



*SI ME ACEPTO A MÍ MISMO,
PUEDO AYUDAR MÁS A LOS DEMÁS*

*PASTORAL
DE LA PRIMERA INFANCIA*



Conferencia Episcopal de Colombia

Supervisión General:

Dra. Zilda Arns Neumann
Nelson Arns Neumann

Texto:

Everardo de Carvalho
Mônica Flügel Hill
Maria Lúcia Thiessen

Traducción y adaptación:

Flávio Antunes Debique
Hna. Cecilia Rodriguez, ACI

Fotografías:

Archivos de la Pastoral de la Primera Infancia

Todos los derechos reservados de la Pastoral da Criança

Organismo de Acción Social de la CNBB - Conferencia Nacional de los Obispos de Brasil

Con el apoyo de:



Presidencia de la República

ÍNDICE

Presentación	4
Pastoral de la primera infancia	6
La misión del Agente de la Pastoral es una misión de paz	7
<i>Las dificultades de los Agentes de la Pastoral de la Primera Infancia</i>	8
Entendiendo al ser humano	9
<i>Nosotros y los otros, la importancia de la comunicación</i>	10
<i>Nuestro cuerpo también habla</i>	11
<i>Aprendiendo a manejar las diferencias</i>	12
<i>Cultura</i>	13
<i>Cultura e identidad</i>	14
Agente de Pastoral, ¿cómo va su identidad?	15
<i>Mirándonos a nosotros mismos</i>	16
Amando la vida, y amándonos a nosotros mismos	17
<i>¿Como favorecer nuestra auto-estima?</i>	18
<i>Conocerse</i>	19
<i>Aceptarse</i>	20
<i>Nadie es perfecto</i>	21
<i>Ser responsable</i>	22
<i>Trabajar por la auto-estima de los otros</i>	23
Afrontando nuestras crisis	24
<i>Con las crisis también se crece</i>	25
<i>Sinceridad, es lugar de debilidad</i>	26
El cuerpo y la auto-estima	27
Afectividad y sexualidad el placer de vivir la vida de pareja	31
Irrespeto, violencia y alcoholismo	33
La ayuda por la escucha respetuosa y amiga	36
Y su familia, ¿cómo va?	37
<i>Familia, fuente de apoyo y comprensión</i>	38
El agente de la pastoral de primera infancia es...	39
Agradecimientos	40

PRESENTACIÓN

Estimados Agentes de la Pastoral de la Esperanza y la Vida:

Convencidos de que la gran fortaleza de la Pastoral de la Primera Infancia son sus agentes, y que esta obra de Iglesia crecerá y se consolidará sólo en la medida que ellos sean mejores creyentes y mejores ciudadanos, hemos querido ofrecer estas importantes reflexiones sobre la autoestima que esperamos ayude a todos a descubrir sus propios valores, a cultivarlos responsablemente y a madurar a la altura y anchura de Cristo Jesús, modelo de toda perfección humana.

Esta reflexión les enseñará a comprenderse y aceptarse, no obstante los límites personales y los momentos de crisis por los que suele pasar todo hombre o mujer a lo largo de sus vidas.

Y como fruto de este ejercicio de interiorización, de comunicación consigo mismo, estamos seguros que se revitalizará en sus corazones el compromiso para trabajar con entusiasmo para que se eleve la autoestima de todos y cada uno de los miembros de las familias que la Pastoral acompaña.

Comprenderemos, entonces, que todos los cuidados que nos procuremos a nosotros mismos se convierten en escuela y punto de partida para ayudar a crecer integralmente a todo aquél que Dios ponga en nuestro camino.

A todos, de antemano, mi gratitud por los esfuerzos asumidos en este sentido y mi bendición.

+ Ismael Rueda Sierra
Obispo de Socorro y San Gil
Responsable de la Sección de Juventud e Infancia
Conferencia Episcopal de Colombia

PASTORAL DE LA PRIMERA INFANCIA

El árbol de la vida

La Pastoral de la Primera Infancia nació del desafío de que todos lucháramos contra la mortalidad infantil y la miseria en que se encuentran las familias más pobres y vulnerables de nuestras comunidades.

Después de los primeros pasos y de las primeras victorias, vimos que nuestra tarea de llevar VIDA EN ABUNDANCIA es muy grande. La capacidad de trabajo, la dedicación y la fe de nuestras agentes de pastoral tienen el poder de mover las montañas.

Si, para nosotros, luchar contra la mortalidad infantil, la diarrea, la deshidratación, la desnutrición, la neumonía, el sarampión y la parálisis infantil es la meta, poco a poco percibimos que además de salvar a los niños y niñas de estas enfermedades, debemos luchar también para conquistar una vida con más calidad y dignidad para nuestra gente.

Hoy sabemos que vida plena no significa solamente la salud física. Necesitamos mucho más... Necesitamos salud espiritual, tranquilidad mental, paz de espíritu y armonía en la vida personal, familiar y comunitaria, de más amor y comprensión entre las personas.



LA MISIÓN DEL AGENTE DE LA PASTORAL ES UNA MISIÓN DE PAZ

La misión del agente de pastoral es una de las más bellas que existen. Su acción es, al mismo tiempo misionera y profética. Misionera porque va al encuentro de la oveja perdida, trayéndola de vuelta para la seguridad y la protección y al amor de Dios, para el



seno de la familia y para el convivir en la comunidad. Profética porque anuncia el derecho a una vida digna y plena para todos, denunciando la injusticia y la violencia, y participando en la construcción de una sociedad justa y fraterna, al servicio de la Vida y de la Esperanza.

En todas las comunidades acompañadas por la Pastoral de la Primera Infancia, el agente es una verdadera referencia para la salud, la nutrición, la educación y el desarrollo comunitario. Su presencia, muchas veces, es comparada a la presencia de un ángel que vela por la tranquilidad y armonía en las familias .

En su misión, además de compartir los conocimientos, intercambiar experiencias con otros agentes, madres y padres, jóvenes y adultos, niños / niñas y ancianos, el agente está siempre abierto para oír y consolar a los que sufren por las angustias y tristezas que marcan sus vidas.

"Así mismo yo les digo: si en la tierra dos de ustedes se ponen de acuerdo para pedir alguna cosa, mi Padre celestial se los concederá. Pues donde están dos o tres reunidos en mi Nombre , allí estoy yo en medio de ellos."

Mt 18, 19-20

Las dificultades de los Agentes de la Pastoral de la Primera Infancia

El agente de la Pastoral de la Primera Infancia es una verdadera imagen de la fe, de la esperanza y de la mística cristiana. No siempre él está bien de salud, a veces está triste, pero cuando alguien necesita ayuda o está desesperado, el agente de la pastoral está siempre presente y dispuesto a ayudar, nunca deja sus hermanos en las tinieblas.

No siempre, los agentes son comprendidos, reconocidos y aceptados en su tarea. Por esto, es muy importante tener en el corazón una actitud de amor, compromiso, humildad y tolerancia.

"Voy a confesar una cosa: ser agente de la pastoral no es fácil. Nosotros continuamos porque en el fondo del corazón la gente se siente muy recompensada por lo que hace. Pero necesito rezar mucho y pedir fuerza para continuar en esta labor. Cuantas veces pido calma y paciencia para escuchar a las personas que acompaño y que me buscan cuando tengo prisa o estoy muy ocupada. Intento colocarme en el lugar de ellos y sé que también yo buscaría atención... Cuando voy a hacer una visita en una casa. Hay días que soy muy bien recibida, en otros parece que solamente quieren verme lejos... O cuando no viene nadie a la reunión que tenemos. Es necesario mucha humildad para parar y pensar. ¿Sería que no escogí bien el día y la hora? ¿O el modo en que hacemos la reunión es aburrido? O ¿necesito encontrar otro modo de animar a las personas? Pero si pienso bien, percibo que Dios ha sido muy generoso conmigo y me ha dado más de lo que merezco. Todo lo que he aprendido y sigo aprendiendo en esta misión, es un regalo divino que solamente tengo que agradecer por la mañana, por la tarde y por la noche."

Este testimonio es de una agente de la Pastoral de Primera Infancia . ¿Esto pasa también con usted? ¿Cómo reaccionas? ¿Qué es lo que más le ayuda en estas horas? ¿Te sientes recompensada por lo que haces? ¿Hablas de esto con alguien?

ENTENDIENDO AL SER HUMANO



Para que nosotros nos relacionemos bien con los demás, es importante entender un poco el ser humano.

Una persona es diferente de la otra. A cada uno la vida le enseña cosas diferentes. Lo que las personas son hoy depende de las experiencias buenas o malas que tuvieron en el pasado, y de cómo esas experiencias marcaron sus vidas.

Nuestra vida no es igual a la vida de nuestros padres y no va a hacer igual a la vida de nuestros hijos, y la de nuestros hijos no es igual de uno a otro, por más que seamos todos de la misma familia y hayamos tenido todos el mismo tipo de educación. Cada ser humano es único en todo.

Para entender todo esto, es importante saber más sobre cómo se relacionan las personas, la importancia de la cultura y de la identidad, de la autoestima y de muchas otras cosas que hacen parte del ser humano.



“Me dije en mi corazón: tengo una sabiduría grande y extensa, mayor que la de todos mis predecesores en Jerusalén; mi corazón ha contemplado mucha sabiduría y ciencia”

Ecl 1,16

Nosotros y los otros, la importancia de la comunicación

LA COMUNICACIÓN es la forma, es el modo y el instrumento que usamos para relacionarnos con las personas. EL LLANTO Y LA RISA son nuestros primeros intentos de comunicación. Nuestro cuerpo también habla. Como los bebés los adultos también se comunican a través de los gestos



y de las expresiones faciales. Nuestro cuerpo muchas veces traduce lo que sentimos. Generalmente lloramos cuando estamos tristes, sonreímos cuando estamos alegres, enrojecemos cuando estamos avergonzados

Con el llanto el niño/a comunica sus necesidades a quien cuida de él. Los padres van aprendiendo, poco a poco, lo que cada llanto quiere decir. ¿será hambre? ¿será que el pañal está mojado? ¿Será cólico? ¿o será que quiere más atención y cariño?

La comunicación ocurre cuando conseguimos expresar nuestras necesidades, en forma de palabras o gestos. El DIÁLOGO es el intercambio de ideas y de opiniones, con la finalidad de solucionar un problema, llegando al entendimiento y la armonía.

Para poder dialogar, necesitamos antes de todo RESPETAR LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS, que no siempre son iguales a las nuestras. Es lógico que si el diálogo es la expresión de una necesidad interna y las personas tienen necesidades diferentes, es necesario que existan opiniones diferentes de las nuestras. Por eso, si hay respeto mutuo, el diálogo se puede convertir en un maravilloso intercambio de experiencias.

Nuestro cuerpo también habla

Como los bebés, los adultos también se comunican a través de los GESTOS y de las EXPRESIONES FACIALES. Nuestro CUERPO muchas veces expresa lo que sentimos. Generalmente lloramos cuando estamos tristes, sonreímos cuando estamos alegres, *nos ruborizamos*, esto es, quedamos rojos cuando estamos avergonzados.

Nuestra postura también refleja cómo nos sentimos. Personas que son alegres y están contentas con su vida generalmente tienen una postura más erecta, es decir, su espalda no se curva. Personas que están siempre tristes tienden a estar dobladas, hablan en voz baja...

Como agentes de pastoral, debemos dar atención también a ese tipo de comunicación, en la que no se usan palabras.

“Cuántas veces me equivoqué conmigo y con las personas que amo por estar ciego y sordo a lo que mi corazón estaba diciendo. Recuerdo que perdí a mi hermana por causa de esa “sordez”. Si hubiera prestado atención a su pedido de socorro yo podría haber hecho alguna cosa por ella. Cada vez que ella salía para beber, dejando su hijito en la casa llorando, yo sólo tenía boca para condenar, para criticar. No entendía que ella estaba necesitando de ayuda, de alguien que estuviera a su lado, sin dar sermones, sino de una actitud positiva de ayuda. Después que la perdí, fue que aprendí a prestar más atención a lo que las personas dicen entre líneas, y demuestran a través de sus actitudes; y me preocupé de no juzgar a nadie más. Solo Dios es quien puede juzgar”

Aprendiendo a manejar las diferencias

La humanidad es una sola, es decir somos todos iguales delante de Dios y delante de las otras personas. Pero la humanidad no se manifiesta con una sola cara.

Somos negros, blancos, indios, orientales y mestizos, con formas diferentes de vivir la vida, de construir la realidad, de celebrar el don de la vida. Las diferencias entre cada uno de nosotros se manifiestan, principalmente, a través de nuestra CULTURA.

***Vamos a ver
lo que es la
cultura***



Cultura

Cultura es la manera de ser, de pensar, de sentir y de actuar de un pueblo. Todo lo que somos es un retrato de la cultura de nuestro grupo social. Podemos decir que nuestras creencias, valores y costumbres son el alma de nuestra cultura.

Por la forma como hablamos, actuamos, nos vestimos, comemos, pensamos, nos divertimos, podemos identificar a qué cultura pertenecemos. En Colombia tenemos varias culturas diferentes, principalmente por causa de las diferencias del clima, de la geografía, de los antepasados.

Necesitamos de la cultura para situarnos delante de la vida y del mundo. Ella nos ayuda a construir nuestra identidad personal y social. Nos ayuda a saber quiénes somos y a que grupo pertenecemos; es decir cuál es nuestro lugar en la comunidad.



La comprensión de la cultura de nuestra gente es la clave para las actividades que desarrollamos en la Pastoral de la Primera Infancia; pues nuestra acción está comprometida con la valorización de las personas, de la familia y de la comunidad.

Cuando visitamos a una familia y valorizamos su cultura y sus potencialidades estamos ayudando a las personas a sentirse parte importante de nuestra comunidad.

Cultura e identidad



Decimos que la cultura de nuestro grupo social es lo que más influye en nuestra IDENTIDAD, es decir lo que somos delante de Dios, del mundo y de las personas.



La identidad no se reduce sólo a nuestro nombre, edad, sexo, profesión, lugar de nacimiento etc. ¡Es mucho más! Es nuestra historia de vida. Es lo que hacemos en la vida.



Nuestra identidad está siempre en transformación y siempre existe la posibilidad de crecer y sumar nuevas experiencias en nuestras vidas.



Por eso para conocer a nuestros hermanos y poder ayudarlos, necesitamos conocer bien nuestra propia *identidad* y nuestra propia *cultura*.



“Pero ten cuidado y guárdate bien, no vayas a olvidarte de estas cosas que tus ojos han visto, ni dejes que se aparten de tu corazón en todos los días de tu vida; enseñalas, por el contrario, a tus hijos y a los hijos de tus hijos”

Dt. 4,9



AGENTE DE PASTORAL, ¿CÓMO VA SU IDENTIDAD?



Hemos visto que usted, agente de pastoral, es un maestro en cuidar. Cuida a sus niños y niñas y también cuida a los niños y niñas de su comunidad, cuida de las familias, y cuida de las personas con quien vive...

Sabemos de la importancia de la cultura y de la identidad en la vida y en las relaciones entre las personas. Sabemos también que cada persona es distinta. Entender y saber trabajar con las diferencias entre las personas no siempre es una tarea fácil.

Para que seamos sensibles y entendamos mejor a los otros, necesitamos ante todo entendernos a nosotros mismos. Es importante ser concientes de nuestras DIFICULTADES, nuestras DEBILIDADES, nuestras CUALIDADES y nuestras VIRTUDES. Es para esto que necesitamos estar en sintonía con nuestra mente y nuestro cuerpo.

Mirádonos a nosotros mismos

Y entonces, ¿cómo va su comunicación consigo mismo? Usted, ¿tiene contacto consigo mismo, con su cuerpo y sus sentimientos?

¿En qué piensa mirando su imagen en el espejo? ¿Su expresión muestra sus sentimientos? ¿Cómo es su rostro? ¿Cuántas veces usted se miró al espejo y reflexionó sobre lo que está viviendo?

“A veces me miro al espejo y me asusto! Paso tanto tiempo sin pensar en mi misma que cuando me veo con más atención en el espejo pienso que estoy viendo una persona que no conozco. Pongo más atención en los otros que en mi misma... miro al espejo y me veo cansada, envejecida y triste... Me pongo a pensar si ya no es hora de poner más atención a esta persona que tengo delante de mí. Los ojos que son míos, me parecen que piden ayuda! Justo yo que vivo ayudando a los otros, atendiendo a todo y a todos... Si tengo tanto tiempo para oír el pedido de ayuda de los otros por qué nunca me doy tiempo para ayudarme a mi misma?”

- **Y usted, agente de pastoral, ¿hace cuánto que no escucha la voz que viene de dentro pidiendo más atención y cuidado? ¿Usted se siente amado, respetado y cuidado? ¿Ha encontrado quién lo escuche y apoye?**
- **¿Lo que hace es reconocido y valorado por su familia y por su comunidad? ¿Usted qué puede hacer para ser más feliz?**

AMANDO LA VIDA, Y AMÁNDONOS A NOSOTROS MISMOS



Para poder vivir bien, necesitamos sentirnos valorados y respetados, en primer lugar, por nosotros mismos. Es de ahí que nace la confianza en nuestra capacidad de ser y actuar frente a las otras personas y al mundo.

La autoconfianza depende de la imagen que tenemos de nosotros mismos, y está íntimamente relacionada a nuestra AUTOESTIMA.

Una AUTOESTIMA positiva frente a la vida crea en nosotros un deseo natural de madurar, fortalece nuestra capacidad de amar y nos ayuda a mantener relaciones más maduras y equilibradas.

La persona que no se quiere es insatisfecha, tiene pensamientos y sentimientos de inferioridad, se siente amenazada y siempre tiene actitudes defensivas.

La persona que se quiere, afronta la vida con más seguridad y tranquilidad para encontrar soluciones más adecuadas en las diferentes situaciones que la vida le ofrece. Además de esto, tiene una imagen realista de sí misma, de sus defectos y cualidades y se relaciona de forma positiva con los otros.

***¡Es feliz quien vive la vida teniendo
mil motivos para vivir!***

¿Cómo favorecer nuestra auto-estima?

Existen algunas condiciones que favorecen el desarrollo de nuestra autoestima. Las principales son:

- **Conocernos**
- **Aceptarnos**
- **Ser responsables**
- **Trabajar por la autoestima del otro**



***El más grande desafío es mejorar
cada vez más...
¡Para ser nosotros mismos!***

Conocerse

Debemos conocernos mejor que cualquier otra persona y reconocer con tranquilidad nuestros aspectos positivos y negativos. Para esto es muy importante que intentemos encontrar un tiempo, al menos una hora para entrar en contacto con nosotros mismos.



Es en la COMUNICACIÓN INTERNA que nos damos cuenta de nuestras necesidades, pensamientos, ideas, fantasías y sentimientos. Solamente cuando tenemos conciencia de nosotros mismos, de nuestros defectos y cualidades, podremos comprender y aceptar mejor a los demás.

Para lograr esta sintonía, es importante escucharnos, aceptarnos, acogernos y respetarnos. Necesitamos saber lo que queremos de la vida y debemos actuar de acuerdo con lo que sabemos y somos.

Esto quiere decir que no debemos hacer las cosas solamente por hacerlas, o porque pensamos que los otros nos van a querer más por esto. Debemos hacerlas porque nos queremos más, cuando tenemos estas actitudes.

Usted puede saber si se conoce a si mismo haciéndose estas preguntas:

- ¿Tengo conciencia de los motivos que me llevan a ser como soy?
- ¿Sé lo que quiero y me esfuerzo para alcanzar mis objetivos?

Aceptarse



Una cosa muy importante es, sin duda, saber que somos agradables a los otros y que ellos nos aprecian y nos estiman por lo que somos. Este afecto de las personas por nosotros va a depender del sentimiento que tenemos sobre nosotros mismos. Si nos queremos y nos respetamos, las personas también nos van a querer y respetar.

No quiere decir que necesitamos ser como los otros quieren que seamos. Esto nos perjudica y anula nuestra personalidad, además de debilitar el respeto que tenemos por nosotros mismos. Es mejor que nuestras relaciones sean basadas en la verdad con nosotros mismos y con los demás.

Nuestra autoestima depende de nuestra capacidad de vernos a nosotros de manera realista, aceptarnos como realmente somos y amarnos.

Negar o esconder los propios defectos no ayuda. Una dificultad personal tiene más posibilidades de ser superada si es confrontada con una persona de confianza.

Cuando hablamos con alguien sobre nosotros mismos, tenemos mayor conciencia de nuestros actos y de nuestra vida.

Nadie es perfecto

Existen también personas que no se quieren. Piensan y hablan mal de si mismas, se maltratan, son exigentes e intolerantes consigo mismas. Esto es lo que hacemos cuando no nos aceptamos.

Tenemos que aceptar que existe en nosotros también un lado negativo. ¡Nadie es perfecto! Pero tenemos cualidades que con certeza nos hacen más amables y bellos. Quienes se quieren a si mismos, descubren la riqueza de su personalidad, aprecian sus cualidades y las expresan con simplicidad en las relaciones con los otros.



Es importante aceptar nuestras cualidades, sin que nos volvamos vanidosos, y nuestros defectos, sin que nos sintamos inferiores. Tenemos que estar dispuestos a intentar mejorar siempre, luchando contra nuestras dificultades.

Usted puede percibir si se acepta de modo positivo, respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Soy capaz de reconocer que me equivoqué, que tengo problemas y miedos?**
- ¿Acepto y conozco mi modo de ser?**

Ser responsable

Ser responsable significa tener una posición activa frente a la vida y a los problemas. Somos responsables cuando asumimos la dirección de nuestra vida, en lugar de esperar que alguien venga a decirnos lo que tenemos que hacer.



Si vivimos con responsabilidad, no huimos de nuestras crisis personales ni dejamos de cumplir con nuestras obligaciones. Pero también somos capaces de reconocer aquello que no depende de nosotros, de modo a que no nos sintamos culpables por los acontecimientos que no podemos evitar.

Nuestra principal preocupación debe ser la de respetar a los otros como nos gustaría ser respetados, sin que con esto nos volvamos sumisos a ellos. Si somos capaces de expresar nuestros sentimientos, deseos y pensamientos con claridad, y aceptamos a los que piensan diferente de nosotros, estaremos claramente tratando con dignidad y alimentando su autoestima, sin perder la nuestra.

Seremos respetados en la medida en que nos colocamos al servicio de los otros sin abandonar nuestro deseo de CRECER como personas y de SUPERAR cada día nuestras dificultades. Seremos respetados solamente cuando nos respetamos a nosotros mismos, actuando con responsabilidad. Seremos amados cuando seamos capaces de amar nuestra propia vida y nuestro ser.

Estas son algunas preguntas que pueden ayudarle a percibir si usted es responsable:

- ¿Hago lo necesario para solucionar los problemas que surgen en mi vida?**
- ¿Asumo las consecuencias de mis acciones?**

Trabajar por la autoestima de los otros

A pesar de que cada uno es responsable de su propia autoestima, podemos ayudar mucho en la formación de la auto imagen de las personas que conviven con nosotros. Cuando trabajamos para aumentar la autoestima del otro, estamos también aumentando la nuestra.



El grupo al cual pertenecemos tiene gran importancia en la construcción de nuestra auto imagen. Si no nos aceptamos del modo como somos, tenemos más dificultad de aceptar la manera de ser del hijo, del hermano, de la madre, del padre, siempre criticando de manera negativa a cada uno de ellos, o lo que es peor, siempre obligándolos a cambiar.

Para que nos sintamos mejor, no tenemos que cambiar al otro. Tenemos que aceptar la manera de ser de cada uno. El esfuerzo de cambiar al otro no produce buenos efectos. Al contrario, el cambio del otro puede ocurrir en la medida en que yo cambie algo en mis actitudes con él.

Para saber si esto sucede en sus relaciones reflexione sobre las preguntas:

- ¿Soy capaz de oír el otro comprendiendo su manera de ser?**
- ¿Puedo defender mi punto de vista sin llegar a ofender a las personas con quién convivo?**

AFRONTANDO NUESTRAS CRISIS

No siempre conseguimos estar en armonía con nosotros mismos. Algunas veces tenemos vergüenza de asumir que tenemos problemas.

¿Pero será que podemos crecer, podemos cambiar para mejorar, sin enfrentar nuestros problemas y nuestras crisis personales?

Para crecer necesitamos reconocer el valor positivo de las crisis.

Pero, ¿qué es una crisis?

Crisis es un estado del espíritu que revela dificultad en las personas para confrontarse consigo misma, con la familia, con los compañeros de trabajo o estudio, con los vecinos o con la comunidad. En las crisis, generalmente, la persona se siente perdida, sin saber que hacer. Se siente incapaz de ver qué dirección deberá tomar frente a la vida.

Muchas veces ella es fruto de nuestro afán diario, de la falta de tiempo y disposición para el diálogo con nosotros mismos y con los más

próximos. Esta falta de tiempo para nosotros mismos puede hacer que simplemente nos quedemos viendo la vida pasar, viviendo por vivir. En el momento en que “despertamos” y empezamos a preguntarnos sobre el porque de las cosas... es ahí en donde podemos decir que entramos en crisis.



Con las crisis también se crece

Las crisis señalan un mal estar, una insatisfacción o un sufrimiento. Ella representa un riesgo para nuestra salud física y mental. Por esto, la primera cosa en que pensamos cuando hablamos de crisis es que ella es un momento malo en nuestras vidas. Pero ella también puede representar una gran posibilidad de crecimiento y superación.



Si miramos lo que sucede después de una crisis, podemos ver que, en la mayoría de las veces, ella sirvió para marcar un cambio en nuestra vida, para dar un impulso en nuestro crecimiento como persona.

La crisis se vuelve una oportunidad cuando nos puede ayudar a superarnos y crecer. Por esto, no podemos tener miedo de las crisis. Ellas son las señales que nos ayudan a percibir algo que no va bien en nuestras vidas.

***¡Jamás se desespere,
pues de la nubes oscuras cae agua limpia
y profunda!***

Sinceridad, en lugar de debilidad

La crisis puede volverse un peligro cuando paraliza a la persona, haciendo que pierda la confianza en sí misma y en los otros. Cuando esto sucede, la persona se aísla y no asume la responsabilidad.

Muchas veces no logramos encontrar una salida para nuestros problemas. En este caso, necesitamos de la ayuda de las personas que queremos, de nuestra familia, de los vecinos, de la comunidad. No podemos tener vergüenza de pedir ayuda. Esto no es señal de debilidad y sí de sinceridad con nosotros mismos. Asumir que tenemos problemas es el primer paso para el crecimiento personal y para la superación del problema.

Tenemos que aprender a pedir ayuda, pues nuestro cuerpo y nuestra mente pueden acabar sufriendo las consecuencias de la ansiedad y de la tensión vividas a todo momento. Conversar con alguien, llorar, gritar bien alto. Todo esto puede ayudar a liberar la tensión y hacer que podamos mirar con menos dolor los problemas, e intentar sacar algún provecho positivo de las crisis.



EL CUERPO Y LA AUTO-ESTIMA



La manera como cuidamos de nuestro cuerpo también revela como está nuestra autoestima. Nuestro cuerpo es nuestra realidad más personal y concreta. Nuestro cuerpo es la expresión de lo que está en nuestra alma.

Nuestro cuerpo recibe todas nuestras tensiones, preocupaciones y tristezas por las que pasamos. El dolor en la espalda, en el cuello, en las piernas, incomoda cuando intentamos dormir; el insomnio, el dolor de

cabeza, todo esto puede ser el resultado del sufrimiento, de la angustia, de los problemas de los cuales tenemos dificultad de liberarnos.

Si nos preocupamos por nuestro cuerpo y le damos más atención, nos sentiremos mejor. Y esta atención puede empezar con un masaje que nos ayuda a liberar las tensiones permitiendo que nuestro cuerpo y nuestra mente actúen de forma más libre.

Dejar un espacio para hacer EJERCICIOS FÍSICOS suaves, caminar por ejemplo, nos ayuda a respirar mejor, lo hacemos más conscientes y de forma más profunda.





Cuidar bien de nuestro cuerpo puede ser una cosa que nos da mucho placer y aumenta nuestra autoestima. El contacto con nuestro cuerpo permite que nos conozcamos más a nosotros mismos. La hora de la ducha diaria es el momento ideal para esto.

Mientras nos bañamos podemos observar nuestro cuerpo ver

como está nuestra piel, masajear el cabello, la cabeza, el rostro. El baño nos ayuda a tener una piel bonita, estimula la circulación de la sangre y tranquiliza. Más que un acto de higiene, el baño es un “santo remedio” para nuestro cuerpo y para nuestra mente.

Es también durante el baño que las mujeres pueden examinar sus senos en búsqueda de nódulos u otras anomalías... y si encontramos algo debemos ir a una institución de salud para consultar a un profesional de salud.



Nuestro cuerpo también necesita de descanso para afrontar el día a día. Una buena noche de sueño renueva el cuerpo y la mente. Antes de levantarse usted puede hacer lo siguiente: respire profundamente 3 veces, tome aire por la nariz y suéltelo por la boca, estírese lentamente, tome 2 vasos de agua antes de comer cualquier otra cosa. Usted va a ver que su ánimo estará mucho mejor.

La alimentación es vital. Cuanto más variada es la alimentación, más nutritiva. Frutas, legumbres, verduras, cereales, leche, huevos o carne, etc. Consumir diariamente alimentos variados, que se encuentran con facilidad en la región donde vivimos, nos ayuda a tener una vida más saludable.

Una práctica muy saludable es enriquecer la alimentación diariamente con la multimezcla. Esta mezcla nutricional ya despierta el interés de las autoridades, por su bajo costo y alto valor nutritivo así como sus beneficios para la salud.



AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD, EL PLACER DE VIVIR LA VIDA DE PAREJA



Ya hemos hablado sobre la importancia de la comunicación, de la autoestima, del contacto con nuestro cuerpo y de nuestros sentimientos. Debemos preocuparnos de todo esto para sentirnos mejor frente a nosotros mismos, nuestra familia y las familias que acompañamos.

Por esto, es imposible hablar de nosotros mismos sin hablar de nuestra AFECTIVIDAD, que es el territorio de nuestros sentimientos y emociones. Nuestro deseo más importante es el de ser amados.

Para aquellos que escogieron vivir la vida de pareja es muy importante estar bien con su compañero. Esta relación involucra sentimientos de AMOR, RESPETO, CONFIANZA.

La infidelidad, la desconfianza y el desamor pueden dañar este vínculo afectivo. Desafortunadamente, las telenovelas muestran la traición, por ejemplo, como una cosa normal. A veces, hasta nuestra vida agitada y llena de dificultades nos lleva a olvidarnos de algunos valores sencillos y esenciales como el amor y la amistad.

Son tantas las cosas que nos llevan a alejarnos del afecto, que ni nos damos cuenta. Por esto, debemos luchar siempre, con todas nuestras fuerzas, para reconquistar nuestra afectividad y vivirla cada vez más en nuestras vidas.

Para que una relación de pareja sea madura y saludable, el DIALOGO, el RESPETO y la TERNURA deben existir siempre. Somos criaturas hechas de amor, con amor y para amar, y debemos estar siempre abiertos para amarnos y para que otras personas también nos amen.

Dios es amor! El amor es una fuerza tan grande de la naturaleza que hasta hace que los niños y niñas que nacen prematuros se engorden más y mejor, en la medida que reciben, junto a la alimentación, el cariño.



La afectividad y la relación de pareja nos lleva a hablar también de sexualidad. **SEXUALIDAD** no es solamente ser hombre o mujer, ser masculino o femenino. Nuestra sexualidad se expresa a través del tocar, del abrazo, del beso, de la ternura, del amor.

Y para que estemos en intimidad con alguien, es muy importante que antes seamos íntimos con nosotros mismos, con nuestro cuerpo y con nuestra mente. Y cuanto más somos íntimos con nosotros mismos, mejor y más saludable será nuestra relación con el compañero.

¿Usted normalmente abraza y besa su compañero? ¿Usted dice que lo ama? No sienta vergüenza de hacer o decirle estas cosas... ellas hacen parte de nuestra vida.



Si hablo las lenguas de los hombres y aun de los ángeles, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o un platillo discordante.

1 Cor. 13,1

IRRESPETO, VIOLENCIA Y ALCOHOLISMO

Ingredientes que destruyen la felicidad

Muchas veces le falta a la pareja reconocer que, además de ver al otro como hombre o mujer, tenemos que entender que él o ella es, antes de todo, un ser humano que merece respeto.

Pero no siempre esto acontece. Muchas veces encontramos personas maltratadas y hasta violentadas por sus compañeros. ¿Qué tipo de relación será esta? ¿Será que existe amor y respeto?

Es obvio que estas cuestiones son muy íntimas y personales, y que tenemos cierta dificultad o hasta vergüenza hablar de estos asuntos. Pero el precio que pagamos por no compartir nuestros miedos y angustias en asuntos de amor y sexo para alguien puede ser muy alto.

“Yo empecé a percibir que cuando iba a visitar una señora de mi comunidad, ella se escondía de mí... Hasta que un día ella me contó que su marido era muy violento. Cuando llegaba borracho en casa la obligaba a tener relaciones sexuales, si ella no aceptaba, él le pegaba. Me dio un escalofrío en el momento en que me dijo esto. Yo misma vivía una situación parecida y nunca había dicho a nadie. Tenía vergüenza. Prefería sufrir en silencio y no decirlo a nadie... Después de este día, porque quería ayudar esta señora, yo misma resolví terminar con esta situación. Al final fue bueno para mí y para ella haber tenido el valor de afrontar la situación. Ella me dio fuerza y yo le di fuerza a ella”.

- Usted, ¿conoce a alguien que pase por estas dificultades?**
- ¿Qué hace para ayudar?**
- Usted, ¿cómo se relaciona con su compañero?**
- Usted, ¿habla con alguien de sus dificultades?**

Otro problema muy serio y que es causa de muchas situaciones de violencia y disgregación familiar es el abuso de alcohol.

Quien toma mucho no tiene límites, no respeta ni es respetado. De ahí que, para la violencia y la destrucción de si mismo, del compañero y de la familia, falta muy poco.

Cuando la necesidad de la bebida domina a la persona es una señal de que ella sufre de una enfermedad conocida como alcoholismo. El alcohólico es un enfermo, alguien que no puede vivir sin el alcohol. El alcohol, como toda droga, esclaviza y cambia el comportamiento de las personas. Por ser socialmente aceptado, es tal vez la droga más peligrosa.

¿Cómo luchar contra esta enfermedad? En primer lugar previniendo, evitando que la bebida sea vista como una cosa inocente y normal. En seguida, orientando nuestros niños y jóvenes para que sepan del valor el respeto y la convivencia sana entre las personas. Esto va a mostrar que podemos vivir con alegría sin la necesidad de cualquier tipo de droga.

***Aquel que se esforzó y nada consiguió
es superior a aquel que
nunca intentó.***



Los alcohólicos necesitan de tratamiento. Los grupos de autoayuda, conocidos como Alcohólicos Anónimos , ya salvaron muchas personas de la destrucción por el alcohol.

Pero no podemos olvidar que los familiares de los alcohólicos también necesitan de ayuda. Podemos encaminarlos para grupos de auto ayuda, grupos de apoyo a familiares de personas que dependen del alcohol.

“ El peor problema de quien toma es pensar que no es alcohólico. El dice: yo no dependo del trago para nada , cuando yo quiera puedo dejar de tomar. No lo he hecho porque no quiero. Y la familia no soporta más vivir en tensión y en el miedo, cada vez que llega en la casa le pega a la mujer y a los hijos. . . A veces una persona de fuera puede ayudar y mostrar que la situación está fuera de control”.

LA AYUDA POR LA ESCUCHA RESPETUOSA Y AMIGA

Nuestra capacidad para dar y recibir ayuda, de cuidar y ser cuidados depende de nuestra auto imagen, de nuestra identidad, de nuestra comunicación y de nuestra cultura. Es por esto que la Pastoral de la Primera Infancia es bendecida! Nuestros agentes pertenecen a las comunidades donde actúan. En otras palabras, los agentes comparten las mismas historias y experiencias de su comunidad.



Es por esto que la ayuda mutua es posible y viable. El compromiso que se establece cuando nos disponemos a escuchar al otro como forma de ayuda es: voy a escuchar con la misma sensibilidad y apertura con que usted podrá escucharme. Así somos todos iguales, damos y recibimos ayuda y cuidado.

***Cuando la persona recibe ayuda,
se siente amada.
cuando ayuda se siente capaz de amar.***

Y SU FAMILIA ¿CÓMO VA?



¿Qué tiempo y atención tiene usted para dedicar a su hogar? ¿Cómo podemos llevar la paz a los otros, si no encontramos PAZ en nuestro HOGAR?

No podemos descuidar a nuestra familia, si queremos servir bien al prójimo. El trabajo comunitario se puede comprometer si no damos atención a nuestros familiares. ¿Cómo

podemos llevar PAZ a los otros hogares si no encontramos esta PAZ en nuestro propio hogar?

Una agente de Pastoral, si es casada, puede encontrar resistencia de su compañero e hijos si ellos no comprenden lo que ella está haciendo, por qué lo hace y cuáles resultados puede conseguir ella en su comunidad con este trabajo.

Aún más, es muy importante que la familia del agente de Pastoral acompañe su trabajo en la comunidad y que pueda participar de forma directa o indirecta de lo que es hecho por la Pastoral de Primera Infancia. Así, ellos se sentirán parte importantes de su vida y de su misión.

Familia, fuente de apoyo y comprensión

En los momentos difíciles es bueno compartir sus sentimientos con la familia y encontrar en ella una fuente de apoyo y comprensión.



“Pues, ¿quién es más importante, el que se sienta a la mesa a comer o el que sirve? ¿Acaso no lo es el que se sienta a la mesa? En cambio yo estoy entre ustedes como el que sirve?”

Lc 22,27

“ Cuando empecé a trabajar en la Pastoral de la Primera Infancia mi familia se quedó muy mal conmigo. Nadie aceptaba y yo sufrí mucho. Les echaba la culpa a ellos y pensaba que ellos estaban siendo egoístas. Después vi que yo era la que me había equivocado. Ellos no aceptaban porque no sabían de qué se trataba, qué era lo que yo estaba haciendo. Cuando ellos empezaron a conocer mejor mi trabajo fue una maravilla, hasta empezaron a ayudarme. Para que tenga una idea, mi esposo, en el día del peso de los niños y niñas, me ayuda en el servicio de la casa para que yo pudiera salir más temprano. Con el pasar del tiempo empezó a ayudarme en la reunión. Hoy en día yo reconozco que si no fuera por la ayuda de él yo no haría la mitad de lo que hago. Y esto le digo siempre a él.”

***Grande no es aquel que hace de todo para que todos se den cuenta cómo es.
Grande es aquella persona que hace que todos se sientan grandes.***

EL AGENTE DE LA PASTORAL DE PRIMERA INFANCIA ES...

¡Una persona maravillosa! El agente de la Pastoral tiene en el corazón el sentimiento más puro y lindo que se pueda imaginar... El amor que él carga dentro del pecho es tan grande que para él no basta solamente cuidar de su familia y de las personas que ama...



Él es realmente quien practica la verdadera ciudadanía, porque lucha por los derechos de todos y por el cumplimiento de los deberes de cada uno, además de esforzarse por transformar el mundo con su dedicación y con su trabajo.

Él siente que puede hacer mucho más si ayuda a toda la comunidad a conquistar la dignidad y la alegría de vivir. El está siempre cuidando de los otros. Pero, ¿y él?

Agente de Pastoral ¡Ha llegado su hora! Todo lo que fue dicho en estas páginas tuvo como objetivo fortalecer su fe en sí mismo y apoyar su camino. Es muy poco frente a todo lo que usted se merece. Pero es solamente un comienzo.

No se sienta angustiado si no consigue responder a algunas de las preguntas que están en este libro. Pero no te olvides que la búsqueda constante de respuestas también hace parte del aprendizaje de la vida.

Para llevar PAZ a todos nuestros hermanos, necesitamos tener nuestros corazones llenos de PAZ. Esperamos que este libro ayude a encontrar su PAZ interior; cuídese, ámese más, intente comprenderse mejor a sí mismo. Así si podrá entender mejor la humanidad y vivir mejor consigo mismo, con su familia y con la comunidad.

Por todo esto, Agente de Pastoral, deseamos de corazón, que todo lo que leyó hasta ahora lo haya ayudado a ser más feliz!

***Felicidad es la certeza de que nuestra vida
no está pasando inútilmente!***

AGRADECIMIENTOS

Para realizar su servicio en Colombia, la Pastoral de la Primera Infancia cuenta con importantes ayudas Nacionales e Internacionales.

Las principales entidades que dan su apoyo financiero y/o técnico a la Pastoral de la Primera Infancia son:

UNICEF – Colombia

Pastoral da Criança – Brasil

OIM – Organización Internacional para las Migraciones

Ministerio de Protección Social

Consejería para Proyectos Especiales – Presidencia de la República

Oficina de la Primera Dama de la Nación

Fenavi – Federación Nacional de Avicultores

Induarroz

Conferencia Episcopal Italiana

Kindermissionswerk

Fundación Éxito

USAID

ICBF – Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Club de Leones

Programa Mundial de Alimentos

Alimentos Polar – Quacker

Sociedad Colombiana de Pediatría

Fundación Cardio Infantil