE PATRICIA

Eduardo Mann
Sara Cohen

20 de febrero

ANDREA

Moises Hop
Shelly Chiver

8 de octubre

AURORA CECILIA

Isaac Halabe
Dalia Esther Bass

15 de noviembre

SOFÍA

Moises Halabi
Rashel Michan

13 de febrero

ANDREA

Simón Zagha
Elvira Rozilio

PESAJ SAMEAJ



grupokasa.com.mx

LAS MEJORES MARCAS, EL MEJOR SERVICIO



 HONDA

 CHRYSLER

 Mercedes - Benz



 KIA

 HYUNDAI

 TOYOTA



Jeep

 GMC

 ACURA



 DODGE


 BUICK





DORMILIBRE

DORMIMUNDO.COM

 **DORMITEL** 56-57-20-99, DEL INTERIOR: 01-800-000-1000.



**LOS ESPECIALISTAS
DEL DESCANSO**