



RELACIONES PATERNO-FILIALES

UNA GUÍA DE CRIANZA INFANTIL





HISHAM ALTALIB, ABDULHAMID ABUSULAYMAN & OMAR ALTALIB

Relaciones Paterno-Filiales

RELACIONES PATERNO-FILIALES

UNA GUÍA DE CRIANZA INFANTIL

Hisham Altalib
AbdulHamid AbuSulayman
Omar Altalib

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL
ABDUR-RAZZAQ PÉREZ FERNÁNDEZ

THE INTERNATIONAL INSTITUTE OF ISLAMIC THOUGHT
London • Washington

© International Institute of Islamic Thought, 1440 heg./2019

Instituto Internacional de Pensamiento Islámico (IIIT)
P.O. Box 669, Herndon, VA 20172, USA
www.iiit.org

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

Este libro está protegido por derechos de autor. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida sin permiso previo del editor. Todos los derechos reservados.

ISBN 978-1-56564-990-3 tapa dura
ISBN 978-1- libro electrónico

Las opiniones expresadas en este libro son las del autor y no coinciden necesariamente con las de la editorial. La edi-torial, los autores, editores o individuos que han contribuido a esta publicación no asumen ningún compromiso legal ni responsabilidad por el uso, aplicación y/o referencia a opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones inclu-idas en esta publicación. La editorial no es responsable de la información suministrada y las reclamaciones por daños causados por el uso de cualquier información serán por tanto desestimadas. La editorial no es responsable por el uso de objetos tales como imágenes, gráficos o textos de otras publicaciones impresas o electrónicas. Aunque se ha hecho el máximo esfuerzo para que la información presentada en este libro sea lo más completa y exacta posible, la editorial no es responsable de la exactitud de la información presentada, ni por los URLs de sitios web de Internet externos o de terceros citados en esta publicación, y no garantiza que el contenido de tales sitios web sea, o se man-tendrá, exacto o apropiado.

Traducción al español: Abdur-Razzaq Pérez Fernández
Maquetación y diseño de portada: Ian Abdallateef Whiteman
Ilustraciones y búsqueda de imágenes: Hanna Whiteman

Images © iStockphoto
Image p.62 © Timstirling | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photo
Image p.144, www.morguefile.com/creative/hogg
Image p.226 http://blog.timesunion.com/parenting/11891/mamas-boys-get-second-chance-at-home/
Image p.250 http://www.stockfreeimages.com © Akhilesh | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photos
Image p.250 http://www.stockfreeimages.com © Spepple22 | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photos
Image p.333 © Mnj7th | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photos
Image p.425 © Derocz | Stock Free Images & Dreamstime Stock Photo

Los Autores

Hisham Yahya Altalib



El Dr. Hisham Yahya Altalib nació en Mosul, Nínive, Iraq en 1940. Obtuvo una Licenciatura en Ingeniería Eléctrica por la Universidad de Liverpool (1962) y un Doctorado en Ingeniería Eléctrica en la Universidad Purdue en Lafayette, Indiana, EEUU (1974).

Durante el ejercicio de su profesión como ingeniero eléctrico, el Dr. Altalib pronto se implicó en actividades en favor del Islam en EEUU, trabajo que ha continuado hasta el momento presente. Ha ocupado diversos cargos en varias organizaciones islámicas, incluido el puesto de primer director con dedicación exclusiva del Departamento de Formación de Líderes de la Asociación de Estudiantes Musulmanes de EEUU y Canadá (MSA) (1975-1977), y secretario general de la Federación Islámica Internacional de Organizaciones de Estudiantes (IIFSO) en 1976. Ha dirigido numerosos campamentos de formación y seminarios en EEUU y el extranjero.

Es miembro fundador y Director de la Fundación SAAR (1983-1995), y miembro fundador del Instituto Internacional de Pensamiento Islámico (IIIT) en 1981, y es también autor de *Mitāq al-Šaraf al-Da'awy* (en árabe) y del conocido manual Guía para la Formación de Cooperantes Islámicos, que ha sido traducida hasta el momento a más de 20 idiomas. Actualmente es director financiero de IIIT.

Es padre y abuelo.

AbdulHamid Ahmad AbuSulayman



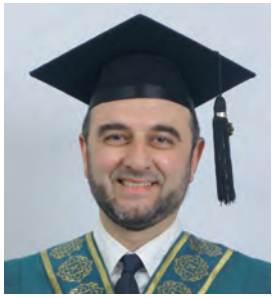
El Dr. AbdulHamid Ahmad AbuSulayman nació en 1936 en Meca, donde completó su educación superior. Obtuvo una Licenciatura en Comercio por la Universidad de El Cairo (1959), un Máster en Ciencias Políticas por la Universidad de El Cairo (1963), y un Doctorado en Relaciones Internacionales por la Universidad de Pennsylvania (1973)

Ha ocupado numerosos cargos en su carrera, incluido el de secretario del Comité de Planificación Estatal de Arabia Saudí (1963-1964); miembro fundador de la Asociación de Científicos Sociales Musulmanes (AMSS) (1972); secretario general de Congreso Mundial de la Juventud Musulmana (WAMY) (1973-1979); presidente del Departamento de Ciencias Políticas de la Universidad King Saud, Riyad, Arabia Saudí (1982-1984); y Rector de la Universidad Islámica Internacional (IIU), Malasia (1988-1998).

El Dr. AbuSulayman ha ayudado en la organización de numerosas conferencias y seminarios académicos internacionales, y es el actual presidente del Instituto Internacional de Pensamiento Islámico (IIIT); es también autor de muchos artículos y libros sobre la reforma de las sociedades musulmanas, entre los cuales están *The Islamic Theory of International Relations: New Directions for Islamic Methodology and Thought*; *Crisis in the Muslim Mind*; *Marital Discord: Recapturing the Full Islamic Spirit of Human Dignity*; *Revitalizing Higher Education in the Muslim World y The Qur'anic Worldview*: A Springboard for Cultural Reform (La Visión Coránica del Mundo: Un Trampolín para la Reforma Cultural).

Es padre y abuelo.

Omar Hisham Altalib



El Dr. Omar Hisham Altalib nació en Kirkuk, Iraq, en 1967, y al año siguiente emigró con sus padres a EEUU. Se graduó en la Universidad George Mason en 1989 con una Licenciatura en Ciencias Económicas y una Licenciatura en Sociología, y obtuvo un Máster (1993) y un Doctorado (2004) en Sociología por la Universidad de Chicago. Consiguió una Beca de Investigación para Graduados de la National Science Foundation (1989-1992) y fue Profesor Adjunto de Sociología en Daley College, Chicago (1998) y en la Universidad de Indiana Northwest, Gary, Indiana (1999).

Fue Profesor Auxiliar de Sociología y Criminología en la Universidad Ashland, Ohio (2000-2003) y sirvió como Experto en Ingeniería del Conocimiento en la Science Applications International Corporation en Alexandria, Virginia (2005-2006). Fue Profesor Auxiliar de Sociología en la Universidad Internacional de Malasia (2009-2011). El Dr. Altalib es autor de diversos artículos sobre familia, educación, fundaciones, organizaciones humanitarias y trabajos sociales. Asiste frecuentemente a conferencias académicas y viaja por todo el mundo.

Reconocimientos

Fue una gran bendición que la Junta Directiva del Instituto Internacional de Pensamiento Islámico (IIIT) encomendase a los autores la gran responsabilidad de redactar esta obra.

Ofrecemos nuestra gratitud más profunda al Dr. Ahmad Totonji, Dr. Fathi Malkawi, Dr. Jamal Barzinji y Dr. Yaqub Mirza por mantener en marcha el IIIT mientras trabajábamos en la compilación de este libro.

Agradecemos a quienes revisaron el libro y nos ofrecieron valiosas contribuciones para mejorar el texto, en particular a Batoul Al-Toma, Zainab Alawi, Michèle Messaoudi, Wanda Krause, Maida Malik, Sara Mirza y Gasser Auda. Nuestro agradecimiento también al Dr. Iqbal Unus, Lina Malkawi y Zeena Altalib por sus valiosas contribuciones.

Nuestro agradecimiento es también para:

Akbar Ali Mir, Ashraf Sabrin, Saif Altalib, Zaid Altalib, Noha Altalib y Mahmoud Sherif que pasaron al ordenador y copiaron varios borradores del libro.

Al Dr. Tanveer Mirza y Salma Ashmawi, que ofrecieron ejemplos de la vida real obtenidos en los talleres de crianza infantil celebrados en ADAMS (All Dulles Area Muslim Society) en Herndon, Virginia, EEUU.

A Junaina Abdullah, que ayudó a revisar una colección de videos sobre crianza infantil, y a Layla Sein por sus inspirados comentarios.

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

Hemos sido muy afortunados al contar en nuestra oficina con Salwa Medani, que trabajó diligentemente en el manuscrito y fue mejorándolo día a día. Una gran bendición descendió sobre nosotros en la persona de Shiraz Khan en nuestra oficina de Londres. Es una editora excelente y muy especial, una mina de oro de creatividad y aportaciones críticas, y una maravillosa fuente de estímulo.

Nos sentimos profundamente en deuda con el Dr. Imad-ad-Dean Ahmad, presidente de la Minaret of Freedom Foundation, por su meticulosa labor de edición, y sus valiosas adiciones y enriquecedoras sugerencias.

Estamos extremadamente agradecidos a Sylvia Hunt por su rigurosa revisión del manuscrito, a Salma Mirza por su meticulosa corrección de las pruebas, y a Abdallateef Whiteman por su admirable diseño y maquetación. Gracias también a Hanna, hija de Abdallateef, por sus exquisitos dibujos e ilustraciones. Hacemos extensiva nuestra profunda apreciación al personal de la Oficina de Londres de IIIT por la calidad de su trabajo y supervisión en la producción de la versión final.

A las inestimables sugerencias y lucidez profesional de los expertos en educación y psicología: Dr. Ishaq Farhan, Dr. Abdul Latif Arabiyyat, Dr. Mahmoud Rashdan, Dr. Fathi Malkawi y Dr. Abdul Rahman al Naqeeb, que contribuyeron de manera significativa a la calidad de la obra.

Damos las gracias a nuestras familias por proporcionarnos un ambiente reconfortante y propicio que alivió las tensiones a nuestro alrededor mientras trabajábamos en el manuscrito. Queremos testimoniar nuestro aprecio especial a la Dra. Ilham Altalib, esposa y compañera del Dr. Hisham durante 46 años, sin cuyo infinito estímulo y sacrificio este trabajo no habría visto la luz. Su perspicacia e inestimables opiniones sobre crianza infantil fueron una continua fuente de inspiración para la culminación de la obra. La mayor parte del tiempo invertido en este trabajo fue "sustraído" del tiempo en familia y en particular de nuestros nietos Yusif y Ameen, de siete y cinco años de edad.

Todas las alabanzas son para el Realmente Sabio y Poderoso, que nos dio fuerzas para culminar nuestra labor.

Dedicatoria

A NUESTROS QUERIDOS padres y madres, que nos rodearon con su amor, abnegación y compasión durante toda nuestra vida, estimulando nuestro desarrollo y criándonos de la mejor forma que sabían. Aunque careciesen de una formación y educación formales, emularon la práctica de sus padres antes que ellos con sabiduría, sentido común y aprovechando las experiencias de generaciones y civilizaciones anteriores, a fin de enseñarnos rectitud, fe y confianza en nosotros mismos. Que Dios colme sus almas de bendiciones.

A todos los padres y madres de nuestro planeta, que luchan hoy por criar hijos exitosos y que, aunque posean las mejores intenciones, precisan no obstante del conocimiento y las habilidades necesarias para comunicarse sabiamente con sus hijos y crear las relaciones familiares felices y amorosas y el entorno armonioso que todos deseamos ardientemente.

A todas las familias que desean criar a sus hijos para que se conviertan en hombres y mujeres notables, dotados de valores y cualidades de rectitud, honestidad, valentía, compasión, creatividad y fe, así como de fortaleza de mente y un sentido de independencia responsable.

A nuestras esposas e hijos, que han sufrido muchas dificultades y tensiones durante años, mostrando una infinita paciencia y constante ánimo mientras trabajábamos en la investigación y compilación de este libro.

A todos ellos les dedicamos este humilde tributo de afecto.

Quiera el Todopoderoso y Compasivo, el Uno y Único, aceptar nuestros esfuerzos sinceros por aportar armonía, paz y perfeccionamiento a la humanidad.

Índice de Contenidos

HISTORIA DE ESTE LIBRO **xx**
PROPÓSITO Y OBJETIVOS **xxii**
INTRODUCCIÓN **xxiv**

PRIMERA PARTE [Capítulos 1-7]

La Crianza Infantil: Los Cimientos 1 **1**

CAPÍTULO 1 **3**

La Buena Crianza Infantil: ¿Qué es y Cómo Empezar?
Introducción **4**
Fases del Desarrollo Infantil **5**
Cómo Criamos a Nuestros Hijos: Distintos Estilos de Crianza **6**
¿Qué Puede Predecir el Estilo de Crianza? **9**
Iniciar una Buena Crianza Infantil: Una Visión General de la Tarea Futura **10**
Cómo Usar las Fuentes de Información sobre Crianza Infantil **14**
¿Debería Enseñarse la Crianza Infantil en los Institutos? **16**
Normativa Británica de los Cursos de Instituto 17
Conclusión **19**
Actividades 1–7 **20**

CAPÍTULO 2 **23**

La Unidad Familiar: ¿Por qué es Importante? ¿Cuáles son sus Funciones?
Introducción **24**
La Transición a la Paternidad/Maternidad **24**
Efecto de los Hijos en la Estabilidad Matrimonial 25
El Tamaño de las Familias Hoy y Ayer en los Estados Unidos **29**
La Unidad Familiar Monoparental **30**
Principios a Aplicar para ser Padres Únicos Exitosos 33
El Impacto de la Maternidad Solitaria en los Profetas: Moisés, Jesús, y Muhammad ﷺ 34
¿Puede Uno de los Padres Suplir al Otro? **35**
Una Nota sobre el Islam y el Divorcio 36
La Importancia de la Unidad Familiar en el Islam **38**
Los Objetivos de la Familia Según el Qur'an 41
¿Qué Falló en la Familia Musulmana? 43
El Desarrollo del Niño y el Sistema Educativo Competente 45

Un Vistazo Más Detenido a la Necesidad de un Sistema Educativo Competente 47
La Unidad Familiar en EEUU **49**
Mitos Comunes de la Crianza Infantil en EEUU 51
Lecciones a Extraer de la Masacre en el Instituto Columbine 54
La Enseñanza de Valores a los Niños: El Debate entre Conservadores y Liberales 54
Las Familias en los Países Musulmanes vs. EEUU **55**
La Influencia Occidental en la Crianza Infantil entre Musulmanes 57
La Crianza Infantil en el Reino Unido y en EEUU **58**
¿Libertad o Verdad? **58**
Dónde Criar a los Hijos: Un Caso de Estudio del Choque Cultural por Traslado Entre Oriente y Occidente **62**
Dos Conceptos Ausentes del Pensamiento Occidental **63**
Valores de Creencia frente a Valores Funcionales **64**
El Modelo Agrario de Familia: Los Hijos son Como Plantas, los Padres son Como Jardineros **66**
Actividades 8–15 **67**

CAPÍTULO 3 **71**

La Buena Crianza: Cómo Ponerse Metas Adecuadas
Cómo Ponerse Metas Adecuadas: El Primer Paso para la Implementación de la Buena Crianza **72**
Un Vistazo Más Detenido a las Metas **74**
Metas Tomadas del Versículo Coránico: La Oración de los Creyentes 74
Metas Tomadas del Hadiz del Profeta ﷺ 76
Café y Prioridades Familiares **78**
Conclusion **78**
Actividades 16–20 **80**

CAPÍTULO 4 **83**

La Meta Más Importante: Criar Hijos que Amen a Dios
Introducción **84**
La Forma Actual de Inculcar la Fe en Nuestros Hijos **85**
Una Cultura de Ensimismamiento: Escasa Participación en los Asuntos Públicos **86**
Ausencia de Responsabilidad Personal **89**
Una Cultura Distorsionada: Atraso y Superstición **90**
La Vía Equilibrada: El Enfoque Sabio **92**
Enseñar a los Hijos a Amar el Qur'an **93**
Enseñar Plegarias a los Hijos: El Recuerdo Continuo de Dios **95**
Enseñar a los Hijos *Tauba* (Arrepentimiento) **96**
Enseñar a los Hijos Acerca del Profeta Muhammad ﷺ y Otros Profetas **96**
Enseñar a los Hijos *Ādāb* (Buenos Modales) **97**
¿Qué Deberíais Enseñar Antes a Vuestros Hijos: A Amar a Dios o que Dios les Ama? **97**
Actividades 21–25 **99**

CAPÍTULO 5 **103**

Cómo Enfrentarse a Desafíos y Escollos Comunes

Introducción **104**

Principales Desafíos que Encuentran los Padres **104**

Falta de Experiencia 105
Presiones Cotidianas 105
El Yugo Diario: Aceptar que la Crianza Infantil es una Tarea de 24 horas/7 días 105
La Crianza Infantil es una Tarea Inflexible 105
La Crianza Infantil es una "Inversión" a Largo Plazo de Tiempo, Esfuerzo y Dinero 106
Los Padres son Sólo Una de las Muchas Influencias que Reciben Sus Hijos 106
Los Bebés no Hablan 106
La Crianza Infantil es Interdisciplinaria 107
El Padre y la Madre Deben Actuar como un Equipo 107
La Crianza Infantil es una Tarea que Requiere Buena Gestión de Recursos 108
La Percepción que los Hijos Tienen de sus Padres Puede ser lo Opuesto de lo que Sus Padres Pretenden 108
Qué se Debe Contar a los Hijos y Cuándo 108
Conceptos Erróneos Inculcados Sin Querer en los Hijos 109
El Desafío de Crear una Imagen Positiva de Uno Mismo 109

Lecciones sobre Crianza Infantil en la Biblia: Lo que Moisés Nos Enseña **110**

Conclusión **110**

Actividad 26 **111**

CAPÍTULO 6 **113**

Falacias, Escollos y Mitos Comunes a Evitar

Introducción **114**

Falacias y Escollos Comunes que Debemos Desenmascarar **114**

Seguir Ciegamente Métodos Heredados 114
Imitación Ciega de Otros 114
Satisfacer Anhelos Insatisfechos a Través de Nuestros Hijos 114
Delegar los Deberes Paternales/Maternales 115
Creer que con los Hijos Basta la Lógica 115
Creer que Uno puede Ganar una Guerra Contra sus Hijos 115
Padres que se Apoyan en el Hecho de ser Mayores y Tener el Control 115
Padres que Creen que Pueden Tratar a Todos sus Hijos por Igual 116
Tratar al Niño/a como un Adulto Pequeño 116
Comprar a los Niños Todo lo que Quieren 116

Algunos Mitos de la Crianza Infantil Desenmascarados **117**

Actividades 27–28 **120**

CAPÍTULO 7 **121**

Cuando las Cosas Van Mal

Introducción **122**

Ira, Rebeldía, Rabietas y Lágrimas **123**

Algunas Formas de Corregir a un Hijo/a Rebelde 123

El Acoso Infantil (*bullying*): Tu Hijo/a y Tú **124**
¿Qué Hacer si Tu Hijo/a Sufre Acoso? **124**
Los Adolescentes: Examen de la Noción de Adolescencia **125**
La Ira en Nuestros Adolescentes y en Nosotros Mismos **127**
Ser Padre/Madre de un Adolescente Airado Saca la Ira en Nosotros **128**
¿Qué Podemos Hacer por Nuestro Hijo/a Adolescente y por Nosotros Mismos? **128**
Algunos Principios Sobre la Buena Comunicación **128**
Actividades 29–30 **130**

SEGUNDA PARTE [Capitulos 8–13]

Desarrollo Infantil 133 — 2

CAPÍTULO 8 — **135**

La Formación del Carácter No Puede Esperar
Introducción **136**
Fases del Desarrollo **138**
¿Hasta qué Punto Puede Confiarse en la Psicología Popular? **138**
Las Fases del Desarrollo Humano en el Qur'an **140**
El Milagro de la Concepción, Embarazo y Parto **142**
Etapas del Crecimiento Humano: Del Nacimiento a la Vejez **143**
Nacimiento - 4 Meses 143
De 5 a 18 Meses 144
De 18 a 36 Meses 145
De 4 a 7 Años 146
De 7 a 14 Años 147
De 11 a 13 Años: La Menstruación en las Chicas 148
De 13 a 15 Años: Cuando los Muchachos se Hacen Hombres 149
De 14 a 21 Años 150
Cómo Entender Mejor a los Adolescentes **150**
De 21 a 35 Años: Los Jóvenes Adultos 153
De 35 a 50 (quizá 60) Años: Madurez 153
60 Años y Más: Vejez (Šaijūja) 154
Cómo Aprovechar Mejor las Fases de Desarrollo **155**
Lactancia Materna Durante los Dos Primeros Años 155
Amor y Temor de Dios 155
Memorización 155
Aspectos de Da'wa 155
Sensibilidad a la Crítica en la Adolescencia 156
La Formación de la Identidad Debe ser Reforzada 156
Aprender una Segunda Lengua 156
La Memorización Entre el Este y el Oeste **157**
Actividad 31 **158**

CAPÍTULO 9 **159**

Cómo Criar a un Niño Sano: Higiene, Nutrición, Ejercicio Físico y Sueño

Introducción: La Salud Primero **160**
El Tiempo del Embarazo **160**
Después del Parto: La Polémica Sobre la Vacunación **161**
Argumentos Contra la Vacunación 162
Limpieza e Higiene **163**
Salud: Algunas Prácticas Islámicas **164**
Limpieza en el Váter 165
Pelo y Uñas 165
Nutrición **167**
Comer en Exceso 168
Ideas de Imam al-Gazali Sobre Hábitos Alimentarios 170
Datos Sobre los Hijos y la Alimentación **170**
Durante el Embarazo 170
Del Nacimiento hasta los diez Años 170
Menores de 10 Años y Adolescentes 170
Una Dieta Tipo para Edades entre 2 y 10 Años 171
Preguntas Frecuentes 171
Directrices Coránicas sobre Alimentación **175**
Los Niños y el Ejercicio Físico **177**
Los Niños y el Calzado 177
Formas de Estimular la Actividad en los Niños 178
Plan Recomendado de Ejercicio 179
Sueño **180**
Efectos Médicos de la Falta de Sueño 181
Sustancias Estupefacientes: Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas **183**
Los Niños y la Tentación 183
Primeros Signos del Uso de Drogas: ¿Qué Pueden Hacer los Padres? 184
Adicción vs. Buena Conexión Familiar 187
Programas de Postratamiento: La Religión como Prevención 188
Trasgredir la Ley **188**
Actividades 32-38 **190**

CAPÍTULO 10 **193**

La Lactancia Materna

Introducción **194**
La Lactancia Materna en el Qur'an **196**
Ventajas Médicas y Psicológicas de la Lactancia Materna **197**
Índices de Lactancia Materna en EEUU **199**
Lugar de Trabajo y Lactancia Materna en EEUU **199**
El Mundo Musulmán y la Lactancia Materna **200**
Opiniones de Imam ʿAlī ﷺ Ibn Hazm sobre la Lactancia Materna **201**

Duración de la Lactancia Materna **201**
Consejos Útiles para Madres Lactantes **202**
Dieta Diaria de la Madre: Un Modelo **203**
La Nación Fuerte: Físicamente **203**
Actividad 39 **206**

CAPÍTULO 11 **209**

El Cerebro Infantil: ¡Si no lo Usas, lo Pierdes!
Introducción **210**
La Gran Oportunidad **210**
Desarrollo de Neuronas y Redes Cerebrales **212**
Visión **212**
Audición **213**
Música **213**
Nacimiento y Terapia Musical **214**
Emociones **215**
El Estrés Puede Reconfigurar los Circuitos Emocionales **216**
Movimiento **216**
Vocabulario y Memorización en la Infancia **217**
Cómo Cambia el Cerebro **217**
Los Padres Deben Hablar Positivamente a Su Bebé **218**
El Programa Preescolar 'Head Start' en EEUU **218**
¿Qué Pueden Hacer los Padres? **220**
El Cerebro Lógico 220
El Cerebro Musical 220
El Cerebro Verbal 221
El Islam, el Canto y la Música **221**
Imágenes y Esculturas en el Islam **222**
El Desarrollo Cerebral del Niño Pequeño **224**
Una Llamada de Atención Sobre Patrones Importantes en el Entorno 224
Fomentar la Participación Física de los Niños en Actividades 224
Hablar a los Niños y Explicar lo que se les Dice 224
Mantener una Atmósfera Positiva, Previsible y Gratificante 225
Fomentar la Práctica y Estimular la Repetición 225
¿Se Decide el Éxito de la Humanidad Antes de los Cinco Años? **227**
Actividad 40 **228**

CAPÍTULO 12 **229**

Criar Chicos y Chicas: ¿Son Distintos?
Introducción **230**
Diferencias Específicas: Lógica vs. Emociones **230**
La Conexión Emocional **232**
Los Sentidos **233**

Posición Social **233**
Expresiones Faciales **234**
Estereotipos Culturales de Chicos y Chicas **234**
Pena **235**
Diferencias Sexuales **235**
La Sabiduría en las Diferencias de Género: Funciones, No Preferencias **235**
La Prioridad de Hombres y Mujeres en EEUU: Una Encuesta **237**
¿Cuándo Comienza la División por Género? **238**
Mujeres Varoniles y Hombres Afeminados 240
Situación de la Crianza Infantil: Distinción por Géneros **241**
¿Por qué Existe Desequilibrio? **242**
Mitos y Realidades Acerca del Padre como Cuidador **243**
Impacto de la Ausencia de Padre en los Hijos **243**
Necesidades Distintas de Chicos y Chicas **243**
Lo que una Niña Pequeña Necesita 244
Lo que un Niño Pequeño Necesita 245
Reacciones Racionales a las Diferencias de Género **246**
Confundir Género con Temperamento **246**
Niñas y Niños Aprenden de Formas Distintas **247**
Segregación de Chicos y Chicas en Colegios y Aulas **249**
Crianza Infantil y Géneros: En Términos Islámicos **251**
La Vía de Dios es la Mejor: El Ejemplo de China, Alemania e India **254**
Actividades 41–43 **255**

CAPÍTULO 13 **257**

Sexo y Educación Sexual: ¿Qué les Contamos a Nuestros Hijos?
Introducción **258**
¿Qué es la Educación Sexual? **258**
La Situación Estadounidense **259**
Percepciones de Madres e Hijas en EEUU **262**
Valores y Sexo: Hoy y Ayer **262**
¿Por qué Impartir Educación Sexual? ¿Debemos Enseñarla? **264**
¿Qué se Debe Enseñar a los Niños/as? **265**
¡La Inmoralidad Sexual! ¿Es Realmente Grave? **266**
Las Tradiciones Abrahámicas Prohíben la Fornicación y el Adulterio **268**
Justificación del Castigo Legal por Adulterio y Fornicación **269**
Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) **270**
Relaciones de Noviazgo **271**
Niños que Procrean Niños: El Aborto y la Adopción en el Islam **273**
El Aborto 274
La Adopción en el Islam 275
La Homosexualidad y los Padres **276**
Educación Sexual Islámica **279**

Deber de los Padres Hacia los Hijos **281**
Sexo e Higiene: Menstruación, Vello Púbico, Circuncisión, Fluido Seminal **282**
Los Adolescentes y la Abstinencia Sexual **283**
La Solución Islámica al Dilema Sexual: Hoja de Ruta de un Enfoque Preventivo **285**
Pudor (Ḥayā') 287
Vestimenta 291
Ni Mezcla de Sexos ni Jalwa 291
Presiones de Compañeros y Otros Factores 292
Qué Hacer 293
Matrimonio a Edad Temprana 293
El Dilema 'Sistema Educativo vs. Matrimonio Temprano' **295**
Proteger a los Niños/as del Abuso Sexual de Adultos **297**
Edad Apropiada para Advertir a los Niños Sobre la Prostitución 298
Cuando Nuestro Hijo/a es Víctima de Incesto o Violación 299
Un Programa de Educación Sexual Islámica **301**
Actividades 44–45 **303**

TERCERA PARTE [Capítulos 14–23]
Formación del Carácter y la Personalidad 305 **3**

CAPÍTULO 14 **307**
Carácter y Personalidad
Introducción **308**
¿Qué es el Carácter? **309**
Formación del Carácter **310**
El Carácter No es Algo Superficial: Tiene Raíces Profundas **311**
¿Qué es la Personalidad? **312**
Actividad 46 **313**

CAPÍTULO 15 **315**
Cultivar la Valentía
Introducción **316**
Principios Básicos del Valor y el Miedo **317**
Desarrollo del Miedo en los Niños **319**
Los Niños Necesitan Adquirir Valor Emocional Además de Valor Físico **321**
Entre la Valentía y la Conformidad **321**
Presión de los Compañeros **321**
Padres, Valentía y Costumbres Culturales **323**
Actividades 47–53 **325**

CAPÍTULO 16 329
Enseñar a Amar
Introducción **330**
La Base del Empoderamiento Emocional **331**
El Amor: El Concepto de Inteligencia Creativa y el Qur'an **332**
Consejos Útiles para los Padres **334**
¿Qué Hacer si Tu Hijo/a te dice: "¡Te Odio!"? **335**
El Primer Hijo/a **335**
¿Por qué Aman los Padres a Sus Hijos? **337**
Amor y Autoconfianza de los Padres **338**
Formas Prácticas de Adquirir Compasión **338**
Un Estudio: Muchas Formas de Hacer que Vuestros Hijos/as se Sientan Queridos **341**
¿Deben los Padres Enseñar a Odiar? ¡Algunas Veces! **342**
Actividad 54 **343**

CAPÍTULO 17 345
Enseñar Honestidad y Fiabilidad
Introducción **346**
Los Padres Deben Confiar en Sus Hijos Pero Comprobar por Dónde Andan **347**
Principios Generales **348**
Integrar el Carácter en la Visión Global del Mundo **350**
Por qué Mienten los Niños: Cómo Tratar la Mentira **351**
Un Método Profético de Tratar la Mentira **354**
Actividades 55–56 **355**

CAPÍTULO 18 357
Enseñar Responsabilidad
Introducción **358**
Sentar las Bases: Actitudes y Visión del Mundo **359**
Oportunidades en las Diversas Fases de Desarrollo **361**
Principios a Desarrollar **362**
Sugerencias Prácticas **365**
Vincular Privilegios y Responsabilidad: Ejemplos **366**
Actividades 57–58 **369**

CAPÍTULO 19 371
Enseñar Independencia
Crecer "Con Dependencia" en EEUU **372**
Un Mito **374**
Logros Específicos de Cada Edad **375**
Dejad que los Pequeños Encuentren Su Camino **376**
La Angustia de la Separación: Cómo Tratar la Conducta Pegajosa **376**
Adolescentes – La Realidad **377**

Impacto del Estilo de Crianza: Basada en Autoridad vs. Basada en Poder **379**
Cómo Fomentar la Autonomía en los Niños **381**
Consejos a los Padres **385**
Consejo vs. Autonomía: La Hija y Su Madre **387**
Cuando a los Padres No Les Agradan los Amigos/as de Sus Hijos/as **390**
Ayudar a los Niños a Tomar Decisiones Favorece la Autonomía **390**
Fases de la Toma de Decisiones **391**
Actividades 59–61 **392**

CAPÍTULO 20 **395**

Fomentar la Creatividad

Introducción **396**
Conceptos Generales sobre Creatividad **397**
Invenciones Históricas Sorprendentes **399**
Qué Ahoga la Creatividad de los Niños **400**
Actitudes Negativas que Bloquean la Creatividad **401**
Formas de Desarrollar la Creatividad **402**
Preguntas Creativas 402
Actividades Prácticas 402
Variedades de Experiencia 403
Actividades de Ideación Intensa (Brainstorming) 403
Juegos Creativos 403
Escritura Infantil 404
Arte Infantil 404
Nociones Erróneas: Ideas 'Extrañas' o 'Improductivas' **405**
¿Qué Pueden Hacer los Padres? **406**
Una Nota sobre Juguetes **406**
Actividades 62–65 **409**

CAPÍTULO 21 **413**

Niños con Autoestima vs. Niños Mimados

Autoestima **414**
Cómo Evitar Criar a un Niño/a 'Mimado' **416**
Rabietas: No Dejéis que Usen el Llanto como Herramienta **417**
Actividades 66–68 **418**

CAPÍTULO 22 **421**

Escoger Buenos Amigos para Vuestro Hijo/a

Los Amigos de Vuestro Hijo/a **422**
Algunos Problemas con Malos Amigos/as **423**
Presión Diaria de los Compañeros en la Escuela **424**
Cómo Escoger Buenos Amigos/as **424¿**
Qué Ocurre si Vuestro Hijo/a Escoge Amigos Indeseables? **425**

¿Por qué se Dan Fuertes Atracciones Entre Adolescentes? **426**
Familias en Barriadas Indeseables **428**
Actividades 69–71 **429**

CAPÍTULO 23 **431**

El Impacto Destructivo de la Televisión, Teléfonos Móviles, Videojuegos y Juegos de Ordenador

Introducción **432**
Un Cuestionario para Padres **432**
Efectos Negativos de la TV **433**
La Experiencia de Barrio Sésamo **434**
Antes de la Televisión **435**
Nuestra Cultura Televisiva **440**
El Extraño **441**
Cómo Cambiar el Hábito de la TV: Experiencias de Algunas Familias **442**
Una Advertencia Sobre la TV **443**
Una Lista de Alternativas Familiares a Ver la TV **444**
Opciones Más Serias **446**
El Daño de un Uso Excesivo de Internet **449**
Juegos de Ordenador **449**
Los Videojuegos y los Niños **450**
En Resumen **452**
Actividades 72–76 **453**

CONCLUSIÓN **456**

APÉNDICE 1 **460**

Selección de Versículos Coránicos y Tradiciones del Profeta Muhammad ﷺ sobre Crianza Infantil

APÉNDICE 2 **464**

Lista de Actividades

BIBLIOGRAFÍA **467**

Fuentes en inglés y árabe

RECURSOS EN INTERNET Y LECTURAS ADICIONALES PARA PADRES **480**
GLOSARIO **482**

ÍNDICE **483**

Historia de este Libro

ESTE LIBRO ha sido escrito para todos los padres y madres, sean quienes sean y vivan donde vivan. Sin embargo, su idea rectora forma parte de la visión a largo plazo del Instituto Internacional de Pensamiento Islámico (IIIT), que pretende sacar al mundo musulmán de la decadencia y estancamiento intelectual en los que ha caído y recuperar el dinamismo intelectual que antaño identificaba a su gran civilización. A fin de presentar su visión sobre la crianza de los hijos, el libro se concentra en la regeneración intelectual y moral de la mente y psique musulmanas a través del vehículo de la educación. Si bien no se plantea aquí el análisis del proceso que subyace en el crepúsculo intelectual del mundo musulmán, la reforma del Pensamiento Islámico es el tema central que inspira todas las publicaciones y conferencias de IIIT a fin de ayudar a revitalizar el intelectualismo musulmán.

Es un imperativo práctico que los padres sepan cómo criar buenos hijos, puesto que las bases psicológicas de los valores y la personalidad son creadas en gran medida en el hogar y en la infancia. Por consiguiente, nos centraremos en primer lugar en cómo el aprendizaje de las habilidades culturales, educativas y sociales en el hogar conforma la base del desarrollo intelectual, psicológico y emocional correcto del niño. Aunque el hogar es la fuente de los modelos de conducta que influyen en los procesos de pensamiento del niño que le ayudan a determinar el bien y el mal, no basta simplemente con saber lo que está bien y hacerlo mecánicamente. La voluntad y la emoción humanas tienen que aceptar y desear lo que la mente considera justo y actuar en consecuencia; es aquí donde la función de los padres es esencial. Las escuelas e instituciones educativas enseñan los datos históricos, los hechos, la habilidades físicas y técnicas, y aportan información, que deben ser complementados en la vida familiar y hogareña, pues es esta última la que desarrolla el carácter, las habilidades sociales y la fuerza emocional. Esta obra quiere contribuir al desarrollo y formación de los niños y a las diferentes formas de desarrollar el liderazgo humano. El IIIT ha organizado numerosas conferencias y publicado obras importantes que contribuyen a este propósito, entre las que se cuentan *A Training Guide for Islamic Workers* (Guía para la Formación de Cooperantes Islámicos, traducida a más de 20 idiomas), *Dalīl Maktabat al-Usra al-Muslima* (Guía para la Creación de una Biblioteca de la Familia Musulmana), y *Azmat al-Irāda wa al-Wuŷdān al-Muslim* (Crisis en la Voluntad y la Psique Musulmana).

La idea de escribir un libro sobre relaciones paterno-filiales fue sugerida durante una reunión del Consejo de Administración de IIIT en agosto de 1994, en la isla de Tioman, Malasia. Sería el tercero de una serie de libros a publicar por el Instituto acerca del desarrollo humano y la comunicación interpersonal. Mucho antes, y en respuesta a una petición de IIIT, el Dr. Ismaʾīl al Fārūqī escribió en 1982 su *Tauḥīd: Sus implicaciones para el Pensamiento y la Vida* (un manual de instrucción musulmana sobre asuntos de creencia y *ʿaqīda*). Posteriormente, en 1991, el IIIT y la International Islamic Federation of Student Organizations (IIFSO) publicaron conjuntamente el exitoso *A Training Guide for Islamic Workers* (Guía para la Formación de Cooperantes Islámicos), el segundo libro de la serie, cuyo

propósito es impartir a los musulmanes habilidades efectivas personales, grupales y de liderazgo. El presente libro es el tercero de la serie.

Reconociendo la importancia de la unidad familiar, el Dr. AbdulHamid AbuSulayman, Rector de la Universidad Islámica Internacional de Malasia (1988-1998), creó un nuevo curso obligatorio (con su correspondiente Diplomatura) sobre Familia y Crianza Infantil, cuyo propósito era transmitir a los alumnos la base lógica y el valor moral de la buena crianza infantil y asimismo crear suficientes profesores para impartir el curso.

Además, los fundadores de IIIT habían iniciado una serie de seminarios de formación de liderazgo organizados en tres fases. La idea de publicar un libro sobre crianza infantil recibió prioridad durante la fase 3:

La Fase 1 (1975-1990) consistió en la definición, preparación, propagación y movilización. Se centró en las habilidades y herramientas de activismo necesarias para mejorar la eficiencia y la ejecución del trabajo. Esta fase culminó con la publicación de la *Guía para la Formación de Cooperantes Islámicos* (1991), el segundo de los libros de la susodicha serie.

La Fase 2 (1991-2000) institucionalizó la formación gracias a los esfuerzos de formadores competentes, como el Dr. Omar Kasule en Kuala Lumpur, el Dr. Iqbal Unus en Washington, el Dr. Anas al-Shaikh-Ali en Londres y el Dr. Manzoor Alam en Nueva Delhi, los cuales dirigieron numerosos programas de formación en todo el mundo.

La Fase 3 se centraría en la crianza infantil en el siglo XXI. Mientras que las Fases 1 y 2 iban dirigidas a activistas jóvenes, cada día se veía más claramente que la formación del carácter era un componente igualmente esencial que comenzaba con el nacimiento. En tal sentido, el IIIT decidió poner de relieve la importante función que podían desempeñar los padres empleando probadas habilidades de crianza a fin de formar ciudadanos rectos y líderes futuros imbuidos de rasgos de liderazgo responsable en un entorno hogareño saludable y propicio para el crecimiento de los niños. De ahí la publicación de esta obra.

La crianza infantil no es una labor que pueda subestimarse o tomarse a la ligera. Tiene un enorme impacto en el tipo de hijos que criamos, el tipo de sociedad en la que vivimos y, a fin de cuentas, en el tipo de civilización que dejemos a las generaciones futuras. Por consiguiente, debe dársele la mayor consideración y la máxima prioridad. Es esta una creencia que valoramos profundamente, y alentamos e invitamos ecarecidamente a otros autores a seguir desarrollando cada uno de los temas abordados en este libro con nuevas investigaciones y materiales educativos. El IIIT ha formado ya varios equipos académicos para desarrollar nuevos materiales sobre esos temas y ha ido traduciéndolos a los principales idiomas del mundo. Este libro es sólo el primer paso en la presentación del tema de la crianza infantil correcta a nivel práctico.

En opinión de muchos expertos, "la mayor transacción del mundo, la tarea más importante y la más grande, y la mejor inversión de los seres humanos está en la valoración y educación de los hijos."

Propósito y Objetivos

ESTE LIBRO DE FÁCIL LECTURA va dirigido a los mil millones de padres de nuestro mundo actual, tanto musulmanes como de otras creencias, así como a quienes aun no tienen hijos, a los abuelos y parientes que deseen beneficiarse de sus consejos. No va dirigido a los eruditos y especialistas en particular. Su enfoque específico se centra en la metas de la crianza infantil, poniendo de relieve los problemas y ofreciendo soluciones, y esbozando también métodos de formar y criar a personas rectas, de gran calibre moral y que muestren cualidades de liderazgo.

Los objetivos principales de la obra son:

• Subrayar la importancia de la buena crianza en la formación de los hijos y las familias, haciendo que la responsabilidad parental sea un deber y una prioridad máxima, no sólo teóricamente sino también en la práctica.

• Mostrar a los padres "cómo" adquirir la educación y habilidades necesarias para implementar las técnicas educativas apropiadas que permitan criar ciudadanos justos, de carácter firme y buena moralidad, dotados de las cualidades necesarias para convertirse en los pilares de la sociedad y la civilización humana futura.

• Finalmente, ayudar a los padres a crear un entorno feliz, armonioso y funcional en el hogar familiar, que propicie relaciones de apoyo entre todos los miembros de la familia.

En la Primera Parte nos ocupamos de la base teórica de la buena crianza, definiendo qué es y cómo puede ser implementada para dar una solución muy real para la regeneración del mundo musulmán y también de la sociedad en su conjunto. Esbozamos asimismo la situación de la crianza infantil tal como se practica hoy, incluido un examen de las fuentes de información disponibles en el mundo musulmán y en los países industrializados del mundo sobre crianza infantil. Nos propusimos estudiar cómo criar niños con un carácter moral sólido que posean cualidades para el cambio social activo. Los métodos y herramientas necesarios para promover la fortaleza física y emocional son examinados en la Segunda Parte del libro. La Tercera Parte se concentra en la formación del carácter y debate el impacto de la excesiva presencia de la televisión y también de los ordenadores y videojuegos sobre los niños y la vida familiar al tiempo que aporta alternativas prácticas a ese uso excesivo.

Al final de cada capítulo hemos incluido ejercicios fáciles que pueden realizar tanto padres como hijos. Su propósito principal es fomentar un diálogo y comunicación constante entre los miembros de la familia para que puedan llegar a conocerse bien, pasar buenos ratos juntos, colaborar en la toma de decisiones e intercambiar conocimientos y habilidades. Esto ayudará a establecer relaciones familiares buenas y dinámicas y a crear un entorno hogareño feliz. Muy pocas actividades necesitan de recursos externos como el uso de una biblioteca pública, consultar a otros padres o buscar consejo profesional. Recomendamos seriamente que las familias realicen estas actividades en casa o en torno a la mesa fuera de la casa. Es de esperar que estas discusiones/actividades participativas e interactivas rellenen una laguna importante que falta en la crianza diaria, facilitando las discusiones acerca de temas internos de la familia que apenas se afrontan y son normalmente dejados a un lado. Estas discusiones y

reflexiones familiares son en sí mismas un objetivo que merece la pena.

Finalmente, este libro y los temas que plantea vendrán seguidos de la publicación de nuevas obras sobre el tema, clasificadas bajo dos epígrafes principales:

1: (a) Entender la Función de los Padres en la Educación, Fe y Adquisición de Habilidades; (b) Familias Felices: Incubadoras Necesarias para Crear Líderes Potenciales del Futuro.

En términos de 1 (a) la idea es ayudar a los padres a comprender y aceptar su papel en el desarrollo en sus hijos del concepto de fe y capacidad de liderazgo. En términos de 1 (b) el foco recae sobre cómo establecer un entorno familiar agradable y confortable en el hogar que actúe como una "incubadora" que forme individuos piadosos que sean líderes potenciales con un sentido de responsabilidad cívica. Las cuestiones de comunicación, alabanza, crítica, enfado y tiempo pasado en familia representan los pasos prácticos necesarios para crear y fomentar el entorno correcto. Además, ilustraremos la idea de que "los niños son buenos observadores pero malos analistas". Se aportarán pruebas prácticas para los padres, para que comprueben cómo se comportan sus hijos con los demás en la vida real: entre ellos, con sus abuelos y otros parientes, con los invitados, los vecinos, los pobres, la comunidad, los animales, las plantas, el entorno y el mundo en general.

2: Para una Crianza Exitosa son Imprescindibles los Modelos de Conducta: Los Padres – los Profetas.

Los padres deben ser conscientes de la importancia de su conducta en relación al desarrollo del niño. Dado que los niños son imitadores, los padres deben ser los mejores modelos de conducta que puedan para que al imitarles sus hijos lleguen a ser lo mejor que puedan ser.

La vida del Profeta Muhammad ﷺ ofrece el mejor ejemplo a seguir para las funciones de padre, abuelo, gran amigo de los niños y gran líder. De hecho, estudiando la conducta del Profeta ﷺ y usando su comportamiento como plan general estableceremos la norma a seguir para aplicar los consejos dados en la presente obra.

Finalmente, si los padres hacen todo lo que esté en su mano y consiguen implementar nuestras sugerencias, esperamos poner en marcha un ciclo positivo: la educación de niños sanos y felices que sean partícipes activos en la sociedad y que a su vez se conviertan en padres ejemplares. Así, si en algún momento de su vida una madre o un padre es preguntado: "¿Qué has hecho para que tu vida haya valido la pena?" –podrán responder con confianza: "Fui un padre/madre excelente." ¡Y quizás un abuelo/a feliz también!

Introducción

LOS SERES HUMANOS han sido creados en la mejor constitución y son capaces de una gran sofisticación. Por consiguiente, criar a un hijo exige un conocimiento teórico y práctico del desarrollo de los bebes y los niños. Dado que los padres primerizos carecen por lo general de experiencia en criar niños, necesitan aprender a ocuparse de su crianza aun antes de que esos sean concebidos.

Desgraciadamente, aunque nos esforzamos por acumular riqueza para poder disfrutar de buenas casas, coches y muebles, no ponemos el mismo empeño en la educación de los hijos, esperando o asumiendo que las cosas acabarán saliendo bien sin necesidad de una preparación adecuada. La crianza infantil no debe dejarse al albur, porque la apuesta es seria y los riesgos son muy elevados.

Los padres suelen adquirir su conocimiento por experiencias más o menos acertadas, y pueden resultar más efectivos con sus hijos más tardíos que con los primogénitos, una vez que han aprendido las lecciones de la experiencia. Sin embargo, el problema es que para cuando esas valiosas lecciones han sido aprendidas, a menudo ya es demasiado tarde. Los primeros hijos habrán crecido hasta convertirse en adultos maduros, lo que hará casi imposible poner en práctica lo aprendido.

Una buena crianza infantil es algo muy importante, que no puede ser dejado al azar. Es una tarea exigente que precisa de nuestra continua atención. Es necesario, pues, tener una visión general de la tarea futura y establecer un compromiso honesto con nosotros mismos, nuestros cónyuges y nuestras familias.

Un aspecto importante de la educación de los hijos, en el que se insiste en toda esta obra, es la comunicación. Una comunicación efectiva con los hijos les ayudará a convertirse en adultos felices y responsables. Resulta crucial saber cómo y cuándo hablar con los hijos, y lo que es más importante, saber escucharles con paciencia y comprensión. Los padres, aunque aman a sus hijos incondicionalmente, necesitan empezar a mejorar su capacidad de comunicarse con ellos y de escucharles. La comunicación es un acto bidireccional, y no debe permitirse que quede interrumpido. Los padres deben ayudar a sus hijos a desarrollar todo su potencial sin emplear la fuerza. Abrirse a situaciones de la vida real de otras madres y padres ayudará a los padres a aplicar nuevas fórmulas y técnicas para poder resolver situaciones difíciles.

Los padres necesitan también reconsiderar algunas de las prácticas antiguas, pues lo antiguo no siempre es valioso. Con el cambio de los tiempos, emergen nuevas circunstancias que requieren tratamientos y respuestas nuevas y creativas. Naturalmente, todos los padres esperan que sus hijos acaben siendo los mejores. Destacaremos algunos de los errores más comunes en los que los padres incurren inocentemente y también los numerosos problemas que suelen encontrar.

Otro área que exploramos en esta obra es el desarrollo de dotes "de liderazgo" en los niños. Podría parecer este un aspecto extraño al que prestar atención. Sin embargo, nos gustaría señalar en este sentido que cuando hablamos de liderazgo, no nos referimos a un afán ambicioso por el poder, sino a desarrollar personas fuertes, con fibra moral, calibre, ética y otras cualidades necesarias para convertirse en miembros activos de la sociedad con sentido de responsabilidad cívica

En la actualidad, para muchos adolescentes

el hogar ha degenerado hasta convertirse meramente en un hotel y un restaurante. La creación de un entorno hogareño más feliz y tranquilo es algo necesario tanto para los padres como para los hijos. El hogar no es sólo un lugar, es una incubadora, una plataforma y un escenario en el que los miembros de la familia son actores y la comunicación es el guión. Todos deben aprender a 'interpretar' su papel. Es triste ver cómo muchos padres e hijos hoy día son incapaces de llevarse bien entre ellos, creando así hogares disfuncionales. Algunos padres e hijos tienen miedo y sospechas mutuas, y muchos de ellos no saben cómo mejorar su relación. Pueden llegar a dejar de intentar entenderse y que la frustración y el enfado les lleven a encerrarse emocionalmente y finalmente abandonen del todo su relación.

Aunque la crianza infantil es una responsabilidad enorme, no debe abandonarse por desesperación. Nunca es demasiado tarde para superar los desafíos y todavía podemos mejorar nuestras relaciones si evitamos culparnos a nosotros mismos de nuestros errores pasados. De nada sirve decir: "Si hubiéramos hecho esto o no hubiéramos hecho aquello." Los lamentos y caer constantemente en el reproche de "si tan sólo" son destructivos y sólo consiguen hacernos más daño. Aunque hayamos tomado decisiones erróneas que hayan herido a nuestras familias, debemos tener presente que nuestras intenciones siempre fueron las mejores. Necesitamos pasar menos tiempo mirando hacia atrás, y mucho más mirando hacia adelante. En lugar de llenar nuestras mentes con lo que podríamos haber o no haber hecho, necesitamos centrarnos en lo que podemos hacer ahora para conseguir un futuro más luminoso. Podemos asimismo comprometernos con nuestros hijos a mejorar y ser mejores padres, considerando el pasado como una lección de la vida y el futuro como una oportunidad de cambiar. Puede sernos de ayuda visualizar el pasado como mármol esculpido o cemento endurecido, y el futuro como arcilla blanda, que puede ser moldeada.

Muchos padres hoy en día (nosotros incluidos) desean haber conocido el arte y la ciencia de la buena crianza antes de haber tenido hijos. De haberlo sabido, podrían haber mejorado drásticamente la educación de sus hijos. La mayoría de los padres sentirán que podían haber invertido mucho más tiempo en estimular las relaciones mutuas. Mirando hacia atrás en nuestras propias vidas, resulta doloroso ver que existía un tesoro de experiencia que no supimos aprovechar, y momentos preciosos y enriquecedores que podríamos haber compartido. Esperamos que nuestros hijos perdonen nuestros errores y esperamos que los nuevos padres sepan a su vez evitar estos errores. Asimismo, pedimos a Dios Todopoderoso que proteja a cada madre y padre de tener que aprender su lección de la forma más dura, o sea, por experiencia directa.

Nuestro planteamiento en esta obra es ofrecer una guía centrada en la prevención, no en el tratamiento. No decimos que seamos capaces de tratar problemas como la adicción a las drogas, el alcoholismo, la depresión, la criminalidad y las enfermedades de transmisión sexual. Pero sí podemos ofrecer medidas "preventivas", una guía familiar para minimizar las ocasiones de experimentar estas dificultades mediante una toma de conciencia.

Una crianza correcta de los hijos exige habilidades y preparación para que los hijos ten-

gan éxito y sus padres estén orgullosos de ellos. Afortunadamente, hoy existe mucha más información acerca de la crianza infantil que en el pasado. Aunque no existan atajos en la crianza de los hijos, como no los hay para cualquier cosa que merezca la pena, nunca es demasiado tarde para empezar a ser un mejor padre/madre, pues eres un padre o madre ahora y para siempre, tanto si tus hijos tienen cuatro años o cuarenta.

Criar a un hijo para que llegue a ser un adulto feliz y equilibrado es la esperanza de todos los padres. Este libro multiplicará vuestras posibilidades de conseguirlo y de cumplir vuestro sueño de lograr una relación plena y exitosa con vuestros hijos. Una persona sabia dijo una vez: "La cuestión no es adónde te llevan tus sueños sino adónde llevas tú tus sueños." Aunque el mejor momento para educar a tu hijo/a adolescente fuera hace una década, la segunda mejor oportunidad es hoy, así que aprovéchala. Dios Todopoderoso bendecirá tus sinceras intenciones y esfuerzos.

Hemos incluido datos estadísticos de muchas fuentes a fin de dar al lector un sentido de orientación y esperanza. Las estadísticas cambian con frecuencia y sólo deben ser tomadas como una guía y no como una realidad fija.

Muchos expertos han aportado comentarios sobre el formato y la producción de esta serie. Algunos críticos recomendaron publicar el libro en fascículos, otros sugirieron que separásemos la teoría de la práctica, y otros opinaron que sería mejor ofrecerlo como una guía "DIY" (Hágalo Usted Mismo) en la que la teoría y la aplicación fueran juntas. Hemos valorado positivamente todas estas opciones. Sin embargo, de momento, ofrecemos esta primera edición en su formato actual. Esperamos recibir comentarios y sugerencia útiles de nuestros lectores que puedan ser incorporadas en futuras ediciones de la obra, que podría ser publicada en tamaños y formatos diferentes.

No resulta humanamente posible dirigirse con éxito a muchas culturas étnicas en un libro; sin embargo, esperamos que las ediciones que verán la luz en otros idiomas sean adaptadas a esas audiencias específicas por parte de los enseñantes y líderes locales.

La traducción de los versículos de Sagrado Qur'an está tomada de El Mensaje del Qur'an de Muhammad Asad, con algunas pequeñas modificaciones que los autores han considerado necesarias.

Esta obra es la culminación de las experiencias de los autores en el mundo musulmán y en Occidente. Su propósito es sintetizar y captar la sabiduría de la revelación divina, la guía profética, y los logros humanos tanto de la herencia islámica como de la cultura occidental. Se trata de un intento de mostrar cómo estas grandes sabidurías se complementan mutuamente cuando son analizadas y evaluadas adecuadamente. Ofrece, por consiguiente, una humilde contribución al ámbito de las Relaciones Paterno-Filiales.

LOS AUTORES
Enero de 2013, Washington, D.C. EEUU





Vino con Lágrimas en los Ojos en 1969

CON LÁGRIMAS en los ojos la madre dijo: "Hermano Altalib, por favor ayúdame. Se trata de mi hija. La crié y siempre le di todo lo que quería. Ahora tiene diecinueve años y la pasada noche se escapó con su novio. No sé dónde está."

Dije: "Hermana, ¿qué quieres decir con que le diste todo?"

Dijo: "¡Comida, ropa, juguetes, dinero –todo lo que necesitaba!"

Pregunté: "¿Le enseñaste su religión, el Qur'an, las vidas de los profetas y la historia de los musulmanes?"

Dijo: "¡No; pero le di todo!"

Me dije a mí mismo: "¡Qué calamidad! ¡Criamos a nuestros hijos dejando a Dios a un lado y sin darles una fuerte formación moral, y no obstante esperamos que se conviertan en gente recta, como Abū Bakr, ʿUmar y ʿAlī! ¡Las naranjas y las manzanas no crecen en los robles! ¡Llevamos diecinueve años de retraso! No vivimos sólo de pan."

Fue necesario un año de paciencia, amor y sabiduría para devolver a la chica y a su marido (antiguo novio) a las bendiciones de Dios y al disfrute de una vida recta y a los cuatro hijos que tuvieron en sus posteriores años de matrimonio.

Si realmente quieres poder responder a tus hijos, necesitas tener una relación PERSONAL con ellos. Tienen que saber que pueden depender de ti y que tú estarás allí cuando te necesiten. ¡Invertir tiempo, dinero y esfuerzo en vuestros hijos es la mejor "inversión" que podéis hacer! Vuestro hijo/a os llama, diciendo en voz alta: Mamá, Papá, por favor,

> "No camines delante de mí, puede que no te siga,
> No camines detrás de mí, puede que no te guíe,
> Camina a mi lado y sé tan sólo mi amigo/a." (Albert Camus)

¿No oís la llamada?



CAPÍTULO 1

La Buena Crianza: ¿Qué es y Cómo Empezar?

- Introducción **4**
- Fases del Desarrollo Infantil **5**
- Cómo Criamos a Nuestros Hijos: Distintos Estilos de Crianza **6**
- ¿Qué Puede Predecir el Estilo de Crianza? **9**
- Iniciar una Buena Crianza Infantil: Una Visión General de la Tarea Futura **10**
- Cómo Usar las Fuentes de Información sobre Crianza Infantil **14**
- Debería Enseñarse la Crianza Infantil en los Institutos? **16**
  Normativa Británica de los Cursos de Instituto 17
- Conclusión **19**
- Actividades 1–7 **20**

Introducción



CUANDO UNO VE a una familia feliz que vive en armonía, en un entorno hogareño tranquilo y relajado, y (sobre todo) hijos piadosos y bien integrados, eso no es fruto del azar. Es el resultado de un trabajo duro y de esfuerzos por crear buenas relaciones entre padres e hijos. Una buena crianza infantil es una inversión a largo plazo y es clave para lograr un gran éxito en el desarrollo emocional, psicológico y físico de los hijos.

En esencia, una buena crianza crea un entorno cálido y amoroso en el que los hijos pueden florecer. Este entorno es esencial para forjar relaciones que mejoren la comunicación y acerquen más a hijos y padres. Una comunicación eficaz requiere actitudes positivas, no duras ni críticas, que animen a los hijos a buscar la excelencia.

La crianza infantil entre los musulmanes es hoy bastante problemática. La mayoría de los padres no siguen cursos sobre crianza y carecen de conocimiento, experiencia y habilidades educativas. Se apoyan sólo en el instinto y el sentido común, que está por lo general desfasado y ha sido heredado de familiares mayores que o están mal informados o para ellos la crianza tiene un significado cultural diferente. Hay otros que poseen educación pero que imitan ciegamente las culturas occidentales. Hay padres que siguen a otros padres o vecinos mal informados. Algunos padres tratan de satisfacer sus deseos insatisfechos por medio de sus hijos. Hay otros que se muestran negligentes con sus obligaciones como padres o las posponen. Por falta de comprensión o de tiempo delegan el cuidado de sus hijos en niñeras, familiares, la televisión y los videojuegos. Esto es cierto en particular en algunos países ricos en petróleo en los que la "mala praxis" de importar asistentas y amas de cría ha tenido un impacto negativo en el carácter de los niños.

Nos proponemos ayudar a los padres a rectificar todo lo anterior y eliminar o reducir sus errores inocentes. En cierto sentido, ofrecemos una buena "póliza de seguros" contra la mayoría de las dificultades que los padres suelen encontrar.

Desgraciadamente, la crianza infantil es hoy algo que se da por hecho sin reflexionar en lo que implica esta tremenda tarea. De hecho, ¿cuántos de nosotros, padres, hemos pensado seriamente acerca de la tarea que nos ha sido confiada? Sería útil que lo hiciéramos, porque comprenderíamos que la crianza de los hijos exige su propio conjunto de habilidades y estrategias, y también planificación.

CONSIDERAD LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

Pregunta 1: ¿Qué tarea requiere conocimientos de administración, psicología, sociología, antropología, enfermería, arte culinario y comunicación?

Pregunta 2: ¿Qué tarea no exige una diplomatura, un certificado o una licencia para realizarla?

Pregunta 3: ¿Qué tarea es una de las más incomprendidas y descuidadas?

Pregunta 4: ¿Qué tarea ha sido víctima de los mayores abusos y violencia?

Pregunta 5: ¿Qué tarea es tan crucial que afecta a la vida de la gente hasta cuando son adultos?

Pregunta 6: ¿Qué tarea es el maestro más importante para un niño?

Respuesta: **La Crianza Infantil.**

Pensad en ello: no contratamos mecánicos, fontaneros, electricistas o doctores sin saber que están preparados para ese trabajo, y sin embargo la mayoría de nosotros nos convertimos en padres sin tener ninguna formación. Estudiamos 16 años para obtener una diplomatura, pero puede que lleguemos a ser padres siendo adolescentes, sin habernos preparado para la gran responsabilidad a la que nos enfrentaremos. Y asimismo, aunque sabemos que debemos sacarnos un permiso para poder conducir un vehículo, para cazar, o para llevar una avioneta, no vemos necesario que la gente reciba formación para criar a sus hijos.

Así, pues, ¿qué es lo que hacemos la mayoría de nosotros –por supuesto con la mejor intención–, al criar a nuestros hijos? Aunque existen muchas teorías sobre la crianza y los padres dispongan de buenos consejos, todo eso es por lo general ignorado y los padres siguen alegremente esperando que todo resultará bien. Puede que se esfuercen hasta cierto punto, que asistan a las reuniones de la Asociación de Padres de Alumnos (APA) en la escuela local, que se mantengan en general "atentos a lo que ocurre", que se preocupen por las notas, que asistan a las excursiones familiares para estar presentes, o que hagan algunos otros esfuerzos superficiales. Pero, aparte de esto, los padres no suelen hacer mucho más.

Aunque no existe un modelo rápido y completo que podamos aplicar, sí existen procedimientos que podemos implementar para ayudarnos a lograr nuestro objetivo. Mientras avanzamos, nos damos cuenta de que el camino de la buena crianza está siempre 'en obras', y que aunque vayamos haciendo mejoras, no podemos acelerar el proceso. No busquéis "atajos" a una crianza exitosa porque no existen.



"Antes de casarme, tenía seis teorías sobre cómo criar a los hijos; ahora, tengo seis hijos y ninguna teoría."

JOHN WILMONT, CONDE DE ROCHESTER

Fases del Desarrollo Infantil

Empecemos en primer lugar por comprender que los hijos atraviesan distintas fases de desarrollo. Es útil que los padres se familiaricen con esas fases, pues en cada fase las exigencias y demandas sobre ellos cambian. Las fases del desarrollo infantil pueden establecerse como sigue: bebés (0-12 meses), niños pequeños (1-3 años), pre-escolares (3-5 años), escolares (5-12 años), adolescentes (12-18 años) y adultos jóvenes (18-21 años). En cada una de estas etapas, los niños requieren distintos cuidados físicos, emocionales, sociales y psicológicos de sus padres.

Al final, el niño habrá pasado de un estado de completa dependencia a otro de casi total independencia. Es importante que padres e hijos pasen por esas transiciones de manera exitosa. Los teóricos que analizan conflictos observan cómo los padres y los jóvenes compiten por el poder y los recursos. Cada uno quiere controlar al otro, y a menudo tienen ideas diferentes sobre cómo esos recursos (dinero, espacio y tiempo) deben ser asignados. A medida que los hijos se hacen adolescentes y adultos, los padres necesitan reconducir la energía que empleaban en sus hijos hacia sus propias vidas. Luego la ecuación se invierte, cuando los padres se hacen viejos y posiblemente dependan de sus hijos. La independencia se convierte en interdependencia, en la que siempre existirá la consulta y el consejo mutuo, y se entrará en una fase de participación y cuidados recíprocos entre hijos y padres.

Cómo Criamos a Nuestros Hijos: Distintos Estilos de Crianza

En general existen cuatro estilos reconocidos que los padres adoptan en la crianza de sus hijos. Aunque por supuesto los usos de crianza en realidad no siempre corresponden exactamente con una categoría, ya que muchos adoptan una combinación de dos o más, a menudo hay un estilo dominante que se impone.

1) **Severo/Dictatorial:** Los padres exigen obediencia y castigan severamente la desobediencia. El niño es poco o nada participativo, y se espera de él que siga las normas de los padres sin rechistar. La comunicación franca y la negociación no existen en general en este clima emocionalmente estéril. Se da gran importancia a la obediencia y el respeto a la autoridad. En resumen, los padres son muy exigentes y nada receptivos.

2) **Autoritario:** Los padres se comunican con sus hijos de manera cálida y considerada, manteniendo unas expectativas y limitaciones firmes al tiempo que exigen responsabilidad a los hijos por sus acciones en un ambiente no-punitivo. Los padres son exigentes y también receptivos en su interacción con los hijos. Exigen el cumplimiento de las reglas, pero estimulan también la autonomía del niño/a. Este enfoque alentador ayuda también a hacer que el niño adquiera solidez emocional. Los padres se muestran abiertos a escuchar sus preguntas. "Baumrind sugiere que estos padres 'supervisan la conducta de sus hijos y les imparten normas claras. Son firmes y enérgicos, pero nunca entrometidos ni restrictivos. Sus métodos disciplinarios son positivos y de apoyo, en lugar de punitivos. Quieren que sus hijos sean firmes y también socialmente responsables, con autodominio a la vez que cooperativos.'" (Baumrind 1991, citado por Cherry 2015)

3) **Permisivo:** Los padres dejan que sus hijos hagan lo que quieran, imponiéndoles pocas exigencias o ninguna. Creen que el niño/a puede tomar decisiones sin necesidad de ser guiado por sus padres. No existe apenas conflicto, porque los padres permisivos ceden a los deseos de sus hijos y evitan las discusiones. Estos padres emplean incentivos para fomentar la disciplina y los resultados deseados, por ejemplo, en el rendimiento académico. Como

Una Nota sobre la Crianza Severa/Dominadora: Una Cultura de Coacción y Temor

Una Nota sobre la Crianza Severa/Dominadora: Una Cultura de Coacción y Temor

Existe una creencia muy extendida, en particular entre los padres musulmanes y de algunas minorías, de que el estilo Severo de crianza es una forma eficaz de prevenir conductas desviadas en los hijos. Es interesante comprobar que se basa en un esquema mental que parece centrarse en la prevención de la mala conducta en lugar de estimular actitudes mentales positivas y la buena conducta. El control y el temor prevalecen sobre las relaciones familiares armoniosas y esto puede producir hijos inadaptados con amplias repercusiones negativas en la sociedad en general. Por este motivo, y por la popularidad de este estilo, hemos decidido centrarnos algo más en esta cuestión.

La conducta más extendida entre los padres musulmanes es la imposición de normas rígidas y de dominio, y una ausencia de diálogo, participación y consulta. Las semillas de las prácticas autoritarias se plantan en la familia desde la infancia, y luego se filtran fuera del hogar hasta invadir las escuelas, las instituciones sociales, y eventualmente el gobierno y los sistemas políticos.

En el seno de la familia, el padre posee una fuerte autoridad sobre los hijos, los hermanos mayores sobre los menores, y los niños sobre las niñas. Los varones son por lo general los "jefes" dominadores y toda la atmósfera carece de los conceptos de cooperación y co-responsabilidad. Por el contrario, el Profeta postulaba el ejemplo del pastor y decía:

> Todos sois pastores, y todos sois responsables de aquellos que tenéis a vuestro cargo. (BUJĀRĪ)

El Impacto de los Estilos de Crianza

Los estilos de crianza son importantes. Los estudios realizados por investigadores han llevado a algunas conclusiones acerca del impacto sobre los hijos de los distintos estilos de crianza, como menciona Cherry (2014):

- "Los estilos de crianza dictatoriales hacen que los niños se vuelvan obedientes y capaces, pero sus niveles de felicidad, sociabilidad y autoestima son bajos.
- Los estilos de crianza autoritarios tienden a producir niños que son felices, capaces y exitosos. (Maccoby, 1992)
- La crianza permisiva a menudo resulta en niños cuya felicidad y dominio de sí presentan niveles bajos. Estos niños suelen experimentar problemas con la autoridad y tienden a un rendimiento escolar deficiente.
- Los estilos de crianza despreocupados presentan los peores resultados en todos los ámbitos de la vida. Estos niños suelen carecer de autodominio, tienen baja autoestima y son menos competentes que sus coetáneos."

resultado de su gran receptividad juntamente con sus bajas expectativas, los padres no sólo tienen poco control sobre el niño/a, sino que pueden ser fácilmente manipulados por él/ella. No hay nadie realmente al cargo. La crianza permisiva es un enfoque extremadamente laxo, en el que los padres son por lo general amables, estimulantes y afectuosos.

4) **Despreocupado:** Este estilo, denominado también "negligente", define a padres que están completamente distanciados de la vida del hijo/a, aportando los requisitos básicos mínimos de comida y vivienda, y dejando en general que los hijos se críen solos. No se muestran exigentes con sus hijos, ni tampoco receptivos, y no participan emocionalmente en la vida de su hijo/a con pocas manifestaciones de amor y afecto. Esto puede deberse a una dedicación profesional excesiva de los padres, o demasiada concentración en sí mismos sin prestar atención al hijo, o incluso un abuso de sustancias que les impiden criar de manera responsable al niño/a. Esos niños/as quedan a menudo traumatizados emocionalmente y pueden acabar incurriendo en conductas delictivas. (Walton 2012)

En general los sociólogos prefieren un estilo autoritario en los padres. Examina tu propio estilo de crianza y comprueba con cuál de las cuatro categorías generales coincide. Pregúntate porqué has elegido un estilo particular o porqué has caído en "un estilo particular". Un autoanálisis de este tipo te permitirá reconsiderar tus métodos, centrándote en los aspectos positivos y mejorando aquellos que sean deficientes.

La práctica más extendida es que los padres emitan órdenes e instrucciones a sus hijos sin explicarlas, y una lista arbitraria de cosas que se deben o no se deben hacer. Cuando los hijos piden explicaciones, la respuesta más común es "haz lo que se te dice", "eso es lo que hay", "haz lo que digo, no lo que hago", o "no discutas". A veces, se riñe a los hijos que insisten en hacer preguntas y se les acusa de faltar al respeto, de ser maleducados o desobedientes. A fin de acallar a los niños inquisitivos, algunos padres les dan respuestas incorrectas, en lugar de decir que no conocen la respuesta.

Esto no quiere decir que esos padres no se preocupen por sus hijos; al contrario, aman y cuidan mucho de sus familias. Sin embargo, al intentar ser estrictos y mantener el control se vuelven excesivamente dominantes. Además, ejercer dominio no equivale a formar, que es con lo que suele confundirse. Esta práctica de dominación no ayuda a criar hijos emocional, psicológica y mentalmente sanos. Para criar hijos fuertes, los padres necesitan incluir a sus hijos en una consulta participativa. El Qur'an declara:

Y cuya norma [en todos los asuntos de interés común] es consultarse mutuamente.
(Qur'an, 42:38)

Y fue por una misericordia de Dios, [oh Profeta,] que trataste con suavidad a tus seguidores: pues si hubieras sido severo y duro de corazón, ciertamente, se habrían apartado de ti. Así pues, perdónales y pide perdón por ellos. Y consulta con ellos en todos los asuntos de interés público; luego, cuando hayas tomado una decisión, pon tu confianza en Dios: pues, ciertamente, Dios ama a los que ponen su confianza en Él.
(Qur'an, 3:159)

Aunque el planteamiento coercitivo pueda dar como resultado hijos que aparentemente muestran respeto a sus padres, será un respeto vacío basado en el miedo, y no en la convicción y el amor. El temor, tanto el aprendido como el instintivo, será examinado más detalladamente en el Capítulo 15. Este planteamiento severo se extiende al sistema educativo, donde el respeto de los niños por los maestros no se basa en un amor por el aprendizaje, sino en el temor a incurrir en el enfado del maestro o en el castigo. El resultado es que los niños no rinden bien académicamente. El planteamiento coercitivo se ve reforzado por el sistema educativo de algunos países, en los que la mayor parte de la enseñanza está basada en el aprendizaje memorístico, en lugar de la comprensión y la participación. Si siguen este sistema, tanto los padres como las escuelas tendrán muy poco de lo que sentirse orgullosos. Lo único que han hecho es "manufacturar" individuos cuya conducta social está en línea con las instituciones autoritarias y dictatoriales. Esta es la actitud servil que encontramos en las administraciones gubernamentales, los partidos políticos, los movimientos sociales, los cuerpos de policía, los ejércitos, las corporaciones y las fábricas. Los escasos individuos que escapan a este sistema educativo y no sucumben a la tiranía de la sociedad, no tienen a qué atenerse. O se comportan de manera hipócrita y siguen al rebaño, o se convierten en inadaptados o espinas clavadas en el costado de un sistema profundamente errado, con el consiguiente sufrimiento y frustración.

Existe una crisis en la mente musulmana y en la formación psicológica y emocional de los niños musulmanes. La ausencia de un planteamiento metodológico coherente y la fragmentación y compartimentación del conocimiento son responsables de la distorsión de la cultura y el pensamiento islámicos. La falta de atención a una crianza infantil inteligente es asimismo responsable de la seria privación emocional y psicológica de los jóvenes. El planteamiento actual de muchos musulmanes respecto a la crianza infantil no incorpora la visión coránica de *ʿimrān* (creación y desarrollo de civilización), *itqān* (perfección) y *tafakkur* (exploración); es un planteamiento literal, servil e imitativo. Los musulmanes, en lugar de ser científicos, objetivos y metódicos, son supersticiosos. Están sobrecogidos por la idea de los genios y la magia, y dejan de lado los frutos de la mentalidad científica.

La idea más extendida es que la responsabilidad de solucionar el estancamiento intelectual y la crisis mental que ha paralizado casi por completo a la Umma musulmana recae directamente sobre los pensadores y educadores. Sin embargo, aunque estos tengan una función importante que cumplir es, en última instancia, a los padres a quienes debemos acudir en busca de una solución. Los padres, una vez convencidos, ciertamente harán todo lo que esté en sus manos para criar hijos sanos, libres e integrados, capaces de asumir la responsabilidad del liderazgo, y de ayudar a generar un cambio positivo en la sociedad, y finalmente corregir la parálisis de la Umma.

El penoso estado actual de la crianza infantil se caracteriza por:

- Una abrumadora ignorancia entre los padres, que representa un obstáculo para la búsqueda de conocimiento y la capacitación;
- Una cultura de miedo que genera una "mentalidad servil" carente de creatividad e iniciativa;
- Imitación y obediencia ciega a otros ("mentalidad gregaria") sin análisis crítico; y
- Un planteamiento dominador y coercitivo en el hogar y en el ámbito público.

La crianza puede crear o destruir una familia, una sociedad y una civilización. La creación de civilización es un proceso constante, no una tarea puntual; es más, es una forma de vida y un proceso dinámico continuo. Tiene un comienzo, pero no tiene final. La civilización sigue creciendo, mejorando y desarrollándose. Es un proceso de continua exploración, descubrimiento y mejora (*iḥsān*). Animamos a los padres a que piensen en la visión panorámica, y que piensen en las repercusiones de sus prácticas de educación parental en la sociedad en general.

Cuando los niños se crían en un estado de temor y opresión se vuelven tímidos, incapaces de asumir riesgos y tomar decisiones. A la postre acaban careciendo de sentido de la responsabilidad y son incapaces de tomar decisiones. Los niños temerosos adoptan además actitudes caprichosas que les llevan a abstenerse de participar en los asuntos públicos, e inhiben en ellos el cuestionamiento de la autoridad de los dirigentes, lo que lleva a regímenes autoritarios y dictatoriales. Los niños que han sido criados en ese ambiente acaban tolerando la corrupción e inhibiéndose de cumplir sus deberes con la sociedad. En el proceso se pierde el espíritu de equipo, lo que impide la creación de las instituciones que se necesitan para construir una sociedad. La cultura atrasada y rígida de la superstición y la irracionalidad inculcada en las mentes tiernas y frescas de los niños garantiza la ausencia de desarrollo en la ciencia y la tecnología.

La época dorada de la civilización islámica floreció porque todos estos factores fueron tenidos en cuenta mientras los niños estaban siendo formados. Por ejemplo, la costumbre de amamantar a los bebés se consideraba un aspecto esencial de la crianza de los hijos, que prestaba atención al desarrollo emocional y psicológico necesario del niño. De hecho, la respuesta a la pregunta "¿por qué una civilización tan grande decayó hasta llegar a lo más bajo?" reside en un aspecto importante: la manera en que criamos a nuestros hijos, comenzando por el nacimiento. La falta de concentración en una buena crianza es la dimensión clave que falta en las grandes y numerosas reformas llevadas a cabo en la historia musulmana.

¿Qué Puede Predecir el Estilo de Crianza?

¿Existe un vínculo entre nuestra relación con nuestros padres y la forma en que interactuamos con nuestros hijos? Los padres que maltratan a sus hijos a menudo dicen que ellos mismos fueron maltratados de pequeños. ¿Es posible que las experiencias positivas de la infancia de una persona con sus padres hagan prever el desarrollo futuro de un estilo de crianza cariñoso, sensible y estimulante? ¿Existe una transmisión intergeneracional del estilo de crianza?

El historial de la educación recibida por el progenitor aporta una contribución acumulada a su futuro estilo de crianza. En general, los padres que experimentaron una crianza más estimulante en cualquier periodo de su infancia se convierten en padres cariñosos, sensibles y estimuladores de sus propios hijos. Una crianza que apoya a los hijos se asocia a un mejor desarrollo cognitivo al alcanzar la edad de tres años. (Baumrind, 2008)

Los padres tienden a interactuar con sus bebés y pequeños de manera distinta a las madres. Mientras que la mayoría de padres y madres se asemejan en su receptividad, estimulación, afecto y enseñanza, los padres



En última instancia, sin embargo, no importa todo lo que los padres hagan, sus hijos son individuos independientes y son personalmente responsables de sus acciones. Lo único que los padres pueden ofrecer es su apoyo y guía. Un día se sentirán muy felices y orgullosos de poder declarar: "Fuimos unos buenos padres."

tienden a implicarse en juegos más físicos que las madres. Ambos padres, sin embargo, juegan más físicamente con los hijos que con las hijas. El nivel de educación de las madres y los padres se asocia también con el rendimiento futuro de los hijos en la escuela y otras áreas. Es interesante observar que cuántos más años de educación tenga el padre, más apoyo tienden a recibir los hijos de su madre. (Ricks, 1985)

A veces, en lugar de reflejar el estilo educativo de nuestros padres en la crianza de nuestros hijos, contrariamos el estilo educativo de aquellos. Puede haber algunas diferencias en la forma de criar a los hijos de una generación a otra. Casi la mitad de los abuelos piensan que sus nietos son criados de forma distinta a como ellos criaron a sus propios hijos. La mitad de ese grupo declara que sus hijos son más permisivos con sus nietos de lo que ellos fueron como padres. Menos de la mitad dicen que sus hijos imponen a sus nietos menos tareas domésticas de las que sus hijos recibieron, y que sus nietos tienen más oportunidades que las que ellos ofrecieron a sus propios hijos. (Zogby International, 2006)

Cualquiera que haya sido la infancia de los padres, su "familia de origen", educación o ingresos, los padres sanos descubren que tener sus propios hijos les brinda la oportunidad de reconsiderar la forma en que ellos mismos fueron criados; pueden, pues, repetir o mejorar el método de sus padres con sus hijos a medida que estos vayan creciendo.

Iniciar una Buena Crianza: Una Visión General de la Tarea Futura

Una buena crianza infantil comienza antes de que el hijo sea concebido. Antes del matrimonio, uno necesita elegir un buen cónyuge. Después del matrimonio, la madre embarazada tiene que vigilar su salud y su nutrición, y evitar que entren en su cuerpo sustancias dañinas. El padre debe cuidar de ella lo mejor que pueda, reducir en la medida que pueda las tareas y trabajos de su esposa, y permitirle suficiente descanso, sueño y relajación. Ofrecemos aquí a los padres una visión general de la tarea que les aguarda, y el conocimiento y habilidades necesarias para conseguir una buena crianza. Es útil conocer la magnitud real del desafío al que se enfrentan los padres para que no sobrestimen o infravaloren las dificultades que habrán de encontrar. Si creen que criar a los hijos es demasiado fácil, no sentirán la necesidad de prepararse para ello. Si creen que es demasiado difícil, puede que se desesperen y abandonen la idea.

Aunque la crianza de los hijos puede ser la experiencia más gratificante, estimulante, y en última instancia placentera que uno pueda conocer, puede ser también la más exigente. Toda nuestra vida es una serie de pruebas, y

la de criar a los hijos es una de las más severas. Por consiguiente, las nociones románticas tienen que ser dejadas a un lado y es necesario comprender ciertas realidades. La buena crianza no es algo sencillo, y no está libre de errores. Los niños pondrán a prueba la paciencia de sus padres y su aguante, y aun cuando no los tengan cerca, sus mentes y corazones estarán preocupados por ellos. Nuestra vida cambia dramáticamente con la llegada de los hijos.



Todos los niños poseen talento y potencial, igual que todos los padres. La crianza de los hijos no es algo a lo que uno se enfrente solo. Muchos padres cuentan con una red de apoyo que les ayuda a cuidar de sus hijos, formada por maestros, niñeras, parientes, líderes religiosos y amigos.

Una vez que los hijos han sido concebidos, podemos empezar a aplicar las líneas maestras siguientes. Esto nos ayudará a mantener una visión amplia en nuestra mente y evitar vernos abrumados por la confusión de todas esas cosas que deben y no deben hacerse. Empezad por tratar de entender las ocho directrices siguientes que os ayudarán a contemplar vuestra vida familiar y hogareña de manera equilibrada.

Llevad la educación parental con buen humor. Decíos a vosotros mismos que aunque cometáis errores "estúpidos" sin daros cuenta, no se puede escribir "ESTÚPIDO" sin la 'ú' de **TÚ** y la 'o' de **YO**.

1. Entended que el desarrollo del niño es un proceso largo y complejo

Criar hijos rectos, ciudadanos activos y buenos líderes en potencia es una tarea diaria que toma años, no meses. Aunque nos abandone el romance y las amistades se acaben, el vínculo paterno-filial es más poderoso e indestructible, capaz de superar las peores tormentas y mantenerse como una de las relaciones más fuertes y duraderas que existen.

2. Planteaos objetivos correctos y esforzaos constantemente por mejorar

Las metas nos ayudan a evitar la confusión y definir nuestras acciones. Aclaran a dónde queremos ir y cómo llegar hasta allí (hemos preparado un plan de metas de crianza que iremos exponiendo en capítulos posteriores). Sin metas ni mapa, los padres pueden incurrir en errores sin darse cuenta porque no han definido los objetivos con los que medir sus acciones. Esto no significa que no habrá errores; ¡sin duda los habrá! La cuestión es reconocerlos y aprender de ellos volviéndonos más responsables. Lo mismo sirve para los hijos: ¿les hemos dado instrucciones claras? ¿Les hemos enseñado a vivir en armonía con nosotros? ¿Les hemos enseñado las habilidades necesarias para que puedan cumplir nuestras expectativas?

3. Poned en práctica los principios aprendidos y compartid experiencias con otros padres

Una de las cosas más importantes que los padres pueden enseñar a sus hijos es a valerse por sí mismos. Es en el hogar donde los hijos

aprenden dignidad, valor, autodisciplina, amor, compasión, interdependencia y responsabilidad. Sermonear no es suficiente para dar a los hijos las herramientas que necesitan para convertirse en hombres y mujeres de excelente carácter: el buen ejemplo de un progenitor es mejor que muchos sermones.

4. Sed buenos modelos de conducta y enseñad a los niños a confiar en sí mismos

Una de las cosas más importantes que los padres pueden enseñar a sus hijos es a valerse por sí mismos. Es en el hogar donde los hijos aprenden dignidad, valor, autodisciplina, amor, compasión, interdependencia y responsabilidad. Sermonear no es suficiente para dar a los hijos las herramientas que necesitan para convertirse en hombres y mujeres de excelente carácter: el buen ejemplo de un progenitor es mejor que muchos sermones.

5. Enseñad a los niños a distinguir el bien del mal

Cuando los padres oyen historias sobre la mala conducta de otros niños, a menudo comentan: "Mi hijo no podría hacer eso. Mi hijo es distinto." Es erróneo asumir que nuestro hijo/a es inmune a la mala conducta y que naturalmente llegará a ser una buena persona. En realidad, un niño/a podría comportarse de manera opuesta a nuestros deseos. Esto no debería sorprendernos, pues nuestros hijos no son básicamente distintos a los miles de hijos que se relacionan y viven a nuestro alrededor. Puesto que todos somos descendientes de Adán y Eva (y portamos sus genes), todos somos capaces de discernir el bien del mal y actuar conforme a un conocimiento interior. Al enfrentarnos a desafíos similares y viviendo en un entorno de proximidad, cualquiera puede cometer errores, la única diferencia es que algunos cometeremos más errores que otros, y algunos nos arrepentiremos y rectificaremos, mientras que otros no lo harán. No existe apenas ninguna situación en nuestras vidas que no haya sido experimentada, de una forma u otra, por otra gente.

6. Esforzaos por crear e inculcar rasgos esenciales de carácter

En términos del panorama más amplio, la reemergencia de una civilización realmente humana sólo es posible estableciendo instituciones fuertes y sanas. Estas instituciones deben estar integradas por individuos que posean un carácter fuerte e impecable, ausencia de egoísmo, lascivia y corrupción. Estas personas deben poseer además cualidades de honestidad, humildad y amor por los demás. Los rasgos del buen carácter rara vez son producto de la casualidad: son fruto de hogares felices, entornos estables y padres comprometidos.

7. Fomentad el arte de la conversación

¡Hablad! Charlad con vuestros hijos sobre cualquier tema, sobre lo que hicisteis ese día, sobre qué os parece tal cosa, y sobre lo que vuestro hijo/a piensa acerca de x, y o z. Es importante que los hijos conozcan como expresas tus pensamientos. Haz de la comunicación una prioridad y esfuérzate por conocer y comprender a tu hijo/a. Además de desarrollar las relaciones, hablar es también vital para la formación y la articulación del lenguaje. No busquéis ayuda en la televisión, en Internet, y/o en los videojuegos para que vuestro hijo/a os deje en paz. La ausencia de conversación lleva a la muerte del intelecto y a la pasividad. Hemos dedicado todo un capítulo a la influencia negativa de ver demasiado la televisión. La comunicación incluye discusiones serias y charlas divertidas y menos sustanciales. Los padres deben bromear y jugar con sus hijos, porque el humor refuerza las relaciones y destierra el aburrimiento. Los padres pasan demasiado tiempo criando a los hijos y se olvidan de disfrutar de ellos y esa es una enorme pérdida. Los niños poseen un mundo completo y propio, y tienen gran capacidad de ser felices y jugar. Es triste ver a padres aburridos y taciturnos, que prefieren ver programas en la televisión en lugar de salir con sus hijos, hacerles reír y pasarlo bien con ellos. Dado que la vida está llena de presiones

y ansiedades, los niños pueden aportar la mejor medicina para aliviar la tensión, ayudando a sus padres a internarse en su mundo infantil, aunque sólo sea por un rato. Algunos padres creen que jugar con los niños indica debilidad o falta de seriedad con la vida. La realidad es que cuando te ríes con los niños, les permites sentirse confiados y libres de temor, los niveles de tensión descienden, un vínculo invisible del amor es compartido, y los niños se sienten libres de expresarse. Bromear y reír es una parte esencial de la comunicación.

8. ¡Disfrutad de la buena crianza de los niños!

Esto prosigue el tema del punto anterior. Los principios descritos anteriormente deben ser aplicados con compasión y alegría. Hay padres que están tan obsesionados con el éxito y tan centrados en sus objetivos que dejan pasar los sencillos placeres de la vida familiar. ¡Cuidado con esto! La buena crianza es un concepto integral y una tarea compasiva, puesto que la experiencia de criar a los hijos es tan importante como el logro de los objetivos.



Dedicar tiempo de calidad a los hijos e INTERACTUAR con ellos

Hay padres que dicen pasar mucho tiempo CON sus hijos. Lo que quieren decir en realidad no es CON sino cerca de sus hijos. Es decir, puede que estén en la misma habitación que sus hijos, pero están viendo la TV, leyendo, hablando por teléfono, revisando emails o hablando con invitados. Lo que se necesita es INTERACTUAR con los hijos. Esto implica leer juntos, practicar juegos y deportes juntos, resolver puzzles juntos, cocinar y comer juntos, debatir asuntos juntos, bromear juntos, ir juntos de compras, construir con bloques juntos, y fregar los platos juntos. En otras palabras, no estar cerca del niño/a y al mismo tiempo dejarlo solo, sino ser un participante activo y socio en actividades con el niño/a.

Se trata de invertir tiempo de calidad y suficientemente amplio en INTERACTUAR con los hijos. Ninguna ama de cría u otra forma de delegación puede sustituir la interacción con los padres, ¡con ambos padres!

HASAN ALTALIB

Uso de Fuentes de Información sobre Crianza Infantil

Una de las formas de empezar una buena crianza infantil debe ser consultar las fuentes de asesoramiento de expertos y sus consejos.

Fuentes Musulmanas vs. Fuentes Occidentales
En Norteamérica es fácil conseguir libros sobre crianza infantil (Tabla 1.1). En Occidente los padres cuentan con mucha información sobre buenos métodos de crianza; y existen multitud de libros, bibliotecas y sitios de Internet que ofrecen recursos e información para ayudar a hacer que la educación de los niños sea más gratificante y efectiva.

Tabla 1.1 Libros Disponibles sobre Crianza Infantil

Biblioteca	Nº de Títulos
Biblioteca del Congreso	2.464
Consorcio de 6 Universidades, EEUU	3.215
Biblioteca Pública de Fairfax County, Virginia	432
Biblioteca Nacional de Canadá	362

Según la base de datos Bowker Books in Print, el número de libros sobre crianza infantil publicados o distribuidos ascendió de 2.774 en 2007 a 3.520 en 2011. (Peterson, 2012)
Fuentes: Biblioteca del Congreso EEUU (www.loc.gov)
Biblioteca Pública de Fairfax County (www.fairfaxcounty.gov/library)
Biblioteca y Archivos de Canadá (www.collectionscanada.gc.ca)

Por el contrario, cuando los futuros padres musulmanes buscan asesoramiento sobre crianza infantil de fuentes musulmanas, ¿qué es lo que encuentran? Al-Tall y al-Qaysi (en árabe, 1990) subrayan la escasez de libros de calidad sobre crianza infantil escritos por musulmanes. Hay pocos libros que ofrezcan información práctica sobre cómo inculcar valores aceptables y buen carácter en los hijos. Los padres encuentran dificultades para usar los libros clásicos sobre crianza infantil. Los antiguos se ocupan de tiempos y problemas distintos, y carecen de una clasificación clara, índices y referencias. La información sobre educación infantil para musulmanes está desperdigada en una vasta variedad de escritos: de literatura, jurisprudencia, comentarios coránicos (*tafsīr*), libros de historia, poesía sufi, y libros de exhortación.

El Dr. Al-Zaʿbalawi (en su libro en árabe sobre educación de adolescentes) declara que existe muy poca literatura islámica sobre educación infantil, y muy pocas obras especializadas sobre la adolescencia. La Asociación de Estudiantes Musulmanes de los Estados Unidos y Canadá (MSA) publicó el primer libro islámico infantil para colorear en 1973. Entonces no existían tales libros, y los padres que se instalaban en Occidente sentían la falta de libros para niños.

El Dr. Manazir Ahsan, Director de la Islamic Foundation en Leicester, Inglaterra, menciona que aunque las comunidades musulmanas en Occidente han sido capaces de establecer un buen número de instituciones, mezquitas y escuelas, no han sido capaces de "producir literatura aceptable en inglés para cubrir las necesidades de sus generaciones más jóvenes, tanto en el hogar como en la escuela". (D'Oyen, 1996)

El número de libros publicados es demasiado escaso y se necesita mucho más. La biblioteca islámica en la actualidad es deficiente en libros sobre crianza y educación infantil. La mayoría de la literatura se ocupa de la educación de adultos, y se escribe poco sobre desarrollo infantil y psicología de adolescentes. Existe una gran cantidad de obras escritas por juristas sobre los aspectos formales del contrato matrimonial; sobre los derechos y deberes de los maridos, esposas e hijos; sobre los aspectos técnicos del divorcio, y sobre el cálculo de las porciones de la herencia. Se necesitan más libros islámicos que se centren en la familia y en las relaciones entre hermanos, particularmente los aspectos sociales, psicológicos y de desarrollo. Cuando los padres buscan consejo sobre temas de familia, la mayoría de los libros que se encuentran se concentran en las cuestiones formales y legales (*fiqhī*).

Asimismo, los libros que enseñan la *sīra* (biografía) del Profeta en los institutos del mundo árabe tienden a ignorar la interacción humana y el desarrollo personal, y se concentran sobre todo en las cuestiones políticas y en la regulación de la paz y la guerra entre naciones. Se dedica poco espacio al amor, afecto y respeto que el Profeta Muhammad ﷺ mostraba hacia los niños, su amabilidad en el trato con ellos, su respeto por ellos, y su buena disposición a unirse a ellos en sus juegos. El Profeta no tuvo ocasión de criar a sus propios hijos varones porque murieron con pocos meses, pero sí crió a sus hijas (Fāṭima, Zainab, Ruqayya y Umm Kulṯūm) y contribuyó a la crianza de sus nietos, y de los hijos de sus parientes y de la comunidad. Crió también a su joven sobrino ʿAlī ibn Abī Ṭālib y a su hijo adoptivo Zayd ibn Ḥāriṯa. Es asombroso ver cómo el Profeta ﷺ prestaba gran atención a los niños y se mostraba atento, amable y respetuoso con ellos mientras estaba totalmente ocupado con el establecimiento de una nueva sociedad y un nuevo estado sometidos a la amenaza constante de ser aniquilados por sus enemigos.

Los hombres han prestado poca atención a la crianza de los hijos porque, en su mayor parte, ha sido una tarea confiada a las mujeres. No se han estudiado suficientemente los testimonios de las acciones de las mujeres musulmanas, conocidas en la literatura islámica como las Madres de los Creyentes, y sin duda mucho de ello se ha perdido o ha sido infravalorado. Necesitamos alentar a los eruditos a que investiguen y compongan libros sobre cómo criaron a sus hijos las esposas del Profeta y las mujeres que le conocieron y aprendieron de él. Esto ayudaría a incorporar una dimensión importante al papel de las mujeres en el desarrollo social, y expandir la biblioteca islámica con estudios sobre la mujer. Esa literatura debería incluir asimismo un estudio de las acciones de mujeres que han criado con éxito a líderes destacados, tanto hombres como mujeres, en tiempos recientes. Si no lo hacemos, la enseñanza del hadiz que declara que "el Paraíso está a los pies de las madres" quedará reducida a una simpleza piadosa.

Hasta el momento, el acento ha recaído en valores y objetivos abstractos, y no en los medios y vías prácticas de desarrollar carácter y valores en los niños. No se presta suficiente atención a comprender y analizar el desarrollo y el crecimiento, lo que hace difícil a los padres aplicar los principios de la crianza infantil en su vida diaria. Es necesario conocer técnicas prácticas, habilidades necesarias y ejemplos de la vida real. Una distracción ha sido la colonización sufrida por los países musulmanes durante siglos, en la cual la prioridad era la liberación del territorio, mientras que la *tarbiya* (educación y formación) era ignorada. El cambio social, la buena administración y el desarrollo fueron relegados al final de la agenda. Componer libros sobre crianza infantil no era una prioridad y no se realizaron estudios serios sobre esta cuestión durante mucho tiempo.

Algunos reformadores musulmanes, como Ibn Saḥnūn, Ibn al-Ŷazzār y ʿAlī al-Qabsy, todos ellos en Qayrawan, Túnez, y también Al-Gazali, Al-Mawardi y Al-Ašbīhi, hicieron un mayor hincapié en la lactancia materna, y en cómo controlar, disciplinar y castigar a la niños en las aulas, y también en la remuneración de los maestros. No se prestó suficiente atención a la psicología infantil, al desarrollo y educación infantil, ni a la función paternal. Esto puede explicar en parte porqué los grandes movimientos reformistas no pudieron revitalizar la civilización musulmana a pesar del talento y los esfuerzos sinceros de sus líderes. Para poder establecer una sociedad vigorosa, necesitamos adquirir un conocimiento excelente sobre la crianza de los niños y la formación del carácter. Necesitamos también una educación sólida, una fe fuerte y habilidades adecuadas. Es interesante destacar que el Qur'an describe a los profetas como modelos de vida a emular. Las cualidades de

liderazgo pueden ser desarrolladas temprano si tenemos un conocimiento más profundo del arte y la ciencia de la crianza infantil.

En 2002, el profesor Mumtaz Anwar de la Universidad de Kuwait recibió un encargo de IIIT para investigar la literatura existente sobre crianza infantil para musulmanes. Descubrió una carencia de buenos libros sobre crianza de los hijos para musulmanes, y también que existían niveles muy bajos de alfabetización en muchas partes del mundo musulmán, especialmente entre las mujeres. Para la crianza de sus hijos, la mayoría de los padres musulmanes dependen de la observación y la experiencia personal, lo cual no es suficiente para obtener resultados exitosos en la educación de los niños. Aun para aquellos padres musulmanes con educación formal, existe una falta de literatura de buen nivel sobre crianza y no existe ningún tipo de formación regulada. Aunque es difícil llegar a saber cuánta literatura sobre educación parental está disponible en todos los idiomas del mundo musulmán, podemos afirmar que es insuficiente. Está claro que existe una necesidad urgente de producir literatura de buena calidad sobre crianza infantil, basada en el desarrollo del carácter, los valores y la rectitud, que se ocupe también de los problemas de las comunidades en la actualidad, incluidos los problemas a nivel local.

El mundo ha cambiado desde el final de la

Cualidades de algunos Profetas (mencionados en el Qur'an)

Términos Coránicos	تعابير قرآنية
Honesto	صدّيقاً
Compasivo y Misericordioso	رؤوف رحيم
Conocedor y Sabio	حُكماً وعلماً
Mayor Fuerza Física y Conocimiento (referido a *Ṭalūt*)	زاده بسطة في العلم والجسم
Fuerte y Digno de Confianza	القوي الأمين
Prudente y Sabio	حفيظ عليم

¿Debería Enseñarse la Crianza Infantil en los Institutos?

Si la crianza infantil es una labor responsable, ¿por qué no se imparten cursos formales en las escuelas? Siete de cada diez personas piensan que la crianza infantil es algo que debemos aprender o debe ser enseñado.

LONGFIELD Y FITZPATRICK 1999



II Guerra Mundial. Las generaciones anteriores de una misma familia solían vivir en el mismo pueblo o ciudad. Las abuelas, abuelos, tías, tíos y hermanos mayores estaban ahí para dar consejos y ayudar en el cuidado de los hijos. Ahora la vida familiar se está haciendo más problemática. Existen más que nunca antes familias monoparentales y hay más rupturas matrimoniales y madres que trabajan. Dado que el arte de transmitir la buena crianza infantil se ha fragmentado necesitamos crear el puesto de "maestro de crianza infantil" que ha quedado vacante con la reducción de la red del clan familiar. ¿Deberíamos acudir a las escuelas para que cumplan esta función? Además, la crianza de un segundo hijo puede resultar más fácil que la del primero porque habremos aprendido mucho más. Si podemos transmitir esta experiencia, formal y/o informalmente, ¿por qué no hacerlo?

Aunque ofrecer cursos sobre crianza infantil suena lógico y atractivo, en realidad está lejos de serlo. Tenemos que saber exactamente qué es lo que deben enseñar esos cursos. El papel del "maestro de crianza infantil" es también un problema. La vida familiar no es una ciencia exacta: se trata también de sentimientos, relaciones e intimidad. Los que se oponen a la enseñanza de la crianza infantil en los institutos sostienen que esa no debe ser impartida como fórmulas rígidas en aulas administradas por oficinas gubernamentales. Las instituciones docentes que quieren interferir en la vida privada de las familias y los políticos entrometidos no deberían inmiscuirse en las complejidades de las relaciones familiares. La ayuda profesional en la crianza infantil es útil, pero los padres no deben renunciar a su función de maestros y profesionales. Dado que cada familia es única, se aconseja a los padres que echen mano de su sabiduría, intuición y criterio personal. Aprender de los errores propios es bastante útil y la autonomía de la familia debe ser preservada. Los maestros capacitados para enseñar teoría pueden no ser igualmente capaces de impartir un curso práctico de crianza infantil.

Según el psicoterapeuta Donald Winnicott:

"En toda mi vida profesional he evitado dar consejos. Los doctores, con la mejor de las intenciones, son especialmente dados a interferir entre las madres y sus bebés, entre los padres y los hijos" WINNICOTT 1992

Además, al ofrecer asesoramiento sobre crianza infantil, debemos ser especialmente cuidadosos para evitar una intervención externa impropia en la vida familiar y también mostrarnos autoritarios. Esto puede debilitar la confianza y la responsabilidad de los padres. Los maestros sin preparación no deben actuar como un servicio de conciliación o arbitraje para solucionar problemas familiares.

Dicho esto, existen, sin embargo, elementos beneficiosos en un curso bien estructurado que no pueden ser desestimados. En lugar de tirar al bebé con el agua del baño, debemos enseñar el valor de la responsabilidad que resulta de iniciar una familia, así como el tiempo y el coste que exigen. El ejemplo de los cursos sobre crianza que se expone a continuación está tomado del Reino Unido, pero también en el mundo musulmán se está empezando a enseñar crianza infantil. Por ejemplo, es estimulante saber que, en 1998, la Universidad Islámica Internacional de Malasia comenzó a impartir un curso sobre matrimonio y crianza para alumnos y una Diplomatura en Formación de Crianza Infantil dirigida a formar profesores.

NORMATIVA BRITÁNICA PARA CURSOS DE INSTITUTO

Como hemos dicho, debe existir un equilibrio delicado entre los padres y las escuelas, que no debe ser perturbado por la introducción de clases obligatorias. Asimismo, aunque las agencias de salud y las organizaciones humanitarias ofrezcan ayuda a los nuevos padres sobre el embarazo, nacimiento y cuidado de los bebés, la enseñanza de los aspectos sociales y los valores puede ser controvertida.

El gobierno británico comenzó a impartir una asignatura formal sobre crianza infantil en las escuelas en el año 2000. La ruptura familiar y las familias monoparentales suponen un serio problema en el Reino Unido, y han alcanzado niveles alarmantes en Europa (Woolf, 1999). El gobierno británico, guiado por el asesoramiento de educadores, funcionarios y psicólogos, introdujo una normativa para la enseñanza de las siguientes materias: (Burgess, 2009)

- Resolución de conflictos en el matrimonio
- Castigos apropiados para los niños
- Consejos prácticos sobre cómo resolver la rabieta de un niño en un supermercado
- Funciones que deben cumplir madres y padres
- Costes y aspectos prácticos de la crianza de los niños
- Fomento de la autoestima en los niños y padres mediante elogios
- Valor relativo de las cosas materiales frente al amor y la seguridad
- Las responsabilidades anexas a los derechos y la independencia
- Valor del matrimonio
- Cómo mejorar la gestión del tiempo
- Tratamiento del estrés en la vida familiar

El gobierno británico creía que este programa de estudios ayudaría a reducir el número de embarazos en adolescentes y la conducta criminal en niños. Aprender a vivir según las normas en familia es el primer paso para aprender a vivir dentro de las leyes de la sociedad y evitar la cárcel.

Aunque la crianza infantil es problemática, es la experiencia más agradable, gratificante, estimulante y placentera que la mayoría de nosotros conocerá jamás.

(BATOOL AL-TOMA, AUTORA Y MADRE. CARTA PERSONAL)

Una ciencia requiere metodologías, estructuras, estrategias e hipótesis.
Un arte requiere sabiduría, sensibilidad, intuición, amor y sentido común.
La crianza de los niños es una ciencia, un arte y una misión espiritual.

¿Son Anormales Nuestros hijos?

Debido a las complejidades de la crianza de los hijos, algunos padres piensan que sus hijos son anormales. Una madre cuenta: "Varios años antes de que tuviésemos hijos, mi marido y yo quisimos sorprender a nuestros vecinos limpiando su casa mientras ellos estaban de viaje. Tenían tres hijos pequeños y sus numerosos juguetes estaban esparcidos por toda la casa. Seis horas después de empezar, nos derrumbamos sobre su sofá, hechos polvo y moviendo la cabeza de incredulidad: Esto no puede ser normal. Si lo es, no vamos a tener hijos. Dos años y dos hijos más tarde, sé lo normal que era la casa de nuestros vecinos: nuestro salón tiene ahora la misma impronta de aquí-viven-niños."

FABER Y MAZLISH 1982

Los Niños son el Futuro de la Humanidad – Por Medio de los Niños Podemos Cambiar el Mundo

- Los niños probablemente consigan aquello de lo que tú les creas capaces: Si les dices: "Puedes hacerlo," lo harán. Si les dices: "No puedes hacerlo," no lo harán.
- Un país es la suma de sus familias y la suma de sus hombres y mujeres.
- Si quieres cambiar un país, tienes que cambiar el hogar.
- Por cada niño en peligro, hay también una familia en peligro.
- Inteligente no es algo que simplemente eres, sino algo en lo que puedes convertirte.
- Para cambiar la familia tenemos que cambiarnos a nosotros mismos.
- A medida que vuestros hijos crecen, vuestra función como padres debe evolucionar de directores a asesores, de supervisores sobre el terreno a mentores.

En verdad, Dios no cambia la condición de una gente mientras ellos no se cambien a sí mismos; y si dispone una calamidad para una gente [como consecuencia de sus malas acciones], no hay nadie capaz de apartarla: pues no tienen a nadie que pueda protegerles de Él. (Qur'an 13:11)

Conclusión

Tanto si se enseñan los cursos formalmente o no, hay una cosa que es cierta: La buena crianza y sus repercusiones en la sociedad en general están empezando a ser reconocidas ampliamente. Confrontar las realidades del matrimonio, la paternidad, el desarrollo infantil y los cuidados a los hijos antes de que lleguen a presentarse puede ser una medida efectiva de prevenir muchos de los dilemas a los que de otro modo se enfrentarán los futuros padres. Sin embargo, mientras que sería un paso lógico pasar de enseñar educación sexual a enseñar el resultado de las relaciones sexuales, en la forma de bebés y cómo criarlos, esto no debería verse como un sustituto del papel de los padres. Si los padres comprenden el potencial de su función y el éxito que les aporta a ellos y a la sociedad, estarán dispuestos a explorar el arte y la ciencia de la buena crianza infantil y harán gustosamente todos los sacrificios necesarios por el bien de su progenie. Confiar en que los gobiernos, escuelas o los medios produzcan ciudadanos modelo es, en el mejor de los casos, una apuesta arriesgada, y en el peor, una evasión negligente del deber como padres. ¿Quién puede hacer un esfuerzo más completo y dedicado por el bienestar de los hijos que sus propios padres? ¡Ningún otro ente puede competir con ellos!

Actividades



ACTIVIDAD 1: ¿TE HAS PREGUNTADO ALGUNA VEZ PORQUÉ?

Debate los siguientes puntos con tus hijos y cita experiencias personales de familiares y amigos. Considera porqué:

Alguien puede ser un gran erudito, pero ser socialmente un desastre
Un padre/madre puede ser cariñoso y amable, pero no pasar tiempo con su familia
Una persona puede ser religiosa, pero irracional
Alguien puede tener gran confianza en sí mismo, pero desconfiar de los demás
Alguien puede ser un gran pensador, pero ser muy desorganizado
Alguien puede gastar generosamente en sí mismo, pero ser tacaño con los demás
Alguien puede ser rico, pero ser un avaro

¡Una crianza adecuada podría haber jugado un papel importante en corregir esas deficiencias!

ACTIVIDAD 2: TU ESTILO DE CRIANZA

¿Qué enfoque de educación infantil te resulta más atractivo? Señala un fallo en tu estilo de crianza y adopta las medidas necesarias para corregirlo. Discútelo con tus hijos.

ACTIVIDAD 3: UNA LISTA DE MALAS CONDUCTAS COMUNES EN LOS NIÑOS

¿Es Mi Hijo/a Único?

Algunos padres creen que sus hijos son o bien mucho mejores que otros o mucho peores, como si fuesen de una raza especial. En realidad, los niños comparten la mayoría de los rasgos de sus contemporáneos. Por eso, es gratificante compartir experiencias entre padres. Prepara una lista de conductas problemáticas que observes en tus hijos, y debate cómo corregir cada una de ellas. A fin de motivar al niño/a, empieza por cuestiones que sean fáciles de corregir.

HAZ UNA LISTA: "¿QUÉ LE PASA A MI HIJO/A?"

La lista siguiente enumera problemas de conducta que muestran algunos niños/as:

Fracaso escolar
Pereza
Come demasiado o demasiado poco

Lleva un peinado que desapruebas
Da malas contestaciones
Va con compañías que no te gustan

Se niega a hacer las oraciones
Se niega a ayudar en la casa

Se enfurruña con largos silencios
Se niega a ordenar su habitación
Conducta temeraria y alocada
Falta al respeto a sus mayores

Llega a casa muy tarde por las noches
Le desagrada estar en casa
Nunca quiere salir

Roba

Miente
Fuma
Maldice y dice palabrotas
Uso excesivo de TV y teléfono móvil
Agrede a otra gente

Discute lo que se le dice
Ve películas de terror
Come comida basura

Mala conducta con vecinos/abuelos
Viste ropa que te desagrada
Escucha música/TV/radio a todo volumen

No se lava adecuadamente
Pasa demasiado tiempo en el baño
Deja sus cosas tiradas por la casa

Una nota a los padres: *¿Te permiten tus circunstancias invertir el ejercicio y dejar que tus hijos hagan una lista de "qué les pasa a mis padres"? ¿Tienes el valor y la sabiduría para hacer que participen en este ejercicio?*

ACTIVIDAD 4: REFLEXIONES SOBRE UN POEMA

Pedid a vuestra familia que se reúna y que un niño/a recite este poema en voz alta. Pedid a todos los miembros de la familia que reflexionen sobre su conducta hacia los demás y ofreced algunas sugerencias concretas para mejorar.

Choqué con un extraño que pasaba:
"Oh, perdone, por favor," le dije

Él dijo: "Por favor, perdóname tú;
Iba distraído y no te vi llegar."

Fuimos educados, este extraño y yo.
Nos dijimos adiós y seguimos nuestro camino.

Pero en casa es otra historia,
Cómo tratamos a los seres queridos,
jóvenes y mayores.

Después, ese día, cocinaba yo la cena
Mi hijo estaba de pie a mi lado, muy quieto

Cuando me volví, casi le tiro al suelo.
"Quítate de en medio," le dije gruñendo.

Se fue de allí, con su corazoncito roto.
No me di cuenta de mis rudas palabras.

Mientras estaba echada, despierta,
Una vocecita me susurró:
"Cuando se trataba de un extraño,
Usaste la cortesía acostumbrada,
Pero a la familia que amas tratas mal.

Ve y mira el suelo de la cocina,
Hallarás unas flores junto a la puerta.

Son flores que tu hijo te había traído
Él mismo las cogió: rosadas, amarillas y azules.

Estaba muy quieto para no estropear la sorpresa
No viste las lágrimas que llenaban sus ojitos."

Me sentí entonces muy pequeña,
Y ahora mis lágrimas empezaron a brotar.

Fui despacio y me arrodillé junto a su cama;
Dije: "Despierta pequeño, despierta."

"¿Son estas las flores que cogiste para mí?"
Sonrió: "Las encontré fuera, junto al árbol.

Las recogí porque son hermosas, como tú.
Sabía que te gustarían, especialmente las azules."

Dije: "Hijo, siento mucho lo que te dije hoy;
No debí haberte chillado como lo hice."

Dijo: "No importa, Mamá.
Yo te quiero de todos modos."

Dije: "Hijo, yo también te quiero,
Y me gustan tus flores, especialmente las azules."

ANÓNIMO

ACTIVIDAD 5: PADRES DE HOY VS. PADRES DE AYER

Considera estas cuestiones y discútelas con tus hijos:

¿Cómo compararías tu relación con tus hijos y la que tuviste con tus padres? ¿Qué diferencias y parecidos encuentras?

¿Hablas con tus hijos con mayor franqueza de lo que hablaban tus padres contigo?

Pide a toda la familia que piense en formas de aumentar sus contactos e interrelación, citando historias de abuelos y familiares siempre que puedas. Estas historias ayudarán a consolidar la identidad y el parentesco de la familia en los niños. Puede enseñarles también la historia del país desde un punto de vista distinto a los acontecimientos que suelen encontrarse en los libros de historia de los países industrializados.

ACTIVIDAD 6: ¡¡¡COMO PROGENITOR, PUEDES INFLUIR MUCHO!!!

Debate lo siguiente con tus hijos:

Un amigo me contó: "No importa lo que haga con mi hijo/a. ¡Soy sólo una persona!"

Si cada individuo en el mundo dejara de tratar de cambiar las cosas porque él/ella es "sólo una persona", ¿quién podría cambiar nada? Esto es una falacia. Sabemos que los profetas de Dios eran individuos, como lo eran los grandes Compañeros, los eruditos y muchos hombres y mujeres sabios de la historia. Y ellos cambiaron el mundo. Piensa en Steve Jobs, Bill Gates y Nelson Mandela. Después, pregúntate: ¿Quién te ha influido más en tu vida? ¿Fue un familiar, amigo, maestro, entrenador o un líder religioso? Cuéntales la historia a los niños y pídeles que compartan con los demás lo que más les ha influido en su vida.

ACTIVIDAD 7: NIÑOS: ¿QUÉ ESPERÁIS DE VUESTROS PADRES?

Pide a uno de tus hijos que lea en voz alta la historia de "El Árbol Generoso" de Shel Silverstein. Luego, pregunta a tus hijos qué es lo que esperan de ti. ¿Qué, cuándo y cómo? Después, ¡diles a tus hijos lo que esperas tú de ellos!

"El Árbol Generoso" de Shel Silverstein es un cuento sobre la relación de un muchacho con un árbol del bosque. El árbol le da siempre al muchacho lo que éste quiere. Cuando es pequeño el árbol le ofrece al muchacho sus ramas para que se columpie. Más tarde, el árbol le da sombra en la que sentarse, manzanas para comer, y ramas con las que hacerse una casita. A medida que el muchacho va creciendo demanda más y más del árbol, pero no da nada a cambio a aquel triste árbol que ansía la compañía del muchacho. En un supremo acto de sacrificio, el árbol deja que el muchacho, que es ahora un hombre, lo corte para hacerse una barca en la que poder navegar. El muchacho deja al árbol, que no es ya más que un tocón. Muchos años después, el muchacho, ya un anciano, vuelve junto al árbol buscando un lugar tranquilo donde sentarse y descansar. El árbol le ofrece su tocón y se alegra de poder disfrutar finalmente de la compañía del muchacho.

CAPÍTULO 2

La Unidad Familiar: ¿Por qué es Importante? ¿Cuáles son sus Funciones?

- Introducción **24**
- La Transición a la Paternidad/Maternidad **24**
  Efecto de los Hijos en la Estabilidad Matrimonial 25
- El Tamaño de las Familias Hoy y Ayer en los Estados Unidos **29**
- La Unidad Familiar Monoparental **30**
  Principios a Aplicar para ser Padres Únicos Exitosos 33
  El Impacto de la Maternidad Solitaria en los Profetas: Moisés, Jesús, y Muhammad ﷺ 34
- ¿Puede Uno de los Padres Suplir al Otro **35**
  Una Nota sobre el Islam y el Divorcio 36
- La Importancia de la Unidad Familiar en el Islam **38**
  Los Objetivos de la Familia Según el Qur'an 41
  ¿Qué Falló en la Familia Musulmana? 43
  El Desarrollo del Niño y el Sistema Educativo Competente 45
  Un Vistazo Más Detenido a la Necesidad de un Sistema Educativo Competente 47
- La Unidad Familiar en los EEUU **49**
  Mitos Comunes de la Crianza Infantil en EEUU 51
  Lecciones a Extraer de la Masacre en el Instituto Columbine 54
  La Enseñanza de Valores a los Niños: El Debate entre Conservadores y Liberales 54
- Las Familias en los Países Musulmanes vs. los EEUU **55**
  La Influencia Occidental en la Crianza Infantil entre Musulmanes 57
- La Crianza Infantil en el Reino Unido y en EEUU **58**
- ¿Libertad o Verdad? **58**
- Dónde Criar a los Hijos: Un Caso de Estudio del Choque Cultural por Traslado Entre Oriente y Occidente **62**
- Dos Conceptos Ausentes del Pensamiento Occidental **63**
- Valores de Creencia frente a Valores Funcionales **64**
- El Modelo Agrario de Familia: Los Hijos son Como Plantas, los Padres son Como Jardineros **66**
- Actividades 8–15 **67**

Introducción

¿QUÉ ES LA FAMILIA y qué propósito cumple? ¿Cómo funciona? ¿Cuáles son sus metas? ¿Qué la hace fuerte? ¿Qué la desestabiliza? ¿Qué debe hacer cada miembro para contribuir a su éxito? ¿Cómo se mide el éxito? Las respuestas a todas estas preguntas tienen un efecto directo sobre la buena crianza y sobre cómo educamos a los hijos. En este capítulo intentamos examinar estas y otras cuestiones. También nos proponemos que los padres tomen conciencia de la enorme capacidad de la unidad familiar para producir cambios sociales positivos. La familia no sólo transforma a sus miembros sino en última instancia a toda la sociedad. Examinaremos también cómo la crianza infantil es practicada en el mundo musulmán y en Occidente.

En el Capítulo Uno planteamos a los padres la cuestión de porqué la buena crianza es importante, cómo se aprende, y cómo el estilo de crianza que elijamos afecta a la clase de personas en que se convertirán nuestros hijos. Ser buenos padres va más allá de los aspectos prácticos de la aplicación de los elementos clave. La crianza infantil requiere tomar conciencia de la naturaleza de la unidad familiar y sus interconexiones, y este será el núcleo central de este capítulo. Este capítulo hará también constantes referencias al amor, el cuidado y la seguridad. Un entorno familiar amoroso responde tanto a las necesidades de los niños como a las necesidades de los padres. La buena crianza prepara a los hijos para convertirse en adultos responsables con sentido de responsabilidad cívica.

Nos ocuparemos también de temas como las familias monoparentales, el divorcio, los cambios en el tamaño de la familia y las condiciones actuales de las familias en el mundo musulmán. La inestabilidad a la que se enfrentan muchas familias musulmanas puede parecer que influye poco en la crianza de los hijos, pero la realidad es que para forjar sociedades estables y dinámicas las unidades familiares estables son esenciales. Las sociedades progresivas no pueden existir sin unidades familiares sanas, y esto es particularmente cierto en el mundo musulmán que tiene aún pendiente la tarea de invertir su trayectoria decadente.

Hay quienes definen a la "familia" como un grupo de gente emparentada entre sí, otros como una unidad social, y aun otros como un grupo formado por padres e hijos que conviven en una casa. Aunque existen muchos puntos de vista sobre la familia, las definiciones de la familia tradicional a menudo están relacionadas íntimamente con el matrimonio y los hijos. A menudo, es también a través del matrimonio cómo la unidad familiar evoluciona, puesto que el matrimonio no es simplemente una sociedad entre dos individuos,



sino la fusión de dos clanes familiares. La unidad familiar moderna (especialmente en Occidente) se ha transformado considerablemente con el tiempo, pasando de una estructura de clan a una estructura nuclear. Asimismo, el tamaño de la familia ha cambiado (la gente tiene menos hijos).

Sin embargo, una familia debería ser mucho más que la suma de sus partes. Una familia es parte de una cultura más amplia e, idealmente, una cultura completa en sí misma. Es importante que comprendamos la grandeza de las funciones que desempañamos dentro de la familia. Una familia es una pequeña casa de adoración, un pequeño gobierno y una pequeña escuela de bondad.

La Transición a la Paternidad/Maternidad

Cuando pensamos en una familia, normalmente pensamos en padres e hijos. Con la llegada del primer hijo los padres primerizos atraviesan la transición de una diada (dos personas) a una triada (tres personas). Con la lle-

gada de los hijos, los padres entran en una nueva fase de su vida en la que atraviesan un periodo de ajuste debido a los cambios en el estilo de vida que llegan con los hijos (entre los que hay dificultades y tensiones, pero también gozo y felicidad). Cuando nace un bebé en una familia musulmana se cumplen ciertos rituales tradicionales para dar la bienvenida al recién nacido (Zaydan, Abdul Kareem, en árabe, 1993):

- Hacer la llamada a la oración en los oídos del recién nacido. Al-Ḥākim relata, de Abū Rāfiʾ, que vio cómo el Profeta ﷺ recitaba el *Aḏān* (primera llamada a la oración) en el oído de al-Ḥasan, hijo de ʿAlī, al poco de darle a luz su madre Fāṭima.

  La llamada del *Aḏān* en el oído derecho y el *iqāma* (llamada de establecimiento de la oración) en el oído izquierdo del recién nacido declara la Unidad de Dios, afirma el mensaje del Profeta Muhammad ﷺ y recuerda a los creyentes que deben orar por el bebé en el futuro.

- Poner nombre al bebé nada más nacer, sin dilación. Es crucial dar al bebé un nombre bueno y significativo (ya que estás dándole al niño/a un modelo al que aspirar). No es necesario que sea un nombre árabe o histórico, y puede ser el nombre de un no musulmán que sea un buen modelo a emular para el niño/a. El significado del nombre deberá ser bueno, y merece la pena considerar la elección de un nombre fácil de escribir y de pronunciar en más de un idioma.

- Organizar una *ʿaqīqa* (celebración del nacimiento) por el bebé. *ʿAqīqa* (en árabe) alude al animal sacrificado por el recién nacido. El Profeta ﷺ sacrificó un carnero por cada uno de sus nietos al-Ḥasan y al-Ḥusain. Esto debe producirse el séptimo día después del nacimiento o más tarde. La carne puede ser cocinada e invitar a la gente a comer en una celebración comunal (*walīma*). La carne debe usarse para alimentar a la familia y a la gente de la comunidad, tanto pobres como ricos. El animal debe estar sano y carecer de defectos. Al sacrificar el animal debe pronunciarse la siguiente oración: "En el nombre de Dios, por Ti y de Ti, oh Dios Todopoderoso: esta es la *ʿAqīqa* del recién nacido (nombrar al niño/a)."

- Aḥmad al-Tirmiḏī transmite que el Profeta ﷺ dijo: "Todo niño/a es rescatado por su *ʿaqīqa*, cuyo sacrificio debe realizarse siete días después del nacimiento; debe afeitarse el pelo al bebé y dársele un nombre." Esto es algo recomendado, pero no es obligatorio. Además, el Profeta ﷺ le dijo a su hija Fāṭima que pesara el pelo afeitado al bebé y donase su peso en plata a los pobres. Los judíos tienen rituales parecidos, y entre los cristianos el bautismo a menudo cumple este propósito.

Efecto de los Hijos en la Estabilidad Matrimonial

La unidad familiar es puesta inmediatamente bajo presión con la llegada de los hijos. La maternidad/paternidad, aunque sea un gran regalo, no es siempre el suceso conmovedor que se supone debería ser. Las parejas, al convertirse en padres, deben saber que la vida ya no volverá a ser la misma, y que deben prepararse adecuadamente para los desafíos que les esperan. Los padres necesitarán sacrificar algunos de sus intereses por los de su bebé, y esto pondrá a prueba su capacidad para actuar como madre o padre. No será fácil, especialmente para las madres, llevar el agotamiento que supone estar siempre pendiente del bebé. Al llegar a casa, puede que el padre no se encuentre a una esposa alegre, un hijo/a feliz y una casa inmaculada, y muchos padres pueden encontrar a sus esposas extenuadas, infelices e incapaces de ocuparse de ellos como solían.



Madres: ¡No podéis ser todas las cosas a un tiempo! Una Madre sin trabajo es algo que no existe.

No intentes ser la perfecta esposa, madre, creadora de hogar, y trabajar como profesional a tiempo completo, todo al mismo tiempo. Los hijos te cambian la vida de manera importante, así que acepta los cambios, da prioridad a la familia, y sé flexible.

La maternidad trae agotamiento mental, físico y emocional. Dormir poco y atender constantemente al bebé hará mella aun en la más robusta de las relaciones, y puede llegar a hacer que el matrimonio se resienta.

Las cuestiones económicas se vuelven más importantes cuando la pareja se ocupa de las responsabilidades del hogar y el trabajo al tiempo que crían a un bebé. Esto puede tener un efecto adverso en la vida matrimonial. La vida puede ser especialmente dura para padres que trabajan a tiempo completo. Algunos padres evitan llevar a sus hijos a guarderías y trabajan en turnos alternos para que uno de ellos pueda estar siempre en casa con el hijo/a. Aunque esto es bueno para el hijo, no es la solución óptima para el marido y la esposa, que acaban pareciéndose a dos barcos que se cruzan en la noche. En tales casos la relación puede deteriorarse rápidamente. Los padres pueden tener pequeños desacuerdos o peleas destructivas por motivos como a quién le toca limpiar la casa o fregar los platos. Los padres que se sienten culpables por el escaso tiempo que pasan con sus hijos pueden exacerbar el problema reduciendo el "tiempo en pareja" en favor del "tiempo con el hijo". Otros padres miman en exceso a sus hijos con regalos, dinero y comida basura (en lugar de pasar tiempo con ellos), imponiéndose así una mayor presión económica y social a sí mismos.

Estas presiones someterán al matrimonio a tensiones, especialmente si el poco tiempo que la pareja pasa en compañía se convierte en sesiones de queja en lugar de charlas íntimas. El conflicto matrimonial entre padres impacta negativamente en los hijos. Muchos padres sufren una falta de comunicación que lleva a malentendidos y conflictos no resueltos. Los niños no deben ser tratados como "adultos pequeños" que deben comportarse siempre como personas mayores. Es erróneo también tratar a los hijos como algo molesto, ya que es normal en ellos ser insistentes y hacer preguntas. Sus necesidades físicas, emocionales y de desarrollo deben ser satisfechas.

Lo que sigue son algunas sugerencias para ayudar a los padres a resolver la transición a la paternidad/maternidad. Es de esperar con ello que el cambio en la dinámica de familia de ser marido y mujer a ser madre y padre resulte menos estresante.

Que las familias se ocupen de las familias, y la sociedad se arreglará sola. CONFUCIUS



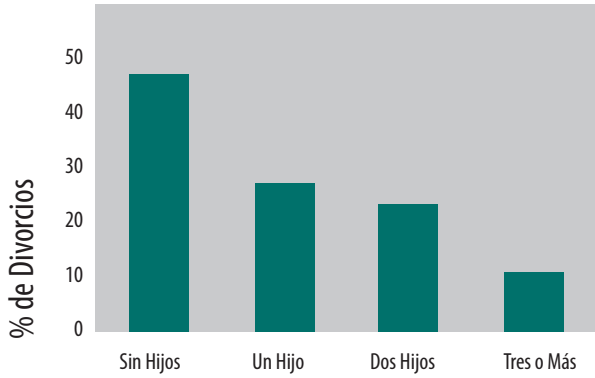
1. Reservad algún tiempo al día o en la semana para pasarlo juntos en pareja. Podría consistir en salir de paseo, hacer ejercicio juntos, o salir a cenar. Hablar por teléfono durante el día o levantarse unos minutos más temprano para concentrarse en el otro sería también útil. Compartir el tiempo de cuidado de los hijos con otros familiares de confianza es también una buena práctica
2. Compartid expectativas con vuestro cónyuge. Discutid cualquier preocupación que podáis sentir acerca de vuestra función como padres. Hablad acerca del impacto de la paternidad sobre vuestra salud, vuestra relación y vuestros empleos.
3. Pasad tiempo comiendo juntos, haciendo juntos las oraciones, haciendo el amor y haciendo ejercicio. Puesto que las demandas del bebé consumirán todo vuestro tiempo, dedicad tiempo a comunicaros aunque la ropa sucia y los platos sucios tengan que esperar.
4. Expresad vuestros desacuerdos y no tengáis miedo al conflicto. Considerad una pelea como una indicación de que algo va mal en la relación, y buscad asesoramiento juntos.
5. Hablad con un amigo de confianza o un compañero de trabajo sensato que haya experimentado la transición de esposo/a a padre/madre. Esto ayuda a aliviar la sensación de aislamiento. Aseguraos de hablar con una persona del mismo sexo, y no reveléis nada privado acerca de vuestro cónyuge.

La crianza se basa en una alianza inseparable entre padre y madre—cada uno de los cuales tiene una tarea distinta pero con funciones complementarias. Aun en los juegos con su hijo/a, los padres satisfacen necesidades distintas. La madre abraza al niño, le conforta sobre su pecho, y le inunda de amor y afecto. El padre lo sostiene lejos de su pecho, lo tira al aire (sólo después de los dos años) y lo recoge al caer, le deja subirse a su espalda, y lucha con él en el suelo. Todos estos ejercicios enseñan auto-confianza al niño y le exponen a un nivel controlado de rudeza, agresividad y riesgo. Ambos progenitores necesitan cumplir sus funciones a fin de desarrollar la personalidad del niño/a. Como padre, la crianza es una alianza con tu esposa; tu tarea como padre protector es irremplazable. Debes saber cuándo actuar como “padre” y cuándo como “amigo”—es decir, cuándo intervenir para proteger y cuándo dejar que tu hijo/a “aprenda una lección”.

Sin entrar a valorar en qué medida los hijos afectan a los sentimientos de los padres acerca del matrimonio, los hijos aportan siempre un mayor compromiso a la relación matrimonial. La figura 2.1 ilustra el hecho de que cuantos más hijos tenga una pareja, más probable es que sigan casados. Los padres de hijos dependientes mantienen unido su matrimonio para facilitar un acceso continuado de sus hijos a un nivel de vida más elevado. Los padres (especialmente las madres) con niños pequeños sienten mayor presión para seguir casados, aunque se sientan infelices. Aunque los hijos puedan reducir o aumentar la felicidad, ciertamente aumentan la estabilidad, ya que existe una mayor presión para evitar el divorcio.

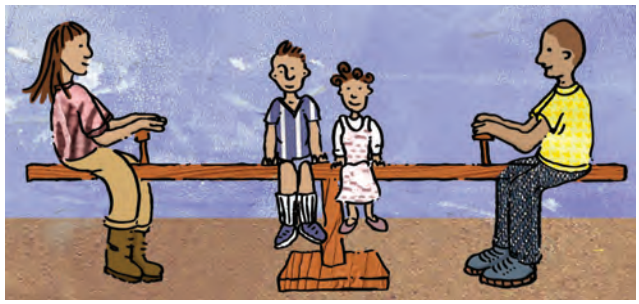
Divorcio y Estadísticas Relativas a los Hijos

FIG 2.1 (KNOX Y SCHACHT 1997)



PORCENTAJE DE PAREJAS DIVORCIADAS EN FUNCIÓN DEL NÚMERO DE HIJOS

Arthur Brooks, en su libro *Gross National Happiness* (*Felicidad Nacional Bruta*), explica que en Estados Unidos los padres tienden a ser mucho más felices que quienes no tienen hijos. Una razón es que los hijos dan sentido a la vida. La gente casada que practica una religión (que suelen acudir en proporción doble a la iglesia cada semana) tienden a ser más felices que los solteros no porque puedan ser más ricos, sino porque su vida está más enriquecida. (Brooks, 2008)



¿QUIÉN DEBERÁ HACER QUÉ?

Padres: Crear un hogar feliz.
Hijos: Aprender de vuestros padres y apoyarles.
Abuelos: Vincular a la familia a través de generaciones.
Amigos: Ayudar a los padres.
Maestros: Educar a los niños.
Reformadores: Mostrar a los padres cómo realizar una buena crianza.

Convivir con Hijos es Sólo una Fase Temporal

Y, ciertamente, con cada dificultad viene la facilidad:
¡Realmente, con cada dificultad viene la facilidad! (Qur'an 94:5–6)

Aunque los padres de niños pequeños sientan que las noches insomnes no acabarán nunca, antes de que se den cuenta sus hijos habrán crecido y se habrán ido. A diferencia de la relación matrimonial, la relación paterno-filial está abocada inevitablemente a la separación. Así como los cónyuges estaban solos antes de la llegada de los hijos, volverán a estarlo después de que se vayan. La paternidad/maternidad es sólo una fase importante del matrimonio y de la vida. Para los padres, el tiempo pasado conviviendo con los hijos constituye aproximadamente un tercio de su vida y más de la mitad de su vida matrimonial. Sin embargo, cuando se ha sido padre/madre, se sigue siéndolo siempre. La relación continúa indefinidamente, aun después de que los hijos se casen y dejen el hogar. Asimismo, la relación debe mantenerse tanto si los hijos están cerca o a miles de kilómetros de distancia. Los padres pasan entonces a la fase de ser abuelos.

El Tamaño de las Familias Hoy y Ayer en EEUU y Reino Unido

La reducción en el tamaño de las familias ha afectado a las relaciones dentro de la unidad familiar. Cuando hay menos hermanos, los niños reciben más atención de sus padres. Los vínculos familiares son más fuertes e intensos. Al mismo tiempo puede que los niños no adquieran las habilidades derivadas de tener que cuidar a hermanos más pequeños. Como padres, la generación del Baby Boom en EEUU (los 77 millones de estadounidenses nacidos entre 1946 y 1964) han criado entre todos un número estimado de 80 millones de niños sólamente. Mientras que los ingresos y la educación aumentan, el tamaño de las familias disminuye. Los métodos de control de la natalidad y el aborto están al alcance de todos, lo que facilita tener menos hijos. En los viejos tiempos, los padres pensaban en los hijos como si fueran magdalenas: ¡¡las primeras pueden que no salgan bien, pero siempre pueden hacerse más!! Hoy, muchas familias tienen sólo uno o dos niños, por lo que pueden centrarse en ellos y concederles mucha atención. El tamaño de la familia se ha reducido a causa de las parejas con dos carreras, el alto índice de movilidad de las familias, y la gran distancia entre los padres y los familiares. En Reino Unido, en menos de una generación se ha producido un incremento sustancial en el número de familias con un solo hijo: en 2012, el 47% de las familias tenían 1 hijo, el 39% tenían 2 hijos y el 14% tenían 3 ó más hijos (Centro Nacional de Estadística). El 20% de las mujeres nacidas en 1964 no han tenido hijos, comparado con el 12% de mujeres nacidas en 1937. (BBC 2010)

En 1960, el 77 por ciento de las mujeres estadounidenses habían salido del hogar, se habían casado y habían tenido hijos antes de cumplir los 30 años. En 2000, cuando los nacidos en 1960 habían cumplido ya los 40, ¡sólo el 46 por ciento de las mujeres estadounidenses habían salido del hogar, se habían casado y habían tenido hijos antes de cumplir los 30 años! (Kantrovich y Tyre, 2006). Mientras que la edad media del primer matrimonio en EEUU en el año 2000 era de 26,8 años para los hombres y 25,1 para las mujeres, en 1960 era de 22,8 para los hombres y 20,3 para las mujeres (Pew Research Center, 2011). La edad del primer matrimonio se ha incrementado aún más desde entonces—según la Oficina del Censo de EEUU, en 2013 el promedio era de 29 para los hombres y de 26,6 para las mujeres. En Inglaterra y Gales, la edad media de las mujeres en su primer matrimonio cayó entre la década de 1930 y la de 1960, cuando empezó a remontar (Centro Nacional de Estadística, 2010). La edad media de

matrimonio en Inglaterra y Gales es aún mayor que en EEUU—en 2012 era de 31 años para los hombres y 29,1 para las mujeres (Centro Nacional de Estadística, 2014). La edad media en la que las mujeres tienen hijos se ha incrementado también desde mediados de la década de 1970.

La Unidad Familiar Monoparental

Más de uno de cada tres niños vive en un hogar monoparental en EEUU (24,6 millones de niños—35%—en 2013, KIDS COUNT Data Center). Mientras que la mayoría de esos viven en hogares de madres solteras, el número de familias de padres solteros se ha ido incrementando. Entre 1960 y 2011, el número de familias monoparentales encabezadas por padres solteros se ha multiplicado casi por nueve, de 300.000 a más de 2,6 millones en 2011, mientras que el número de hogares de madres solteras se ha más que cuatriplicado, pasando de 1,9 millones a cerca de 8,6 millones (Pew Research Center, 2013). En Reino Unido, el 30% de los niños provienen de hogares monoparentales, la inmensa mayoría de los cuales están encabezados por madres solteras (28,1% de todos los niños provienen de hogares de madres solteras). El Reino Unido registra un número de madres solteras significativamente mayor que el resto de Europa—18,5% de familias con hijos en Reino Unido son hogares de madres solteras, comparado con un 9,1% de media en Europa. En total, el 20,4% de los hogares con hijos tienen progenitores solteros (Comisión Europea, 2014). Las familias monoparentales están aumentando y esto se debe a dos razones fundamentales: el divorcio y los hijos nacidos fuera del matrimonio (nacidos fuera del matrimonio es la expresión que describe a hijos nacidos a progenitores que no están casados entre sí). En 2013, el 40,6% de todos los nacimientos en EEUU correspondían a madres solteras (1.595.873). (National Vital Statistics System, 2015)

El matrimonio (y todos sus compromisos) es algo que ciertas parejas no desean y prefieren vivir juntos sin casarse (como pareja de hecho). En los EEUU, de los 19,9 millones de niños que vivían con sus madres biológicas solteras en 2009, el 21% (4,3 millones) tenían madres que vivían con parejas de hecho. Comparado con esto, de los 5,1 millones de niños que vivían con sus padres biológicos solteros, el 54% (2,7 millones) vivían con padres que estaban viviendo con su pareja de hecho, de los cuales 2,4 millones eran también las madres biológicas del niño (Oficina del Censo EEUU, 2009). Según el Pew Research Center (2013), los padres solteros suelen tener una pareja de hecho con mayor frecuencia que las madres solteras (el 41% frente al 16%). En Reino Unido las familias de parejas de hecho son el tipo de familia que

De los 123,2 Millones de Hogares en EEUU en 2014:

- 59,6 millones eran parejas casadas.
- 7,9 millones eran parejas de hecho de distinto sexo.
- 34,2 millones eran hogares monoparentales.

(CPS DATA, OFICINA DEL CENSO, EEUU)

De los 26.7 Millones de Hogares en Reino Unido en 2014:

- 12,5 millones eran parejas casadas.
- 2,3 millones eran parejas de hecho de sexos opuestos.
- Un 28% eran hogares monoparentales.

(Oficina Nacional de Estadistica 2015)

crece más rápidamente—crecieron un 30% entre 2004 y 2014. Había casi 3 millones de parejas de hecho de sexos opuestos y 84.000 parejas de hecho del mismo sexo en Reino Unido en 2014. Juntos conforman el 16,4% de todas las familias del Reino Unido. (Centro Nacional de Estadística, 2015)

Las Parejas de Hecho en Perspectiva: Según el CDC, en EEUU uno de cada cuatro primeros nacimientos a mujeres entre los 15-44 años ocurren en parejas de hecho (26% en 2011-2013, comparado con el 22% en 2006-2010 y el 12% en 2002.) En Inglaterra y Gales, casi un tercio de los nacimientos (31%) registrados en 2013 pertenecían a parejas de hecho. (Centro Nacional de Estadística, 2014) Un estudio del American College of Pediatrics informó en 2014 que comparadas con las parejas casadas al nacer un hijo, las parejas de hecho al nacer el hijo tenían cuatro veces más probabilidades de separarse durante los siguientes tres años. El mayor riesgo oscilaba desde el doble entre los afroamericanos, al triple entre los estadounidenses de origen mejicano y a casi ocho veces más entre los estadounidenses de origen europeo.



Los padres/madres solteros/as pierden el gran apoyo y las ventajas de un asesor sincero y leal: el otro cónyuge.

El Caso del "Divorcio de Mutuo Acuerdo"

El divorcio de mutuo acuerdo es una forma de divorcio en la que ambas partes acuerdan dar por finalizado el matrimonio y el juez no les exige que aporten una razón. Hay gente que quiere acabar con este tipo de divorcio. En respuesta a los crecientes índices de divorcio, Ronald Reagan, entonces Gobernador de California, también él divorciado, firmó la primera ley en 1969 que permitía a las parejas obtener un divorcio de mutuo acuerdo. Hasta entonces, los cónyuges debían demostrar que el otro había incurrido en una falta para que el juez anulara su matrimonio (las razones más comunes alegadas para el divorcio eran adulterio, maltrato y abandono). Las parejas que estaban desesperadas por separarse mentían ante el tribunal o contrataban los servicios de detectives privados para espiarse uno al otro. La ley de mutuo acuerdo se diseñó para reducir la acritud y los chanchullos entre parejas que querían divorciarse. Permitía que los matrimonios en los que ambos cónyuges querían dar por finalizada su unión pudieran hacerlo amistosamente; y aunque uno de los dos rechazase el divorcio, el otro podía obtenerlo sin acusar a su cónyuge de una falta. El resto de los estados, a excepción de Nueva York, siguieron el ejemplo de California y permitieron el divorcio de mutuo acuerdo. En los tres años posteriores a la admisión del divorcio de mutuo acuerdo, los índices de divorcio se dispararon.

LELAND 1996

Queremos insistir en que porque un niño nazca fuera del matrimonio, esto no hace a ninguno de sus padres menos padre o madre. Criar a los hijos en solitario requiere mucha energía y auto-confianza así como una actitud mental fuerte. Llevar a un tiempo las exigencias del trabajo y del hogar no es fácil. La crianza de los hijos en solitario es algo duro y extenuante, tanto mental como emocionalmente, y es más exigente que hacerlo en pareja. Los padres en solitario tienen que cumplir dos funciones (la de la madre y la del padre): tienen que tomar solos todas las decisiones financieras, hacer cumplir las normas del hogar, y manejar todos los conflictos y posible mala conducta de los hijos, y aunque lo consigan tienen además que hacer frente a la soledad. Esto no significa que las cosas sean siempre mejores en las familias con dos cónyuges (en absoluto es así), pero la tarea es más ardua para los padres/madres en solitario, y sus necesidades emocionales son más difíciles de satisfacer. Todos los padres necesitan tener una actitud mental positiva, especialmente los que crían a sus hijos solos.

Para los hijos, crecer con un solo progenitor significa que carecerán del cuidado y la protección del otro miembro de la pareja (padre o madre). Por supuesto que el otro miembro no tiene

porque ser un progenitor ausente. Aunque estén divorciados, ambos padres pueden desempeñar una función activa en las vidas de sus hijos. Los niños con un solo padre/madre carecerán también del mismo sistema de apoyo que tienen los niños con un padre y una madre. Los padres que crían solos a sus hijos aman y cuidan de sus hijos, y cuanta más educación, habilidades y conciencia posean, menos sufrimiento experimentarán sus hijos.

Lo que sigue son algunos datos relacionados con el impacto negativo de los hogares monoparentales sobre los hijos (HARPER Y MCLANAHAN 2004):

- Los hogares monoparentales son menos capaces de proteger el bienestar de las mujeres y los hijos adolescentes comparados con los de las parejas casadas tradicionales.
- Las chicas que se crían sin ambos padres biológicos tienen más probabilidades de volverse sexualmente activas en la adolescencia.
- Los niños y adolescentes que viven sin sus padres biológicos tienen mayor riesgo
- Los alumnos de instituto procedentes de hogares rotos causan más problemas en la escuela.
- En algunas comunidades, los hijos de hogares monoparentales cometen más delitos
- Los hijos que se crían con un solo progenitor tienen mayor riesgo de sufrir abusos o abandono, y es más probable que acaben en la cárcel.



Las directrices de buena crianza expuestas en este libro sirven tanto para las familias monoparentales como para las tradicionales. Todos los padres se enfrentan a problemas similares, pero las familias monoparentales necesitan prestar más atención a las siguientes cuestiones:

1. Mostrar fortaleza personal. Si el padre/madre se desmorona psicológicamente, el mundo del niño se vuelve inestable ya que no puede acudir al otro cónyuge. Por tanto, los padres en solitario necesitan valorar la situación y mantenerse tranquilos y transmitir confianza. Su estado mental y su estado emocional deben ser fuertes.
2. Cumplir dos funciones. La función del progenitor ausente necesita ser cubierta. Los padres, por ejemplo, necesitan mostrarse emocional y espiritualmente más cercanos a sus hijos. Existen muchos libros de autoayuda que pueden guiar a los padres en esto.
3. Elevar la autoestima. Los niños no deben sentirse avergonzados de tener sólo un padre/madre, y deben saber que ellos son tan buenos como los que viven en un hogar con un padre y una madre. Los padres/madres solteros necesitan dar a sus hijos un buen hogar y una vida familiar feliz. Enseñad a los niños que el Profeta Muhammad ﷺ perdió a sus padres cuando aún era un niño. Evitad mimar excesivamente a los niños para "compensar" de alguna forma la falta del otro cónyuge, y no dejéis que os manipulen haciéndoos sentir culpables.
4. Buena comunicación. Una comunicación constante entre el padre/madre y el hijo/a es necesaria. Las vidas del padre/madre y el hijo/a serán mucho más fáciles si se crea una relación amorosa y afectuosa y un entorno hogareño que les apoye.

Dicho esto, criar a los hijos en solitario no significa tener que educarlos sin contar con apoyo. La experiencia puede ser tan gratificante y exitosa como la de las familias tradicionales (o hasta mejor, dado que muchas familias tradicionales tienen altos niveles de conflicto y tensiones.)

PRINCIPIOS A APLICAR PARA SER PADRES ÚNICOS EXITOSOS

A continuación presentamos una serie de acciones que los padres/madres únicos pueden aplicar para criar hijos exitosos y minimizar los conflictos entre el cabeza de familia y los hijos.



- Cultivar una red de amigos y relaciones sociales. Haced buenos amigos e invitadles a ellos y a sus hijos a reuniones sociales y comidas con los tuyos. Ponte en contacto con otras familias monoparentales (recuerda que aunque seas un padre/madre soltero, no estás solo/a). Los amigos íntimos pueden darte apoyo emocional, compañía, ayuda en emergencias, cuidar a los niños y escuchar tus problemas con empatía. Usa tu discernimiento al escoger a aquellos cuya amistad buscas; elige a gente afectuosa, fiable y leal que acuda a tu lado cuando los necesites. Si contáis con un clan familiar, entonces mantened vivos esos vínculos y visitaos unos a otros regularmente. No os avergoncéis de compartir la carga de la crianza de los hijos con los miembros de vuestra familia y pedidles ayuda cuando la necesitéis.
- Organizar frecuentes excursiones y días alegres con vuestros hijos. Guardad recuerdos de esas ocasiones para recordaros y a vuestros hijos esos tiempos y acontecimientos felices.
- Compartir algunas de las decisiones y solución de problemas con vuestros hijos. Esto elevará su autoestima y se sentirán miembros valorados de la familia. En las familias monoparentales, la ayuda y cooperación de todos los hijos es necesaria todos los días. Trabajar en equipo y compartir la carga de trabajo reducirá las presiones a las que os enfrentáis.
- No dejéis que vuestro enojo o preocupaciones personales afecten a vuestros hijos. Si pudierais ver el mundo desde el punto de vista de los niños, sabríais que se sienten vulnerables. Los niños temen que si le ocurre algo al cabeza de familia, se quedarán solos en el mundo. Acordaos de volveros a Dios para todas vuestras necesidades, y una vez que hayáis hecho todo lo posible, dejad vuestros problemas y temores en las benéficas manos de Dios.
- Si os divorciáis, no obliguéis a los hijos a tomar partido por uno u otro. No pidáis a los hijos que escojan entre "el bueno y el malo" de los dos. Los hijos tienen una inmensa lealtad hacia ambos padres, y se sentirán culpables si tienen que rechazar a uno y posicionarse a favor del otro.
- Sobre todo, sed positivos y conscientes de Dios. Recordad que un cabeza de familia monoparental que posea buenas habilidades de crianza puede criar a los hijos con igual éxito sin tener pareja. Haced esto creando un buen sistema de apoyo—un círculo de amigos, familiares y vecinos. Criar buenos hijos no es cuestión del número de padres, sino de la calidad de la crianza y la calidad de la visión del mundo del cabeza de familia.

EL IMPACTO DE LA MATERNIDAD SOLITARIA EN LOS PROFETAS: MOISÉS, JESÚS Y MUHAMMAD ﷺ

Algunos de los más grandes profetas enviados a la humanidad se criaron en hogares monoparentales. Lo que sigue son relatos breves de las historias de las madres de estos cuatro profetas. La fuerza y sabiduría de estas grandes mujeres es una verdadera fuente de inspiración para todos los padres.

El Profeta Moisés عليه السلام

Y así, [cuando él nació,] inspiramos [esto] a la madre de Moisés: "Dale de mamar [por un tiempo] y luego, si temes por él, ponlo en el río, ¡y no temas ni estés triste –pues te lo devolveremos y haremos de él uno de Nuestros enviados!" (Qur'an 28:7)

Fue la madre de Moisés, confiando a Dios el cuidado de su bebé, quien puso a Moisés en el río. Luego, ella mismo lo amamantó, después de que él rehusase el pecho de las nodrizas en el hogar del Faraón. ¡Qué tremenda decisión tuvo que tomar! ¡Puso en manos de Dios la vida de su hijo, e inculcó en él las cualidades de liderazgo de este gran profeta!

El Profeta Jesús عليه السلام

Y he ahí que los ángeles dijeron: "¡Oh María! Ciertamente, Dios te ha escogido y te ha purificado, y te ha exaltado sobre todas las mujeres de la creación..." (Qur'an 3:42)

Jesús fue un bebé nacido sin padre, y criado por la Virgen María. María fue una madre soltera que encarnó los niveles más elevados posibles de amor, sacrificio e integridad. Dios le dedica un capítulo entero del Qur'an en el que la exalta como la mujer más pura y de fe más fuerte.

El Profeta Muhammad ﷺ

Muhammad nació huérfano y su madre, Amīna bint Wahab, se quedó viuda y sola con el bebé. Lo crió durante seis años, durante los cuales se formaron su ejemplar carácter y personalidad. Su valentía, amor, honestidad, creatividad y confianza en sí mismo le fueron inculcados por su madre.

El impacto de la atención maternal es inconmensurable!

¿Cuánto crédito hay que conceder a las madres por sus inestimables contribuciones a la educación de los hijos?



- Los hijos vienen al mundo sabiendo quién es su madre, ¡la madre le dice al hijo quién es su padre!
- El Imām Ahmad relata que un hombre acudió al Profeta ﷺ y le dijo: "Vengo a jurarte lealtad para la *hiŷra* (emigración) y he dejado a mi padre y a mi madre llorando." El Profeta ﷺ dijo: "Vuelve con ellos, y así como les hiciste llorar, hazles reír."
- Se dice que, durante el funeral de su madre, un musulmán lloraba y decía: "¿Por qué no habría de llorar si acaba de cerrarse una de mis puertas al Paraíso?"

¿Puede Uno de los Padres Suplir al Otro?

Una madre no puede sustituir completamente al padre, y un padre no puede sustituir completamente a la madre. Los niños se crían mejor cuando establecen una vinculación segura con los dos padres. Las madres ofrecen un amor, ternura, amamantamiento, tolerancia y paciencia ilimitados. Los padres ofrecen fortaleza, responsabilidad, voces más altas, olores distintos y mejillas que raspan: todos esos son estímulos útiles. En general, la pérdida de la madre es más grave para los hijos que la pérdida del padre. Una madre puede ofrecer protección y amor, y sus esperanzas tienden a centrarse más en los hijos. La mujer que lleva el hogar a tiempo completo se muestra más atenta a los hijos, y los hijos están en muchos sentidos más apegados a ella. Los hijos llenan su agenda diaria. Posee la dedicación y la habilidad de inundar a sus hijos con amor y paz, lo que les lleva a alcanzar el éxito en sus vidas. (George Tremblay y Allen Israel, 1998)

Existe la idea errónea de que un chico necesita al padre más que a la madre, y que una chica necesita a la madre más que al padre. Un padre es tan importante para una chica como lo es para un chico, aunque esto se manifieste de formas distintas. Asimismo, una madre es esencial en la crianza de los hijos varones. Los padres transmiten sentimientos de fuerza, apoyo y seguridad. Una chica necesita a un padre para poder relacionarse bien con otros varones. Si no, los varones podrán parecerle demasiado misteriosos o temibles, o fascinantes.

¿Pueden las madres desempeñar la función del padre con sus hijos varones? La respuesta es que no pueden y que tampoco es necesario. Las personalidades de los hijos están constituidas de tal manera que aunque no recuerden haber visto a su padre o a su madre, pueden imaginar vivamente cómo eran sus padres y describirlos hasta en los más pequeños detalles. Los hijos pueden recomponer la figura del padre/madre ideal a partir de elementos tomados de las personalidades de otra gente. Lo que una madre puede hacer por un muchacho sin padre es ayudarle a construir una imagen de su padre dándole la oportunidad de estar con los abuelos, tíos y primos delante de ella. También puede exponer a su hijo a la influencia de un maestro o Imam amistoso y de confianza en un entorno seguro y vigilado. Bajo la guía de la madre estos hombres pueden ofrecer buenos modelos de conducta varonil a su hijo.



¿Qué es lo Realmente Importante?

En cuarenta años, no importará cuánto dinero tenías en tu cuenta, cómo es la casa en la que vivías, y qué tipo de coche tenías… Lo que realmente importará será cuán importante eras en la vida de un hijo o un nieto.



UNA NOTA SOBRE EL ISLAM Y EL DIVORCIO

Una de las principales razones del incremento de familias monoparentales es el aumento en el índice de divorcios. El divorcio está prohibido en algunas culturas y religiones (el divorcio era ilegal en Brasil hasta 1977, la ley hindú prohibía antes el divorcio, y el divorcio está prohibido para los católicos en Filipinas). El Islam desalienta el divorcio pero aún así lo permite (mediante ciertos procedimientos). Antes de obtener el divorcio los musulmanes deben pasar por la mediación y el arbitraje familiar entre los esposos. El Islam exige que familiares sabios y fiables intenten seriamente salvar el matrimonio, especialmente si hay hijos de por medio. El Profeta ﷺ dijo: "El más detestable de los actos lícitos a ojos de Dios es el divorcio." (Ibn Maŷah) Dicho esto, el Islam y otras religiones reconocen que los matrimonios pueden fracasar. Es lamentable pero ocurre.

Los padres deben hacer todo lo posible por salvar su matrimonio. Cuando se produce el divorcio y hay hijos de por medio, los padres deben ser honestos con sus hijos:

- En caso de divorcio y de un nuevo matrimonio, los hijos deben ser cuidadosamente informados de los que está ocurriendo, sin tapujos ni historias inventadas. Los padres necesitan aclarar porqué se separan e insistir en que no es culpa de los hijos y que siguen amándoles. Un padre/madre no debe simplemente desaparecer sin dar ninguna explicación. Esto puede causar amargura en los hijos. El padre/madre puede creer que con ello les ahorra un sufrimiento, pero los hijos piensan que él/ella no les amaba suficiente como para explicarles lo que estaba ocurriendo ni para decir al menos adiós.
- No coaccionéis a los hijos para que acepten el punto de vista de uno de los padres ni para que opten por uno de ellos.

Cuando se ven implicados padrastros o madrastras y sus familias, no es bueno forzar a los hijos a aceptar a gente que no son sus familiares biológicos como si lo fueran. Puede que haya que resolver muchas tensiones, celos y rivalidades mientras la relación se desarrolla. Es mucho

mejor que el hijo acepte al padrastro o madrastra como "el nuevo marido de mi madre" (o "la nueva esposa de mi padre") que pretender que él/ella es su nuevo padre o madre.

El Impacto del Divorcio en los Hijos

El impacto del divorcio sobre los hijos a menudo incluye un efecto negativo en muchas esferas de la vida, como las relaciones familiares, la situación económica, el bienestar emocional, el ajuste psicológico, el rendimiento educacional y académico, y la capacidad de obtener ingresos en el futuro. Dado el descenso en los índices de matrimonio y el ascenso en los índices de divorcio, existe un número creciente de niños que viven en hogares monoparentales y familias reconstituidas. Los índices de pobreza son significativamente más elevados en las familias monoparentales y las parejas de hecho que en las familias matrimoniales. En EEUU se dan los mayores índices de pobreza entre las madres solteras de todas las democracias prósperas (Demography, 2012) En EEUU los niños que vivían con un progenitor divorciado en 2009 tenían más probabilidades de vivir en un hogar encabezado por su madre (75%) que en un hogar encabezado por el padre (25%). Tenían también más probabilidades de vivir en un hogar por debajo del nivel de pobreza (28%) que otros niños (19%), y más probabilidades de residir en una vivienda de alquiler (53%) que otros niños (36%). Las mujeres que se divorciaron en los últimos 12 meses tenían dos veces más probabilidades de vivir en la pobreza que los hombres divorciados recientemente (un 22% comparado con el 11%, respectivamente). (Oficina del Censo, EEUU, 2011)

Los padres y ex esposos deben tratar a todos los miembros de la familia de forma amable, respetuosa y tolerante. El Qur'an nos aconseja comportarnos honorablemente en caso de divorcio:

> *Un divorcio puede ser [revocado] dos veces, después de lo cual, o bien se reanuda el matrimonio en forma honorable o se disuelve de buenas maneras. No os es lícito quedaros con nada de lo que hayáis dado a vuestras esposas, a menos que ambos [cónyuges] teman no poder mantenerse dentro de los límites fijados por Dios: así pues, si teméis que no puedan mantenerse dentro de los límites fijados por Dios, no incurrirán en falta ninguno de los dos por aquello a lo que ella renuncie [en favor del marido] a fin de quedar libre. Estos son los límites que Dios ha fijado; no los transgredáis: pues quienes transgreden los límites que Dios ha fijado –¡ésos son los malhechores!*
>
> (Qur'an 2:229)

En caso de divorcio es necesario mostrar mucha tolerancia. Hay hijos que posiblemente nunca acepten a sus nuevos parientes; en tales casos, lo único que se puede hacer es ser amable y tolerante y dejar que el tiempo actúe. Más adelante, los hijos saldrán de casa para fundar sus propios hogares. Cuando un matrimonio se disuelve después de mucho tiempo de conflicto, a menudo es un alivio para los hijos. Los hijos pueden experimentar sentimientos confusos respecto a su lealtad. Aunque puedan estar mejor sin su padre, les costará admitirlo cuando aún le aman y desean que estuviera con ellos. Los hijos esperan que las cosas se hubiesen resuelto de forma más favorable. Un padrastro cariñoso puede desarrollar un hermoso vínculo de amistad que dure toda una vida. Un padrastro/madrastra le dice a su hijastro: "No soy tu padre/madre sino el marido/esposa de tu madre/padre y me preocupo por ti."



Un padre/madre con un/a adolescente se enfrenta a problemas diferentes. Debe ser cuidadoso de no hacer al adolescente excesivamente dependiente, o de colocar al adolescente en el papel del cónyuge ausente. Los hijos adolescentes NO son maridos, y las hijas adolescentes NO son esposas. Existe también el serio riesgo de abuso sexual, y de maltrato físico o mental. Los adolescentes tienen demasiado a lo que enfrentarse en un momento en que deberían estar ocupados con sus deberes escolares. Los padres en solitario necesitan dejarles que sigan y desarrollen sus propios intereses legítimos fuera del hogar. Los padres no deben mostrarse egoístas, por muy solos que se sientan.

Los hijos ilegítimos no son iguales que los hijos de un viudo/a o divorciado/a que viven en un hogar monoparental. La diferencia principal estriba en su sentimiento de pertenencia a un padre. Un padre difunto sigue ofreciendo un sentimiento reconfortante que sus hijos necesitan, pues sienten que pueden identificarse y relacionarse con él. Esto ayuda a la madre a trasmitir a los hijos un sentimiento de seguridad y amor; y puede guiarles y ofrecer el entorno positivo en el que pueden sobresalir y hasta superar a sus compañeros que cuentan con ambos padres y un estilo de vida aparentemente mejor. La madre, además de ofrecer su apoyo constante, puede criar hijos verdaderamente exitosos si es capaz de ofrecerles estímulos para superar las dificultades. Estas madres ofrecen oportunidades a los hijos de demostrar su valía y desarrollar auto-confianza.

Consejos para Padres Divorciados

- No empañéis la imagen que el hijo tenga de tu ex cónyuge.
- Intentad mantener una sana comunicación entre los hijos y el ex cónyuge y sus parientes.
- Haced sentir a los hijos que son amados por ambos padres.
- Explicad a los hijos que la separación de sus padres no daña su relación con ellos.

La Importancia de la Unidad Familiar en el Islam

El Islam da gran importancia a la protección de la unidad familiar. En primer lugar, el Qur'an afirma que los seres humanos son las criaturas más dignificadas y exaltadas de Dios, a las que su Creador ha hecho vicegerentes Suyos en la tierra; de ahí que necesiten ser formados y preparados para la tarea de la vicegerencia (*istijlāf*). No es una coincidencia que su niñez tenga la mayor duración comparada con el resto de los animales. El punto de partida en esta "escuela familiar de educación" es una relación sana entre marido y esposa. Esta no debería estar basada en "tratos negociados", o en derechos y deberes legalistas (si bien son necesarias "leyes de la familia" como una protección mínima). La relación marido-esposa debe basarse en *mawadda* (compasión) y *raḥma* (misericordia). Sin esta base, los dos deseos de los padres (expresados en el versículo 25:74 del Qur'an) de tener un hogar feliz e hijos exitosos y piadosos, no se harán realidad. Las familias monoparentales deben ser también compasivas y misericordiosas con sus hijos.

Y los que rezan: "¡Oh Sustentador nuestro! ¡Haz de nuestras esposas y descendencia una fuente de alegría para nosotros, y haznos adelantados entre los que son conscientes de Ti!"

(Qur'an 25:74)



La familia es necesaria para que los seres humanos desarrollen todo su potencial psicológico. El Creador nos ha modelado en la mejor constitución, incluidos nuestros aspectos físicos y no-físicos. Nuestra forma, altura, color, movimiento y apariencia, y nuestros aspectos psicológicos, espirituales y mentales, han sido creados todos ellos de forma coherente. Dios nos ha bendecido además agrupándonos en tribus, comunidades y naciones.

> *En verdad, creamos al hombre en la mejor constitución.* (Qur'an 95:4)

Durante nuestro recorrido vital nos vamos desarrollando paulatinamente de forma notable y asombrosa: desde la fragilidad y debilidad de la infancia, pasando por las fases de crecimiento y aprendizaje, hasta alcanzar la máxima fortaleza, para finalmente retornar a la debilidad de la vejez (con su pérdida de fuerzas, conocimiento y memoria). Durante este proceso, los padres siguen creciendo psicológicamente, haciendo una gran contribución a sus hijos, nietos y a todo su clan familiar. La necesidad de una intimidad sana se verá insatisfecha si el individuo no se convierte en cónyuge. Es sólo en el santuario del matrimonio donde hombres y mujeres pueden llegar a experimentar una intimidad psicológica óptima. Así lo expresa el Qur'an:

> *Ellas [vuestras esposas] son una vestimenta para vosotros y vosotros [los maridos] sois una vestimenta para ellas.* (Qur'an 2:187)

Después del matrimonio, hay otro factor que entra en juego: el deseo de tener hijos y formar una familia. En esta etapa, se presentan cuatro posibilidades distintas, cada una con sus propios resultados psicológicos. Puede que la pareja sea estéril, o que tenga sólo hijas, o sólo hijos, o que tenga hijas e hijas. Cada uno de estos resultados tiene efectos en los padres y en los hijos.

> *Él concede descendencia femenina a quien quiere, y descendencia masculina a quien quiere; o le da hijos e hijas [a quien quiere], y hace estéril a quien quiere: pues, en verdad, Él es omnisciente, infinito en Su poder.* (Qur'an 42: 49–50)

Las recompensas psicológicas continúan cuando los padres experimentan el placer de ver cómo sus hijos se casan, y luego ver que tienen sus propios hijos (que son sus nietos), permitiéndoles sentir la continuación de su existencia en el futuro.

Sabemos lo distinto que es cuando un hijo (un niño o una niña) se cría solo en la familia. Esto no es comparable al sentimiento del niño/a que tiene hermanos y hermanas. Y tampoco es igual cuando el niño/a no tiene tías, tíos, abuelos o abuelas. La vida de los hijos es mucho más rica cuando existe una gran familia, y más aún en el seno de un gran clan familiar (por ambos lados, del padre y de la madre). Las oportunidades de enriquecimiento psicológico aumentan cuando los hijos cuentan con un grupo completo de familiares. Esto surge en el contexto de diversas funciones; para la mujer: como hija, hermana, esposa, madre, tía y abuela; y para el hombre: como hijo, hermano, esposo, padre, tío y abuelo.

¡La Familia es Para Siempre!

Si morimos mañana, la empresa o institución para la que trabajamos nos sustituirá en cuestión de días. Sin embargo, la familia que dejamos atrás sentirá esa pérdida el resto de sus vidas. Ponemos mayor empeño en nuestro trabajo que en nuestra familia: ¡esta es una conducta insensata, sin duda!

(APORTE ANÓNIMO EN INTERNET)

LOS OBJETIVOS DE LA FAMILIA SEGÚN EL QUR'AN

Las buenas tradiciones de la familia fomentan valores que los niños no suelen aprender en la escuela.

La vida familiar depende de señalar objetivos correctos para la familia, objetivos que van mucho más allá de la simple meta de tener hijos. La familia no sólo produce hijos para preservar a la humanidad de la extinción. Mantener la familia por la familia no tiene sentido, y por consiguiente los objetivos de la familia deben abarcar mucho más que la simple auto-perpetuación. El Qur'an declara:

> *¡Oh gentes! Sed conscientes de vuestro Sustentador, que os ha creado de un solo ente vivo, del cual creó a su pareja y de esos dos hizo surgir a multitud de hombres y mujeres. Y sed conscientes de Dios, en cuyo nombre os reclamáis mutuamente [vuestros derechos], y de estos lazos de parentesco. ¡En verdad, Dios os observa continuamente!* (Qur'an 4:1)

Los seres humanos son creados de un mismo alma (*nafs*), de ese alma se creó luego un cónyuge, y de ese alma y su cónyuge fueron creados multitud de hombres y mujeres. Aunque este versículo lo exprese en singular, el mismo proceso es subrayado en la forma plural:

> *Y Dios os ha dado cónyuges de entre vosotros mismos y os ha dado, por medio de vuestros cónyuges, hijos y nietos, y os ha proveído de las cosas buenas de la vida. ¿Van esos, pues, a [seguir] creyendo en cosas falsas y vanas, negando con ello las bendiciones de Dios?* (Qur'an 16:72)

La idea de situar a los seres humanos en la tierra para cumplir una cierta función se expone en el versículo siguiente:

> *Y he ahí que tu Sustentador dijo a los ángeles: "Voy a poner un vicegerente en la tierra." Dijeron: "¿Vas a poner en ella a alguien que sembrará allí la corrupción y derramará sangre – mientras que nosotros proclamamos Tu gloria infinita, Te alabamos y santificamos Tu nombre?" [Dios] respondió: "Ciertamente, Yo sé lo que vosotros no sabéis."* (Qur'an 2:30)

El versículo define la función del Ser Humano en la tierra: Fideicomisario y Vicegerente (*jalīfa*). La tarea encomendada al hombre como vicegerente es regir la tierra (*ʿimrān*) e imponer justicia (*ʿadl*). El Qur'an afirma también que la vida es una prueba, y que estamos aquí exclusivamente para adorar y servir a Dios:

> *Y no he creado a los seres invisibles [ŷinn] y a los hombres sino para que Me adoren.* (Qur'an 51:56)

Así pues, los objetivos de la familia incluyen: Servicio a Dios, vicegerencia, reconocer la provisión y las bendiciones de Dios, mantener los vínculos familiares, y respetar los derechos unos de otros.

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

Y entre Sus Signos está el haber creado para vosotros parejas de vuestra misma especie, para que os inclinéis hacia ellas, y el haber engendrado amor y ternura entre vosotros: ¡ciertamente, en esto hay en verdad mensajes para gente que reflexiona! (Qur'an 30:21)

Aunque en la familia se asigna un lugar muy elevado al amor, no es el amor más elevado de la vida. Entre los atributos de Dios están la Compasión, la Justicia y la Paz. El amor por el Todopoderoso y Su Enviado ocupa el lugar más alto:

Di: "Si vuestros padres, vuestros hijos, vuestros hermanos, vuestras esposas, vuestro clan, los bienes que habéis adquirido, los negocios por cuyas pérdidas teméis y las viviendas en las que os complacéis –[si todo eso] os es más querido que Dios, Su Enviado y la lucha por Su causa, entonces esperad a que Dios haga manifiesta Su voluntad; y [sabed que] Dios no guía a la gente perversa." (Qur'an 9:24)

La base del amor es el amor a nuestro Creador. Amar al Creador es el nivel más alto de amor. Por consiguiente, amas a tus padres, hijos y familiares, aun cuando sean injustos contigo, porque tu amor por ellos proviene y depende de tu amor a Dios Todopoderoso. Las bendiciones de Dios sobre ti se mantienen aunque tu conducta sea mala. El amor en el seno de la familia es expuesto en el Qur'an:



> *… Y sed conscientes de Dios, en cuyo nombre os reclamáis mutuamente [vuestros derechos], y de estos lazos de parentesco. ¡En verdad, Dios os observa continuamente!* (Qur'an 4:1)

> *… porque tu Sustentador ha ordenado que no adoréis nada excepto a Él. Y haced el bien a [vuestros] padres.* (Qur'an 17:23)

En este entramado de amor y atenciones, la madre precede al padre, y es la primera a la que debe cuidarse. Cuando un hombre preguntó al Profeta ﷺ: "¿Quién merece más mi cariño y atención (*birr*)?"–respondió: "Tu madre, tu madre, tu madre, y luego tu padre." (AL-BUJĀRĪ).

Los siervos de Más Misericordioso (*'ibād al-Raḥmān*) tienen la esperanza de que se les sean concedidos dos deseos: un entorno familiar feliz y la formación de líderes justos:

> *Y que rezan: "¡Oh Sustentador nuestro! ¡Haz de nuestras esposas y descendencia una fuente de alegría para nosotros, y haznos adelantados entre los que son conscientes de Ti!"* (Qur'an 25:74)

La alegría y el bienestar son el objetivo de todos los miembros de la familia (padres, abuelos, hijos y nietos). La formación de líderes justos es el segundo objetivo. Este se logra enseñando a nuestros hijos responsabilidad, adoración al Creador, cultivo y desarrollo de la tierra (*'imrān*), y amor a Dios y a Sus Enviados. Si estos principios son ignorados la familia se verá privada de felicidad. La alegría de la educación familiar nace de ver a los hijos comportarse rectamente y en conformidad con su misión en la tierra.

Asimilad estos conceptos, adoptadlos y explicádselos a vuestros hijos a medida que vayan madurando. Esta es la manera de implantar la semilla de la virtud y la bondad en el corazón y la mente del niño/a. Y aunque el hijo crezca ajeno al recuerdo de Dios, un día la semilla de la fe crecerá y dará fruto. Lo ideal es que la pureza de la fe le sea impartida junto con "la pureza de la leche que la madre da al hijo". Cread los cimientos del buen carácter. Definid las prioridades del niño directamente desde el principio.

Esa base de rectitud fortalece la inmunidad del hijo frente a las tentaciones endémicas que nos rodean. No podemos apoyarnos solamente en el sistema de control externo (policial) para proteger a la sociedad. Los mecanismos más efectivos de protección de la sociedad son el sistema interior de valores del niño/a, su amor propio y su poder de autocontrol. Los padres necesitan ayudar a los hijos a aprovechar la sabiduría de la revelación divina subrayando la fe, la honestidad y la compasión en una fase temprana de sus vidas.

¿QUÉ FALLÓ EN LA FAMILIA MUSULMANA?

Los valores de la familia han experimentado una decadencia con el paso del tiempo. El aumento del índice de divorcios, de familias monoparentales, de parejas que cohabitan, de hijos ilegítimos, de pobreza e inseguridad han afectado tanto a los hijos como a los padres. Desgraciadamente, la unidad familiar musulmana no ha sido inmune a estos procesos, y ha sufrido sus propios problemas y carencias. La familia musulmana se supone que posee el modelo para la estabilidad y el éxito. La explicación de su decadencia es compleja pero reside en parte en la decadencia de la propia Umma. El deterioro en las condiciones económicas, un sistema educativo deficiente y un alejamiento de la fe sincera—son todos ellos factores que han afectado adversamente a la unidad familiar musulmana.

El Qur'an ordena a los musulmanes leer (*iqra'*), razonar (*ya'qilūn*), pensar (*yatafakkarūn*), meditar (*yatadabbarūn*), y comprender (*yafqahūn*). ¿Por qué, pues, los musulmanes muestran algunos de los niveles más altos de analfabetismo y están hundidos en la supers-

tición? Los musulmanes han sido derrotados, masacrados y humillados durante en los últimos siglos. Además, una vez les han sido arrebatadas sus tierras, bienes y esperanzas, han desarrollado una visión del mundo distorsionada, una cultura contaminada, y un pobre sentimiento de auto-confianza. Han perdido buena parte de su carácter y han escogido el dinero y el poder por encima de la moral y el bien común. La pereza y la codicia han asumido prioridad sobre la seguridad y el interés públicos y comunes. La Umma se encuentra inmersa en la corrupción, la enfermedad, la pobreza y la hambruna.

La búsqueda irreflexiva de beneficios materiales y placeres físicos desespiritualizó y desmoralizó tanto a padres como a hijos. La base elemental de la sociedad—la familia—comenzó a fallar. En vez de formar ciudadanos dignos (valientes, creativos, responsables y con autoconfianza), las familias musulmanas empezaron a producir niños mimados y egocéntricos. Estos niños eran tomadores en lugar de dadores, centrados en sí mismos en lugar de ser miembros preocupados por el bienestar de la comunidad y siervos de ella: en suma, más derrochadores y perjudiciales que útiles.

Muchos padres musulmanes sufren de analfabetismo, ignorancia y apatía. Muchos niños musulmanes ven frenados sus intentos por adquirir conocimiento y habilidades. Algunas sociedades musulmanas sufren bajo gobiernos opresivos y tiránicos. Muchos musulmanes se enfrentan a los siguientes problemas:

- Limitación de la libertad de pensamiento, debido a la opresión y el adoctrinamiento;
- Limitación de la libertad para cuestionar, indagar y hablar;
- Limitación de la libertad para hacer negocios y prosperar, debido a la corrupción y a la mala gestión pública;
- Limitación de la libertad de las mujeres, debido a la ignorancia y la opresión masculina; y
- Limitación de la libertad de los ciudadanos para escoger a sus dirigentes, debido a la represión y la tiranía.

Los musulmanes no pueden alterar todos esos factores de un día para otro. Sin embargo, pueden empezar por algo que sí está en su mano, y es la buena crianza infantil. Para criar hijos rectos y exitosos que se conviertan en buenos ciudadanos, los musulmanes necesitan cambiar los estilos autoritarios y opresivos





de crianza arraigados en sus países y reformar en serio sus propios estilos de crianza infantil.

DESARROLLO DEL NIÑO Y SISTEMA EDUCATIVO COMPETENTE

Se ha realizado un esfuerzo serio de reforma para corregir la pendiente por la que empezaba a deslizarse el mundo musulmán. Se han puesto en práctica muchos planes. Sin embargo, la educación infantil, una dimensión extremadamente importante, ha quedado fuera del plan de los reformadores. Ha habido grandes eruditos que han abarcado muchas disciplinas (como la teología, filosofía, política, sociología y economía), haciendo una contribución considerable y honesta para intentar revertir la decadencia de la Umma y mejorar su situación. Sin embargo, los males que impiden que surja una nación recta y justa no han sido remediados. El tremendo potencial y capacidad de los individuos y las sociedades musulmanas no han sido empleados de manera eficaz. La brecha en creatividad (en las ciencias y la tecnología) entre musulmanes y no musulmanes se ha ido ensanchando durante décadas. La responsabilidad de los eruditos y educadores es explorar la dimensión que falta y diseñar una solución. Sería conveniente que estudiasen las cuestiones de la crianza, desarrollo y educación de los niños. Deben empezar por la crianza infantil en el hogar. A menos que la psique y la mentalidad del niño centren la atención de padres y educadores, el mundo musulmán seguirá deteriorándose y sufriendo decadencia y atraso.

Históricamente, muchos reformadores tradicionales se han centrado sobre todo en los ritos religiosos y sus aspectos legales y políticos. Muchas reformas modernas de musulmanes laicistas han ido en la dirección opuesta, centrándose en la imitación de sus conquistadores occidentales. Las masas se quedaron con promesas vacías y esperanzas que nunca se materializaron. Muchos reformadores religiosos, llenos de emoción y sentimiento, propusieron soluciones incomprensibles que se basaban en la imitación de la era dorada del Islam. No había un enfoque real sobre la función y responsabilidad de las mujeres (esposas y madres) en la crianza de los niños. Faltaban estudios y obras que se ocupasen del desarrollo y educación de los hijos, y de la crianza infantil. Se produjo una respuesta muda e inerte de las masas a los llamamientos sinceros de los reformadores, ya fueran éstos religiosos y tradicionales o laicistas en sus planteamientos.



¡LA INEPTITUD DE LOS EDUCADORES MUSULMANES!



La mayoría de los musulmanes se mostraron reactivos en lugar de proactivos. No se habían previsto acciones que siguieran metodologías cuidadas derivadas de un profundo análisis y comprensión del problema. Los reformadores no enfocaron adecuadamente ni las leyes divinas (*al-sunan al-ilāhiyya*) ni las ciencias naturales, sociales y humanas.

Los musulmanes deben comprender la importancia de criar buenos hijos y de su efecto a largo plazo. Los principales Compañeros del Profeta ﷺ eran adultos cuando el Profeta ﷺ se dirigió a ellos. Su carácter básico estaba ya formado desde la infancia. Habían sido criados como gente libre y valiente que jamás había sufrido la opresión de tiranos. El Profeta ﷺ señaló la importancia de la formación del buen carácter en el niño: "Los mejores de ellos antes del Islam son los mejores después del Islam, si poseen comprensión." Las cualidades básicas de una persona se fijan en la niñez. Tanto en el periodo pre-islámico como en el post-islámico, la religión y las prácticas pueden serle enseñadas al niño, pero no el buen carácter.

Cuando el Profeta ﷺ comenzó su misión contaba 40 años de edad; Abū Bakr tenía 37, ʿUṯmān 30, ʿUmar 26, ʿAlī 8, y la esposa del Profeta, Jadīŷa, tenía 55. Las metas y valores fundamentales han sido fijados en el Qur'an, pero los primeros pasos para lograrlos son responsabilidad de los padres. Los padres deben comenzar pronto la formación del carácter recto, usando las herramientas de la psicología, sociología, comunicación y educación. Aunque los valores y necesidades humanas básicas no cambian, los métodos de educación parental necesitan ser estudiados, desarrollados y adaptados a los tiempos.

Sabiendo la importancia de una buena crianza infantil y que la posición de los países viene determinada en gran medida por cómo criamos a nuestros hijos, se han diseñado varios cursos en todo el mundo para imple-

Un estudio llevado a cabo conjuntamente por el Washington Post y la Universidad de Harvard concluyó que las prioridades de muchos hombres y mujeres eran: "Enfrentarse a las presiones psicológicas y económicas; fortalecer los lazos familiares; comunicarse con los hijos de manera efectiva; y preferir que las madres pasen la mayor parte de su tiempo en casa con los niños." La buena crianza es obviamente la máxima prioridad.

REVISTA AL-USRA, 2005

mentar mejoras en la crianza infantil, y sacar este tema al espacio público de la manera más amplia. Dejar pasar esta oportunidad es muy arriesgado, y no hay nación que pueda permitirse semejante pérdida. Ofrecer cursos para padres presentes y futuros puede ser de gran utilidad. Establecer actividades comunitarias para fomentar la conciencia de la crianza de los hijos es muy beneficioso. Crear un ministerio gubernamental específico y/o establecer instituciones especializadas que promuevan la buena crianza en diversos países sería un gran servicio a la humanidad.

UN VISTAZO MÁS DETENIDO A LA NECESIDAD DE UN SISTEMA EDUCATIVO COMPETENTE

Si queremos reformar la educación de nuestros hijos, debemos echar un vistazo más atento al sistema educativo en el mundo musulmán. Algunas escuelas musulmanas son criticadas hoy por carecer de una comprensión acertada sobre la naturaleza del niño/a, por ejemplo, en la manera en que consideran los juegos de los niños como un vicio. El plan de estudios no se ajusta a las fases de desarrollo del niño, ya que es predominantemente coercitivo, seco e inflexible. Ignora el carácter inquisitivo de los niños y su tendencia natural a practicar deportes y juegos. En lugar de eso, se basa en la absorción de conocimientos y la memorización.

Históricamente, podrían identificarse dos tipos distintos de escolarización en el mundo musulmán. En primer lugar, estaba el estilo de educación privada, completa y bien diseñada impartida a los hijos de la elite, es decir, a los gobernantes y los ricos. Sus hijos eran educados en sus palacios privados por maestros altamente cualificados y compasivos, llamados (*mu'addib*). Estos maestros/tutores debían preparar a los niños para el liderazgo y la excelencia. Gobernantes como Muʿāwiya ibn Abū Sufyān, ʿAbd al-Malik ibn Marwan, al-Ḥaŷŷāŷ al-Ṭaqafī, Hārūn al-Rašīd y otros tuvieron grandes maestros. A estos maestros se les facilitaron



los recursos necesarios para educar a los niños en las materias de religión, cultura y literatura, así como ciertas habilidades y prácticas. Una desventaja del sistema de enseñanza unipersonal es que los niños se ven privados de las ventajas de aprender en un grupo de alumnos. Esto difiere marcadamente del segundo sistema, el de las *kuttāb*, las escuelas para las masas, donde sólo se impartía algo de Qur'an y aritmética básica. Los profesores y los medios eran inadecuados. Los maestros usaban el castigo corporal como medio de controlar a los alumnos, prohibían jugar a los niños, y usaban la memorización como método básico de aprendizaje. Esta dualidad histórica en el sistema de educación existe en gran medida aún hoy en algunos países musulmanes. Los padres ricos envían a sus hijos a escuelas privadas ya sea en su país o en el extranjero, y los pobres envían a los suyos a escuelas públicas mal equipadas. Las escuelas privadas cuentan con recursos económicos que les permiten contratar profesores cualificados y siguen planes de estudios extranjeros y especiales, además de ofrecer excelentes instalaciones, como laboratorios, recursos audio-visuales, bibliotecas, ordenadores, y espacios para el juego y el deporte con los que no cuentan las escuelas públicas. Desgraciadamente, estas costosas escuelas privadas en los países musulmanes producen por lo general alumnos con una visión negativa de su cultura nativa, su legado y su religión.

La verdadera víctima de una escolarización inadecuada es el niño. Esta pérdida de una "ocasión de oro" para criar y educar a la mayoría de la nación es difícil de rectificar una vez que las mentes y los corazones de los individuos están ya formados. Si queremos revitalizar la Umma, tenemos que cambiar nuestra forma de criar a los hijos (crianza infantil), y también nuestro sistema de educación (escolarización). Por consiguiente, existe una necesidad urgente de centrarse en los primeros años de la infancia. Para tener éxito, debemos empezar por dirigirnos a los primeros maestros: los padres. Ellos son sin duda los maestros del alma y los formadores del carácter.

Sería justo decir que no existe hoy un modelo de crianza bueno y equilibrado ni en el mundo musulmán ni en Occidente. Cualquier sociedad que busque un cambio social debe saber que la crianza infantil es el factor clave para alcanzar la felicidad—moral, espiritual y material. En primer lugar, debemos reformar nuestros conceptos y prácticas de crianza. El enfoque educativo debe abarcar el corazón y la mente. La mente requiere razonamiento, lógica y estrategias. El corazón requiere sentimientos, amor, tacto e intuición. Una crianza constructiva no debería carecer ni de conocimiento científico ni del toque artístico.

La labor civilizadora (*ʿimrān*) precisa de muchas instituciones, que sólo pueden ser exitosas sin son administradas por individuos honestos, creativos, eficaces, fiables y que trabajen en un entorno consultivo. La crianza de individuos que sean fuertes de mente, cuerpo, espíritu y carácter es mejor dejarla en manos de la institución familiar—los padres. Esta labor no puede ser confiada a las escuelas, los medios o los gobiernos, aunque esos puedan ser de gran ayuda. No existe entidad más capaz de fomentar o que ansíe naturalmente favorecer los intereses de los hijos que sus padres. La gran abnegación y compasión que marca la paternidad/maternidad es tal que, aunque todas las personas desean ser mejores que los demás, sólo los padres desean que sus hijos sean mejores que ellos mismos.

Si están convencidos, los padres se sacrificarán sinceramente y harán todo lo posible por criar a sus hijos de la mejor manera. Los padres escuchan siempre cuando uno habla de lo que es más conveniente para sus hijos. Lo único que necesitan es entender cómo hacerlo posible. El punto de partida es, pues, hacer que los padres tomen conciencia de su responsabilidad. La crianza es una tarea de toda una vida, no sólo en los primeros cinco años, aunque ese pueda ser el periodo más importante. En esa etapa temprana, los padres son los protagonistas, si bien más tarde pueden seguir ejerciendo una función eficaz en la formación del carácter y estilo de vida de sus hijos si saben guiarles correctamente.



Más Allá de las Estadísticas de Muertes por Suicidio

Las estadísticas de muertes por suicidio no presentan una imagen completa porque son más los jóvenes que sobreviven a un intento de suicidio que los que mueren. La Encuesta Nacional sobre Conductas de Riesgo en Jóvenes, realizada en 2013 entre jóvenes en los grados 9-12 en las escuelas públicas y privadas de EEUU, concluyó que un 17% de los alumnos afirmaban haber considerado seriamente suicidarse, un 14% declaró haber hecho un plan sobre cómo intentarían suicidarse, y un 8% declaró haber intentado quitarse la vida en los 12 meses anteriores a la encuesta. (CDC)

La Unidad Familiar en los EEUU

Los embarazos entre adolescentes y los índices de natalidad han caído significativamente en los EEUU desde la década de 1990: el índice de embarazos en adolescentes ha caído un 55% y en índice de partos de adolescentes ha caído un 57%. (Conferencia Nacional de Legislaturas Estatales, 2015) A pesar de esto siguen siendo los más elevados de todos los países industrializados. Aproximadamente una de cada cuatro chicas quedará embarazada al menos una vez antes de cumplir los 20 años. Muchos estadounidenses planifican sus fines de semana mejor de lo que planifican sus familias. En su libro de 1996, *It Takes a Village to Raise a Child* (Se Necesita un Pueblo para Criar a un Niño), la ex Secretaria de Estado de EEUU, Hillary Clinton, afirma que el número de nacimientos ilegítimos creció de un 5% en 1960 al 25% en 1996. Según la Oficina del Censo de EEUU, en 2014 fue del 40,6%. Un veintiún por ciento de niños menores de dieciocho años viven en la pobreza. (Oficina del Censo de EEUU, 2014) Los EEUU tienen el índice más elevado de homicidios infantiles de los países occidentales. Está situado en séptimo lugar del mundo en las cifras de homicidos globales entre edades de 0-19 años, con más de 3.000 homicidios de jóvenes registrados en 2012. (UNICEF, 2014) Según el CDC, en 2013 el suicidio fue la segunda causa principal de muerte de jóvenes entre 15-24 años (4.878 muertes) y la tercera causa principal de muerte entre niños de 10-14 años (386 muertes). De las 1.659 muertes por suicidio entre jóvenes de 15-19 años en 2010, el 40 por ciento fueron por armas de fuego. Los EEUU tienen el mayor índice de posesión de armas del mundo—un promedio de 88 por cada 100 personas. (*The Guardian*, 2012) En 2011, un 5% de alumnos de instituto portaron un arma en un recinto escolar. (NASP) Los EEUU registran con mucho el mayor índice per capita de asesinatos relacionados con armas de fuego de todos los países desarrollados. (*The Washington Post*, 2012) Hay más cuestiones negativas. Los niños, ricos y pobres, sufren maltrato, abandono y problemas emocionales evitables. La obesidad infantil se ha más que duplicado entre los niños y cuadruplicado en adolescentes en los últimos 30 años. En 2012, más de un tercio de los niños y adolescentes tenían sobrepeso o eran obesos. (CDC)

Un 99% de los hogares estadounidenses tienen televisión y más de la mitad de los niños tiene una TV en su dormitorio. Des-

pués de dormir, ver la TV es la actividad más frecuente de los niños. Los niños estadounidenses ven la televión una media de cuatro horas al día, es decir, unas 28 horas a la semana, lo que representa más tiempo del que pasan en la escuela. El niño estadounidense típico ve más de 200.000 actos violentos, incluidos más de 16.000 asesinatos antes de cumplir los 18 años. Los programas de TV muestran más de 812 actos violentos cada hora; los programas infantiles, especialmente los dibujos animados, muestran hasta 20 actos violentos cada hora. (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry) Las películas, videos musicales, video juegos e Internet contienen todos ellos elevados niveles de contenido violento relacionado con violencia juvenil. Existen numerosos estudios que demuestran que los principales resultados de la violencia en los medios son la agresión, la desensibilización y el temor. Varios estudios importantes han relacionado también el exceso de exposición a la pantalla a un bajo rendimiento escolar, problemas de atención y otros diagnósticos, tales como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Un estudio de ámbito nacional realizado en 2008-2009 por la Kaiser Family Foundation demostró que los niños de 8-18 años dedican un promedio de 7 horas y 38 minutos al día al uso de distintos medios de comunicación, y dado que a menudo usan más de uno a la vez, en realidad concentran un total de 10 horas y 45 minutos de contenido multimedia en esas horas.

¿Por qué iba a pensar un niño/a que presencia la crisis del Watergate de Nixon en 1972 que alguien no debe entrar a espiar en las oficinas del Partido Demócrata, cuando habrá visto intrusiones similares en TV cada noche y las considera acciones heroicas? Los niños se desensibilizan cuando ven muchos crímenes al día y esto se convierte en una parte normal de sus vidas.

Los padres tienen que ser conscientes de los mensajes adversos a los que están expuestos sus hijos, protegerles de ellos, y movilizarse activamente para reducir esas influencias negativas. La gran cantidad de libros disponibles en EEUU sobre crianza infantil no han tenido el efecto deseado. Por consiguiente, tenemos que averiguar porqué, contando con tanto asesoramiento y décadas de investigación, la crianza parece estar empeorando.

En Hollywood el acento recae predominantemente en el aspecto físico, el cuerpo exterior y no en los logros intelectuales y la belleza de la moralidad y la ética. Hay estatuas desnudas de hombres y mujeres en las plazas públicas. Los concursos de belleza centrados en el cuerpo de la mujer son algo corriente y carecen de moralidad y espiritualidad. Esto ha sido comercializado hasta tal extremo que existen también concursos de belleza para perros y gatos. La doctrina islámica es que Dios es hermoso y ama la belleza en todo; pero su mayor hincapié está en la belleza del carácter, los valores éticos y la moralidad.

Cuando se trata de problemas familiares, como las drogas y temas de sexualidad, la manera en que definimos el problema dicta la naturaleza de la solución. Si definimos las cuestiones como económicas, la solución será económica. Si son presentados como males sociales, el remedio será esencialmente social; si son vistos como físicos, la respuesta será de naturaleza física. Por ejemplo, a menudo se dice que el problema de las drogas es de oferta y no de demanda. Esto ha llevado a una enorme inversión estatal en equipo, incluidos buques y aviones, con objeto de frenar la oferta. El enfoque del asunto es económico. Sin embargo, esto no ha resuelto realmente el problema y los señores de la droga siguen beneficiándose inmensamente de su sórdido negocio. Es hora de que la sociedad se refiera a estas cuestiones también como morales, espirituales y sociales y las trate en consonancia.

Los Siete Pecados Capitales en el Cristianismo
Gula, avaricia, pereza, envidia, ira, soberbia y lujuria.



MITOS COMUNES DE LA CRIANZA INFANTIL EN EEUU

El conflicto entre fines y medios en la sociedad estadounidense crea gran confusión en las mentes de los hijos. William Kilpatrick, en su libro *Why Johnny Can't Tell Right from Wrong* (Por qué Juanito No Distingue el Bien del Mal) (1993), explica que los padres desean que sus hijos sean honestos, dignos de confianza, serenos y respetuosos. ¿Qué impide que los padres formen estas cualidades en sus hijos? Parte de la respuesta está en la influencia de mitos poderosos acerca de la educación de los hijos. Examinaremos estos mitos en detalle en un capítulo posterior; sin embargo, daremos aquí una lista de algunos mitos comunes específicos de la unidad familiar estadounidense. William Kilpatrick critica lo siguiente:

a) **Dado que los EEUU se crearon sobre la idea de un recio individualismo, durante la formación de los EEUU, los niños deben ser criados sin autoridad.** El hombre se iba al bosque, construía su casa, cosechaba sus alimentos, y establecía su propio negocio, al tiempo que se protegía a sí mismo y a su familia de los animales salvajes, bandidos y gobiernos extranjeros. Era alguien que huía de la autoridad. Los primeros peregrinos cristianos de distintas sectas llegaron a lo que eran entonces las Trece Colonias, una tierra inmensa, con poco o ningún gobierno, huyendo de la opresión de gobiernos dictatoriales en Inglaterra, Francia y Alemania, que coartaban sus derechos humanos y les arrebataban la libertad. En opinión de muchos norteamericanos, que se han beneficiado de la idea de una autoridad gubernamental limitada, lo mejor es criar a los hijos con poca autoridad o sin ninguna. Sin embargo, los niños necesitan de autoridad y cuidados parentales expertos que hagan de ellos gente cariñosa, algo que no precisan los adultos.

b) **El mito del "Buen Muchacho Malo".** Los muchachos "malos" son presentados como encantadores y felices. Tom Sawyer y Buster Brown, dos personajes populares de la literatura norteamericana, son ejemplos del pasado. Dennis la Amenaza, Bart Simpson, The Little Rascals, y otros niñatos "encantadores" que protagonizan películas y series de televisión son ejemplos del presente. Esta tradición tiene un poderoso gancho en la imaginación, de forma que la palabra "obediencia" se convierte en una palabra fea en el vocabulario del niño/a.

c) **El mito de que el amor por sí solo preserva la "bondad natural" del hijo.** Esta es la idea concebida por Rousseau, de que la virtud prevalecerá si se deja a los hijos crecer a su aire. Todo lo que los padres tienen que hacer es "amar" a sus hijos; el amor, según Rousseau, significa no-injerencia y completa libertad.

d) **El mito del "conocimiento experto" que es siempre correcto y nunca se equivoca.** Los padres han abdicado su responsabilidad en la crianza de sus hijos y se la han pasado a los "expertos". La mayoría de los expertos en educación infantil suscriben el susodicho mito de la "bondad natural", de forma que tenemos

una situación en la que un mito apoya a otro. Los expertos tienden a hacer demasiado hincapié en la naturaleza única, creativa y espontánea de los niños. Algunos expertos sólo quieren que los padres se adapten a sus hijos, en lugar de que los padres les enseñen a seguir las normas y obedecer a la autoridad.

e) **El mito de que "los problemas morales son problemas psicológicos".** Los problemas de conducta son vistos como problemas de auto-estima o producto de necesidades psicológicas insatisfechas. Muchos expertos infantiles discrepan de la idea de que la mayoría de los problemas de conducta son el resultado de caprichos y de pura "terquedad" por parte de los niños. Hay muchos libros que se centran en la "autoestima", y en ellos la palabra "carácter" no se encuentra por ninguna parte. Es interesante destacar que un estudio de artículos de revista sobre educación infantil en las revistas *The Ladies' Home Journal, Womens Home Companion* y *Good Housekeeping* de los años 1900, 1910 y 1980, reveló que un tercio de ellos trataban de la formación del carácter.

f) **El mito de que "los padres no tienen derecho a inculcar sus valores a sus hijos".** Hay gente que sostiene que los niños deben crear sus propios valores. En realidad, los hijos apenas tienen ocasión de hacer tal cosa, pues hay otros en la sociedad que quieren imponer también sus propios valores. ¿Tiene sentido que los padres se mantengan como testigos neutrales cuando todos los demás (guionistas, presentadores, anunciantes y educadores sexuales), insisten en transmitir sus valores a los niños? Una forma de definir los valores es pensar en pecados.

g) **El mito de "la Familia Monoparental es tan buena como la Familia Biparental".** La formación del carácter es una tarea difícil, aunque se sepa cómo hacerlo. El divorcio hace mucho más difícil la formación del carácter. El índice de divorcios es muy elevado, y afecta ya a más de la mitad de las familias estadounidenses. Los hijos de familias monoparentales corren mayor riesgo de caer víctimas de la droga, la delincuencia, los problemas emocionales y los embarazos no deseados. Dicho esto, no negamos que los hijos de todas las familias sean capaces de alcanzar una sana adaptación psicológica. El psiquiatra británico D.W. Winnicot acuñó la expresión "madre suficientemente buena", en el sentido de que para que el niño/a desarrolle un ego sano, la madre debe ser una "madre suficientemente buena" que se relaciona con el hijo con una "preocupación maternal primaria". Esto se aplica también a padres y madres tanto en familias monoparentales como biparentales. Un padre/madre comprensivo en una familia monoparental sin duda puede llevar mejor la crianza de los hijos que unos padres negligentes en una familia biparental. Asimismo, si un padre/madre en solitario cuenta con familiares que le ayuden y un empleo que permita atender a su familia (en caso de que él/ella trabaje), él/ella realizará mejor la tarea de educar a los hijos que un padre/madre ignorante de una familia biparental. (Ya tratamos de los padres en solitario con anterioridad en este capítulo).

h) **El mito de la "familia puramente laica" como el mejor ejemplo a seguir.** En las civilizaciones hebrea, romana y griega del pasado, y hasta en los Estados Unidos durante los siglos dieciocho y diecinueve, la idea de la sacralidad del hogar era la norma, no la excepción. En el hogar se celebraban muchos rituales y lecturas de las escrituras sagradas. El propio hogar estaba vinculado a algo más grande: a una visión y un propósito más amplios. Esta doble visión de la familia como algo sagrado en sí y situada dentro de un marco sagrado más amplio, confería mayor autoridad a los padres y fortalecía los vínculos familiares.

Las familias que cuentan con la lealtad de sus hijos consiguen transmitir un sentimiento de estar cumpliendo una misión importante: continuar una fe, una tradición, un oficio, una filosofía, o una visión de la forma en que deberían ser las cosas. Desgraciadamente, muchas familias de hoy no defienden nada: no son ni "pequeñas iglesias" ni "pequeños gobiernos"; son más como "pequeños hoteles y restaurantes": lugares donde uno reside temporalmente sin un sentimiento concreto de compromiso. En esencia, los valores y la ética han sido trivializados y marginados hasta el punto de que "todo vale" y nada importa.

¿Qué es lo que ha transformado la familia de ser una comunidad a ser un conjunto de individuos, cada uno de los cuales persigue sus propios planes? De esto puede culparse a muchos psicólogos estadounidenses modernos que han puesto el acento no en la familia o el matrimonio sino en la separación y el individualismo. Alfred Adler, considerado el padre de la tendencia optimista estadounidense de la psicología, denominó a su teoría "psicología individual" (el estudio humanístico de los impulsos, sentimientos, emociones y memoria en el contexto del plan general de vida del individuo). El Dr. Sardar Tanveer (profesor de educación en la Universidad de Cincinnati) afirma que los conceptos de "Yo" y "yo mismo" son postulados fuertemente en las aulas, donde los profesores les dicen a los alumnos: "eres tú quien decide, no tus padres", "haz lo que quieras". Por ejemplo, una chica le dijo a su abuela: "Tú no puedes darme órdenes; ni siquiera eres mi madre." La abuela respondió: "Pero soy la madre de tu madre." (Seminario en el ADAMS Center, 1997)

Los modelos religiosos son más comunes en las culturas orientales, que poseen un fuerte sentido de familia y del ritual familiar. Apenas queda nada de la tradición en las familias estadounidenses, donde el único ritual diario que se practica regularmente es el ritual de ver la televisión. Esto es satirizado en los créditos iniciales de la serie de televisión llamada Los Simpsons, que es, irónicamente, un programa de televisión. Sin embargo, sería un error generalizar y afirmar que las culturas orientales son mejores que las occidentales.

Los vínculos familiares se han debilitado en EEUU por la aparición de un modelo familiar de "contrato social", en el que el interés racional sustituye a la obligación absoluta. Nuestra opinión es que estas familias no funcionan si sus miembros las ven como una sociedad anónima, formada por su conveniencia en vez de estar basada en los lazos del deber y el amor. Criar a los hijos y hacer que un matrimonio funcione toda una vida exige sacrificios personales que pueden parecer irracionales si se contemplan desde una perspectiva de coste-beneficio.

> Cuando un hombre acudió a ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb ﷺ y le dijo que quería divorciar a su mujer porque no la amaba, ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb ﷺ le dijo: "¡Ay de ti! ¿Es que las familias se sustentan sólo en el amor? ¿Dónde está tu sentimiento pastoral y de cuidado responsable?" (AL-HAŠMI, 1999)

La familia estadounidense cristiana con un firme compromiso religioso bendice los alimentos antes de comer, observa rituales vespertinos y liturgias familiares regulares que siguen el calendario litúrgico de la Iglesia. Estas acciones aportan un sentido de propósito y de misión. El centro de la vida religiosa es el hogar, que se convierte en un lugar sagrado cuya prioridad es la formación moral y espiritual de los hijos. Se da gran importancia al respeto a los padres y familiares mayores, como abuelos, tíos y tías. Se mantiene un contacto regular y cercano con los parientes, y las fiestas religiosas más importantes son ocasión para reuniones felices. Por tanto, no debería sorprendernos que aunque haya grupos de judíos ortodoxos practicantes viviendo en zonas urbanas densamente pobladas, sus hijos se mantienen notablemente alejados de las drogas, la violencia y el sexo irresponsable, males que padecen otros jóvenes de las mismas ciudades. Lo mismo se observa en las familias musulmanas en EEUU.

LECCIONES A EXTRAER DE LA MASACRE EN EL INSTITUTO COLUMBINE

La masacre del Instituto Columbine, el 20 de abril de 1999, en Littleton, Colorado, dejó 15 muertos, 26 heridos y cientos de personas traumatizadas. Posteriormente, se produjeron otros incidentes violentos en escuelas de Georgia, Kentucky, Arkansas y Virginia. El difunto Profesor Dilnawaz Siddiqi lo achacó a un problema de mal carácter. Algunos analistas culparon de ello a la destrucción del sistema familiar; otros hablaron de un exceso de violencia en los medios, mientras que otros hicieron hincapié en el fácil acceso a las armas de fuego y a las armas anti-persona similares a las bombas de racimo. Sin embargo, faltaba algo en el análisis, a saber, *la responsabilidad personal y la rendición de cuentas por las propias acciones*. Las creencias, intenciones y actitudes tienen consecuencias, como las tienen nuestras palabras. Podemos resumir el consejo de Siddiqi a los padres en los puntos siguientes:

- La comunicación, educación e interacciones humanas deben fomentar valores justos.
- Los niños deben aprender las creencias religiosas y las normas del bien y el mal.
- Las interpretaciones relativistas de la verdad generan caos en la sociedad. Un relativista sostiene que lo que está bien o mal depende de las circunstancias (no de principios eternos).
- Un niño sano debe aprender los valores esenciales y universales (como la verdad, honestidad, justicia y paz).
- El bien y el mal no deben tener igual oportunidad de prosperar en ninguna parte. Debemos enseñar a nuestros hijos creencias positivas y ayudar a erradicar las negativas tanto como podamos.

En lugar de defender a los criminales como víctimas de la sociedad, debemos hacer a cada individuo responsable de sus acciones. Deberíamos evaluar nuestras acciones comparándolas con nuestros principios. No deberíamos afirmar que cualquiera en nuestra situación se conduciría de la misma forma o probablemente peor. A menos y hasta que se mejore el nivel de crianza infantil, podemos esperar que estos crímenes violentos sigan produciéndose, y hasta aumenten.

Niños, Aritmética y Ética

No se espera de los niños que descubran los principios de la aritmética por sí solos. Asimismo, cuando se trata de ética, moralidad y valores, son los padres quienes tienen que enseñar a sus hijos.

LA ENSEÑANZA DE VALORES A LOS NIÑOS: EL DEBATE ENTRE CONSERVADORES Y LIBERALES

En un artículo titulado 'La Única Forma de Enseñar Valores: Ayudar a los Niños a Descubrirlos' (*Chicago Tribune*, 1998), Eric Zorn afirma que: "La única forma de enseñar valores es ayudar a los niños a descubrirlos. Los conservadores sociales hacen hincapié en la desarrollo de la virtud, el pensamiento ético y en la conducta moral. Los niños no adquieren mágicamente estas cualidades como tampoco aprenden matemáticas por arte de magia. Poner todas las esperanzas en la formación del carácter fuera de la escuela ha resultado ingenuo en una época de familias rotas y ocupadas, y una cultura popular pobre en valores."

Eric Zorn apoya la formación del carácter en las escuelas. Subraya que la izquierda se ha opuesto a la reintroducción de la educación del carácter en las escuelas porque puede sugerir conformidad irracional, mentes estrechas e intolerancia. Sin embargo, los niños que se crían sin una buena educación moral resultan desfavorecidos, igual que aquellos que crecen pobres, enfermos, sin hogar o maltratados.

Zorn cita a Larry Nucci: "La posición de compromiso que va emergiendo reconoce que a los niños no se les puede dar la verdad con cuchara. Tienen que ser alentados a pensar mucho para descubrirla. Pero al mismo tiempo, no son adultos, y los educadores tie-

nen una función clara que desempeñar para guiarles. La sociedad debe contar con valores compartidos como punto de partida—no es simplemente la ley de la selva." Cómo hacerlo sin convertir la formación del carácter en un simple "conjunto de exhortaciones y estímulos externos pensados para hacer que los niños trabajen más y hagan lo que se les dice" sigue siendo un problema en opinión de Alfie Kohn. Kohn sostiene que el enfoque de la zanahoria y el palo en la educación moral (el método dominante hoy), deja a los niños con una comprensión primitiva de la virtud como "la aceptación ciega de verdades programadas." Este tipo de comprensión no echa raíces en el carácter de una persona, y no conduce a la empatía, el escepticismo y otras cualidades sofisticadas. Introducir la formación del carácter en las escuelas es una idea buena y necesaria, y es ciertamente mejor que no tener formación de carácter en absoluto. El término medio parece estar en: No forzar los valores en los niños, pero no dejarles solos tampoco, pues son pequeños y necesitan guía. Los padres tienen la responsabilidad de guiarles y ayudar a sus hijos a descubrir los valores por sí solos siempre que puedan.

Las Familias en los Países Musulmanes Comparadas con las de EEUU y Reino Unido

El conocimiento humano es limitado, no absoluto. Existen muchos desafíos a los que tienen que enfrentarse las familias, vivan donde vivan. Aun así, hay familias que se enfrentan a problemas más serios que otras. La urbanización, industrialización y secularización tienen gran impacto en las familias que habitan en las ciudades. A continuación se enumeran algunos de los problemas de las grandes ciudades de EEUU, que han sido observados por los autores, de los cuales casi todos se dan tambien en el Reino Unido:

- El sexo fuera del matrimonio es presentado como atractivo y fácil, lo que lleva a una mayor promiscuidad sexual.
- La mezcla de sexos en bailes, piscinas y playas, y la música excitante orientada al sexo están muy extendidos.
- Las citas en pareja, que facilitan el contacto físico (besos, caricias, etc.), es el método aprobado para que hombres y mujeres se conozcan, y los padres lo enseñan a sus hijos como la forma normal y aceptable.
- La desnudez en vestuarios y baños públicos es algo corriente. Los aseos de algunas escuelas no tienen puertas; se pierde la privacidad en el baño.
- No se insiste bastante en la abstinencia antes del matrimonio. Hay escuelas que distribuyen condones, y lo mismo hacen algunas iglesias a los jóvenes solteros.
- Algunos maestros dicen a los niños/as que "hagan lo que les apetezca" sin restricciones morales, y que se debe dar rienda suelta al deseo sexual y no reprimirlo. Aprenden asimismo que la autoridad suprema la ostenta el individuo y no Dios.
- El consumo de alcohol es algo corriente y tolerado, y es alentado.
- El abuso de drogas está muy extendido. En EEUU las armas de fuego y la violencia son algo común en las escuelas y entre niños en lugares públicos. Los programas de televisión fomentan la violencia.
- El aborto es una práctica común. El tamaño de la familia se va reduciendo, con tendencia a la familia nuclear frente a la familia numerosa.
- Muchos hombres visten ropa ajustada, y las mujeres se maquillan y usan perfume para resultar sexualmente más atractivas. Mucha gente se cubre menos el cuerpo para ser más provocativa. No se fomentan los matrimonios entre jóvenes, lo que resulta en prácticas sexuales irresponsables.
- El índice de divorcios es elevado y las familias monoparentales aumentan rápidamente.
- Los adolescentes con hijos se están volviendo algo común, y dado que se desalienta el matrimonio entre adolescentes, el resultado son más madres solteras. El profesor Olasky afirma que el 85 por ciento de las madres adolescentes en la década de 1950 estaban casadas para cuando dieron a luz a sus bebés (Olasky, 1994).

- La homosexualidad se está convirtiendo en una forma de relación sexual aceptada, normal—y legal. Más y más estados están legalizando los matrimonios entre personas del mismo sexo.
- Más ciudadanos mayores son relegados a residencias de ancianos, en lugar de vivir con sus hijos y nietos.
- La virginidad antes del matrimonio es algo infrecuente. Una virgen de más de 20 años puede ser considerada como poco atractiva y no deseada. La mayoría practica el sexo antes del matrimonio; la abstinencia sexual sólo se da en una minoría.
- La familia se va desintegrando paulatinamente, y los vínculos familiares (*ṣilat al-raḥm*) y los valores se van debilitando.
- El disfrute sexual consentido entre adultos se considera un asunto estrictamente personal.
- Las enfermedades de transmisión sexual, incluido el Sida, son corrientes.
- Las familias cambian de trabajo y de lugar de residencia más frecuentemente.
- Muchas mujeres dependen de sí mismas y ningún pariente está obligado a asumir su responsabilidad hacia ella como guardián y protector, moral y económicamente.
- Las mujeres y los hombres son más independientes y están más dispuestos a asumir riesgos. Aumentan las familias en las que ambos cónyuges trabajan.
- La distinción entre las funciones del hombre y la mujer se va difuminando.

En el lado positivo, las familias urbanas de EEUU y Reino Unido gozan de muchos beneficios, como pueden atestiguar los autores

- Existe mayor participación cívica y respeto por los derechos de otros.
- Disfrutan de niveles de vida más desahogados.
- Existe un nivel mucho más elevado de alfabetización.
- Hay una mayor participación en los servicios sociales y obras públicas. Aunque los vínculos familiares sean débiles, el apoyo de las instituciones sociales está muy generalizado en los Estados Unidos.
- Existe mayor libertad y más alternativas para alcanzar metas personales.

En comparación, la familia en el mundo musulmán posee algunas de estas características:

- Los matrimonios entre parientes son mucho más frecuentes.
- Las familias en general son más autoritarias y protectoras. Comparados con los de EEUU, los niños carecen de confianza en sí mismos, coraje e innovación. Temen la confrontación con sus jefes y superiores.
- Los vínculos familiares más fuertes actúan como garantía suprema de la seguridad en una sociedad en la que la protección social y el espíritu de equipo son débiles.
- La familia es un sistema unipersonal de gobierno, en el que existe poca consulta. La desigualdad entre miembros familiares de distinto sexo es más común.



Dado que más y más familias musulmanas viven ahora en ciudades, es importante reconocer las dificultades a las que se enfrenta la gente de las ciudades. La crianza infantil es más difícil en la ciudad.

Historias de Musulmanes que Viven en Reino Unido

El Sr. Bakry, de Mosul, Iraq, estudiaba en una prestigiosa Academia Militar de Inglaterra. En las duchas de la academia, todo el mundo se duchaba desnudo excepto el Sr. Bakry, que lo hacía en ropa interior. Su oficial superior le preguntó: "¿Por qué no te quitas los calzoncillos?" El Sr. Bakry le explicó que los musulmanes no exponen sus partes privadas (*ʿaura*) en público, porque el recato es muy importante.

La casera del Sr. Muhammad, que estudiaba en la Universidad de Birmingham, Inglaterra, le preguntó: "¿Por qué no sales con ninguna chica? ¿Acaso eres homosexual?" ¡Tuvo que explicarle que en el Islam la relación sexual sólo está permitida entre cónyuges!

Las generalizaciones expuestas hasta aquí no pretenden señalar qué sistema familiar es mejor. Sólo quieren suscitar cuestiones importantes sobre las que reflexionar y que deben ser estudiadas para implementar medidas correctivas en la crianza infantil en ambos sistemas. En realidad, ha habido una fuerte influencia de la cultura occidental en las familias y la crianza en el mundo musulmán. Estas influencias han dado resultados mixtos: algunos son positivos y otros negativos.

En los sistemas educativos laicistas, se ha suprimido a Dios como autoridad suprema, y el materialismo se ha convertido en la ideología dominante. La comprensión científica del universo se basa sólo en la ley de causa y efecto. Si bien este planteamiento científico nos ofrece muchos detalles fascinantes sobre los aspectos materiales del universo, no presenta una visión equilibrada y universal de lo que vemos y de lo que hay detrás de lo que vemos. La visión del mundo musulmana reconoce la Unidad de Dios (*tauḥīd*), la encomienda humana (*amāna*), y la responsabilidad de cultivar y desarrollar la tierra (*ʿimrān* – *istijlāf*), y una rendición de cuentas completa en el Más Allá.

La influencia occidental en la crianza infantil entre musulmanes

Con la invasión de los medios de comunicación occidentales y el dominio educativo de Occidente, las prácticas laicistas han tenido un impacto considerable en las familias musulmanas. Abu al-Hasan al-Nadwi, en su libro (en árabe) *Hacia una Educación Islámica [tarbiya] Libre en los Gobiernos y Países Musulmanes*, llama a una reforma completa del sistema educativo. Cita la influencia negativa de los planes de estudio occidentales, que desestabilizan la personalidad y debilitan la fe. Se ha producido una generación de diplomados que carece de valores, escuelas que producen dirigentes y administradores que combaten la religión, oprimen a los creyentes y llevan a sus países a la ruina económica. La educación moderna que se les impone a las sociedades musulmanas produce jóvenes confusos, incapaces de luchar por una causa moral o formarse una visión del mundo que abarque lo material y lo espiritual.

Lo que vale para otras culturas puede no ser lo más adecuado para los niños/as musulmanes. Cuando los eruditos estadounidenses comentan el gran éxito de las escuelas japonesas, insisten en que la mayor parte de lo que es bueno para Japón no es adecuado para los Estados Unidos porque se trata de dos sistemas culturales distintos. La imitación ciega entre culturas causa muchos problemas. La crianza es una tarea delicada y debe ser realizada con conocimiento y sabiduría.

Los países responden a la occidentalización y a la modernidad de maneras distintas. El profesor Ali Mazrui (State University de Nueva York) explica que cuando se propuso la pregunta: "¿Podemos modernizarnos económicamente sin tener que occidentalizarnos culturalmente?", a Japón, Turquía y África, se presentaron tres enfoques distintos. Los japoneses respondieron: "Sí. Podemos usar las técnicas occidentales y mantener el espíritu japonés." La opinión de Kemal Atatürk era: "No, la occidentalización cultural es la única vía a la modernización." La Turquía kemalista se esforzó durante todo

el siglo veinte por imponer la occidentalización a su gente, aboliendo el alfabeto árabe y adoptando el latino; ilegalizando el uso del fez (tocado masculino); obligando a las mujeres a adoptar la vestimenta occidental; y creando un estado fanáticamente laicista. El África colonial y poscolonial respondió: "Implementación de la occidentalización cultural sin modernización económica", que es en realidad el peor de ambos mundos (Boletín de la Asociación de Científicos Sociales Musulmanes, 2002)

La Crianza Infantil en el Reino Unido y los EEUU

Un estudio de UNICEF, que clasificó a 21 países ricos según seis categorías (bienestar material, salud y seguridad, educación, relaciones entre compañeros y en la familia, conductas y riesgos, y sensación subjetiva de bienestar entre los menores) reveló que tanto los EEUU como el Reino Unido se situaban en los dos tercios inferiores en las seis categorías (Informe UNICEF, 2007). A pesar de los elevados niveles de prosperidad económica nacional, a los niños les iba peor a causa de la gran desigualdad económica y los pobres niveles de apoyo público a las familias en los EEUU y el Reino Unido, que contaban con servicios deficientemente desarrollados para enfrentarse a las necesidades de familias con niños. Al parecer, los EEUU y Gran Bretaña no invierten en la infancia tanto como los países europeos continentales. El estudio incluía las siguientes subcategorías:

SUBCATEGORÍAS DEL ESTUDIO DE UNICEF

Porcentaje de aquellos que hacían la comida principal del día con sus familias varias veces a la semana	Proporción de niños que tenían relaciones "amables" o "de apoyo" con otros niños
Cobertura sanitaria	Servicios de guardería infantil
Cuidados infantiles preventivos	Salud y seguridad
Incidencia de familias monoparentales	Mortalidad infantil
Conductas de riesgo en niños/as	Vacunaciones contra enfermedades infantiles
Consumo de alcohol	Muertes por heridas y accidentes antes de los 19 años
Prácticas sexuales de riesgo	Peleas en el pasado año
Porcentaje de niños que vivían en hogares monoparentales o con padrastros/madrastras	Niños víctimas de acoso escolar en los 2 meses previos

¿Libertad o Verdad?

Una cuestión importante en la crianza de los niños es la libertad personal. En los países industrializados modernos, la libertad se convierte en un objetivo en sí mismo. Muchos padres conceden una libertad casi total a sus hijos, lo que al final produce resultados indeseados porque ayuda a potenciar los deseos egoístas en el niño/a. Los deseos incontrolados son peligrosos porque pueden exceder la guía ética y compasiva de Dios, esclavizando a la gente a los placeres de la vida material. El entretenimiento y la diversión se hacen adictivos hasta convertirse en el supremo "sentido de la vida" para el niño/a. En el Islam, el acento recae sobre la responsabilidad personal, que no debe ser suplantada por la actitud frívola de la expresión "vive el momento porque mañana moriremos". El Qur'an describe así este fenómeno humano:

¿Has considerado alguna vez a ese que hace de sus deseos su dios, y a quien [entonces] Dios ha dejado que se extravíe, sabedor [de que su mente está cerrada a la guía], y ha sellado su oído y su corazón, y ha puesto sobre sus ojos un velo? ¿Quién podría guiarle, después de [haber sido abandonado por] Dios? ¿No vais, pues, a recapacitar?

Y no obstante dicen: "No hay nada después de esta vida nuestra. Morimos como hemos nacido, y sólo el tiempo nos destruye." Pero de esto no poseen el menor conocimiento: no hacen sino conjeturar.

(Qur'an 45:23–24)



Liberarse de los deseos conduce a la paz interior.

LAO-TSE. FUNDADOR DEL TAOÍSMO. SIGLO VI A.C.

La principal y mayor victoria es vencerse a uno mismo.

PLATÓN. FILÓSOFO GRIEGO

La libertad es un regalo precioso que no debe ser usado de forma irresponsable para buscar sólo metas placenteras, sin pensar en el bien y el mal. La libertad es un gran ideal, pues con ella podemos buscar la VERDAD, hallarla, y hacerla nuestra. La búsqueda suprema del ser humano tiene como meta hallar la verdad, que es un objetivo elevado y digno. Cuando se usa la libertad para fines útiles, se convierte en un regalo precioso del Creador para que los seres humanos elijan hacer lo que es justo y correcto y eviten voluntariamente lo que es malo y destructivo. Los niños/as necesitan ser guiados para desarrollar hábitos sanos, tomar decisiones apropiadas y considerar la verdad como el valor más elevado de su conciencia—por encima de la libertad. Todos los sistemas del universo tienen sus límites y la libertad humana debe ser ordenada y constructiva, con límites ajustados a la guía moral, y no caótica ni destructiva. Los padres son responsables de ayudar a desarrollar en los hijos actitudes y creencias apropiadas basadas en un sistema de valores cuya fuente sea las Escrituras Divinas auténticas y las tradiciones de todos los profetas, la paz sea con todos ellos.

A fin de usar nuestra libertad para complacer a Dios debemos adquirir no sólo un verdadero conocimiento divino sino también conocimiento de la naturaleza humana. Combinando ambos tipos de conocimiento evitaremos actuar ciegamente y destruir el medio ambiente y a nosotros mismos. El Creador es quien más sabe y sólo Él está en la mejor posición para guiarnos al camino recto. Mediante la investigación, la experimentación científica y el conocimiento, nos acercaremos a la verdadera guía de la Divinidad y con el tiempo descubriremos las respuestas acertadas a nuestras preguntas.

Considerad la familia como ejemplo. Muchos psicólogos y sociólogos modernos nos dicen que la unidad familiar es necesaria y que sin ella la sociedad se derrumbaría. Si la humanidad no hubiese comprendido la necesidad de la estructura familiar desde el principio de los tiempos, no existirían sociedades viables hoy día. Existen diversos valores básicos, como la honestidad, la confianza, el respeto por la vida y la propiedad, la continencia sexual, la igualdad y la ausencia de opresión,



que son requisitos fundamentales para la existencia humana. Sin estos valores la sociedad no puede prosperar, y es en la unidad familiar donde mejor se fomentan esos valores. Tan importantes son estos valores para la sociedad que en lugar de esperar a que la humanidad los descubriese, han sido infundidos en nuestro ser más profundo, en nuestra naturaleza innata o *fiṭra*, además de ser revelados a la humanidad como valores esenciales desde el principio de la existencia humana, a fin de que la vida y la sociedad humanas prosperasen sobre este planeta.

Por ello, no es una coincidencia que el Profeta Adán, que fue el padre de la humanidad en la tierra, y Eva, la madre de la humanidad, fueran instruidos en estos valores básicos y eternos para que pudiesen enseñárselos a sus hijos inmediatamente, y a su vez a toda la futura raza humana. Dios ilustra la sacralidad de la vida en la historia de Caín (Qābīl) y Abel (Hābīl). Imaginaos si Adán, Eva y sus hijos hubiesen sido alcohólicos, drogadictos o sexualmente libertinos, ¿cuál habría sido el resultado? La revelación es como una guía sabia que nos muestra el camino a través del desierto; sin ella, la humanidad se hubiera extraviado y hubiese perecido. Una libertad rectamente guiada produce hijos bien educados y sociedades civilizadas, que pueden sobrevivir porque poseen autocontrol, buenos hábitos y costumbres respetuosas con el medio ambiente.

El universo es un sistema perfecto: las células, átomos y galaxias proyectan un sistema del máximo orden, y todos esos sistemas organizados operan dentro de normas y límites determinados. Ignorar dichos límites lleva a los sistemas a su desintegración. El Creador estableció este universo sobre una medida precisa y equilibrada y con un fuerte acento en la complementariedad y la integración. Este concepto de medida es mencionado tres veces en los versículos siguientes:

> *[Por mandato Suyo] el sol y la luna siguen sus cursos señalados; [ante Él] se postran las estrellas y los árboles. Ha elevado los cielos, y ha establecido una medida [para todas las cosas] para que vosotros [también, oh hombres,] no excedáis nunca la medida [de lo correcto]: ¡sopesad, pues, [vuestras acciones] con equidad y no os quedéis cortos en la medida!*
>
> (Qur'an 55:5–9)

Los valores esenciales deben, pues, ser preservados a toda costa. La gente no debe abusar de la vida y cometer suicidio, aunque sea eso lo que deseen hacer cuando las cosas les van mal; no debe cometer incesto, aunque sea lo que desean hacer; no deben convertirse en alcohólicos o drogadictos, destruyéndose a sí mismos, a sus familias y su sociedad. La guía ha llegado a los seres humanos a través de la revelación divina desde los tiempos más anti-

guos. El conocimiento humano es limitado y puede que haya de pasar mucho tiempo antes de que la mayoría de la gente aprecie plenamente el valor de la familia, y entienda los problemas causados por el racismo, el suicidio, el consumo de alcohol, el abuso de las drogas y el adulterio. La guía divina ha querido advertirnos de estas prácticas perniciosas desde el comienzo de la vida humana en la tierra para permitir que la humanidad alcanzase sus más altas cotas de virtud.

El religioso y escritor Dr. Jerald F. Dirks, ex diácono ordenado de la Iglesia Unida Metodista, que se hizo musulmán en 1993, al ser preguntado en un seminario de IIIT sobre cuál sería la reforma más importante que le gustaría que se incluyera en el plan de estudios religiosos de la iglesia, respondió: "Eliminar la enfermedad del relativismo en los valores y la moralidad, que va cambiando constantemente, sin límites." El mensaje básico se mantiene constante y bien preservado, y no cambia siguiendo los deseos de una generación joven. Después de todo, las necesidades esenciales de los seres humanos siguen siendo las mismas. El sistema familiar debe ser preservado y protegido para evitar la desintegración de las familias urbanas en los países industrializados modernos. Los musulmanes pueden aprender mucho de los aspectos positivos de la libertad occidental para liberarse de los esquemas de pensamiento y gobierno que les han mantenido esclavos y han hecho que se mantengan a la zaga de Occidente en desarrollo y progreso. Los musulmanes han perdido su visión del mundo como creadores de civilización. El sistema de *ʿadl* y *šūrā* (sistema de justicia y consulta) que se supone debería gobernar todos los asuntos de la política, la economía y la solidaridad social de los musulmanes—incluidas la familia y la crianza—ha sido sustituido por actitudes tiránicas.

Occidente necesita una visión que le permita disciplinar su sistema de libertad sin guía, mientras que las sociedades musulmanas necesitan liberarse de una tutela política estricta y opresora. En otras palabras, guiar la libertad en Occidente y liberar a los musulmanes de las cadenas de sus prácticas erróneas. Ambas sociedades necesitan aprender una de la otra y equilibrar sus conceptos y acciones en línea con la auténtica revelación divina.

LA HISTORIA DE RONALD KELLER

Necesitamos un sistema espiritual y de valores estable para vivir felizmente con ciertas normas firmes.

"Nací en 1954 en la zona de granjas agrícolas del noroeste de los Estados Unidos. Me crié en el seno de una familia religiosa católica romana. La Iglesia ofrecía un mundo espiritual que era incuestionable en mi infancia, y más real aun casi que el mundo físico que me rodeaba; pero a medida que fui creciendo, y especialmente después de que ingresé en una universidad católica y empecé a leer más, mi relación con la religión fue quedando más y más en entredicho, en la creencia y en la práctica."

"Una razón fueron los cambios frecuentes en la liturgia y el ritual católicos que se produjeron a raíz de Segundo Concilio Vaticano de 1963, lo que hizo comprender a los seglares que la Iglesia no tenía normas firmes. Los sacerdotes hablaban entre ellos de flexibilidad y relevancia litúrgica pero, para los católicos ordinarios, parecían caminar a tientas en la oscuridad. Dios no cambia, ni tampoco cambian las necesidades del alma humana, y no se había producido una nueva revelación celestial. No obstante, fuimos registrando los cambios, semana tras semana, año tras año; añadiendo, quitando, cambiando el lenguaje del latín al inglés, y finalmente introduciendo guitarras y música popular. Los sacerdotes lo explicaban una y otra vez mientras los seglares movían la cabeza con incredulidad. La búsqueda de sentido dejó a mucha gente convencida de que no había habido gran cosa de valor ni siquiera en un principio."



Dónde Criar a los Hijos

Un Caso de Estudio del Choque Cultural por Traslado Entre Oriente y Occidente

Cuando las familias se trasladan de Oriente a Occidente o viceversa, en ambos casos experimentan un choque cultural. Véase, como ejemplo, la historia verdadera de una familia desafortunada que regresó a su país musulmán con sus dos hijos tras graduarse en una universidad de los Estados Unidos. Aunque tenían la opción de trabajar en EEUU, la familia decidió regresar a Oriente Medio para que sus hijos pudiesen estudiar árabe y Qur'an. Nada más aterrizar, los hijos empezaron a experimentar el choque cultural de un país nuevo, y exclamaban: "¡Puaj! ¡Qué sucio es este país!" Al entrar en el apartamento, cada cosa que tocaban les ensuciaba las manos. Aunque habían asegurado a los padres que el apartamento había sido limpiado a fondo, la moqueta, las paredes, las escaleras y el balcón no estaban realmente limpios. Su problema urgente ahora era cómo deshacer las maletas en medio de toda aquella suciedad. La única solución fue ponerse a limpiar el apartamento ellos mismos.

El segundo choque fue comprobar que aunque los materiales de construcción eran caros, la calidad del trabajo era mediocre. Las puertas del baño no cerraban bien. Los azulejos eran bonitos pero estaban mal puestos y eran resbaladizos. La instalación de fontanería era brillante pero tenía goteras. A pesar de la escasez de agua y los cortes diarios de suministro, los grifos goteaban. En la tercera planta, la presión del agua era floja y tenían que llenar cubos con agua y guardarlos para el día siguiente.

Otro choque fue la escolarización. Los co-

legios privados eran caros y la educación pública era un desastre. Los profesores necesitaban formación y los niños carecían en muchos sentidos de buenos modales y disciplina. ¡Los padres tuvieron que sopesar las ventajas y desventajas de enviar o no a sus hijos a la escuela!

El transporte era demasiado lento a causa de la congestión del tráfico y la falta de mantenimiento vial. Los niños podían pasarse horas viajando entre la casa y la escuela en autobuses escolares atestados. Para muchos, resultaba más rápido caminar que ir en coche. Para visitar a un familiar o un amigo, había que planificar el viaje como si fuera un desplazamiento entre ciudades. Conducir un vehículo requería la mayor destreza y tener todos los nervios en tensión (era como entrar en una zona de guerra y enfrentarse a las infames maniobras de los enemigos).

Además de la polución del aire había polución sonora. Los niños perdieron su privacidad y su paz mental debido a los continuos ruidos a su alrededor, y hasta dentro del hogar. Ruidos en la escuela, las calles y de los vecinos que penetraban hasta su dormitorio. La única forma de conseguir un poco de tranquilidad era viajar a los pueblos vecinos, lo que representaba en sí toda una expedición.

Este es sólo un ejemplo del choque cultural que puede darse y que ilustra las cuestiones a las que se enfrentan las familias que optan por trasladarse (ya sea de Occidente a Oriente o viceversa). Por supuesto que no podemos generalizar, pues no todo el mundo encontrará las mismas dificultades o problemas, ni implica tampoco que las familias deban vivir en Oriente o en Occidente. De hecho, cada país tiene sus ventajas y problemas y cada familia es única en sus circunstancias. No hay una directriz general sobre dónde es mejor que vivan los niños. Las familias que optan por trasladarse deben saber que han adquirido un paquete global que incluirá aspectos negativos y positivos (y que es necesario tomar una decisión sabia para la familia). ¡Ciertamente, la vida es una prueba!

Dos Conceptos Ausentes del Pensamiento Occidental

En varias discusiones mantenidas con los autores, el Dr. Taha Alalwani, miembro del consejo rector de IIIT, en Virginia, EEUU, expuso que Occidente carecía de dos conceptos esenciales: 1) Dios es el Más Grande (*Allāhu Akbar*); y 2) Dios es el Más Sabio (*Allāhu Aʿlam*). Respecto al primero de los conceptos, cuando los seres humanos ignoran la sabiduría y la autoridad de Dios Todopoderoso en sus asuntos, se declaran a sí mismos "dioses" de hecho en lugar del Creador, el Uno y Único. Si la gente se vuelve arrogante y extraviada, y se considera libre de error y fuente suprema del conocimiento, justifica con ello hacer lo que quieran consigo mismos, con sus familias, su sociedad, su mundo y el medio ambiente. Puede que a sabiendas o inconscientemente destruyan el mundo animal y el reino vegetal, y contaminen la tierra, el mar y el aire. La arrogancia lleva a la destrucción del orden y el equilibrio de la naturaleza, y los cielos y el espacio que nos rodea (la capa de ozono). Dado que los seres humanos han devaluado la creación de Dios, juegan con el ecosistema y la naturaleza (de forma que el aire puro, el agua pura, y la carne, frutas y verduras libres de sustancias químicas nocivas se han convertido en algo raro). El calentamiento global es una amenaza real a la existencia humana. No importa cuánto progresemos en ciencia y tecnología, seguimos siendo una porción insignificante del infinitamente vasto universo del Creador.

La humildad consiste en decir que Dios es el Más Sabio (*Allāhu Aʿlam*). Los increíbles descubrimientos científicos y tecnológicos de la humanidad hasta el siglo XXI han llevado a mucha gente a jactarse del conocimiento humano con arrogancia. Sin embargo, resulta irónico que cuanto más sabemos, más descubrimos cuánto ignoramos. La modestia con otros y la humildad ante Dios son ingredientes esenciales de una erudición responsable. Los pensadores verdaderamente grandes

comprenden esto. Los seres humanos deben explorar continuamente y abrir nuevas fronteras al conocimiento. Recordemos que nuestro deseo de conocimiento se debe a una bendición del Creador, el Ser Supremo, que nos ha dotado de inteligencia y nos ha proporcionado la tierra y el universo.

El Qur'an arroja luz sobre el tema del conocimiento:

> *…os ha sido dado muy poco conocimiento [real].* (Qur'an 17:85)

> *…mientras que ellos no abarcan de Su conocimiento sino lo que Él quiere [que abarquen].* (Qur'an 2:255)

> *Di: "¡Si todo el mar fuera tinta para las palabras de mi Sustentador, ciertamente se agotaría el mar antes de que las palabras de mi Sustentador se agotaran! Y [así sería] aunque añadiéramos un mar tras otro."* (Qur'an 18:109)

Valores de Creencia frente a Valores Funcionales

Es la familia la que fomenta la moralidad y los valores (como la verdad, la justica, el amor, la valentía, la honestidad y la responsabilidad). Todos ellos se basan en el concepto de creencia (*ʿaqīda*), en la que se da precedencia a los valores fundamentales sobre los valores funcionales. Estos dos no son siempre compatibles. En ciertas sociedades, el disfrute de la vida en este mundo es la meta suprema. Para los musulmanes, sin embargo, alcanzar la vida eterna en el Más Allá viviendo una buena vida en este mundo es el objetivo supremo y equilibrado. Esto significa que lograr el éxito en el Más Allá no contradice el tener una buena vida en este mundo; el éxito en el Más Allá puede y debe alcanzarse sin dejar de lado este mundo. Estar vivos en este mundo es sólo un medio para alcanzar la vida eterna. El Profeta aconsejó a un beduino que confiase en Dios pero que, al mismo tiempo, obedeciese las leyes naturales y las leyes de las ciencias sociales. "Ata a tu camello [para que no escape] y pon tu confianza en Dios [pidiendo Su misericordia mientras estás ausente]." Es necesario mantener un equilibrio entre esta vida mundana y el Más Allá, como refleja el dicho siguiente:

> Sólo una gran persona puede ser realmente *humilde*, y sólo una persona *humilde* puede ser realmente grande.

"Trabaja para tu vida en este mundo como si fueses a vivir para siempre, y trabaja para el Más allá como si fueras a morir mañana." (Abu-Talib, 1996)

Los eruditos del Talmud dicen: Vive cada día como si fuese el último, pues quién sabe si será así o no.

Un buen caso a este respecto es comparar la condición de la gente que vivía en los antiguos países comunistas. Se supone que el comunismo se preocupa por los trabajadores más que el capitalismo, pero en realidad los trabajadores en los países comunistas vivían en peores condiciones. Si bien los valores funcionales en los países comunistas decían defender el bienestar de la gente, los valores más enraizados eran de conflicto, opresión, y de destrucción de otras clases de la sociedad.

Los países de Occidente con un capitalismo orientado al beneficio obtuvieron mejores resultados que los regímenes comunistas a causa de la prevalencia de los profundos valores cristianos del amor, la caridad y la compasión. Esta es la razón de que estos países proporcionasen mejores cuidados a los pobres y necesitados, mientras que las masas bajo el comunismo sufrieron más.

El eventual derrumbe del comunismo se debió en gran medida a sus tiránicos valores y visión del mundo. Es una ideología basada

en el conflicto, la confrontación y la eliminación del derecho a la propiedad privada. Aunque estos regímenes pretendían establecer la supremacía de la clase trabajadora, en realidad el proletariado siguió siendo una mayoría oprimida, en contra de los objetivos declarados de la ideología marxista.

La filosofía comunista era muy superficial, disfuncional y utópica, mientras que la situación en Occidente era mucho mejor. El capitalismo no postula una forma de utopía en la tierra. Al estar basado en un concepto de libertad sin guía respecto a la autonomía personal y en una filosofía orientada al interés egoísta y la obtención de beneficios, ha impuesto algunas condiciones socio-económicas injustas a los trabajadores. No obstante, los profundos valores religiosos y la caridad cristiana de Occidente han ayudado a aliviar algunos de sus efectos nocivos sobre la clase trabajadora pobre, reduciendo así en parte el daño producido por la industrialización. Esto contrasta con las elites del partido comunista que perseguían sus propios intereses usando la inmensa maquinaria burocrática que habían creado. Fueron las clases trabajadoras bajo el comunismo las que acabaron siendo las principales víctimas de estos regímenes. Los profundos valores religiosos y caritativos son cruciales para la prosperidad de las sociedades y los individuos.

Aunque en Occidente existe una ingente producción literaria y de investigación sobre la crianza infantil, nuestro conocimiento humano es ciertamente muy limitado. La gente no es sólo un producto "hecho en EEUU" o "hecho en China" del que tenemos buen conocimiento. Hemos sido hechos por "El Creador del Universo". Sólo nuestro Hacedor y Modelador sabe todo acerca de nosotros. La psicóloga Jane Rankin, en su libro *Parenting Experts: Their Advice, the Research and Getting it Right* (Los Expertos en Crianza Infantil: Sus Consejos, la Investigación y Cómo Hacerlo Bien), afirma que existe una brecha considerable entre lo que predican los expertos en crianza y lo que revela la continua investigación científica de los últimos 30 años. Los expertos más populares en Occidente sobre crianza infantil del siglo veinte, como Benjamin Spock, T. Berry Brazelton, James Dobson, Penelope Leach, John Rosemond y otros discrepan vos, como los castigos corporales, poner límites, madres trabajadoras, guarderías, el paso de los pañales al orinal, la televisión, etc.

Si bien debemos alentar una continua investigación sobre crianza infantil, usando todas las herramientas disponibles de las ciencias sociales, naturales y espirituales, debemos ser modestos respecto al resultado de la investigación humana. Necesitamos buscar la guía y la sabiduría del Conocimiento Divino.

El término "cultura" proviene de la palabra "cultivo". Los niños y los seres humanos se ase-

Arrogancia + Conocimiento→ Ignorancia

Humildad + Conocimiento → Sabiduría

Hace cien años, el Decano del Colegio Universitario Balliol de la Universidad de Oxford, puso una nota en su puerta que decía: "Soy el Decano de este colegio; lo que yo no sé no es conocimiento." Los que infravaloran a otros no acaban siendo valorados como modelos.



El Modelo Agrario de Familia

Los Hijos son Como Plantas, los Padres son Como Jardineros

mejan a las plantas en muchos sentidos. Ambos necesitan cuidados y atención y crecen mejor en un ambiente propicio que ha sido preparado especialmente para ellos. Para las plantas más jóvenes que se crían en zonas con alta contaminación, el mejor entorno es un invernadero, ya que las plantas necesitan fortalecerse antes de ser trasplantadas al exterior. Esto les da una ventaja inicial, ya que, una vez trasplantadas, estas plantas crecen más y son más fuertes y resistentes a las enfermedades que otras plantas. Los niños necesitan protección y cuidados para alcanzar un desarrollo moral saludable. "Que sean nuestros hijos como plantas que crecen en su juventud." (Salmos, 144:12) Un niño/a que es criado en un buen ambiente hogareño será más fuerte, más sano y más resistente a las enfermedades morales que aquejan a la cultura general. Esta analogía, tan bien entendida en las sociedades agrarias, es menos evidente en las sociedades industriales, en las que poca gente tiene experiencia en el cultivo de plantas. Sin embargo, los niños son desde luego mucho más que simples plantas. Las plantas son pasivas, mientras que nuestros hijos son manojos de energía activos, llenos de intelecto y voluntad. Necesitan desempeñar un papel activo en su propio desarrollo y necesitan también aprender a fijar límites a su propia conducta. Los niños necesitan mucha asistencia, y la mejor forma en que un padre/madre puede aportarla es alentar y promover buenos hábitos que un día se convertirán en un carácter sano y nobles virtudes.

Actividades



ACTIVIDAD 8: LAS TRES PREOCUPACIONES PRINCIPALES DEL SIGLO VEINTIUNO

Debatid con la familia: ¿Cuáles son las causas de estas tres preocupaciones principales y cómo pueden evitarse?

En 1997, durante una ceremonia de entrega de diplomas en la Universidad South East State, de Cape Girardeau, el difunto William Buckley (periodista conservador) y el Senador George McGovern (demócrata liberal), identificaron tres preocupaciones principales:

La primera es la deconstrucción y disfuncionalidad de la familia estadounidense, que ha resultado en un alto porcentaje de hijos ilegítimos. La segunda es la destrucción del medio ambiente producto de la gran cantidad de contaminantes que son vertidos en la tierra, el aire, los océanos, vías de agua y bosques. La tercera es el alcoholismo, que está destruyendo la salud de la gente y las familias.

ACTIVIDAD 9: ASIGNACIÓN DE CALIFICATIVOS A LOS NIÑOS/AS (ALFABÉTICAMENTE)

Los padres deben sentarse con sus hijos y debatir sobre cada uno de los rasgos siguientes y sugerir una forma práctica de inculcarlos en cada niño/a.

Los niños son…

Abiertos de mente: enseñadles
Alegres: estimadlos
Amables: aprended de ellos
Anhelantes: sed conscientes de ellos
Chiflados: reíd con ellos
Creíbles: confiad en ellos
Energéticos: dirigirlos
Entrañables: apreciadlos
Espontáneos: disfrutad con ellos
Únicos: afirmadlos
Ingeniosos: apoyadles
Inocentes: deleitaos con ellos
Inquisitivos: alentadlos
Nobles: estimadlos
Preciosos: valoradlos
Sorprendentes: reconocerlos
Talentosos: desarrolladlos

(MEIJI 1999)

ACTIVIDAD 10: DEBATIR LAS CAUSAS REALES DE LA VIOLENCIA EN LOS NIÑOS

Debatid con vuestros hijos algunos sucesos horribles que ellos hayan conocido. En los Estados Unidos, la masacre del Instituto Columbine fue sobrecogedora. Dos muchachos de 18 y 17 años de edad mataron a 15 personas e hirieron a otras 26, usando armas de fuego y bombas. Mientras disparaban se reían igual que se ve en televisión, en las películas y los videojuegos; luego se suicidaron. Habían hecho 19 bombas caseras. Tales incidentes no son únicos: unos 22 incidentes similares se produjeron en los EEUU en los meses siguientes. Sólo en las seis primeras semanas de 2014 se registraron 13 tiroteos en escuelas (*The Guardian*, 2014) ¿Por qué lo hicieron? ¿Quién es responsable? ¿Cómo podría prevenirse? ¿Qué puede hacerse para evitar incidentes similares en el futuro? ¿Qué lecciones pueden aprenderse? ¿Cómo curar las causas reales de la violencia?

ACTIVIDAD 11: CÓMO TRATAR LOS PROBLEMAS SOCIALES

Debatid con vuestra familia sobre las causas y efectos de fumar, tomar drogas, los embarazos ilegítimos, alcoholismo, suicidio y divorcio. Sugerid formas prácticas de mejorar la sociedad con vuestra familia.

ACTIVIDAD 12: EL MODELO EDUCATIVO DEL DR. SPOCK (1903-1998) EN EEUU: ALGUNAS LECCIONES DEL "¡HAZ LO QUE DIGO, NO LO QUE HAGO!"

Sentaos juntos a debatir vuestras experiencias sobre crianza infantil a la luz de la reseña biográfica sobre el Dr. Spock (Maier, *Newsweek*, 1998) citada a continuación:

La comprensión del estatus de la crianza de los hijos en los Estados Unidos sería incompleta si no consideramos la influencia del Dr. Benjamin Spock—el destacado psicólogo pediátrico del siglo XX. Su madre le colmó de amor, reglas y grandes expectativas. Él se divorció de su esposa alcohólica tras 51 años de matrimonio. El Dr. Spock abrió una consulta pediátrica y llegó a la convicción de que *la mayoría de los problemas de los niños eran problemas de conducta, no médicos*: rabietas, chuparse el pulgar, negarse a comer, resistencia a irse a dormir, y no aprender a usar el orinal a la edad prevista. Se interesó por las ideas de Freud y se hizo psicoanalizar dos veces.

Aconsejaba a los padres que no pusieran presión sobre sus hijos, sino que los apreciasen. "Confía en ti mismo. Sabes más de lo que crees." Enseñaba que lo que los hijos necesitan de sus madres y padres es amor. Escuchaba atentamente a sus pacientes, pero no siempre lo hacía con sus propios hijos. Cuando una madre le preguntó: "¿Debería un niño pequeño ver desnudos a sus padres?—respondió: "Es difícil dar una respuesta simple a eso."

La familia del Dr. Spock era disfuncional. "Es siempre más difícil criar bien a tus propios hijos que escribir acerca de ello." Su esposa se volvió alcohólica, cayó en una enfermedad mental y tuvo que ser más tarde hospitalizada. Era frío como padre y sus dos hijos se sintieron abandonados emocionalmente por él.

Admitía que se había dedicado en exceso a su profesión y los miembros de su familia empezaron prácticamente a abrazarse unos a otros intensamente para compensar su pasado. Confesaba: "Nunca besé a mis dos hijos cuando eran pequeños."

Ordenó a sus hijos que llamasen a sus padres por sus nombres de pila—una medida radical y aparentemente lúcida en aquel tiempo. Como padre sentía que la crianza de sus hijos debía reflejar su filosofía. Pretender que son iguales es realmente irreal; era un gesto hacia el resto

del mundo: "Este es mi hijo, y me llama por mi nombre." Cuando el Dr. Spock hablaba con sus hijos, a menudo parecía más un examen oral. La voz serena que caracterizaba sus libros se asemejaba poco al tono seco y condenatorio que usaba en casa: no tenía idea del efecto cáustico que tenía como padre.

Insistía en que sus hijos no hicieran jamás el ridículo en público ni deshonrasen el nombre de la familia. La aprobación o desaprobación de los extraños era muy importante para él como padre. Le importaba muchísimo la opinión de los extraños y de la prensa. Sus hijos vestían pulcramente y se les ordenaba que fuesen educados y correctos con los vecinos. Si la sonrisa de John decaía o parecía malhumorado, el Dr. Spock en seguida le inducía a salir de ese estado: "No seas tan huraño, intenta mostrarte algo más agradable en público," –le exigía.

El Dr. Spock pretendía negar que hubiera problemas en su casa. Sus dos hijos aprendieron a mantener una distancia respetuosa entre ellos. Los conflictos que Mike y John pudieran tener con su padre se mantenían como algo privado. Seguían la corriente a los reporteros y fotógrafos cuando los periodistas de las revistas y la televisión les pedían que posasen con él, y daban respuestas vagas y breves sobre la conducta de su padre en el hogar.

No expresaba amor y emociones genuinas hacia sus hijos, los cuales confesaron públicamente: "Jamás besamos a nuestro padre." El Dr. Spock ha sido más un símbolo que un hombre, más una autoridad que un padre humano; era un padre frío y estricto que no atendía a las necesidades emocionales de sus hijos.

El Dr. Spock culpaba a sus experiencias como niño. "Nunca presencié afecto físico (un afecto manifiesto entre padre e hijo). Mi padre me quería, e hizo algunas cosas amables, pero en lo que se refiere a afecto físico, trato de pensar si mi padre me besó alguna vez a mí o a alguno de mis hermanos, y no consigo recordar que mi padre me besara a mí o a mis hermanos."

Lección: No sigáis ciegamente las teorías de los expertos. Su conocimiento está en continua evolución y cambio, y a menos que complementemos los descubrimientos humanos con la guía de la revelación, nos extraviaremos y haremos más daño que bien.

ACTIVIDAD 13: DEBATE SOBRE EL CHOQUE CULTURAL

Los padres deben debatir con los hijos sobre sus propias experiencias de choques culturales. Luego invitad a cada niño/a a que explique sus visitas a otros países u otras culturas de sus compañeros de colegio de otras razas, religiones y etnias.

Si los niños no han visitado nunca a sus familiares en el extranjero se recomienda vivamente, si lo permite la economía, estudiar y planificar por adelantado unas vacaciones en familia para visitar a sus familiares tan a menudo como sea posible.

ACTIVIDAD 14: MENTALIDAD DE AUTÉNTICOS LÍDERES

Debatid sobre las siguientes citas con vuestra familia:
"He visto que los líderes más efectivos casi nunca son héroes políticos. Estos hombres y mujeres no son grandes defensores de causas. Se mueven con paciencia, cuidadosamente y avanzan continuamente; y hacen lo que es justo y correcto." (Badaracco, 2002)

"Los líderes pueden querer crear una mentalidad gregaria entre sus seguidores, pero no deberían sucumbir a esa forma de pensar ellos mismos." (Steven B. Sample en *The Contrarian's Guide to Leadership*)

Conclusión: ¡Lo que importa es hacer lo correcto, no lo que sea más popular o esté de moda! ¡Debatid sobre quién puede definir lo que es correcto y cómo! ¿Eres tú, yo, él, ella, o el Creador Todopoderoso?

ACTIVIDAD 15: COMPARTIR LA HISTORIA FAMILIAR

Sentaos con vuestros hijos y compartid con ellos lo que sabéis de sus antepasados.

La mayoría de las familias hoy no comparten su historia familiar con sus hijos. Los niños necesitan saber acerca de la vida, logros, fracasos, trabajos, experiencias, actividades y talentos de sus bisabuelos y bisabuelas. Nina Abdullah, experta en crianza infantil, enseña a sus clientes a elaborar árboles genealógicos y genogramas. Un genograma es un diagrama que muestra los matrimonios, divorcios, enfermedades y relaciones entre los miembros de la familia, como tías, tíos, primos y abuelos en ambas líneas de la familia, la materna y la paterna. El Profeta ﷺ alentaba la tradición tribal árabe de contar historias de los antepasados y memorizar el linaje familiar de cada uno, remontándose todo lo posible en el pasado. (Campo, 2009) Entre los somalíes algunos conocen 30 generaciones de sus antepasados y a menudo organizan una gran reunión tribal para compartir lo que saben de sus antepasados.



CAPÍTULO 3

La Buena Crianza: Cómo Ponerse Metas Adecuadas

- Cómo Ponerse Metas Adecuadas: El Primer Paso para la Implementación de la Buena Crianza **72**
- Un Vistazo Más Detenido a las Metas **74**
  Metas Tomadas del Versículo Coránico: La Oración de los Creyentes 74
  Metas Tomadas del Hadiz del Profeta ﷺ 76
- Café y Prioridades Familiares **78**
- Conclusión **78**
- Actividades16–20 **80**

Nos proponemos formar niños/as buenos y fuertes,
Que formen familias buenas y fuertes,
Que formen comunidades buenas y fuertes,
Que formen naciones buenas y fuertes,
Que formen un mundo en paz.

Cómo Ponerse Metas Adecuadas: El Primer Paso para la Implementación de la Buena Crianza

LOS PADRES DEBEN PRACTICAR una crianza infantil inteligente. Aunque muchos padres planifican sus carreras y vacaciones anuales hasta el más mínimo detalle, no se sientan juntos a elaborar un plan para sí mismos como unidad familiar. De hecho, la mayoría de ellos ni siquiera se ponen de acuerdo en una intención, propósito, aspiración o estrategia reales para su familia. Sin metas, lo más probable es que no se consiga gran cosa. Ir dando bandazos, del trabajo a las tiendas, a las escuelas, a las vacaciones, y de crisis en crisis, esperando que las cosas se vayan arreglando solas, es lo más parecido a jugar a la ruleta rusa con el futuro de nuestros hijos, dejando que pase un tiempo valioso sin que nos demos cuenta. Necesitamos metas a largo plazo y una estrategia para alcanzarlas.



El enfoque correcto de una buena crianza trata al individuo y la sociedad como un sistema integral. No podemos crear una sociedad fuerte sin contar con individuos fuertes y rectos. Tales individuos no surgen en el vacío, sino que necesitan un entorno social sólido y cooperativo. El objetivo de los padres es producir seres humanos que sean vicegerentes de Dios, que sean fuertes y dignos de confianza, y ciudadanos civilizados, y cuya misión en la vida sea el desarrollo y la reforma en todo el país. Sin este mensaje, la existencia humana carece de propósito y de significado. Los intereses de los individuos tienen que abarcar esta vida y el Más Allá, lo temporal y lo espiritual, lo personal y lo social. Esta debería ser la cuestión primordial y la perspectiva global de los padres en la crianza de sus hijos.





Tabla de Metas de la Buena Crianza: Metas, Valores, Medios

El Primer Deseo: Familia Feliz	El Segundo Deseo: Formar Líderes de los Conscientes de Dios			
	Fuerza Física Salud y Buena Forma	Rasgos de Personalidad	Conocimiento, Sabiduría y Fe	Habilidades: Profesionalismo
Comunicación Alabanza/Crítica Actitudes Sentimientos Serenidad/Ira Acariciar, Besar, Abrazar Alegría, Bromas Comprensión Mutua Tiempo en Familia Alternativas a la TV Reuniones Familiares Comidas en Familia Control del Estrés Juegos, Deportes Actividades con los Hijos	Elección de Cónyuge Desarrollo Infantil Lactancia Materna El Milagro del Cerebro Salud Nutrición Ejercicio Sueño Sexo Sano Evitar los Intoxicantes	Valentía Amor Honestidad Libertad Responsabilidad Independencia Creatividad Autoestima Confianza Respeto Paciencia Modestia y Humildad	Educación Escolar Deberes en Casa Estimulación, Aliento y Empoderamiento de los Niños Disciplina vs. Castigo Fe Identidad Clan Familiar	Lectura Escritura Manejo de Ordenadores Conducción de Vehículos Tareas Domésticas Gestión de Dinero y Tiempo Dar a los Demás Invocación (*duʿa*) Toma de Decisiones

Empecemos centrándonos en la tabla anterior. La llamamos Tabla de Metas de la Buena Crianza. En ella se resumen las metas que deberíamos fijar, y traza una hoja de ruta de cómo conseguirlas mediante la inculcación de principios y valores desde la infancia hasta la edad adulta.

Las metas generales han sido tomadas de a) las profundas aspiraciones de los padres, hermosamente resumidas en el versículo 25:74 del Qur'an, y b) un hadiz revelador del Profeta Muhammad ﷺ:

> *Y los que rezan: "¡Oh Sustentador nuestro! ¡Haz de nuestras esposas y descendencia una fuente de alegría para nosotros, y haznos adelantados entre los que son conscientes de Ti!"* (Qur'an 25:74)

> La gente son como metales [o minerales, que tienen características específicas]; los mejores de ellos en la época [preislámica] de la ignorancia (*ŷahiliyy*a) son los mejores en el [tiempo del] Islam, si poseen entendimiento [y comprenden].
>
> (AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)

Tal como se especifica en la tabla, las metas han sido divididas en dos categorías generales, y la segunda categoría está dividida a su vez en cuatro sub-categorías. Los padres necesitan revisar la tabla continuamente para familiarizarse con sus metas y valores, estudiarlos, cotejarlos mentalmente, y monitorizar la acción y el desarrollo en función de ellos. Esto impedirá que caigan en la complacencia o permitan que sus tareas diarias les aparten de sus prioridades parentales.

Un Vistazo Más Detenido a Las Metas

1. METAS TOMADAS DEL VERSÍCULO CORÁNICO: LA ORACIÓN DE LOS CREYENTES

LA SÚPLICA que los creyentes elevan a Dios Todopoderoso es para que les conceda primero que sus cónyuges e hijos sean *qurrata aʿyun*, (alegría para sus ojos) Esta expresión se repite seis veces en el Qur'an, y su significado literal es: "bálsamo para nuestros ojos, alegría de nuestros ojos, ojos que se deleitan en bendiciones gozosas." Así pues, en esencia, el primer deseo se refiere a tener un hogar y una vida familiar felices.



Esto no se refiere sólo a la familia nuclear sino también a un verdadero clan familiar que abarca al cónyuge, progenie, abuelos, tíos, tías y primos. Algunas de las condiciones necesarias para disfrutar de un hogar feliz incluyen la comunicación entre padres e hijos; mostrar amor y afecto, y usar alabanzas y una crítica mesurada de forma apropiada y constructiva. Otras condiciones de una familia feliz incluyen crear actitudes positivas, tratar los sentimientos de manera considerada y delicada; sonreír, besar, abrazar, acariciar y dar la mano a los niños; disfrutar de comidas y tareas realizadas juntos, contar chistes y darse la bienvenida unos a otros.

La segunda petición que los creyentes hacen a su Sustentador es que sus cónyuges y progenie se conviertan en "imames de los conscientes de Dios". La palabra *imam* y su plural *aʾimma* aparece diez veces en el Qur'an. Varios comentaristas explican la frase "haznos adelantados entre los que son conscientes de Ti" así: Haznos ejemplos para otros, modelos para otros, de los que invitan a la rectitud, guías de otros, líderes de seres humanos, primeros entre los conscientes de Dios, arquetipos para otros, adelantados de otros, y modelos a imitar por nuestros seguidores. Por consiguiente, el segundo objetivo de la familia se centra en formar líderes conscientes de Dios, eficaces, y guías para la humanidad.

En este sentido, queremos señalar que cuando hablamos de liderazgo, no nos referimos a una búsqueda ambiciosa de poder, sino a desarrollar gente fuerte, de carácter moral, gran calibre, ética y con otros rasgos de carácter necesarios para un buen liderazgo. Asimismo, la palabra "líder" puede tener una connotación negativa en el sentido de que no es saludable que todos compitan por esta posición única. El hecho de que sólo pueda existir un "líder" formal en cada grupo puede crear una competición innecesaria, y provocar sentimientos de ambición frustrada. Si todos aspirasen a ese puesto, ¿quiénes serían entonces los "trabajadores" o seguidores? Nuestro propósito es inspirar a nuestros hijos para que encarnen el tipo de cualidades que identifican a la gente de liderazgo moral. Cualquier miembro de una sociedad que participa y mejora el status quo es un verdadero líder; y así es como se consigue el progreso real.



¿Dónde están los Líderes? Vosotros sois los Líderes

- Nosotros somos los líderes que estamos esperando.
- El liderazgo no es cuestión de ser importante, sino de servir a algo importante.
- No es cuestión de si ocupas el puesto, sino de si diriges bien.
- El liderazgo es hacer lo justo y correcto cuando sólo Dios te ve.
- Toda persona es líder de alguien. Tanto si ese alguien es un empleado, un cónyuge, un niño/a, o uno mismo: ¡tú eres un líder!

Recapitulando: las cualidades de liderazgo no suponen la búsqueda ambiciosa de poder, prestigio, posición o dinero. Tampoco implican enseñar a dominar y controlar. ¡Todo lo contrario! Lo que se sugiere es que los niños sean criados con un sentido de generosidad, modestia y de un propósito más amplio, capaces de verse a sí mismos como miembros activos y valiosos de la sociedad. Personas que pueden vivir tranquilos en un mundo de opiniones diversas y que cuentan con la tremenda ventaja de fijarse con confianza las mayores metas para sí mismos, y que no se ven impedidos por una baja autoconfianza y pobres expectativas. Los niños/as que temen la desaprobación de la sociedad por causa de su fe o raza no son niños que puedan servir a la sociedad. Dada la naturaleza de la sociedad en que vivimos, estas cualidades deben recibir justo reconocimiento. Si uno no enseña a sus hijos a tener confianza y guiar a otros rectamente, acabarán siendo guiados fácilmente, pero por el mal camino.

EN EL QUR'AN NO SE EMPLEA DE HECHO LA PALABRA "LÍDER" (*QĀʾID*) SINO QUE LA IDEA ES DEFINIDA CON LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

Pastor, guardián ***Rāʿī***
Instructor y educador ***Murabbī***
Adelantado, Modelo ***Imām***
Preceptor, Formador de Carácter ***Muʿaddib***
Maestro ***Muʿallīm***
Mentor, Guía ***Muršid***
Entrenador ***Mudarrib***



Un líder es una persona que guía a otra gente en sus esfuerzos por alcanzar ciertas metas, mientras que el *Murabbī* (formador-educador) es aquel que prepara y enseña las habilidades necesarias para conseguir las metas. El Profeta ﷺ, por ejemplo, escogió a ʿAmru ibn al-ʿĀṣya ʿUbaida ibn al-Ŷarrāḥ para comandar ejércitos, mientras que envió a Muṣʿab ibn

ʿUmair a Medina y a Muʿāḏ ibn Ŷabal al Yemen como "pastores, formadores-educadores y mentores" para formar individuos rectos y perspicaces.

No es coincidencia que muchos profetas fueran pastores, como Šuʿaib, Moisés, Jesús y Muhammad, la paz sean con todos ellos. La propia ocupación de pastor implica amabilidad, cuidado y compasión hacia los seguidores. Implica también modestia. Estas son las cualidades básicas y esenciales que se necesitan para criar a los hijos; qué hermosa analogía es ver a los padres como pastores que cuidan de su rebaño. Por tanto, un líder es un pastor, mentor, entrenador y maestro.

¡¿Líder o Pastor?!

La palabra "líder" (*qāʾid*) se emplea en diversas culturas, pero no es usada en el Qur'an. En su lugar, la palabra "pastor" se emplea en el hadiz siguiente:

"Todos vosotros sois pastores y responsables de lo que tenéis a vuestro cargo. El Imam [es decir, el gobernante] es pastor de sus súbditos y es responsable de ellos, y un hombre es pastor de su familia y es responsable de ellos. La mujer es pastora de la casa de su esposo y es responsable de ella. Un sirviente es pastor de los bienes de su amo y es responsable de ellos. Un hombre es pastor de los bienes de su padre y es responsable de ellos. Todos vosotros sois pastores y responsables de aquellas personas y bienes que tenéis a vuestro cargo." (AL-BUJĀRĪ)

2. METAS TOMADAS DEL HADIZ DEL PROFETA ﷺ

El Profeta Muhammad ﷺ dice:

La gente son como minerales [o metales, que poseen propiedades específicas]; los mejores de ellos en la época [preislámica] de la ignorancia (*ŷahiliyya*) son los mejores en el [tiempo del] Islam, si poseen entendimiento [y comprenden]. (AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)

De este hadiz pueden aprenderse muchas cosas. Una lección es que la formación del buen carácter debe ocurrir en la infancia. Esto es común para todos los seres humanos, musulmanes y no musulmanes (como queda implícito en el hadiz). La valentía, creatividad, honestidad, amor y fiabilidad existían en muchos adultos antes de la llegada del Islam. La mejor gente es la que posee esos rasgos de carácter. El Islam añade la fe, la sabiduría, el conocimiento y la guía divina. El Profeta nos dice que los paganos que poseen estos rasgos nobles de carácter pueden convertirse en musulmanes de buen carácter, siempre que entiendan el Islam.

Mejor Pagano—acepta y comprende el Islam → Mejor Musulmán

Hay musulmanes que piensan que el valor, la honestidad y la fiabilidad de grandes musulmanes (como ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb y Jālid ibn al-Walīd) aparecieron después de su aceptación del Islam. La verdad es que eran ya valientes, honestos y dignos de confianza antes de hacerse musulmanes. El Islam complementó su buen carácter pre-existente con sabiduría, conocimiento y guía divina.

Este hadiz se centra en los rasgos del carácter. Existen ciertas condiciones necesarias que deben estar presentes en los creyentes, como por ejemplo la buena salud y forma física (especialmente durante el embarazo y la lactancia materna). El alcohol, las drogas, el tabaco y el sexo

extramatrimonial son males que dañan a la embarazada y también al no nacido. Las embarazadas deben evitar tomar medicinas, salvo las que aconseje el médico, y además necesitan buena alimentación y descanso suficiente. Deben tomarse precauciones especiales contra posibles infecciones virales o bacterianas.

El tipo de rasgos de carácter que queremos desarrollar son: valentía, honestidad, creatividad, fiabilidad, valía, amor y responsabilidad. Estos rasgos tienen un tiempo óptimo y limitado para desarrollarse. Los cinco primeros años son cruciales. Asimismo, los padres necesitan ayudar a que los niños/as adquieran habilidad de leer, escribir, hablar, conducir, nadar y manejar ordenadores. Necesitan enseñar a sus hijos paciencia, respeto y toma de decisiones. Cuanto más temprano se adquieran estas habilidades, mayores beneficios producirán y más oportunidades se abrirán ante los niños/as.

El Profeta Muhammad ﷺ era considerado como una persona honesta y digna de confianza tanto por sus amigos como por sus enemigos. Este era su carácter esencial antes de recibir la revelación divina. El Qur'an hace hincapié en el mismo tema del hadiz anterior (el buen carácter) al describir a profetas como Noé (Nūḥ), Jonás (Yūnus), Abraham (Ibrāhīm), Ismael (Ismāʿīl), Moisés (Mūsā), Saúl (Ṭālūt), Jesús (ʿĪsā), José (Yūsuf), Job (Ayyūb) y Jacob (Yaʿqūb)—la paz sea con todos ellos. Moisés es descrito como "fuerte y digno de confianza". El profeta José se describe a sí mismo como "cualificado, profesional y digno de confianza". Estas descripciones incluyen cualidades importantes de liderazgo: Fuerza (de cuerpo y carácter), profesionalismo (que exige conocimiento y habilidades), y fiabilidad. En conclusión, los 25 profetas mencionados en el Qur'an son descritos como honestos, sabios, conocedores, misericordiosos, compasivos, fuertes, dignos de confianza, pacientes y cumplidores de sus promesas. Estos son los rasgos clave que necesitamos acentuar en la crianza para formar y desarrollar a nuestros hijos. Considerad los versículos siguientes del Qur'an:

> *Y recuerda, por medio de esta escritura sagrada, a Ismael. Ciertamente, fue fiel a su promesa y fue un enviado [de Dios], un profeta.* (Qur'an, 19:54)

> *[José] respondió: "¡Ponme al cargo de los graneros del país; en verdad, yo sabré administrarlos prudentemente!"* (Qur'an, 12:55)

> *Y cuando [Moisés] alcanzó la madurez y estuvo formado [mentalmente], le concedimos la habilidad de juzgar [entre el bien y el mal] y también conocimiento: pues así recompensamos a los que hacen el bien.* (Qur'an, 28:14)

> *Una de las dos [jóvenes] dijo: "¡Oh padre mío! ¡Tómalo [a Moisés] de jornalero: pues, en verdad, el mejor [hombre] que puedes tomar de jornalero es alguien fuerte y digno de confianza [como él]!"* (Qur'an, 28:26)

> *[El profeta] dijo: "En verdad, Dios le ha exaltado [a Saúl] sobre vosotros y le ha dado en abundancia conocimiento y fuerza corporal. Y Dios otorga de Su soberanía a quien Él quiere: pues Dios es infinito, omnisciente."* (Qur'an, 2:247)

> *En verdad, [oh gentes,] os ha llegado un Enviado [Muhammad] salido de entre vosotros; le apena hondamente [la idea de] que hayáis de sufrir [en la Otra Vida]; anhela vuestro bien, y está lleno de compasión y misericordia hacia los creyentes.* (Qur'an, 9:128)

Café y Prioridades Familiares



Un padre tomó un gran recipiente vacío y lo llenó de pelotas de golf. Preguntó a sus hijos si el recipiente estaba lleno. Ellos respondieron que sí. Entonces tomó una caja con piedrecillas y las echó dentro del recipiente, agitándolo ligeramente. Las piedrecillas se metieron en los huecos dejados por las pelotas de golf. De nuevo preguntó si el recipiente estaba lleno, y sus hijos afirmaron que así era. El padre tomó entonces una caja con arena y la derramó dentro del recipiente. La arena se metió por los resquicios que quedaban. Preguntó otra vez si estaba lleno, y los niños contestaron "Sí". El padre entonces sacó dos tazas de café de debajo de la mesa y echó su contenido en el recipiente, llenando los espacios entre los granos de arena. Los niños se echaron a reír.

"Ahora," dijo el padre, "quiero que imaginéis que este recipiente representa vuestra vida. Las pelotas de golf son las cosas importantes—adoración, vuestro futuro cónyuge y vuestros hijos, vuestra salud, vuestros amigos y vuestras aficiones favoritas—cosas que si todo lo demás se perdiera y sólo quedasen esas, vuestra vida seguiría estando llena. Las piedrecillas son otras cosas que importan, como vuestro trabajo, vuestra casa y vuestro coche. La arena es todo lo demás, como la diversión y las pequeñas cosas.

"Si ponéis la arena primero, no quedará sitio para las piedrecillas y las pelotas de golf. Lo mismo ocurre en la vida. Si gastáis todo vuestro tiempo y energía en las cosas pequeñas, nunca tendréis espacio para las cosas importantes. Prestad atención a las cosas que son esenciales para vuestro éxito en el Más Allá y vuestra felicidad en esta vida. Rezad más; dad más limosna. Pasad más tiempo jugando con vuestros hijos. Cuidad de vuestra salud. Salir a cenar con vuestro cónyuge. Dedicad tiempo al estudio. Siempre habrá tiempo para limpiar la casa y arreglar el desagüe del fregadero.

"Ocupaos primero de las pelotas de golf, de las cosas realmente importantes. Estableced vuestras prioridades. El resto es sólo arena."

Un niño preguntó qué representaba el café. El padre sonrió: "Me alegro de que lo preguntes. Es para mostrar que aunque tu vida parezca estar llena, siempre hay sitio para tomar un par de tazas de café con un amigo."

Conclusión

Fijad la Vista en el Premio

Aunque este capítulo haya examinado el tema de las metas y objetivos con cierto detalle, señalar objetivos es al fin y al cabo sólo un medio para un fin, y es necesario tener siempre presente el resultado final, que es la crianza de hijos rectos. Esto tendrá un impacto directo sobre cómo tratamos a los niños/as y cómo desarrollamos en ellos las cualidades necesarias para cumplir las funciones que los padres desean que cumplan cuando se hagan adultos.

Para alcanzar las metas que hemos fijado para nuestros hijos, necesitamos echar un vistazo a nuestro propio carácter y conducta. Necesitamos:

1) Aplicar un equilibrio apropiado de disciplina con elementos de estímulo y empoderamiento.
2) Practicar todo lo posible lo que predicamos y en la vida hacer de nuestra visión del mundo un concepto holístico, con sentido de identidad y pertenencia. Admitid vuestros errores y disculpaos de ellos sin poner excusas.
3) Complementar lo anterior con fe y oraciones. El Todopoderoso responde a la gente sincera y les ayuda a Su modo y en Su tiempo.

La Biblia declara:

"Instruye al niño en el camino que debe seguir, que luego, de adulto, no se apartará de él."
(Proverbios 22:6)

El futuro de este mundo y su seguridad dependen en gran medida de sus futuras generaciones. La crianza infantil desempeña una función crucial en la reforma y regeneración de la sociedad y sus efectos no deben ser infravalorados. La propia humanidad se enfrenta a grandes peligros y retos, y necesitamos ser serios con nuestro deber de adquirir habilidades para una buena crianza, y ponerlas en práctica. Nuestros hijos serán los padres del mañana, que enseñarán esos mismos valores a sus propios hijos, iniciando así un ciclo que sólo puede traer paz, justicia y estabilidad al mundo. La vida no se mide por el número de respiraciones que hacemos, ¡sino por los momentos que nos quitan el aliento!



Actividades



ACTIVIDAD 16: DISCUSIÓN SOBRE EL ENTORNO HOGAREÑO

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

¿Te sientes feliz al entrar en casa?
¿Te sientes feliz cuando sales de casa?
¿Qué podrías hacer para que tu entorno hogareño fuera más feliz?

Identificad algo específico que se requiera de cada miembro para mejorar la felicidad en el hogar.

ACTIVIDAD 17: PADRES: ENSEÑAD A VUESTROS HIJOS

Examinad los temas siguientes y debatid sobre cómo enseñárselos a vuestros hijos. Buscad los temas que falten en la formación de vuestros hijos.

- Cómo plantar una flor que les guste; (a vuestros hijos les gusta jugar con la tierra, escarbar, las mangueras de regar, etc.).
- No tirar basura.
- Cómo llamaros al trabajo.
- Cómo marcar el 112 (número nacional de emergencias), cuándo y por qué.
- Devolver lo que hayan tomado prestado.
- Felicitar a otros.
- No herir a otros.
- No tener miedo a los animales, sino respetarlos y apreciarlos.
- Hacer que su palabra sea sagrada.
- Ordenar lo que hayan desordenado.
- Compartir y cuidar. La alegría compartida es alegría doble y la tristeza compartida es media tristeza.
- Respetar la autoridad, pero no reverenciarla.
- Trabar amistad con niños/as de todas las razas y colores, aun con aquellos que no hablan tu idioma.
- No tener miedo a probar cosas nuevas, dentro de límites seguros.
- Cómo comportarse cuando pierden.
- Cómo ganar.
- Aunque no sean los mejores en algo, pueden disfrutar practicándolo.
- Cuando se enfrenten con un problema serio, deben intentar superarlo y buscar la ayuda de Dios.

- Esperar a que bajen los precios antes de comprar.
- Cómo lavar y plegar sus prendas.
- Cómo respetar los libros.
- Llegar a tiempo y llamar si van a llegar tarde, siempre.
- Dar cosas a los demás.
- Cómo tener un aspecto aseado y agradable.

Padres:

- No digáis a vuestro hijo/a: "no llores"; preguntadle por qué llora.
- No compréis a vuestro hijo/a todo lo que desee, aunque podáis permitíroslo.
- No critiquéis los errores de vuestro hijo, sino habladle de su falta de esfuerzo.
- Creed lo que vuestro hijo/a os diga.
- No critiquéis a vuestro cónyuge delante de vuestro hijo/a.
- No pongáis un televisor o un ordenador en la habitación de vuestro hijo/a.
- No uséis la televisión como niñera.

ACTIVIDAD 18: ALGUNOS REFRANES EQUIVOCADOS DE LA CULTURA ÁRABE

Los padres necesitan explicar y refutar algunos de los refranes más extendidos de la cultura árabe. Son los que tienden a fomentar el egoísmo, la falta de consideración y la hipocresía.

Si no fueras un lobo, serías comido por los lobos. [Esto alienta la dominación y la conducta agresiva]
La mano que no puede ser mordida debe ser besada. [Denota hipocresía]
¡A mí qué me importa! [Visión egoísta]
Si yo muero de sed, que no llueva más. [Falta de consideración]
Cuídate del mal de aquellos a quienes has favorecido. [Actitud negativa]

ACTIVIDAD 19: UNA VISIÓN DEL MUNDO BASADA EN LA AUTÉNTICA AMISTAD

Explica el siguiente hadiz, luego relata episodios acerca de tus amistades que fueron incorrectos, insinceros y no sólo por amor al Todopoderoso. El Profeta ﷺ dijo:

"Hay un grupo de siervos de Dios a los que hasta los profetas y los mártires envidiarán." Dijeron: "¡Oh, Enviado de Dios! ¿Qué gente es esa?" Dijo: "Son gentes que se aman unos a otros por la luz de Dios, no por la riqueza ni los lazos familiares. Sus rostros están llenos de luz y se encuentran sobre tronos de luz; no tienen miedo cuando la gente tiene miedo, ni se lamentan cuando la gente se lamenta." Después, el Profeta ﷺ recitó el versículo en Qur'an, 10:62: "*No, en verdad; los que están próximos a Dios – nada tienen que temer y no se lamentarán.*" (Abū Dāwūd)

ACTIVITY 20: DEBATE SERENO ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA: ¡REGULARMENTE!

- Celebrar una reunión familiar una vez al mes para debatir la situación política, social y económica de cada miembro de la familia.
- Aseguraos de que este debate, posiblemente acalorado, no resulte en una tensión y estrés excesivos.



CAPÍTULO 4

La Meta Más Importante: Criar Hijos que Amen a Dios

- Introducción **84**
- La Forma Actual de Inculcar la Fe en Nuestros Hijos **85**
- Una Cultura de Ensimismamiento: Escasa Participación en los Asuntos Públicos **86**
- Ausencia de Responsabilidad Personal **89**
- Una Cultura Distorsionada: Atraso y Superstición **90**
- La Vía Equilibrada: El Enfoque Sabio **92**
- Enseñar a los Hijos a Amar el Qur'an **93**
- Enseñar Plegarias a los Hijos: El Recuerdo Continuo de Dios **95**
- Enseñar a los Hijos *Tauba* (Arrepentimiento) **96**
- Enseñar a los Hijos Acerca del Profeta Muhammad ﷺ y Otros Profetas **96**
- Enseñar a los Hijos *Ādāb* (Buenos Modales) **97**
- ¿Qué Deberíais Enseñar Antes a Vuestros Hijos: A Amar a Dios o que Dios les Ama? **97**
- Actividades 21–25 **99**



Introducción

AUNQUE EN EL capítulo anterior examinamos algunas de las metas y valores que los padres deben fijar para educar a sus hijos, hay un objetivo general en concreto que debe destacarse especialmente, y es la fe en Dios. Criar niños/as que *saben acerca* de Dios es muy distinto a criar hijos que *aman* a Dios y son *conscientes* de Él. La conciencia de Dios es la base sobre la que florecen todos los demás valores y la que produce el verdadero éxito.

El tiempo que podemos pasar con nuestros hijos es limitado, así que necesitamos organizarnos, iniciar un plan y no dejarlo para una fecha futura o a una persona que lo haga por nosotros, esperando que la espiritualidad y la moralidad penetren de alguna manera.

La sociedad en la que vivimos postula constantemente un racionalismo desequilibrado, una forma de pensar que excluye a Dios de nuestras vidas. Guardaos de las escuelas que relegan a Dios a un segundo plano.



La Forma Actual de Inculcar la Fe en Nuestros Hijos

Antes de examinar lo que debemos hacer, examinemos qué está ocurriendo en nuestros círculos familiares.

La fórmula religiosa errónea que los musulmanes a menudo aplican hoy a la vida podría ser descrita como formalista y legalista, y esta a su vez se traslada al modo en que son criados los niños/as musulmanes. La cultura religiosa dominante tal como es practicada hoy en día tiende a dividir la vida en dos actividades principales: rituales religiosos (*ʿibādāt*) y relaciones de negocios (*muʿāmalāt*). En cuanto a los rituales religiosos, estos condicionan la crianza musulmana al reducir la educación religiosa a la simple ejecución de rituales, como la ablución y hacer las oraciones cinco veces al día (*ṣalā*), ayunar en Ramadán (*ṣaum*), y pagar el impuesto de purificación (*zakā*). Asimismo gobierna de manera estricta las interacciones sociales, como el contrato matrimonial (*zawāŷ*), los contratos comerciales (*ʿuqūd*), la conducta formal personal *(ādāb*), y la memorización de las creencias básicas (*kalima* o *šahāda*). Esta es una forma legalista de practicar la religión.

Además, los padres y las familias musulmanas a menudo pasan por alto la importancia de los deberes y la responsabilidad pública hacia la Umma en favor de la promoción individual, prestando poca atención a las responsabilidades morales hacia otros miembros de la sociedad. Como resultado, no se estimula a los hijos a que participen en los asuntos cívicos, y una vez que han sido instruidos en los rudimentos de la oración y la recitación del Qur'an, los padres se congratulan de haber cumplido bien su deber. Los hijos crecen, por tanto, creyendo que la observancia de los rituales personales es el elemento central de una vida recta, y que si cumplen esos rituales, habrán satisfecho todas las obligaciones religiosas y morales de la vida. Lo que esto conlleva es un estilo de vida individualista y egoísta, de mera supervivencia, y una actitud pública negativa. Desgraciadamente, esta apatía tiene repercusiones más amplias ya que al final destruye la vida pública y la sociedad, con el resultado de que todo el mundo pierde.

En realidad, la adoración (*ʿibāda*) no denota la mera observancia de rituales, sino que incluye también todos los deberes y acciones requeridos en la vida de un musulmán según la Ley Islámica (*Šariʿa*), así como valores morales, como la promoción del bien, la prohibición del mal, participar en la lucha pública, y velar por los intereses de otros. Si estas cualidades no están profundamente arraigadas en



el tejido emocional (*wuŷdān*) de los niños musulmanes, entonces ellos a su vez transmitirán esa apatía a sus propios hijos, perpetuando así un ciclo de indiferencia desastrosa. Existe, pues, un desequilibrio importante y un fallo en el proceso de la educación religiosa que acentúa la observancia de los rituales como meta en sí misma e infravalora el desarrollo interior y las cuestiones públicas. La palabra *ʿibādāt* significa realmente *ḏikr*, término que designa el recuerdo y la comunicación con el Todopoderoso a fin de implantar la rectitud, la moralidad y la buena conducta.

Una Cultura de Ensimismamiento: Escasa Participación en los Asuntos Públicos

Desgraciadamente, se ha dado una confrontación, polarización y separación históricas entre los eruditos y pensadores musulmanes por un lado y unos líderes políticos tiránicos y corruptos por el otro. Los juristas musulmanes han sido apartados de la vida pública y se han centrado en los aspectos individuales de la vida de la gente, ignorando las preocupaciones públicas y sociales. Por consiguiente, no se ha dado la importancia debida a la conducción de los asuntos públicos, al buen gobierno, la participación política, la consulta (*šūrā*), los deberes cívicos, la búsqueda de justicia social y el establecimiento de la hermandad. Esto ha distorsionado la visión universal islámica. Esta actitud pasiva hacia las cuestiones públicas ha atacado al espíritu de equipo de la Umma, debilitando los vínculos grupales necesarios para generar una movilización pública. Una civilización no puede sustentarse sólo sobre un afán estrecho por la salvación personal; este tiene que estar complementado por un fuerte empeño en los temas sociales y públicos. En otras palabras, la implementación del concepto de *istijlāf* (la encomienda o fideicomiso de la humanidad) nos exige cumplir y desarrollar, generación tras generación, la misión de *ʿimrān* (la creación de una civilización basada en el bien común). Aunque la preocupación por las leyes personales y de la familia en la jurisprudencia (*fiqh*) islámica sea un requisito fundamental, no es, por sí sólo, suficiente para producir gente capaz de crear una civilización.



Tal discurso ayuda a generar comunidades e individuos buenos, pero esencialmente pasivos y sumisos. La gente criada en una cultura tradicional, formalista y legalista puede que realicen correctamente los rituales de la ablución, las oraciones, el ayuno y la peregrinación, pero desgraciadamente no sienten inclinación por el civismo, la participación pública y la promoción del servicio a la comunidad. Al acostumbrarse a que los gobiernos les suministren servicios establecidos, en vez de asumir sus responsabilidades personales y públicas, se vuelven incapaces de pensar por sí mismos, de tomar decisiones sobre su futuro, de aumentar sus conocimientos o de cuidar de sí mismos. En otras palabras, la apatía prevalece sobre la participación activa. Los niños/as educados de esta forma no se convierten en pensadores libres, éticos e innovadores, en trabajadores de equipo, ni en pioneros de progreso social: no, sino que acaban convirtiéndose en egoístas tímidos y ensimismados.

Los individuos que viven bajo una autoridad política y religiosa opresiva sufren una mala situación; allí donde es necesario un cambio social, generan sociedades enfermas y conductas destructivas, que se manifiestan claramente en la miseria social de su entorno y economía. Mientras que evitan abrir cuentas en bancos que cobran interés, no les importa engañar en su declaración a Hacienda y en el pago del *zakā*, aunque la mentira y el engaño violen la Šariʿa. Se sienten victoriosos si consiguen no ser descubiertos pasando contrabando y si engañan a los inspectores de aduanas, pues saben que sus tasas aduaneras serán malversadas o apropiadas por funcionarios corruptos.

Algunos padres favorecen una conducta

egocéntrica desde que su hijo/a nace hasta que alcanza la edad adulta. Se pone más interés en la ropa que han de llevar los hijos que en enseñarles a cuidar de los demás, a ser amable con ellos o inculcarles un sentido de responsabilidad hacia la gente, los pobres y los necesitados en particular, y el medio ambiente en general. Muchos de nosotros compramos a nuestros hijos juguetes caros que en seguida se rompen, pero damos la espalda al sufrimiento de un niño pobre que mendiga comida y ropa en la calle.

Esta forma de ver la vida ha dañado a nuestras sociedades y nuestra vida pública. ¿Cómo podemos explicar, por ejemplo, que la Fiesta Nacional de Bangladesh conmemore su separación de Pakistán? ¿Por qué ha de celebrarse una secesión cuando vemos cómo las naciones europeas se unen y cooperan para favorecer sus intereses comunes, cuando antes eran enemigas unas de otras? Brasil mantiene su unidad a pesar de contener muchos grupos étnicos, religiosos y lingüísticos, cada uno de los cuales tiene sus propios problemas económicos y sociales. Mientras tanto, los países musulmanes y árabes, a pesar de contar con un idioma y cultura comunes, e intereses comunes, siguen desintegrándose. Los estados árabes "reñidos entre sí" y los países musulmanes "pobres" hacen poco por ayudar a sus ciudadanos. La población musulmana va en aumento, pero su estatus en la escena mundial no mejora.

¿Es posible que la causa de la fragmentación, desunión, mezquindad y aislamiento del mundo musulmán sea la religión? ¿Sirven acaso a sus intereses esas pobres cualidades? ¿O es que los musulmanes malentienden su religión? Existe una fractura en la mentalidad de la Umma. Todos han aprendido a pensar sólo para sí mismos, e intentan proteger sus intereses personales y familiares inmediatos, ignorando al mismo tiempo los intereses más generales de la Umma y los de los demás miembros de la sociedad, incluidos sus parientes y vecinos. La cultura musulmana está adoptando una mentalidad estrecha y distor-



sionada, carente de los sentimientos de vecindad y espíritu de equipo que deberían ser su seña de identidad. Los musulmanes necesitan sacar la cabeza de la arena.

Comparad esta situación con la actitud de Abū Bakr, cuando estuvo dispuesto a donar toda su riqueza a la comunidad. El Profeta ﷺ le preguntó: "¿Qué has dejado para tu familia?" Respondió: "Les dejo a Dios y al Enviado de Dios." Esta acción de Abū Bakr era un signo de la fuerza de su fe, pero también de su convicción de que el Profeta ﷺ y la sociedad cuidarían de él y de su familia si se viesen necesitados. Si Abū Bakr hubiera pensado que su familia podría verse obligada a sufrir y mendigar en la calle, se habría reservado la mayor parte de sus bienes y habría donado sólo una pequeña parte.

La penosa situación actual del mundo musulmán no puede ser achacada al hecho de que abarque vastos territorios con muchos grupos étnicos que hablan muchos idiomas distintos, ni a que estén gobernados por regímenes despóticos, ni a haber sufrido una historia de colonialismo, etc. El Islam postula la coexistencia pacífica y la armonía social. Los musulmanes representan hoy una cuarta parte de la población mundial. Su desunión no puede ser atribuida al Islam porque el Islam

enseña la unidad, hermandad, solidaridad y compasión. Tampoco puede ser atribuida a factores políticos y económicos, ya que la decadencia económica y política es un síntoma, no una causa. Queda, pues, la pregunta: ¿A qué se debe?

Creemos que la respuesta está en el siguiente versículo coránico:

> *En verdad, Dios no cambia la condición de una gente mientras ellos no se cambien a sí mismos.* (Qur'an 13:11)

No podremos insistir bastante en este punto: la condición calamitosa de una gente radica en ellos mismos. Por consiguiente, sólo entendiendo la visión del Qur'an y cambiando nuestro carácter interno podemos cambiar la condición de nuestras vidas. Esto sólo puede producirse a través de una crianza infantil adecuada.

La educación es un proceso que abarca toda la vida y puede adquirirse desde la cuna hasta la tumba. No obstante, la buena crianza es esencial para fijar inquietudes públicas, como el sentido de la responsabilidad, la abnegación, y el altruismo. Estos valores deben ser inculcados durante la infancia por padres que fomenten los aspectos apropiados—emocionales, sociales y espirituales—de la personalidad. Estos deben ser adquiridos a edad temprana cuando se pueden conseguir de manera mucho más sencilla y efectiva que en la edad adulta.

Los libros de *fiqh* (jurisprudencia) son los manuales básicos de referencia religiosa y cultural para el desarrollo personal del musulmán, y como tales tienen una gran influencia en la formación de la personalidad. Por tanto, es necesario revisar las obras de fiqh para añadir las dimensiones que faltan con respecto a la preocupación pública por la sociedad y por toda la humanidad. Esta dimensión está claramente expuesta en el Qur'an y el Hadiz:

> *Y esos que, antes que ellos, estaban establecidos en este territorio [Medina] y en la fe –[esos] que aman a los que acuden a ellos buscando refugio, y no abrigan en sus corazones rencor alguno por lo que se les ha dado [a esos], y los prefieren a sí mismos, aun viviendo ellos en penuria: pues, los que están a salvo de su propia codicia –¡ésos, precisamente, alcanzarán la felicidad!*
>
> (Qur'an 59:9)

El Profeta ﷺ dijo:
"Quien no se ocupa de los asuntos de los musulmanes, no es uno de ellos."
(IBN MAS'ŪD)

A menos que nos preocupemos por otros en la sociedad, como los pobres, los vecinos y los necesitados, no podremos llegar a ser todo lo buenos que podemos ser. Como vemos en el *sura al-Mā'ūn* en el Qur'an:

> *¿Has considerado a ese [tipo de hombre] que desmiente el Juicio [futuro]? Pues es el mismo que rechaza bruscamente al huérfano, y no siente la obligación de alimentar al necesitado. ¡Ay, pues, de aquellos que rezan [pero] cuyos corazones están distantes de su oración –ésos que sólo quieren ser vistos y elogiados [por la gente], y que, además, niegan toda asistencia [a los demás]!*
>
> (Qur'an 107:1–7)

Existe un vínculo directo y fuerte entre el culto personal a Dios y el bienestar de la sociedad. Los rituales religiosos deben ir asociados al cuidado de los huérfanos, la alimentación de los pobres y la ayuda a los vecinos. El verdadero objetivo de la adoración es preparar al devoto para servir a sus prójimos. La existencia de mendigos en las calles del mundo musulmán demuestra una ausencia de sentido real de responsabilidad, que ha arraigado en la gente en nuestros días.



Ausencia de Responsabilidad Personal

Mucha gente siente una escasa o nula responsabilidad para consigo mismo, por los demás o su futuro. En una sociedad en la que el trabajo duro y la honestidad aportan escasos o nulos beneficios al individuo, éste evita ambos, y pide ayuda a los demás, exigiéndoles que cumplan sus obligaciones para con él, al tiempo que niega cualquier obligación sobre sí mismo o por su familia. El concepto de responsabilidad propia está ausente de las sociedades musulmanas contemporáneas. Es también una consecuencia directa del predominio del colectivismo en el mundo musulmán. No debe confundirse el cuidado de otros con el colectivismo, pues el colectivismo es dar prioridad al grupo sobre el individuo. El espíritu tribal y de clan fueron las formas más primitivas de colectivismo en el mundo musulmán. Actualmente, esas formas han sido sustituidas por la esclavitud al gobierno. En términos intelectuales, el colectivismo lleva al "pensamiento grupal" o a la mentalidad gregaria, que son enemigos del auténtico pensamiento individual (*iŷtihād*), que es la fuente del progreso humano. En términos económicos, suprime cualquier incentivo a la productividad en los individuos, convirtiéndolos en consumidores improductivos. Psicológicamente, despoja a los individuos de su visión de sí mismos como *julafā'*. El colectivismo promueve una cultura de dependencia, en la cual uno carece de autoestima. Éticamente, lleva a la cobardía moral. Políticamente, lleva a que grupos rivales intenten imponer su voluntad unos a otros o a que el "hombre fuerte" imponga su voluntad a la sociedad.

En contraste con lo anterior, el Qur'an hace un llamamiento directo a los individuos para que acepten su función de *julafā'* y se sometan a la Voluntad de Dios, alentándoles a esforzarse y buscar el bien para sí mismos, su comunidad y la sociedad en general. Si en verdad deseamos para los demás lo que deseamos para nosotros mismos, entonces querremos que los demás sean racionales, responsables y libres.

En algunos países musulmanes, se educa a los niños/as a ser pasivos y carecer de sentido crítico. Aprenden ciertas máximas legales anticuadas. El *zakā* es enseñado como un im-

puesto basado en el número de camellos que alguien posee. Los alumnos aprenden que deben dar fanegas de cebada y trigo a los pobres. Aunque tales usos son necesarios en sociedades agrarias, resultan irrelevantes en ciudades occidentales industrializadas. Los libros de jurisprudencia contienen todavía capítulos sobre cómo tratar con esclavos ¡y la forma correcta de comprarlos y venderlos! Se imparte a los jóvenes musulmanes información anticuada e innecesaria. Se está perdiendo además una oportunidad valiosa: la de desarrollar la compasión y la preocupación por las necesidades de los demás. Esta falta de compasión es un defecto serio en el carácter de las generaciones futuras de la Umma.

La razón esencial de enseñar a un niño/a acerca del *zakā* no es la de cómo calcular los porcentajes que se aplican a camellos, dátiles y cebada, sino la de infundir una comprensión de los grandes conceptos de solidaridad social, amabilidad, generosidad, y también la importancia de compartir recursos con los desvalidos y necesitados. Mucho más importante que los aspectos materiales del tema es la inculcación de sentimientos profundos de compasión y empatía, así como una apreciación del sufrimiento de los desvalidos y los más desfavorecidos de la sociedad. Es la práctica de la hermandad y la alegría de dar por medio del *zakā* y otras formas de caridad lo que necesita ser subrayado a esa tierna edad, no los aburridos cálculos matemáticos.

Una Cultura Distorsionada: Atraso y Superstición

Otro problema que obstaculiza el progreso de los musulmanes es la superstición, la brujería, y la obsesión con el mundo de los genios (*ŷinn*). La civilización islámica se levantó sobre cimientos de conocimiento, ciencia, objetividad y raciocinio. Consuela saber que los sabios musulmanes, al tiempo que creían en los milagros sobrenaturales de todos los profetas, creían también que el verdadero milagro que el Profeta Muhammad ﷺ legó a la humanidad es el Qur'an. La revelación coránica apela al intelecto humano y se basa en la razón. El Qur'an alienta la investigación, la meditación, la exploración y el pensamiento. Estos son temas recurrentes en el Qur'an. Es el tipo de mentalidad que los padres tienen que fomentar en las mentes de sus hijos, para que crezcan creyendo en la comunidad de la razón al tiempo que mantienen su fe firme en Dios y en el Más Allá. La civilización no se construye sobre la superstición y la brujería. Se escuchan historias bochornosas de gente que invoca los "poderes" sanadores de espíritus, genios, estrellas y de la magia para resolver asuntos familiares, en vez de acudir a tratamientos médicos y psicológicos de probada eficacia. Estas prácticas son ajenas a los principios y el espíritu del Islam y son también perjudiciales para el intelecto de los niños. Nuestra función como padres es inculcar la mentalidad lúcida y científica que el Qur'an preconiza. El Qur'an postula *al-sunan al-Ilāhiyya*, las leyes de la naturaleza que rigen la vida humana y el universo material. Estas leyes naturales de inspiración divina se aplicaban plenamente al Profeta ﷺ, tal como se expone en estos versículos:

> *Di [oh Profeta]: "No está en mi poder conseguirme beneficios ni evitarme daños, salvo en lo que Dios quiera. Y si conociera lo que es imperceptible al hombre, ciertamente abundaría en bienes y el mal no me habría tocado. No soy sino un advertidor y un portador de buenas nuevas para gentes dispuestas a creer."* (Qur'an 7:188)

> *Di [oh Profeta]: "¡Soy sólo un mortal como todos vosotros. Me ha sido revelado que vuestro Dios es un Dios Único. Así pues, quien espere [con anhelo y temor] el encuentro con su Sustentador [el Día del Juicio], que haga buenas obras y que no atribuya parte en la adoración debida a su Sustentador a nadie ni a nada!"*
>
> (Qur'an 18:110)

Esta mentalidad objetiva y científica produjo una de las más grandes civilizaciones que el mundo haya conocido. Fueron los musulmanes, durante su edad dorada, quienes ayudaron a Europa a salir de las tinieblas de la Edad Media (en las que llevaba sumida varios siglos) y la llevaron a la Ilustración. (Al-Hassani 2011)

Es deber de los padres primero y de los maestros después formar niños/as de gran intelecto, calibre y carácter, firmemente enraizados en la comprensión de las leyes divinas y naturales, del universo, y de las ciencias humanas y sociales.

El filósofo francés Roger Garaudy describió las bases de la civilización occidental en los términos siguientes:

La civilización occidental moderna debe su sistema estético y legal a las civilizaciones romana y griega, su moralidad al Cristianismo, y su pensamiento científico a la cultura musulmana en España.

(AL HEWAR MAGAZINE 2002)



Una Visión del Mundo Errónea: Debilidad y Miedo

El Profeta Muhammad ﷺ dijo:

"Llegará un tiempo en que otras naciones os atacarán: serán como gente hambrienta que devora un plato de comida." Uno de los Compañeros preguntó: "¿Será porque seamos pocos, oh Enviado de Dios?" El Profeta dijo: "No, seréis numerosos, pero seréis como la espuma sobre las olas del mar. Dios quitará el miedo y el respeto hacia vosotros de los corazones de vuestros enemigos, e instilará debilidad (*wahn*) en vuestros corazones." Alguien dijo: "¿Qué es este *wahn*, oh Enviado de Dios?" El Profeta respondió: "'*Wahn*' es amor por la vida mundanal y aversión a la muerte." (Abū Dāwūd)

La Vía Equilibrada: El Enfoque Sabio

Pedimos a los padres que examinen honestamente sus creencias religiosas. Un entendimiento sabio de las prácticas y requisitos internos de vuestra religión tendrá un impacto beneficioso en cómo educáis a vuestros hijos. Es importante educar de una manera que no lleve a una cultura de miedo, ensimismamiento, atraso y coacción.

Los primeros sabios (*ʿulamāʾ*, *fuqahāʾ* y *mullas*) insistieron tanto en los rituales como en la adoración (*ʿibāda*). El Qur'an menciona el *ḏikr*, que significa recuerdo del Todopoderoso. Ambos elementos son necesarios para la instrucción de los niños/as. Los padres necesitan ser conscientes de la visión islámica del mundo y deben transmitírsela a sus hijos cuando alcancen la edad del discernimiento. Se debería decir a los niños que es nuestra obligación contribuir al desarrollo de la vida en la tierra conforme a los valores y normas correctos que Dios ha revelado a la humanidad, y que la adoración es un medio de lograr esos fines. Esto a su vez les llevará a entender el propósito global de la vida, que es esforzarse en obrar correctamente.

Como padres, nuestra conducta será el modelo que les servirá de guía. Por consiguiente, debemos acudir constantemente al ḏikr para que nos recuerde nuestro deber de hacer aquello que mejore nuestras vidas y sea grato a Él. En particular, se exige de nosotros que nos esforcemos por llevar una vida recta en la tierra, cuidar de nuestro entorno, buscar conocimiento y ayudar a la liberación de los oprimidos. Los niños/as tendrán una mejor comprensión del verdadero significado y propósito de las *ʿibādāt* si ven a sus padres practicar esto, y si se les enseña que la vida es una prueba de las cualidades de la gente y de su lucha por cumplir lo mejor posible con la sociedad en los aspectos privados y públicos.

Los versículos siguientes establecen la base de la visión del mundo en la mente del niño/a:

> *Di: "Ciertamente, mi oración, [todos] mis actos de adoración, mi vida y mi muerte son [sólo] para Dios, el Sustentador de todos los mundos, en cuya divinidad nadie tiene parte: esto es lo que se me ha ordenado –y soy el primero de los que se someten a Él."* (Qur'an 6:162–163)

> *Ciertamente, la oración refrena [al hombre] de las acciones deshonestas y de cuanto atenta contra la razón.* (Qur'an 29:45)

> *… y proveen de comida –sin importar cuán necesitados estén de ella– al necesitado, al huérfano y al cautivo, [diciendo, en sus corazones:] "Os damos de comer sólo por amor a Dios: no queremos de vosotros recompensa ni gratitud."* (Qur'an 76:8–9)

Dios ha prometido a quienes de vosotros han llegado a creer y hacen buenas obras que, sin duda, les hará acceder al poder en la tierra, como hizo que accedieran a él [algunos de] sus antecesores; y que, sin duda, establecerá firmemente para ellos la religión que Él tuvo a bien asignarles; y que hará, sin duda, que su anterior estado de temor sea reemplazado por una sensación de seguridad –[puesto que] Me adoran [sólo] a Mí y no atribuyen poderes divinos a nada fuera de Mí. Pero los que, después de [haber comprendido] esto, eligen negar la verdad –¡ésos, precisamente, son los verdaderos perversos! (Qur'an 24:55)

Enseñar a los Hijos a Amar el Qur'an

Para criar hijos que amen a Dios los padres necesitan darles a conocer el Qur'an de forma que sea para ellos más que un Libro sagrado que se recita en unos pocos eventos religiosos y luego se deja en una estantería el resto del año. ¿Deberíamos poner el acento en dar información o en el más importante desarrollo emocional y psicológico del corazón y el alma del niño/a? La adquisición de conocimiento e información continúa durante toda nuestra vida, mientras que el desarrollo emocional y psicológico sano debe producirse en la infancia, sobre todo antes de que el niño/a cumpla diez años.

Lo que está ocurriendo actualmente es que los musulmanes atemorizan a menudo a los niños/as desde sus primeros años hablándoles del Infierno (*ŷahannam*), sin apenas mencionarles el Amor, la Misericordia y la Compasión de Dios, y la belleza del Paraíso. Les decimos que arderán en el Infierno si desobedecen a Dios o a sus padres o cometen errores, pero nos olvidamos mencionar cómo serán recompensados y agasajados en el Paraíso si actúan correctamente, obedecen a Dios, obedecen a sus padres, ayudan a los demás y obran bien. Continuamente amenazamos a los niños y les recordamos los castigos como si fueran criminales malvados, pero pocas veces les estimulamos al bien o mencionamos el amor de Dios y las recompensas que obtienen por su buena conducta. En ese entorno, los niños acaban convirtiéndose en adultos aterrorizados y timoratos. Albergan una actitud negativa y carecen de autoconfianza y, en el peor de los casos, acaban alejándose de la fe por completo.

Los maestros suelen empezar a enseñar el Qur'an a los niños por la última Sección (*ŷuz' ʿamma* o Sección 30). Esta sección contiene suras cortos que fueron revelados en Meca al comienzo de la Revelación. Estos capítulos cortos iban dirigidos a los opresores desviados y arrogantes de la tribu de Quraiš y a sus crueles líderes paganos (como Abū Ŷahl y Abū Lahab). En estos primeros capítulos el Qur'an se dirige a los que torturaban a los musulmanes, que mataron a algunos de ellos, que planearon matar al Profeta ﷺ, y trataron de aniquilar a los creyentes. Estos suras pretendían hacer que esos tiranos recobrasen el sentido, y sus impactantes versículos cayeron sobre sus oídos como un trueno, por las claras amenazas que contenían. Ved los ejemplos siguientes:

¡Perezcan las manos de Abū Lahab, y perezca él! (Qur'an 111:1)

¡Ay de todo aquel que difama, que critica! (Qur'an 104:1)

¿Te ha llegado la noticia del Suceso Sobrecogedor? Algunos rostros estarán, ese Día, abatidos, abrumados [por el peso del pecado], extenuados [por el miedo], a punto de entrar en un fuego abrasador, se les dará de beber de una fuente hirviente. No tendrán más comida que un amargo espino seco. (Qur'an 88:1–6)

¡Ay de los defraudadores! (Qur'an 83:1)

Di: "¡Oh vosotros que negáis la verdad!" (Qur'an 109:1)

Cuando la tierra sea sacudida con su [último] terremoto. (Qur'an 99:1)

Es una pena que estas duras invectivas, que no iban dirigidas a niños inocentes, sean los primeros versículos que se les enseñan actualmente. La razón de que se enseñen estos suras es que son muy cortos y más fáciles de memorizar. En lugar de atemorizar a los niños a edad tan temprana con una insistencia en el Infierno y el castigo, necesitamos subrayar el amor de Dios, la compasión de los padres y la belleza del Paraíso. Esto es más adecuado a su psicología e infunde en ellos sentimientos de seguridad, amor, cariño, generosidad y ternura durante su infancia. Es mejor comenzar con el Amor de Dios, Su Misericordia, Amabilidad, Compasión, Perdón y Generosidad, junto con el resto de Sus numerosos atributos hermosos.

Se debe decir también a los niños que son buenos y que Dios les ama, antes de enseñarles que deben amar a Dios. El orden debe ser (primero) el amor de Dios y (en segundo lugar) su obligación de amar a Dios.

Una vez que los niños empiezan a entender, los padres pueden mencionar poco a poco el tema del Infierno como castigo por las malas acciones. Los suras que contienen advertencias y amenazas para quienes cometen faltas graves sólo deben impartirse cuando los niños pueden sacar lecciones de ellos en lugar de sucumbir al miedo. Esto suele ser durante los últimos años de la infancia y en la adolescencia, cuando han crecido y pueden entender mejor las ideas abstractas y las consecuencias de sus acciones.

Es necesario ser cuidadosos en cómo desarrollamos la mentalidad y la psicología de nuestros hijos, en especial al enseñar el Qur'an. Es imperativo que los padres escojan los versículos más apropiados (especialmente entre las historias coránicas) en los que centrarse durante las distintas etapas del crecimiento de sus hijos. La mayoría de los Compañeros (*Saḥāba*) del Profeta ﷺ se iniciaron en el Qur'an cuando ya eran adultos. A esa edad el Qur'an tuvo un profundo efecto en ellos. Su carácter valeroso y fuerte, ya formado, se vio fortalecido y el Qur'an les estimuló a fijarse elevadas metas morales. Los especialistas en ciencias coránicas, en conjunción con docentes expertos y sociólogos, pueden asesorar a los padres sobre cómo enseñar a los niños, incluso en la secuencia de versículos apropiados para su edad. Ciertamente, todos los versículos del Qur'an deben ser enseñados durante la vida del individuo. La pregunta es, sin embargo: ¿Cuál es el orden en que deben ser enseñados? ¿En qué versículos debe hacerse hincapié y a qué edad? Está claro que no es conveniente empezar con toda la sección 30 sólo porque contiene 37 suras cortos. Que sean fáciles de memorizar no debería ser la única consideración.

Los padres que no hablan árabe tienen que explicar a sus hijos el significado de los versículos en su propio idioma. Actualmente, se presta más atención a que sean capaces de leer en árabe y memorizar los versículos sin conocer su significado. Se aconseja a los padres que consigan una buena traducción del Qur'an y suplementen sus lecciones de lectura con lecciones sobre comentario del Qur'an (*tafsīr*), para que puedan empezar a relacionarse con la visión del mundo y el mensaje del Qur'an. Si los padres no pueden hacerlo, deben encontrar un maestro y supervisar qué y cómo se instruye a sus hijos. Pueden poner grabaciones del Qur'an para escucharlas en casa y que los niños se familiaricen con su sonido. Es importante fijar un plan de lectura regular y organizado para que los niños se acostumbren a leer el Qur'an todos los días. El aprendizaje del árabe como segunda lengua ayuda también a que los niños aprendan el Qur'an y se relacionen con él de manera directa. Hay publicados muchos libros infantiles en los que se narran historias de los profetas tomadas de las escrituras, y las lecciones a extraer de esas historias. Los padres deben comprar o tomar prestados esos libros a fin de suplementar las lecturas del Qur'an



para que así sus hijos se familiaricen con el Qur'an y se sientan cómodos con él.

Enseñar Plegarias a los Hijos: El Recuerdo Continuo de Dios

Existen muchas plegarias breves que evocan la idea de un Dios atento y amable, que está siempre presente con nosotros. Son fáciles de enseñar a los hijos y les ayudarán a adquirir el hábito de dar gracias a Dios y pedir Su guía y protección. Contrarrestan también los impulsos a dejar de lado a Dios. Los padres, por ejemplo, deben dar gracias a Dios en voz alta antes de iniciar una comida, al acabar de comer, y pedir a sus hijos que repitan la invocación (*duʿāʾ*) después de ellos. Asimismo, al entrar en la casa, al salir de la casa, al acostarse y al levantarse, debe insistirse en pronunciar un *duʿāʾ*. Esto inspira en ellos un sentimiento de gratitud. Decir simplemente *bismillah* (en el Nombre de Dios) al comenzar una actividad será algo observado por los niños/as y copiado. Aunque al principio pueda resultar algo trivial y tedioso para los niños, merece la pena insistir. A la larga este hábito fomentará en los niños la práctica del *ḏikr* y hará de esta comunicación con el Todopoderoso un aspecto natural de sus vidas, y llegarán también a ver la mano misericordiosa de Dios en todo.

En cuanto a la oración ritual (*salā*), también esto debe convertirse en un elemento importante y natural de la vida diaria de los padres. Los padres representan el mejor ejemplo para sus hijos. Haced la llamada a la oración (*aḏān*) delante de ellos y tratad el tiempo de la oración con seriedad. La televisión debe ser apagada y todos deben estar preparados para que la oración comience en una atmósfera correcta. Los padres deben orar delante de sus hijos con conciencia y serenidad. Demasiado a menudo existe una cierta impaciencia para que la oración acabe, y esa prisa será percibida por los niños y sin duda será imitada en detrimento de la concentración en la oración. Debe realizarse un *duʿāʾ* antes y después de la oración para que los niños aprendan a hacer lo mismo; puede ser una petición de algo que queréis que el Todopoderoso os conceda.

Enseñar a los Hijos *Tauba* (Arrepentimiento)

Los niños/as necesitan comprender que las acciones tienen consecuencias, que la mala conducta es algo vergonzoso, que Dios lo conoce y que necesitan arrepentirse cuando hayan cometido una mala acción. No basta con que los niños digan 'lo siento' y ya está. Los niños necesitan comprender que su pesar por una mala acción debe ser referido a Dios. Esto también abre la puerta a una mayor conciencia de Dios, y permite que los padres enseñen a sus hijos acerca del amor y la misericordia de Dios. Los niños pueden entonces establecer una relación más profunda con Él.

Los padres no recibirán de sus hijos gratitud a cambio de sus esfuerzos por enseñarles; al contrario, se encontrarán frecuentemente con rabietas y otras formas de resistencia. No obstante, mediante una explicación paciente de la situación con voz firme y transmitiendo mucho afecto una vez que han hecho *tauba* reforzará en los hijos el hábito de arrepentirse y evitar las malas acciones. Más adelante, cuando los hijos crezcan, si hacen daño a otros o son injustos con ellos, sabrán qué hacer para ponerse en paz con Dios.

Enseñar a los Hijos Acerca del Profeta Muhammad ﷺ y Otros Profetas

Se aconseja a los padres que inviertan en una pequeña biblioteca y adquieran el hábito de leer regularmente con sus hijos. Pueden leer o narrar historias del Profeta ﷺ (sobre su vida, su infancia, su carácter y su mensaje), historias sobre sus nietos, y las historias de sus Compañeros. Las historias proféticas permiten que los niños entren en el mundo de los profetas, que establezcan una fuerte asociación con ellos y los emulen como modelos de conducta. Estas historias necesitan ser adaptadas a la edad y mentalidad de los niños y deben centrarse en aspectos con los que los niños puedan identificarse. Los padres pueden escoger también para leer a sus hijos historias de hombres y mujeres fuertes y de líderes rectos de la historia.

Enseñad a los niños/as acerca de los logros de la civilización islámica. Llevad a los niños a museos y haced que conozcan de primera mano el arte, la historia y la arquitectura islámicos. Los museos son un lugar maravilloso para que los niños se inspiren en la historia, y a menudo ofrecen actividades para los niños que los padres pueden aprovechar. Existen también excelentes recursos en Internet dedicados a este tema, por ejemplo, el de las "1001 invenciones", en el que se presenta una muestra de los logros de los musulmanes en los últimos mil años: http://www.1001inventions.com. Se recomienda también a los padres que adquieran un ejemplar del libro Las 1001 Invenciones: *El Legado Musulmán a Nuestro Mundo*. Es una guía fácil de leer y hermosamente ilustrada, que transporta a sus lectores a lo largo de mil años de ciencia y tecnología, y de las vidas de los pioneros medievales cuyas ingeniosas invenciones han ayudado a crear nuestro mundo actual. Otra excelente fuente de guía son algunos sitios de Internet y los libros/DVDs que contienen material audiovisual que muestra la gran belleza del mundo en que vivimos. Se deben mostrar a los niños películas visualmente atractivas, especialmente las que presentan las maravillas de la creación (como, por ejemplo, el milagro de la abeja).

Asimismo, a medida que los hijos crecen, los efectos de la visión laicista del mundo penetrarán más profundamente en su conciencia. Estad preparados para responder a preguntas sobre temas como la teoría de la evolución, que es una teoría que la ciencia aún no ha podido demostrar de manera fidedigna. Los niños se harán vulnerables nada más entrar en el mundo global, y los padres serán extremadamente ingenuos si dejan que la fe se filtre en ellos mediante una especie de osmosis islámica. Una vez que el conocimiento de Dios y de Su creación haya enraizado profundamente en los niños, será

fácil desactivar la sofística del discurso laicista. Los niños/as necesitan una base segura y firme desde la cual rechazar e ignorar todos los intentos de deformar su visión del mundo.

Enseñar a los Hijos *Ādāb* (Buenos Modales)

El concepto islámico de conducta incluye el concepto de buenos modales (*ādāb*). Los niños deben aprender a decir "por favor" y "gracias", y también *al-hamdulillah* (la alabanza pertenece por entero a Dios), *inša'-Allāh* (si Dios quiere), *as-salām ʿalaikum* (la paz sea con vosotros). Con frecuencia, este hermoso saludo es sustituido sin querer por un "hola" o "¿qué tal?". Se debe enseñar a los niños a observar el *ādāb* correcto al comer y beber, a vestir ropas decentes y a actuar respetuosamente en un ambiente social.

Es importante mantener a los niños y el entorno hogareño limpios, ordenados y organizados para que así ellos adquieran esos hábitos. No miméis a los niños; a veces, es mejor cocinar un plato sencillo y no una comida muy elaborada para que aprendan a valorar los alimentos cuando se les presente una comida especialmente deliciosa. El elogio y admiración frecuentes hacia los niños pueden despertar en ellos vanidad y arrogancia. No es necesario comprarles todos los juguetes que pidan; si realmente quieren algo, puede hacerse ocasionalmente que realicen alguna pequeña tarea para conseguirlo. Debe recordárseles que Dios Todopoderoso puede darles algo mejor. Elaborar soluciones alternativas, por ejemplo, cuando no pueden conseguir lo que quieren, prepara a los niños a enfrentarse a la realidad que les espera en el mundo real, y todos los valores y disciplina que aprendan les serán de ayuda durante toda su vida.

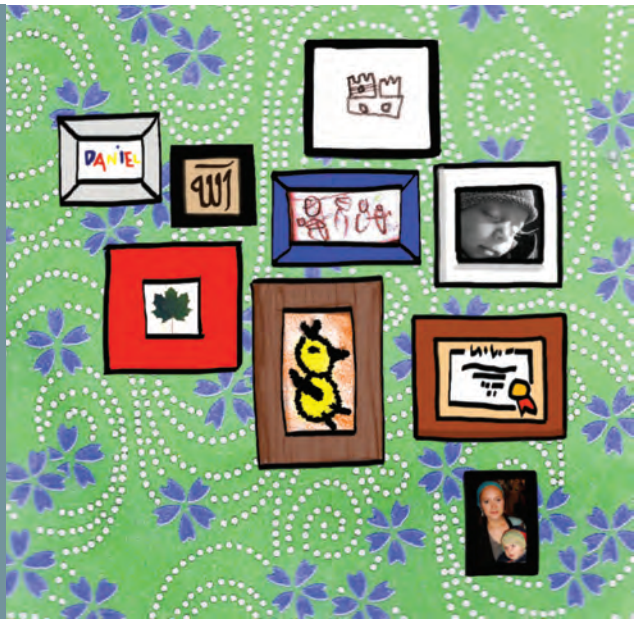
¿Qué Deberíais Enseñar Antes a Vuestros Hijos: A Amar a Dios o que Dios les Ama?

Si se enseña a los niños/as a decir: "Amo a Dios; Él me creó y creó la tierra, el sol y la luna", ¿cuál es el mensaje que se les trasmite? En primer lugar, los niños no tienen un concepto de Dios, porque se trata de una idea abstracta que no pueden comprender. ¿Qué sentido tiene para ellos amar o no amar algo que no conocen? Además, para los niños, su existencia y la del universo que les rodea es algo que dan por sentado, no es nada especial.

ENSEÑAD A LOS NIÑOS:

Dios os ama; Él os creó y creó el universo para vuestro disfrute.

Entonces querrán sin duda tener relación con ese Ente amoroso y amable y querrán saber más y más acerca de Él.



Sin embargo, si se invierte la cuestión y se enseña a los niños: "Dios os ama; Él os creó y creó el universo para vuestro disfrute", querrán saber quién es este Ser que les ama, y se preocupa por ellos y su disfrute. Entonces querrán sin duda tener relación con ese Ente amoroso y amable y querrán saber más y más acerca de Él.

Existe una fuerte relación entre la adoración, la vida y la sumisión voluntaria a la Voluntad del Creador. Nuestra buena conducta debe estar basada en un deseo de complacer a Dios, la Fuente Suprema de Bondad y Verdad. La manera de complacer a Dios es seguir Sus directrices y Su guía para mejorar la calidad de nuestras vidas y la de quienes nos rodean. Siendo buenos, trabajadores, honestos, útiles y ayudando a otros fortalecemos nuestra espiritualidad y nos acercamos a nuestro Creador. Nos ayudamos a nosotros mismos ayudando a otros, respetando los derechos de la vida, la propiedad y el honor; fomentando la justicia, la compasión y la libertad, y evitando la tiranía y resistiendo la opresión. Todas estas luchas exigen una conciencia y un recuerdo continuos de Dios y de Sus hermosos atributos. La observancia de los rituales religiosos fortalece esta conciencia y nuestro amor por el Todopoderoso. De esta forma, seremos bendecidos y el devoto sincero puede adquirir la fortaleza que le permita hacer lo que es más justo y correcto.

Conócete a Ti Mismo: El Problema con la Educación Árabe

Existe un fuerte clamor por el conocimiento, la libertad y la investigación (*iŷtihād*): El Informe de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Humano en el Mundo Árabe (2009) muestra una tendencia preocupante en todo el mundo árabe moderno en cuanto al avance científico y la investigación. Hoy los árabes están a la cola de otras naciones aun en la conservación de su rica herencia cultural. Un estudio de la ONU de 1991 mostró que los países árabes tienen uno de los índices más bajos de publicaciones del mundo. Europa está a la cabeza, produciendo más de cinco veces el número de publicaciones en comparación con los países árabes.

El informe subraya una creciente disparidad entre los países árabes y el resto del mundo. Los estados árabes autoritarios, obsesionados con el control, han ahogado la creatividad y toda discusión. "Las libertades sacrificadas en aras de falsas cuestiones de seguridad, de la censura, y de los autoproclamados guardianes de la moralidad pública, son libertades negadas. Las primeras víctimas de esta supresión son la creatividad, la iniciativa, la innovación y el conocimiento." (*The Economist*, 2003)

Los padres no deben eludir su responsabilidad hacia sus hijos descargando su tarea en los gobiernos. Los padres, en cuanto que modelos y principales maestros de sus hijos, deben enfrentarse al desafío y convertirse en un factor importante en el esfuerzo por cambiar la sociedad. Los padres son la "llave de contacto" en el proceso de las reformas efectivas; los guías son los reformadores y educadores intelectuales que enseñan a los padres qué hacer y cómo hacerlo. Si los padres están convencidos, harán lo que se exige de ellos. Son ellos quienes poseen una influencia moral trascendental sobre sus hijos y pueden moldear el carácter de las generaciones futuras.

Actividades



ACTIVIDAD 21: EL PROGRESO EN JAPÓN Y ALEMANIA VS. EL ATRASO DE LOS PAÍSES MUSULMANES

En una reunión informal con un grupo de tres parejas, debatid sobre estas cuestiones:

¿Por qué muchos países musulmanes no han progresado, mientras que Japón y Alemania, que quedaron devastados tras la II Guerra Mundial, están hoy entre las naciones más avanzadas del mundo?

¿Por qué en algunos países musulmanes se arroja basura a los ríos, el sistema educativo es débil, y se exportan materias primas a bajo precio para luego comprar los derivados de esas a precios elevados? Por ejemplo, una tonelada de mineral de hierro se exporta al precio de 2000$ y luego es importada en forma de ordenadores y aparatos electrónicos a un coste de millones de dólares.

¿Por qué el mundo musulmán tiene uno de los índices más altos de analfabetismo a pesar de que el Qur'an les ordena leer (*iqra'*)?

ACTIVIDAD 22: ESTABLECED LA CONEXIÓN ENTRE LOS NIÑOS Y SU CREADOR – ¡A UNA EDAD TEMPRANA!

Si bien las cinco oraciones diarias nos recuerdan a Dios de forma sistemática, hay muchas otras actividades cuya práctica nos ayuda a conectarnos con el Creador.

Los niños/as necesitan ser enseñados a hacer continuamente *ḏikr* (recuerdo) del Creador. Una manera efectiva de hacerlo es enseñarles a memorizar las siguientes invocaciones que el Profeta ﷺ pronunciaba desde el momento de despertar hasta acostarse. Son fáciles de aprender, mejoran nuestro estado mental y orientan nuestras acciones en la dirección correcta (especialmente en estos dos momentos: al empezar a comer y cuando acabamos de hacerlo). Los padres pueden elegir una o dos de esas invocaciones cada semana y asegurarse de que son practicadas correctamente antes de pasar a la siguiente. Enseñad a vuestros hijos el significado de esas invocaciones.

(Si es difícil decirlas en árabe, pueden pronunciarse en el idioma propio.)

Al Levantarnos: ¡Alabanzas a Dios, que nos revive después de la muerte y ante Él seremos resucitados!

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

Al Ver la Luz del Amanecer: Nos levantamos por la mañana y el dominio del Universo pertenece por entero a Dios. ¡Alabanzas a Dios!

إذا رأي نور الفجر قال: أصبحنا وأصبح الملك لله والحمد لله

Al Mirarse en el Espejo: Alabado sea Aquel que perfeccionó mi creación. ¡Oh Sustentador mío, perfecciona mi carácter como has perfeccionado mi creación!

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

Al Vestirnos: ¡Alabanzas a Dios que me ha vestido para cubrir mis partes privadas (*ʿaura*) y hermosear mi vida!

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

Al Entrar en la Mezquita: ¡Oh Dios! ¡Ábreme las puertas de Tu misericordia, y concédeme los tesoros de Tu conocimiento!

إذا دخل المسجد قال: اللهم افتح لي أبواب رحمتك وانشر علي خزائن علمك

Al Empezar una Comida: ¡Alabanzas a Dios que nos alimenta y sacia nuestra sed y nos hizo musulmanes!

إذا أكل طعاماً قال: الحمد لله الذي أطعمنا فأشبعنا وسقانا فأروانا وجعلنا مسلمين

Al Beber Agua: ¡Alabanzas a Dios que hizo dulce el agua por Su Misericordia y no amarga o salobre por nuestros pecados!

إذا شرب الماء قال: الحمد لله الذي جعل الماء فراتاً برحمته ولم يجعله ملحاً أجاجاً بذنوبنا

Al Entrar en el Baño: Busco amparo en Dios de Satán, el maldecido. ¡Oh Dios! Busco amparo en Ti de la suciedad y la impureza.

إذا دخل الخلاء قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث

Al Salir del Baño: ¡Oh Dios, perdóname! ¡Alabanzas a Dios que me protege del daño y me ha dado buena salud!

إذا خرج من الخلاء قال: غُفرانك الحمد لله الذي أذهب عني الأذى وعافاني

Al Salir de Casa: En el Nombre de Dios, en Quien confío. Busco amparo en Él de extraviar a otros o ser extraviado.

إذا خرج من البيت قال: بسم الله توكلت على الله اللهم إني أعوذ بك أن أضل أو أُضل

Al Entrar en Casa: En el Nombre de Dios entramos; en Su Nombre salimos, y en Él confiamos.

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

ACTIVIDAD 23: VALORAR LOS FAVORES Y BENDICIONES DE DIOS

En el espíritu de estas invocaciones formales (susodichas), se debe pedir a los hijos que hagan sus propias peticiones al Todopoderoso en su propio idioma y que las compartan con sus padres.

ACTIVIDAD 24: PONER LOS PROBLEMAS EN PERSPECTIVA

Que uno de los hijos lea en voz alta esta historia verdadera y comentadla entre todos, añadiendo vuestras propias experiencias. La gratitud por las cosas más pequeñas recibidas de Dios nos hace sentir satisfechos, y esto impide que sintamos envidia, amargura y tristeza. Este es el secreto de la felicidad y la cura de la angustia.

> Conocí a una joven que se enfrentaba a serios problemas. Sus padres se habían divorciado, estaba cuidando de su madre enferma mientras mantenía un empleo a tiempo completo y tenía problemas económicos. No obstante, su actitud ante la vida era alegre: "¡Si puedo levantarme por la mañana y sostenerme sobre mis pies, estoy perfectamente bien!"

En otras palabras, centraos en lo que tenéis y buscad (con esfuerzo) el mejor resultado en la vida. El siguiente hadiz resume esta excelente actitud:

> El Profeta dijo ﷺ:
> "Quien se levanta seguro entre su gente, sano físicamente, y con suficiente comida para ese día, es como si tuviera el mundo entero a su favor."
>
> (TIRMIḌĪ E IBN MĀŶAH)

ACTIVIDAD 25: SIETE CONCEPTOS QUE DEBEMOS ENSEÑAR A LOS HIJOS

Haced que un niño/a lea el siguiente hadiz, y después reflexionad sobre cada uno de sus principios y relacionadlo con experiencias reales.

> "A siete cubrirá Dios con Su sombra en un Día en que no habrá más sombra que Su sombra: un gobernante justo, un joven que crece adorando a Dios, un hombre cuyo corazón está ligado a la mezquita desde que la deja hasta que vuelve a ella, dos personas que se aman por amor a Dios: se encuentran por eso y se separan por eso; un hombre que recuerda a Dios cuando está solo y sus ojos se llenan de lágrimas, un hombre que rechaza las insinuaciones de una mujer distinguida y hermosa, diciendo: "Temo a Dios", y un hombre que da limosna y lo oculta, de modo que su mano izquierda no sabe lo que da con la derecha." (AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)



CAPÍTULO 5

Cómo Enfrentarse a Desafíos y Escollos Comunes

- Introducción **104**
- Principales Desafíos que Encuentran los Padres **104**
  - *Falta de Experiencia* 105
  - *Presiones Cotidianas* 105
  - *El Yugo Diario: Aceptar que la Crianza Infantil es una Tarea de 24 horas/7 días* 105
  - *La Crianza Infantil es una Tarea Inflexible* 105
  - *La Crianza Infantil es una "Inversión" a Largo Plazo de Tiempo, Esfuerzo y Dinero* 106
  - *Los Padres son Sólo Una de las Muchas Influencias que Reciben Sus Hijos* 106
  - *Los Bebés no Hablan* 106
  - *La Crianza Infantil es Interdisciplinaria* 107
  - *El Padre y la Madre Deben Actuar como un Equipo* 107
  - *La Crianza Infantil es una Tarea que Requiere Buena Gestión de Recursos* 108
  - *La Percepción que los Hijos Tienen de sus Padres Puede ser lo Opuesto de lo que Sus Padres Pretenden* 108
  - *Qué se Debe Contar a los Hijos y Cuándo* 108
  - *Conceptos Erróneos Inculcados Sin Querer en los Hijos* 109
  - *El Desafío de Crear una Imagen Positiva de Uno Mismo* 109
- Lecciones sobre Crianza Infantil en la Biblia: Lo que Moisés Nos Enseña **110**
- Conclusión **110**
- Actividad 26 **111**

Introducción

EN LOS ÚLTIMOS capítulos hemos intentado transmitir la esencia de un plan sólido y universal de crianza infantil y hemos esbozado algunas medidas clave para ponerlo en práctica. Hemos subrayado también la importancia de seguir nuestros instintos naturales para la educación, en conjunción con ese plan, como guía para criar buenos hijos. El enfoque que hemos usado es suficientemente flexible como para permitir que los padres creen una base propia y tomen sus propias decisiones en la formación de sus familias, con el objetivo global de criar hijos que sean piadosos, responsables y socialmente preparados. Hemos subrayado también que criar buenos hijos/as tiene repercusiones más profundas que nuestra propia paz mental y una vida familiar feliz: es un pilar importante de la sociedad y también de la civilización. No obstante, un buen plan, si bien facilita la difícil tarea de la crianza, no está completo a menos que nos guíe a través de los desafíos y escollos que habrán de surgir en la crianza de nuestros hijos. En este capítulo nos centraremos en algunas de las dificultades de la crianza, ofreciendo algunas soluciones de sentido común. Examinaremos primero algunos de los desafíos principales y luego, en el capítulo siguiente, algunos de los principales escollos. Aunque ya hemos tocado algunos aspectos de esos en capítulos anteriores, esperamos que el verlos como un todo coherente ayudará a los padres a adquirir mayor conciencia del mundo en el que tanto ellos como sus hijos viven y algunas de las duras cuestiones a las que tendrán que enfrentarse.

Principales Desafíos que Encuentran los Padres

Los niños/as dicen: ¡Nuestros padres nos vuelven LOCOS!

Los padres dicen: ¡Nuestros hijos nos vuelven LOCOS!

¡DEJAD DE CHILLAROS UNOS A OTROS!

Entended los problemas

Analizad los Asuntos y Resolvedlos Juntos

¡Pacientemente!



Nuestra vida es una serie de pruebas difíciles, y criar a los hijos es una de las más complejas. Sin embargo, la recompensa por superar la prueba de la crianza de los hijos no tiene precio. Es útil que los padres sepan la escala real de los desafíos a los que se enfrentan para que no sobrevaloren o infravaloren la tarea que tienen delante. Si creen que criar hijos es demasiado fácil, no sentirán la necesidad de prepararse para ello. Si creen que es demasiado difícil, se desesperarán y tirarán la toalla. Intentaremos identificar las dificultades, y esperamos que los padres experimenten cierto alivio y satisfacción al ver que no están solos en esta lucha. Es enriquecedor debatir sobre estas dificultades con otros padres, y muchos padres se sorprenderán de cuánto tienen en común.

Incluimos aquí algunos ejemplos de los muchos desafíos a los que se enfrentan los padres:

FALTA DE EXPERIENCIA

Este es un desafío importante cuando llega el primer hijo. Ninguno de los padres sabe qué hacer en muchas situaciones. Aunque hayan aprendido algunas teorías, carecen de experiencia práctica. Preguntar a otros padres puede ser de gran ayuda; es una formación sobre la marcha y sin supervisores.

Educar de Oído, ¡Literalmente!

Antiguamente, guiar a los niños era un asunto simple, cuando tu madre te llevaba cogido/a de la oreja.

PRESIONES COTIDIANAS

Los padres a menudo experimentan la presión resultante de una división de tareas basada en el género. Muchas madres se pasan el día en la casa mientras los padres trabajan fuera. Por la tarde, las madres quieren salir un poco, pero los padres prefieren quedarse en casa. Esto puede producir tensión si los padres no empatizan uno con el otro.

La Tarea del Padre no es Sólo Proveer las Necesidades Materiales

A medida que nos hacemos mayores, debemos comprender que ser un gran padre no es sólo proveer de comida y techo a nuestras familias.

EL YUGO DIARIO: ACEPTAR QUE LA CRIANZA INFANTIL ES UNA TAREA DE 24 HORAS/7 DÍAS

No hay horario de oficina para la crianza infantil y tenemos que aceptar y asumir el hecho de que la crianza de los hijos es una tarea de veinticuatro horas al día, siete días a la semana, y cincuenta y dos semanas al año, sin vacaciones. No existe "divorcio" de los propios hijos. Una vez se es padre, el compromiso dura el resto de nuestra vida, y nada debería interponerse en este compromiso.

¿Qué es más Difícil: Ser Padre o Presidente de los Estados Unidos?

"Puedo hacer una de las dos cosas: ser presidente de los EEUU, o controlar a mi hija Alice. No puedo hacer las dos cosas."

Theodore Roosevelt (1858–1919), Presidente de EEUU (Porter y Cervantes 2007)

"Una orden mía es obedecida por millones… pero no puedo hacer que mis tres hijas bajen a desayunar a su hora."

Wavell, General Británico (1883–1950) (Shaw 1998)

LA CRIANZA INFANTIL ES UNA TAREA INFLEXIBLE

Una vez nacido el hijo, la responsabilidad paternal/maternal no puede ser pospuesta, renegociada o ignorada. Los hijos tienen sus propios relojes biológicos, y los padres deben comprender su desarrollo. Los padres no pueden ralentizar el crecimiento del niño/a, ni tampoco acelerarlo. Si intentan interferir, se encontrarán con un desastre. El mundo tiene prisa, pero los niños no. Lo más sabio es adoptar el ritmo de la naturaleza: su secreto es la paciencia.



LA CRIANZA INFANTIL ES UNA "INVERSIÓN" A LARGO PLAZO DE TIEMPO, ESFUERZO Y DINERO

La crianza infantil es un proceso lento y complicado. Los padres pueden tardar años en saber si su hijo/a es una persona recta o inmoral.



LOS PADRES SON SÓLO UNA DE LAS MUCHAS INFLUENCIAS QUE RECIBEN SUS HIJOS

Los padres deben ser conscientes del mundo en el que crecen sus hijos (y que está cambiando continuamente). Los avances en tecnología han creado nuevos y mayores desafíos (como los de la televisión, internet, móviles, chats, música digital, DVDs y videojuegos). El culto a las estrellas de la pantalla y la música pop ha crecido como la espuma. Si no están ya enchufados a algún dispositivo, los niños/as están expuestos a miles de distracciones. Los padres no tienen plena libertad para criar a sus hijos y tienen que competir con actores de televisión, con Internet y con los compañeros de sus hijos/as. Existen muchas influencias positivas y negativas que actúan sobre los hijos. Aunque los padres a menudo se atribuyen el mérito—o la culpa—de cómo han salido sus hijos, ellos son sólo una entre muchas influencias que obran sobre el desarrollo del niño/a. Desde una perspectiva macro (societal), los padres comprometidos y bien intencionados no pueden conseguir que Internet sea menos sucia, las pandillas callejeras menos violentas, y los medios de comunicación menos vulgares.

Aunque los padres sean la primera influencia significativa, la influencia de los compañeros/as se vuelve cada vez más importante a medida que los hijos crecen, y continúa siéndolo en los años de universidad. Durante todo ese tiempo los niños/as reflejarán probablemente los valores y conducta de sus amigos. Los adolescentes suelen identificarse con grupos de coetáneos, y pueden llegar a distanciarse de sus padres. Los hermanos/as tienen también un efecto importante y a veces duradero en el desarrollo mutuo; son como espejos sociales y modelos (dependiendo de la edad) unos de otros. Pueden ser también una fuente de competición y envidia. Las variables del entorno influyen también en los niños/as: localización geográfica, tamaño de la familia, clase social de la familia, religión mayoritaria y relaciones raciales.

LOS BEBÉS NO HABLAN

Imaginaos lo difícil que resulta comunicarse con los animales, y luego pensad en los bebés. No son capaces de hablar, así que es difícil conocer sus necesidades, sentimientos y pensamientos. Tenemos que intentar adivinar. Un niño no es un adulto pequeño, y un adulto no es un niño grande. Nuestro consejo es que leáis a los bebés y les recitéis el Qur'an, porque los bebés captan las palabras antes de ser capaces de hablar.

¡Qué Increíble Sorpresa!

Cuando yo era un muchacho de catorce años, mi padre era tan ignorante que no soportaba tenerlo cerca. Pero cuando llegué a los veintiún años, me quedé asombrado de lo mucho que el viejo había aprendido en esos siete años.

MARK TWAIN

¡Ajá! ¡Ajá! Ahora Caigo…

Los niños desprecian a sus padres hasta que cumplen 40 años, cuando de repente se vuelven exactamente como ellos—y así mantienen el sistema.

QUENTIN CREWE,
ESCRITOR ESTADOUNIDENSE

Las Percepciones de los Hijos Cambian

Ojalá fuese la mitad de maravillosa de lo que mi hijo pequeño me creía, y sólo la mitad de estúpida de lo que mi hijo adolescente piensa ahora que soy.

REBECCA RICHARDS
(BROWN, 1994)

Ser Padre/Madre es un Deber Inaplazable

"Somos culpables de muchos errores y muchas faltas, pero nuestro mayor crimen es abandonar a los hijos, ignorando la fuente de la vida. Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar. El niño no. Ahora es cuando sus huesos se están formando; se está haciendo su sangre; y su mente se está desarrollando. A él no le podemos decir mañana. Él es hoy."

GABRIELA MISTRAL,
PREMIO NOBEL, CHILE, 1986

LA CRIANZA INFANTIL ES INTERDISCIPLINARIA

La crianza infantil requiere un conjunto de habilidades (de muchas de las cuales somos inconscientes). La crianza requiere la conjunción de varias especialidades, como psicología, sociología, economía, medicina, biología, administración y arte. La crianza de los hijos es tanto un arte como una ciencia. A medida que el mundo que nos rodea va cambiando y lanzándonos desafíos más complejos se hace más necesario mejorar nuestras habilidades pedagógicas. Haber conseguido las mejores diplomaturas (ya sea en letras o ciencias) no produce automáticamente una familia feliz y satisfecha. La comunicación es un componente esencial de una crianza buena y efectiva de los hijos.



EL PADRE Y LA MADRE DEBEN ACTUAR COMO UN EQUIPO

El trabajo en equipo no es fácil y representa un desafío para los padres. Los esposos deben ser compatibles para poder trabajar bien juntos. El cónyuge que elijas no es sólo una esposa o un marido, sino también una madre o un padre en el futuro. ¿Cuántos de nosotros pensamos en esto antes de casarnos? Trabajar en equipo exige más que amor y sinceridad: exige conocimiento, habilidades y una actitud correcta. Es importante que los padres no jueguen al juego de la culpa cuando las cosas salen mal, y cada uno acuse al otro de haber causado un problema o de no haber hecho suficiente. Su hijo o hija están cambiando constantemente, y una transición exitosa de la infancia a la edad adulta requiere de un alto grado de cooperación entre los padres.

LA CRIANZA INFANTIL ES UNA TAREA QUE EXIGE BUENA GESTIÓN DE LOS RECURSOS

Podríamos contratar a un contable que se ocupe de las finanzas de la familia, a un tutor que se ocupe de la educación, y a una enfermera que se ocupe de las cuestiones de salud. Sin embargo, la tarea de gestionar la familia no puede ser delegada; si los padres no pueden gestionar la familia, ningún otro puede. La gestión de la familia exige que los padres le dediquen amor, afecto, tiempo y atención. Esto forma parte inseparable de su deber como padres, y tienen que cumplirlo ellos. Basta con mirar a los experimentos marxistas en la Rusia soviética, donde gente distinta de los padres naturales o miembros de la familia se hacían cargo de la crianza infantil. Algo parecido había sido probado anteriormente por los espartanos en Grecia. El resultado fue un enorme fracaso para los niños implicados. Una buena gestión del tiempo y los recursos resulta aún más importante para las familias monoparentales, que tienen que manejar un horario más intenso que las tradicionales.

LA PERCEPCIÓN QUE LOS HIJOS TIENEN DE SUS PADRES PUEDE SER LO OPUESTO DE LO QUE SUS PADRES PRETENDEN

Los niños pueden interpretar la ayuda de sus padres como interferencia, su desvelo y amor como mimos de bebé, y sus consejos como autoritarismo. Aunque la realidad es importante, para los niños la percepción es realidad. Por eso es importante preguntar a los niños sobre lo que piensan, sienten y por sus reacciones. Preguntad a vuestros hijos: ¿Te gustó lo que hice por ti?

QUÉ SE DEBE CONTAR A LOS HIJOS Y CUÁNDO

Las lecciones que los adultos extraen de las historias no son necesariamente las mismas que extraen los niños. Además, resulta muy tentador para los padres aprovecharse de la inocencia e ignorancia de los niños para obtener ventajas que hagan su vida más fácil. Cuando los niños comen granadas, por ejemplo, algunos padres les dicen que se coman todas las semillas sin dejar ninguna en su ropa o en los muebles (para evitar manchas que sean luego difíciles de quitar). En lugar de ceñirse a los hechos y asegurarse de la plena cooperación de los niños, algunos padres recurren a adornar las cosas. Dicen a los niños que cada granada contiene una semilla especial del Paraíso (para que los niños deseen comer cada una de las semillas y no perderse el regalo especial de la semilla bendecida). Igualmente, en muchos hogares, los granos de arroz son limpiados y lavados. Para asegurarse de que no se desperdicie arroz en el proceso, las madres les dicen a sus hijas que tengan mucho cuidado de no perder ningún grano porque entre ellos hay uno especial procedente del Paraíso.

Contarle Cosas a Vuestro Hijo/a: ¿Qué y Cuándo?

¿A qué edad es apropiado relatar la siguiente historia? Un león, un lobo y un zorro cazaron una vaca, una cabra y un conejo. El león le dijo al lobo: "Divide las presas." El lobo dijo: "La vaca para ti, la cabra para mí, y el conejo para el zorro" El león se lanzó sobre el lobo y lo mató. El león se volvió entonces hacia el zorro: "¿Cómo divides tú las presas?" El zorro respondió: "El conejo para tu desayuno, la cabra para tu almuerzo, y la vaca para tu cena." El león le preguntó al zorro: "¿Dónde aprendiste tanta sabiduría?" El zorro respondió: "De la cabeza aplastada del lobo." Esta historia, contada a los niños, les enseñará temor, cobardía e hipocresía. Sin embargo, si se les cuenta a los adultos, aprenderán de ella a ser cautos y prudentes. Elegir el momento es importante a la hora de contar historias y enseñar lecciones a un niño.

Estas son tretas útiles e inteligentes que los padres usan para ahorrarse tiempo y dinero, y también para enseñar a sus hijos disciplina, limpieza y responsabilidad. Sin embargo, los padres deben procurar explicar a sus hijos cuando alcancen la edad del discernimiento que eso no eran más que ficciones, para así limpiar sus mentes de superstición. Un mito más extendido que se inculca a los niños es el de los Reyes Magos (o Papá Noel), que vienen en Navidad para colmarles de regalos. Es pernicioso si los niños creen que los Reyes Magos (o Papá Noel) son más importantes que Dios.

INCULCAR SIN QUERER CONCEPTOS ERRÓNEOS EN LOS HIJOS

Algunos padres bien intencionados han descrito los siguientes incidentes:

Incidente 1: Cuando Salim se negaba a entrar en el baño en la guardería, la cuidadora le preguntó por qué. Dijo: "Mis padres me han dicho que en los baños habitan genios y satanes. Tengo miedo de estar a solas con ellos."

Incidente 2: Hamid, un muchacho pequeño, estaba sorprendido. Le habían dicho que los ángeles no entraban en los baños, aunque le habían dicho también que dos ángeles estaban siempre mirando sobre sus hombros para anotar todo lo que hacía. ¿Entraban los dos ángeles con él en el baño o no? ¡No sabía cómo resolver el dilema!

Algunos padres dan explicaciones equivocadas a sus hijos acerca de la prohibición de comer carne de cerdo. Los niños piensan entonces que los cerdos son animales malos que deben ser odiados y tratados cruelmente. Los padres no explican a los hijos que todos los animales son creaciones hermosas de Dios, pero que algunos no son buenos para comer. Todos han sido creados con un buen propósito, y debemos tratar bien a los animales y las plantas.

Algunos padres bien intencionados y excesivamente entusiastas transmiten el mensaje erróneo de que se debe odiar a aquellos que cometen errores. No distinguen entre la mala acción y el malhechor. Por ello, odian a los fumadores tanto como al tabaco. Esto hace que los niños odien a la gente en lugar de amarles y tratar de corregir sus errores. El resultado es que los niños/as pueden llegar a pensar que son superiores a otros y volverse arrogantes.



EL DESAFÍO DE CREAR UNA IMAGEN POSITIVA DE UNO MISMO

Los niños/as (y en particular las chicas adolescentes), rodeados por los mitos que ensalzan la belleza del cuerpo, promocionada por revistas de moda, Hollywood y las deslumbrantes estrellas del pop, caen fácilmente en la trampa de dietas desequilibradas o en un interés desmesurado por el maquillaje y la ropa. Esta preocupación desmedida por la apariencia está alimentada por los medios de comunicación comerciales cuyo lema es "la delgadez es hermosa".

A los niños, la transición de la inocencia infantil a la imitación de la vida adulta les alcanza ahora a una edad más temprana, con todas las inseguridades derivadas de no alcanzar el ideal de perfección que se les exige. Esto pone gran presión sobre los padres que desean que sus hijos disfruten de su infancia. La importancia de inculcar valores morales sólidos, confianza y buen carácter se hace todavía más urgente. Los padres necesitan tomar conciencia de la corrupción y la sexualización prematura de los niños/as que acompaña al consumismo. (Williams, 2002)

El sentimiento de satisfacción de los niños debe llegarles de sus vínculos con la comunidad, de la comunicación y los lazos familiares y no de las falsas fuentes de satisfacción preconizadas por los medios (e.d., dinero, poder y fama).

Lecciones sobre Crianza Infantil en la Biblia: Lo que Moisés Nos Enseña

> Escucha, oh Israel: El Señor es nuestro Dios, el Señor es uno. (Deuteronomio, 6:4)

Lección 1: ¡Estableced correctamente las prioridades! ¿Cómo enseñan los padres a sus hijos a establecer prioridades? No importa lo que sepamos, si ignoramos lo más importante. Si olvidamos la meta final (Dios) nos convertimos en esclavos de lo inmediato.

> Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todo tu poder. (Deuteronomio, 6:5)

Lección 2: La relación es más importante que las reglas. La regla de oro es: Resaltad unas pocas reglas que sean Importantes, Relevantes, Simples y Transformadoras. Las reglas no son malas, pero cambian la conducta de fuera adentro, en lugar de de adentro a fuera. Sin embargo, el amor cambia el corazón y motiva a la persona.

> Y llevarás muy dentro del corazón todos estos mandamientos que hoy te doy. (Deuteronomio, 6:6)

Lección 3: Interiorizad las escrituras. Es importante que los padres interioricen estas palabras de Dios antes de inculcárselas a sus hijos. Estas palabras tienen que ser parte de los padres antes de que lleguen a ser parte de sus hijos. Los padres no pueden dar lo que no tienen, así que deben practicar lo que predican. Si no funciona en la casa, no deben intentar exportarlo.

> Incúlcaselos a tus hijos. (Deuteronomio, 6:7)

Lección 4: Lo importante no es la cantidad de tiempo, sino la cantidad de tiempo valioso. Los padres deben estar atentos a los momentos propicios para enseñar y hacer sitio para ellos si no llegan de forma natural. Los padres suelen dar a sus hijos de todo salvo lo que más necesitan: Tiempo. Nuestra sociedad está orientada al trabajo, no a la familia. La cuestión no es tanto priorizar nuestra planificación como planificar nuestras prioridades.

> Cuando estés en tu casa, cuando viajes, cuando te acuestes, cuando te levantes, habla siempre de ellos. (Deuteronomio, 6:7)

Lección 5: Lo que vale la pena recordar vale la pena repetirlo. Los padres deben definir los valores, resaltarlos, reiterarlos y exponerlos. Es importante que esto se haga de manera precisa, concisa y llana. Mostrad y Exponed: Los padres pueden señalar a sus hijos a aquellos parientes, líderes, políticos, religiosos, imams e invitados que encarnen los valores que los padres les enseñan.

Conclusión

La crianza de los hijos, a pesar de todos los retos que presenta, es agradable y factible, y está llena de recompensas para ambos padres. Los retos son numerosos (mala influencia de amigos, sexo en los medios, falta de comunicación y mala gestión). Las falsas nociones, escollos y mitos son numerosos (como veremos en el siguiente capítulo).

Actividad



ACTIVIDAD 26: COMUNICAR CONCEPTOS IMPORTANTES

Explicad a vuestros hijos lo siguiente (citando ejemplos de vuestra experiencia):

No importa lo que sepáis si ignoráis lo más importante (prioridades).
La cuestión no es priorizar nuestra planificación sino planificar nuestras prioridades.
Llenad vuestro corazón de amor a Dios de forma que podáis dar amor a otros. No se puede dar lo que no se posee.

Para los padres: Practicad lo que predicáis. Una imagen vale más que mil palabras. Un ejemplo práctico en mil veces mejor que una imagen.



CAPÍTULO 6

Falacias, Escollos y Mitos Comunes a Evitar

- Introducción **114**
- Falacias y Escollos Comunes que Debemos Desenmascarar **114**
  - *Seguir Ciegamente Métodos Heredados* 114
  - *Imitación Ciega de Otros* 114
  - *Satisfacer Anhelos Insatisfechos a Través de Nuestros Hijos* 114
  - *Delegar los Deberes Paternales/Maternales* 115
  - *Creer que con los Hijos Basta la Lógica* 115
  - *Creer que Uno puede Ganar una Guerra Contra sus Hijos* 115
  - *Padres que se Apoyan en el Hecho de ser Mayores y Tener el Control* 115
  - *Padres que Creen que Pueden Tratar a Todos sus Hijos por Igual* 116
  - *Tratar al Niño/a como un Adulto Pequeño* 116
  - *Comprar a los Niños Todo lo que Quieren* 116
- Algunos Mitos de la Crianza Infantil Desenmascarados **117**
- Actividades 27-28 **120**

Introducción

EN EL CAPÍTULO ANTERIOR HEMOS SUBRAYADO que criar bien a un hijo/a tiene repercusiones más profundas que simplemente aportar paz mental a los padres y conseguir un hogar feliz: es un pilar fundamental de la sociedad y la civilización. Hemos esbozado la importancia de las metas y detallado algunos de los desafíos de los que los padres deben ser conscientes en la crianza de sus hijos. En este capítulo desenmascararemos algunas nociones comunes que se presentan como buenos consejos para una crianza efectiva de los hijos, destacando algunos de los escollos en los que los padres tropiezan y mostrando cómo evitarlos. Demoleremos asimismo algunos mitos comunes. Otra razón para examinar estos escollos y mitos es que un plan completo de crianza infantil, si bien facilita bastante la difícil tarea de criar a los hijos, no está completo a menos que ayudemos a los padres a superar algunos de los obstáculos potenciales que habrán de surgir.

Falacias y Escollos Comunes que Debemos Desenmascarar

SEGUIR CIEGAMENTE MÉTODOS HEREDADOS

La mayoría de nosotros adquirimos ciertos hábitos de nuestros padres. Estos hábitos no siempre son útiles, y algunos de ellos pueden estar superados o ser perjudiciales. Una madre dijo: "Nada más quedar embarazada, me convertí en mi madre." Hay padres que, por humildad y gratitud, afirman que sus padres los criaron de forma excelente. La experiencia de la mayoría de nosotros habrá sido la de recibir mucho amor y cuidados de nuestros bien intencionados padres, que Dios bendiga sus almas. Sin embargo, no todos ellos poseían los medios, habilidades o los conocimientos necesarios para una crianza infantil constructiva.

IMITACIÓN CIEGA DE OTROS

La imitación ciega es una forma errónea de criar a los hijos. Cada niño/a es especial en algún sentido y lo que puede ser bueno para un hijo puede no ser bueno para otro. Los padres necesitan tratar de descubrir cuál es la mejor forma de tratar a sus hijos. Al consultar a otros padres tienen que ser conscientes de los diversos estilos de crianza que se practican, pues esos pueden diferir considerablemente en la utilidad de su aplicación a su caso específico. Algunos padres son permisivos o democráticos, mientras que otros son estrictos y dictatoriales.

UNA NUEVA SORPRESA A CADA PASO

"Los padres primerizos aprenden pronto que criar a los hijos es una especie de improvisación desesperada."
(BILL COSBY, ACTOR)

"La crianza infantil no era algo que se aprendía; era algo que simplemente hacías cuando llegaban los hijos."
(ELKIND 1995)

SATISFACER ANHELOS INSATISFECHOS A TRAVÉS DE NUESTROS HIJOS

Esto es una fuente común de conducta parental errónea. Hay padres que buscan satisfacer por medio de sus hijos ciertas metas que ellos no alcanzaron, impulsando a sus hijos a conseguirlas. Por ejemplo, un padre que soñó con ser médico o ingeniero y no llegó a serlo, puede empujar a su hijo/a a estudiar medicina o ingeniería aunque el hijo/a no sienta inclinación por ello. Los hijos no son una mera extensión de sus padres. Tienen sus propios deseos y ambiciones.

Resulta tentador para los padres ver a sus hijos como extensiones de sí mismos, y a veces intentan corregir sus carencias a través de sus hijos, y hasta enmendar las injusticias con sus padres en el pasado. Si los padres nunca consiguieron ser buenos jugadores de golf quieren



que sus hijos destaquen como golfistas. Si a los padres se les dieron mal las matemáticas, quieren que sus hijos sean como Einstein. Si los padres no consiguieron convertirse en políticos, quieren que sus hijos ganen todas las contiendas políticas. La paternidad no es una segunda infancia, y los niños/as no son versiones en miniatura de sus padres. Desde un principio, son individuos que deben ser respetados por lo que son y no por lo que se suponen que deberían ser.

DELEGAR LOS DEBERES PATERNALES/MATERNALES

Se asume a menudo que la crianza de los hijos puede ser realizada por la madre o el padre. De hecho, el padre no puede sustituir a la madre, y la madre no puede sustituir al padre, de la misma forma en que la mano derecha no puede sustituir a la izquierda ni la izquierda sustituir a la derecha. Cada uno de los padres tiene una función específica y crucial. Tampoco los abuelos, otros familiares o las niñeras pueden asumir la función de los padres. Estos son todos sustitutos inapropiados de los padres.

CREER QUE CON LOS HIJOS BASTA LA LÓGICA

Las relaciones entre padres e hijos no se basan sólo en el pensamiento racional, ya que en la ecuación entran hábitos y emociones. Los padres no pueden convencer a los hijos de que coman frutas y verduras diciendo: "Cómelo; es bueno para ti, porque te da vitaminas y minerales esenciales para mantenerte sano y fuerte." Aunque sea necesario razonar con ellos, no es suficiente.

CREER QUE UNO PUEDE GANAR UNA GUERRA CONTRA SUS HIJOS

Aunque los padres puedan ganar algunas batallas de vez en cuando, a la larga los hijos se volverán contra ellos con venganza y rencor. Los padres pueden evitar por la fuerza que su hija de diez años siga sus deseos frívolos o desabridos, pero puede que cuando cumpla trece años se escape de casa y se quede embarazada, ganando así la guerra que sus padres iniciaron en su contra. Su hijo podría robar un coche y causar un grave accidente. Los padres cuentan sólo con una alternativa: ganarse a sus hijos. ¿Cómo se consigue esto? Escuchando, dialogando, amando, razonando y comprendiendo. Es una tarea delicada que requiere paciencia y una comunicación efectiva.



PADRES QUE SE APOYAN EN EL HECHO DE SER MAYORES Y TENER EL CONTROL

Los niños/as saben que eventualmente ellos también serán fuertes. Si los padres usan su fuerza para intimidar y coaccionar a sus hijos, haciendo que les teman, entonces los hijos pueden emplear la misma conducta y tácticas cuando lleguen a ser adultos. Si los padres hacen sentir a sus hijos que están de su parte, entonces estos establecerán una relación sana con los demás. Comprenderán que la fuerza de sus padres se suma a la suya. Los padres que ejercen fuerza sobre sus hijos no entien-

den que si usaran el amor y la persuasión en lugar de la coacción podrían conseguir iguales resultados, o quizás mejores. Si el amor o la fuerza pueden conseguir los mismos resultados, entonces ¿por qué insistir en la fuerza?

Tratadles Simplemente como Hijos e Hijas

"No estás criando héroes: estás criando hijos. Y si los tratas como hijos, acabarán siendo héroes, aunque sólo sea a tus propios ojos."

(SCHIRRA 2001)

Padres que creen que pueden tratar a todos sus hijos por igual

Los padres pueden creer que todos sus hijos son parecidos. No es así. Los hijos en una familia son como flores en un ramillete: siempre hay uno que está decidido a encarar una dirección contraria a la que desea el florista. Los niños difieren en su tolerancia a la tensión, en su capacidad de aprender, en su nivel de confianza en situaciones sociales, y en sus aficiones. Los padres se dan cuenta en seguida de las peculiaridades de cada niño/a—de su diferencia de otros niños que conocen o sobre los que han leído. Es sorprendente lo diferentes que pueden ser los hermanos. Algunas diferencias pueden deberse al sexo y a la socialización de los roles de género.

Tratar al niño como un adulto pequeño

Los padres pueden pensar erróneamente que un hijo/a debe ser tratado como un adulto pequeño. Al-Ŷaraŷra (1988, en árabe) explica que un niño/a no es lo mismo que un adulto pequeño, como creían los antiguos griegos y romanos, y afirma que la fase más crucial de nuestra vida es la infancia.

En realidad los padres tienen que entender la psicología del niño, algo nada fácil. Es más fácil entender las necesidades biológicas de un bebé (e.d., si el bebé tiene hambre lo alimentas, si está cansado lo pones a dormir, o lo limpias si ha manchado el pañal y se lo cambias.) Las necesidades psicológicas del niño/a son más difíciles de entender. Ya es bastante difícil para los adultos entender su propia psicología, aunque se conozcan a sí mismos mejor que otros.

Los Niños Forman a sus Padres

"El mérito del matrimonio no es que los adultos produzcan hijos sino que los hijos producen adultos."

(PETER DE VRIES EN COLOROSO 2002)

Comprar a los niños todo lo que quieran

Los padres no deben correr a comprar a sus hijos todo lo que quieran; no deben complacer todos los caprichos de su hijo/a. Los padres no están ahí para atender a sus hijos sino para educarlos, asignarles tareas y enseñarles a comprender que la vida es un toma y daca. Este escollo se presenta casi imperceptiblemente porque los padres se acostumbran a comprar cosas para el bebé y, antes de que se den cuenta de lo que ocurre, se ven inundados de peticiones de ropa, CDs, DVDs y juguetes por parte del niño/a que ya ha crecido.

Algunos Mitos de la Crianza Infantil Desenmascarados

La crianza de los hijos necesita ser romantizada suficientemente a fin de atraer a un número suficiente de esposos para que asuman la tarea de ser padres a tiempo completo, porque la sociedad no puede sostenerse sin nuevos miembros. Algunos padres pueden creer que la crianza de los hijos es algo divertido,



que los buenos padres producen buenos hijos, que el amor y la intuición bastan para una buena crianza infantil, que los hijos sabrán valorar los sacrificios que los padres hacen por ellos, que la crianza infantil es algo natural, y que los valores de la familia son fáciles de inculcar. Estas creencias no reflejan las realidades de la paternidad. A continuación resumimos y citamos algunas de las creencias más extendidas (mitos) sobre la crianza infantil que carecen de base real. (Knox y Schacht, 1997)

Mito 1: Criar a los hijos es siempre divertido
Los futuros padres ven anuncios de televisión de padres jóvenes jugando con sus hijos en el parque, y piensan que en esto consiste la crianza infantil: una diversión continua. La verdad es algo distinta.

La idea de diversión implica que uno puede apuntarse a ella o no, mientras que los padres deben permanecer con los hijos y seguir cuidándoles, tanto si disfrutan de la experiencia como si no. Una vez que empiezan, no pueden abandonar cuando les plazca.

Mito 2: Los buenos padres inevitablemente producen buenos hijos. Mucha gente cree que los hijos que salen "malos" (drogadictos, ladrones, prostitutas o timadores) tienen padres que no hicieron bien su trabajo. Tendemos a culpar a los padres cuando los hijos fracasan. Sin embargo, muchos padres buenos que han hecho todo lo posible pueden tener hijos que no salen bien (pensad, por ejemplo, en el caso del hijo de Noé). Por el contrario, ocurre también a menudo que los padres pueden ser malos y sin embargo sus hijos son excelentes (pensad, por ejemplo, en el caso de profetas como Moisés, que fue educado en casa del Faraón, y Abraham, cuyo padre se volvió contra él)

LA CRIANZA DE LOS HIJOS ES REALMENTE FRUSTRANTE, A VECES

Hay momentos en que parece que la paternidad/maternidad no es más que alimentar la boca que te muerde.

Mito 3: Los hijos son agradecidos. La mayoría de los padres piensan que si les dan a sus hijos todo lo que necesitan, ellos apreciarán los sacrificios de sus padres. Esto no siempre es así. Algunos padres asumen que sus hijos sabrán valorar lo que hacen por ellos si les dan cosas materiales (como ropa, juegos, ordenadores y coches). Esta idea a menudo es errónea. Algunos hijos piensan que tienen derecho a todo lo que sus padres les dan, y no sienten la obligación de valorar lo que sus padres han hecho por ellos.



Mito 4: La crianza de los hijos es algo natural. La crianza de los hijos es algo natural. Alguna gente cree que no es necesaria una formación específica para la crianza infantil. En muchos países hay más cursos de educación para conductores que cursos de crianza infantil.

Existen claras diferencias entre las madres expertas y las primerizas. Las madres noveles son menos capaces de entender las metas y necesidades de sus hijos, e ignoran la clase de conductas que deben esperarse en los hijos a medida que crecen. Las madres expertas, por otro lado, entienden mejor la forma de pensar y obrar de sus hijos. Sin formación, la gente tiende a reproducir los errores de sus padres.

El Hombre Propone, pero Dios Dispone

Puedes prepararte muy bien para la llegada de tu primer bebé, pero cuando llega ocurren toda clase de imprevistos.

Mito 5: Los valores de la familia son fáciles de inculcar. Para mucha gente, los valores familiares significan lo siguiente:

- Respeto a los mayores y a otra gente.
- Apreciar las diferencias entre la gente.
- Habilidad para debatir tranquilamente las diferencias y hallar formas amistosas de resolverlas.
- Aferrarse a algo bueno, aunque sea difícil hacerlo.
- Establecer compromisos y cumplirlos.
- Mantener la integridad personal en todo momento.
- Ayudar a otros y servir a la comunidad.

Es evidente que todo lo anterior y muchos otros valores no pueden enseñarse fácilmente.

Mito 6: La intuición, el sentido común y el amor son suficientes. Los padres necesitan también formación y habilidades especiales. La crianza infantil abarca una serie interminable de pequeños acontecimientos, conflictos periódicos y crisis repentinas que exigen respuestas oportunas. Las respuestas traen consecuencias, ya que cada respuesta afecta a la personalidad del niño/a, para bien o para mal. Responder correctamente a las necesidades de un hijo precisa una destreza que es necesario adquirir.



El carácter del hijo/a se va conformando a base de experiencias con distintas gentes y situaciones. Los rasgos del carácter no pueden enseñarse arbitrariamente. Nadie puede impartir lealtad con charlas, valentía por correspondencia, y un carácter de hombre, o mujer, cabal mediante ósmosis. La formación del carácter exige conocimiento de la psicología del niño/a y de sus fases de desarrollo. Los padres desean que sus hijos sean capaces de mostrar compasión, compromiso y valor. Para conseguirlo, necesitan aprender métodos apropiados para traducir esos ideales deseados en resultados exitosos.

¡Locura y Sabiduría!

"La locura es hereditaria: te la transmiten tus hijos."
SAM LEVENSON (BROWN, 1994)

"El arte de la sabiduría es el arte de saber qué debe pasarse por alto."
WILLIAM JAMES (LAZEAR, 1993)

APRENDER POR EXPERIENCIA DIRECTA

LA CRIANZA DE LOS HIJOS PUEDE APRENDERSE DE PRIMERA MANO, PERO LA EXPERIENCIA ES UN MAESTRO DURO: PRIMERO TE PONE LA PRUEBA, Y LUEGO VIENEN LAS LECCIONES. ACOSTÚMBRATE A HACER LA SIGUIENTE INVOCACIÓN: "OH DIOS, QUE NO TENGA QUE APRENDER DE PRIMERA MANO CADA LECCIÓN DE LA VIDA."

Mito 7: El Error de la Auto-Inmolación. Algunos padres creen (llevados por sus buenos sentimientos) que deben quemarse por amor a sus hijos. Piensan, además, que es eso precisamente lo que la religión les exige. El hecho es que los padres deben considerar los bienes y los hijos como un goce y un adorno, no una forma de tortura y sufrimiento.

> *Los bienes y los hijos son un adorno de esta vida: pero las buenas obras, cuyo fruto perdura siempre, tienen mucho mayor mérito ante tu Sustentador, y son mucho mejores como fuente de esperanza.* (Qur'an, 18:46)

Los padres en general, y en especial las madres, no tienen el deber de hacer un sacrificio desmedido por sus hijos, actuando como sirvientes de sus necesidades. Las madres también deben ser ayudadas y servidas. Tienen que cuidar primero de sí mismas, y luego de sus hijos.

Mito 8: La Responsabilidad Primordial de los Padres es su Relación con los Hijos.
En absoluto; la primera responsabilidad es hacia sí mismos, no sus relaciones con otros.

> *… un Día en que el hombre huya de su hermano, y de su madre y su padre, y de su cónyuge y de sus hijos: ese Día, cada uno tendrá bastante consigo mismo como preocupación.* (Qur'an, 80:34-37)

Debéis establecer un equilibrio entre vuestras propias exigencias, las de vuestros hijos y las de vuestro Creador. El Profeta ﷺ dijo:

> Vuestro cónyuge tiene derechos sobre vosotros, vuestro cuerpo tiene derechos sobre vosotros, vuestro Creador tiene derechos sobre vosotros: dad pues a cada uno sus derechos. (AL-BUJĀRĪ)



Esto incluye que los padres se ocupen de su salud, disfrute, deseos lícitos, amistades y vacaciones.

Actividades



ACTIVIDAD 27: EXPERIENCIAS PERSONALES DIFÍCILES
Tomando vuestra experiencia como padres, ¿podéis explicar porqué la paternidad/maternidad es difícil y en qué sentido? Haced esto en una reunión familiar con vuestros hijos. Puede que les abra los ojos a las duras realidades de la vida.

ACTIVIDAD 28: INTERCAMBIO DE IDEAS SOBRE CRIANZA DE LOS HIJOS
Explicad los versículos siguientes en una reunión familiar en la que todos los miembros estén presentes, y después debatid vuestras ideas, exponiendo en detalle los sufrimientos y goces de criar a los hijos. ¡Citad casos reales de gente que conocéis!

Un padre dijo: "Los hijos son creados para castigar a sus padres," sin embargo el Qur'an dice:

> *Los bienes y los hijos son un adorno de esta vida: pero las buenas obras, cuyo fruto perdura siempre, tienen mucho mayor mérito ante tu Sustentador, y son mucho mejores como fuente de esperanza.* (Qur'an, 18:46)

> *¡Oh vosotros que habéis llegado a creer! Ciertamente, algunos de vuestros cónyuges y de vuestros hijos son enemigos vuestros: ¡guardaos, pues, de ellos! Pero si pasáis por alto [sus faltas], sois tolerantes y perdonáis –entonces, ciertamente, Dios será indulgente, dispensador de gracia.* (Qur'an, 64:14)

> *Vuestros bienes y vuestros hijos son sólo una prueba y una tentación, mientras que junto a Dios hay una magnífica recompensa.* (Qur'an, 64:15)

CAPÍTULO 7

Cuando las Cosas Van Mal

- Introducción **122**
- Ira, Rebeldía, Rabietas y Lágrimas **123**
  Algunas Formas de Corregir a un Hijo/a Rebelde 123
- El Acoso Infantil (*bullying*): Tu Hijo/a y Tú **124**
- ¿Qué Hacer si Tu Hijo/a Sufre Acoso? **124**
- Los Adolescentes: Examen de la Noción de Adolescencia **125**
- La Ira en Nuestros Adolescentes y en Nosotros Mismos **127**
- Ser Padre/Madre de un Adolescente Airado Saca la Ira en Nosotros **128**
- ¿Qué Podemos Hacer por Nuestro Hijo/a Adolescente y por Nosotros Mismos? **128**
- Algunos Principios Sobre la Buena Comunicación **128**
- Actividades 29–30 **130**

Introducción

NO EXISTE GARANTÍA plena de éxito en ninguna relación y eso incluye la de un padre/madre con su hijo/a. Las cosas pueden salir mal y a veces es así. Cuando mirabais con orgullo a vuestro hermoso bebé recién nacido, sin duda os sentíais llenos de esperanza y optimismo. Rezabais por los maravillosos momentos que viviríais con vuestro hijo/a, y esperabais amor, obediencia y respeto. Pensabais: "¡Qué gratificante relación va a ser esta!"

Quince años después, puede que penséis: "¿Cómo se han torcido tanto las cosas?" Hicisteis todo lo que teníais que hacer, lo hicisteis lo mejor que sabíais, y os esforzasteis por criar a vuestro hijo/a con amor, disciplina y fe. Pero, ¿cómo es posible que vuestro vástago se haya convertido en un/a adolescente Monstruoso, con M mayúscula?

Un padre se sintió consternado al saber que su brillante hijo, que siempre sacaba matrículas y gozaba de excelente salud, tenía en realidad una deficiencia emocional. Era psicológicamente inmaduro. Algunos padres no se percatan de que su hijo/a tiene un problema emocional, especialmente si el niño va bien en el colegio y es normal física y mentalmente. De hecho, puede que sea el primero/a de la clase, pero que carezca de sensibilidad emocional. Puede que los padres reciban un comentario casual o un indicio por parte de sus profesores, amigos o parientes, y esto debe ser considerado seriamente por los padres, que han de tomar medidas correctivas.



Una madre confiesa: "Vivimos en un suburbio estupendo, nuestros hijos fueron a los mejores colegios, y pasamos mucho tiempo con ellos en familia: de acampada, esquiando y bañándonos. Nuestro hijo está ahora en la cárcel. Una noche atracó una tienda de la localidad, y recibió un tiro en la pierna. Hemos dejado de preguntarnos qué fue lo que hicimos mal. Tiene veintitrés años, empezó a frecuentar malas amistades y acabó con un grupo de tipos que una noche decidieron salir a robar."

Este capítulo examina lo que puede hacerse cuando las cosas van mal. Es mejor centrarse en cómo encarar las dificultades y no pensar excesivamente en el pasado o cuestionarnos si hemos fracasado como padres. Se examinan en él cuestiones como la ira, las rabietas, el acoso escolar y la rebeldía adolescente. Examina también la comunicación franca como herramienta esencial para superar las cuestiones a las que nos enfrentamos. No existe problema, por grande que sea, que no pueda resolverse.

Cuando las cosas van mal—algo más que probable—esto no debe calificarse automáticamente de fracaso por parte de los padres. No es necesariamente una falta o un error deliberado por vuestra parte. Vuestro hijo o hija está cambiando constantemente, y la transición de la niñez a la edad adulta provoca fricciones. No debes culparte a ti mismo/a ni tampoco a tu cónyuge. Los padres no deben asustarse ante las muchas dificultades que presenta la crianza de los hijos. Los obstáculos pueden superarse con buenas técnicas educativas, y puede ser y será de hecho una experiencia gratificante. Nuestras esperanzas y oraciones, y también la obtención de conocimiento, habilidades y el asesoramiento de otros padres, son requisitos indispensables para el éxito.

Ira, Rebeldía, Rabietas y Lágrimas

Los niños/as están aprendiendo y creciendo todo el tiempo, y una de las cosas que pondrán a prueba es el control y poder de los padres. Esto puede convertirse en una pugna de voluntades. Todos los consejos y amonestaciones de los padres no detendrán a los hijos testarudos, que gritarán y trastocarán toda la casa si se les deja salirse con la suya; o puede que lloren y lloren continuamente hasta recibir atención. Los padres pueden ser llevados al borde del llanto, y entonces la cosa más fácil será ceder. Esta es una opción errónea, pues, a la larga, refuerza la idea de que esta exigencia de atención funcionará siempre. Gritar, pegar y obligar a los niños/as tampoco resolverá el problema.

La solución está en un método inteligente de disciplina que enseñe a los niños a respetar vuestras reglas y dejar el control en vuestras manos.

ALGUNAS FORMAS DE CORREGIR A UN HIJO/A REBELDE

La disciplina mejora la conducta, el castigo la reprime.

- Hablad con voz normal, haciendo hincapié en las consecuencias de la mala conducta. La concentración del niño/a debe estar en las consecuencias de la desobediencia. Si esto no funciona, concentraos en la voz y en el contacto visual. Este es el primer paso antes de recurrir a la acción. Hablad con voz firme, serena, y no gritéis.
- Haced entender al niño/a que vais en serio y miradle directamente a los ojos. Advertidle unas pocas veces de manera clara y pausada. Si no hace caso, acercaos a él, manteniendo a voz y el contacto visual. Repetidlo otra vez con calma.
- Si eso no funciona, aplicad la regla de las consecuencias: dad al niño/a una lista de las cosas que ocurrirán (consecuencias) si no os hacen caso. Las consecuencias deben ser puestas en práctica para conseguir respeto, si no los hijos no os tomarán en serio cuando les amonestéis. Si gritan, gimen o expresan ira, no respondáis de la misma forma. Informad al niño con calma de las consecuencias y aseguraos de que entienda por cuánto tiempo tiene que obedecer. Dadle tiempo para acatar vuestras demandas, y no tratéis de conseguir resultados inmediatos. Una vez hecho esto, alejaos.
- Hay varias "consecuencias" que los padres pueden aplicar. Observad a vuestros hijos, ved qué cosas aprecian más, a qué están más apegados, y confiscádselo por un tiempo. Puede que sea su juguete favorito, o una excursión a algún sitio. Una vez que el niño/a muestra arrepentimiento y/o se tranquiliza, recompensadle con mucho afecto por portarse bien. Puede que tengáis que añadir una consecuencia tras otra para reforzar la enseñanza si el niño sigue portándose mal.
- Escoged una "zona desagradable" donde el niño/a haya de permanecer mientras tú sigues tranquilamente con tu trabajo, hasta que se disculpe. Perdonadle inmediatamente y luego olvidad el incidente rápidamente a fin de cambiar el estado de ánimo. La idea de esta "zona", sea cual sea el nombre que le deis, es que aparta la atención general del niño y él/ella siente la pérdida del privilegio de estar con los demás. Este no es tiempo de conversar, y el niño debe permanecer solo. El lugar que escojáis debe ser aburrido o apartado, pero nunca su habitación. Si le dejáis en esta zona, fijad el tiempo que debe permanecer en ella. Si intenta protestar o se muestra airado, ignorad su reacción.
- Recompensad a los niños cuando se porten bien. No les sobornéis para que se porten bien ni cuando cojan un berrinche. Esta es una actitud inapropiada de la que los niños no aprenden nada útil.

El Acoso Infantil (*bullying*): Tu hijo/a y Tú

El acoso infantil puede afectar a cualquier hijo/a y una detección temprana de los signos puede ahorrar muchos disgustos y tensiones. El acoso se produce cuando vuestro hijo es amenazado, intimidado o agredido. Los padres necesitan estar alerta porque los niños que están siendo acosados tienen miedo de decírselo a sus padres. Buscad signos de conducta inusual en vuestro hijo y responded con calma cuando algo vaya mal. Bullying Online – http://www.bullying.co.uk - es un sitio de Internet dedicado a tratar el acoso infantil. En él se afirma: "Cada año, unos 16 niños en el Reino Unido se suicidan a causa de la angustia provocada por el acoso. Sus colegios declaran a menudo que ignoraban lo que estaba pasando. Pero los acosadores saben perfectamente lo que estaban haciendo—y también lo saben sus amigos. Es demasiado tarde para lamentarse una vez que alguien ha muerto, o ha enfermado hasta el punto de requerir tratamiento médico."

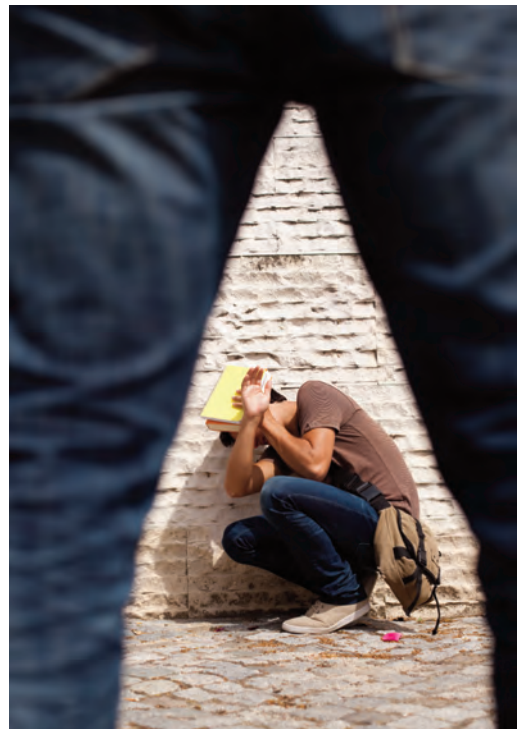
EL SITIO 'BULLYING ONLINE' ENUMERA ALGUNOS SIGNOS DE QUE VUESTRO HIJO ESTÁ SIENDO ACOSADO.

- Ropa rasgada
- 'Pierde' dinero
- Se separa de antiguos amigos
- Se muestra enfadado o taciturno
- Se muestra callado y distante
- Quiere estar siempre en casa
- Se muestra agresivo con sus hermanos/as
- Hace peor sus deberes
- Tiene problemas para dormir
- Se muestra inquieto
- Llega a casa con heridas o cardenales
- Pide la sustitución de objetos robados

¿Qué Hacer si Tu Hijo/a Sufre Acoso?

La mayoría de los niños no quieren hablar de que están siendo acosados. La forma en que los padres aborden este tema puede ser crucial, por tanto es importante no dramatizar ni exigir respuestas de vuestro hijo/a. Hacer preguntas como ¿qué tal te ha ido en la escuela hoy?, puede ser útil para obtener información valiosa. Sin embargo, muchos niños puede que no quieran hablar sobre su día en la escuela y que consideren tales preguntas como una intrusión. Es importante detectar signos de conducta inusual.

Los niños necesitan sentirse suficientemente cómodos y francos para hablar con sus padres sobre cosas como el acoso, o la infelicidad general de sus vidas. Es importante establecer una comunicación franca a una edad temprana. Contar con una relación de confianza con vuestros hijos les permite ser francos acerca de sus temores y sentir que pueden abrirse a vosotros con sus problemas, lo que ahorrará mucho tiempo y esfuerzo. Exigir a vuestro hijo/a que os cuente lo que "va mal" no conseguirá nada si vuestro hijo se siente incómodo hablando de esas cosas con vosotros.



VARIOS PASOS A ADOPTAR EN CASO DE ACOSO

- La mayoría de los colegios tienen normas anti-acoso. Pasarse por el colegio de vuestro hijo/a debe ser el primer paso. Hacer una cita con el profesor/a de vuestro hijo para plantear y debatir la cuestión es el paso siguiente.No enseñéis a vuestro hijo/a a tomar represalias porque, a la postre, esto no solucionará nada y puede causar más problemas. Agredir a otro alumno no solucionará el problema, y podría hacer que vuestro hijo fuera expulsado temporal o definitivamente.
- Como padre/madre debes mantenerte sereno y no alarmarte o apresurarte a contactar con los padres del niño que está acosando a tu hijo. Aunque esta suele ser la primera respuesta de los padres, a veces complica más las cosas. Es mejor que sean los responsables del colegio quienes contacten con los padres del niño responsable del acoso.
- Hablad regularmente con vuestro hijo/a y con el colegio para comprobar que el acoso ha cesado. Si no es así, volved a hablar con los responsables del colegio.
- Ayudad a vuestro hijo a resistir mejor el acoso reforzando su autoconfianza. Las artes marciales y las clases de defensa personal pueden serle de ayuda.Enseñad a vuestro hijo/a estrategias de seguridad. Enseñadle a buscar la ayuda de un adulto cuando se sienta amenazado por un acosador. Indicadle a quién debe pedir ayuda y ensayad con él/ella lo que debe decir. Asegurad a vuestro hijo que informar sobre el acoso no es algo de lo que sentirse culpable.
- Pedid a los profesores que piensen en cosas que el niño podría hacer durante el recreo o la comida en un lugar seguro.
- Consultad sitios de Internet como (http://www.acosoescolar.com; o bien, stopbullyingnow.hrsa.gov) e informaros de cómo otros padres lo han resuelto y las estrategias que han empleado.

Los Adolescentes: Examen de la Noción de Adolescencia

Los años de la adolescencia serán quizás la fase más problemática de la crianza de vuestros hijos. El Dr. Imad-ad-Dean Ahmad sostiene que en un entorno de libertad, los adolescentes pueden ser líderes. La adolescencia se define como "el periodo entre la pubertad y la edad adulta". Sin embargo, en las sociedades antiguas la pubertad era considerada el comienzo de la edad adulta. Las religiones reveladas consagran este hecho en sus rituales y leyes. En el Judaísmo, el joven que participa en el *bar mitzvah* anuncia: "Hoy, soy un hombre." En el Islam, una chica se convierte en mujer al aparecer la menstruación, y la oración se hace obligatoria con la llegada de la pubertad. Los años de adolescencia son un tiempo en el que los jóvenes adultos necesitan recibir responsabilidades de adultos que les ayuden a madurar.

En la era moderna, la escolarización obligatoria y universal ha sustituido los modelos de aprendizaje de oficios en sociedades anteriores. A fin de obligar a la población general a seguir el sistema de educación formal, ha sido necesario negar a los chicos/as la posibilidad de obrar como adultos. Ni siquiera los empleos de aprendiz son permitidos en muchos lugares antes de terminar la escolarización formal, o sea, el instituto (17-18 años) o la universidad (19-22 años). Obligar a los niños a seguir un sistema escolar que actúa *in loco parentis* (en lugar de los padres) ha exigido considerar a los adolescentes como niños en vez de como adultos inmaduros. Asimismo, y no es coincidencia, la ley consagra la pretensión de que todos los niños maduren a la edad de 18 ó 21 años. De hecho, los niños maduran físicamente hacia los 19 años, aunque mentalmente suelen ma-

durar antes, mientras que emocionalmente la gente madura dentro de un espectro amplio de edades (y algunos parecen no hacerlo nunca).

En el pasado, tratar a los adolescentes como adultos estimulaba sus capacidades mentales y de liderazgo y fomentaba su madurez emocional. El modelo moderno, que trata a los adolescentes como niños, favorece la dependencia y ofende su amor propio. En las sociedades tradicionales, los jóvenes de 15 años participaban en la enseñanza, en los negocios, en la administración pública, en la guerra y contraían matrimonio. En la sociedad moderna, son tratados como chicos pequeños. Para acceder a los estudios más serios deben esperar a llegar a la universidad, o a tener una licenciatura.

Este retraso en dar a los adolescentes responsabilidades de adultos se ha cobrado un alto precio. Es la causa de muchos de los problemas a los que se enfrenta la sociedad con relación a sus jóvenes. En primer lugar, no todos los adolescentes se adaptan a los estudios. Existe un fuerte resentimiento entre muchos adolescentes hacia el sistema escolar en el que se ven confinados. A los que son aptos para el estudio les molesta verse tratados como niños. Aquellos a quienes la ley prohíbe comerciar hasta cumplir 16 años empiezan a comerciar ilegalmente (por ejemplo, traficando con drogas). Los que de otra manera hubieran encontrado un puesto en la administración pública pueden buscarse un sitio en pandillas callejeras. Los que podrían haber tenido éxito en estudios menos formales o más avanzados se sientan frustrados en las aulas. A muchos se les diagnostica un "trastorno de déficit de atención" porque sus mentes vagan por otros derroteros (sin poder centrarse en tareas que encuentran demasiado aburridas para retener su atención). Además, hombres y mujeres jóvenes, que en otra época podrían haber encauzado sus desbocadas hormonas mediante el matrimonio, no se abstienen del sexo aunque no estén casados, y en su lugar tienen hijos fuera del matrimonio—o evitan tenerlos acudiendo a una clínica abortista.

Las soluciones legales a estos problemas quedan fuera del esquema de este libro. Sin embargo, es importante que los padres no incurran en los mismos errores que la sociedad moderna. No tratéis a jóvenes adultos como niños. Tratadles con trataríais a colegas jóvenes en vuestro lugar de trabajo. Sed conscientes de que necesitan guía y experiencia, pero sed igual de conscientes de su necesidad de respeto, responsabilidad y orientación. Alentadles a asumir toda la responsabilidad que puedan. Dadles también responsabilidad económica: un empleo los sábados, quizás, donde se acostumbren al mundo del trabajo y a ganar un sueldo.



La Ira en Nuestros Adolescentes y en Nosotros Mismos

LA IRA NOS SITÚA AL BORDE DEL PELIGRO

La ira en los adolescentes es quizás la emoción más difícil de hacer frente para los padres. Linda Lebelle (de Focus Adolescent Services) explica y analiza la cuestión, usando estos dos ejemplos para ilustrar el caso:



Ejemplo 1: Karen es una estudiante de instituto que siente que ya nada merece la pena. Por mucho que lo intenta, no consigue integrarse. El día anterior había intentado participar en la obra de teatro del instituto, pero cuando subió al escenario, se quedó paralizada y muda en medio de su prueba. Ya todos en el instituto deben haberse enterado y Karen está segura de que se ríen de ella. Nunca dejará que sepan lo mal que se siente. Sabe lo que piensan y tienen razón—ella no vale y nunca encajará. Karen los odia a todos.

Ejemplo 2: Chris dio un puñetazo contra la pared del dormitorio. Pero no bastó con eso. Cogió una lata de refresco y la lanzó al vestíbulo. El líquido marrón y azucarado cayó por las paredes y llegó a la alfombra. "¡No podéis obligarme…!" gritó. "¡No voy a ningún lado con vosotros! ¡Haré lo que yo quiera!" Chris bajo las escaleras corriendo y salió por la puerta de la calle. Su padre le siguió, gritando que volviera a entrar en la casa, pero ya se había metido en su coche y salió disparado. Chris estaba muy enfadado con su padre. Tenía cosas mejores que hacer que ir a visitar familiares. Él y sus amigos tenían planes, y no iba a dejar que su padre arruinara su vida. Sabía que se sentiría mejor después de fumarse un porro de maría.

¿Qué tienen en común estos jóvenes?

Están debatiéndose con su ira. No consiguen lo que quieren y las cosas no salen como ellos piensan que deberían ser. Se sienten profundamente disgustados y contrariados con alguien o algo que viene unido a la comprensión de que las cosas no están siempre bajo su control.

La ira es un sentimiento, no una conducta.

La ira adopta muchas formas—desde la indignación y el resentimiento a la rabia y la furia—y son las expresiones de las distintas formas de ira—la conducta—lo que vemos. Karen reprime su ira y se aparta. Chris es agresivo y rompe cosas. Ambos persistirán en su conducta, o puede que la empeoren, hasta que decidan buscar en su interior las causas de su ira.

La ira puede ser perjudicial o saludable.

La ira es una emoción temible. Sus expresiones negativas pueden incluir violencia física y verbal, prejuicios, murmuración, conducta antisocial, sarcasmo, adicciones, retraimiento y trastornos psicosomáticos. Esto puede devastar la vida de la persona, destruir relaciones, dañar a otros, crear problemas en el trabajo, nublar su pensamiento, afectar a su salud física y arruinar su futuro.

Pero tiene un aspecto positivo: nos indica que existe un problema, ya que la ira es una emoción secundaria provocada por el miedo. Esto puede motivarnos para resolver cosas que no funcionan en nuestras vidas y ayudarnos a encarar nuestros asuntos y enfrentarnos a las razones subyacentes de la ira, en concreto:

RAZONES DE LA IRA

Maltrato	**Ansiedad**	**Drogadicción**	**Pena**
Depresión	**Alcoholismo**	**Trauma**	



Ser Padre/Madre de un Adolescente Airado Saca la Ira en Nosotros

Los adolescentes se enfrentan a cantidad de temas emocionales. Se enfrentan a cuestiones de identidad, separación, relaciones y propósito. La relación entre el adolescente y sus padres está cambiando también ya que los adolescentes se están volviendo cada vez más independientes.

Esto puede acarrear frustración y confusión que provoque ira y un patrón de conducta reactiva tanto en los padres como en los jóvenes. A menos que trabajemos para cambiar nuestra propia conducta, no podremos ayudar a los adolescentes a cambiar la suya. Necesitamos responder en lugar de reaccionar unos a otros y a las situaciones que surgen. La intención no es negar la ira, sino controlar esa emoción y expresarla de una forma proactiva.

¿Qué Podemos Hacer por Nuestro Hijo/a Adolescente y por Nosotros Mismos?

Escucha a tu hijo/a adolescente y céntrate en los sentimientos. Intenta entender la situación desde el punto de vista de tu hijo/a; ten empatía. Culpar y acusar sólo consiguen levantar más muros y acabar con la comunicación. Cuéntales cómo te sientes, cíñete a los hechos, y céntrate en el momento presente. Muéstrale que te preocupas y muestra tu amor. Trabaja por una solución en la que todos ganéis. Recuerda que sentirse airado no debe desembocar en conductas violentas.

Busca asesoramiento profesional para tu hijo/a adolescente, para ti, y para tu familia cuando exista violencia, hostilidad continuada, depresión o riesgo de suicidio.

Algunos Principios Sobre la Buena Comunicación

En un mundo ideal todo funciona perfectamente y de la forma prevista: en el mundo real las cosas salen mal. Las metas que los padres se han fijado, los principios que han seguido y el esfuerzo que han puesto en la unidad familiar, fracasarán a menos que exista buena comunicación. Cuando las cosas salen mal no dejéis que aumenten los niveles de ira, frustración o desánimo. Pensad con calma sobre los problemas y mantened una buena comunicación.

Hay algunos principios de buena comunicación que pueden aplicarse. Con ellos se resolverán muchas de las rabietas y luchas de poder que empezarán a emerger cuando los niños lleguen a edad pre-escolar, al colegio y, más adelante, en los años de la adolescencia.

Dejad hablar a vuestros hijos y escuchadles sin mostraros condescendientes o impacientes. Animadles a que hablen de su vida diaria, a que os cuenten una historia o a debatir sobre un problema. Intentad no interrumpirles. Las tradiciones orales del pasado (en las que la narración de historias y el diálogo eran aspectos esenciales de la vida en comunidad y familiar) han sido sustituidas por las tradiciones visuales de hoy (TV, películas y videojuegos). Hablar tiene muchas ventajas: da a los hijos confianza para expresarse, les hace mejores conversadores, y les imparte una destreza natural para debatir asuntos triviales y serios con sus padres. Aunque como padre/madre a menudo te sientas cansado y te resulte difícil hablar, sin embargo, hablar siempre merece la

Acusamos a otros de "hablar demasiado", pero ¿les acusamos alguna vez de "escuchar demasiado"? Escuchar es ser considerados. Cuanto más alto hablamos, antes desconectan nuestros hijos.

pena. El niño/a con quien hablas crecerá y se relacionará contigo como ser humano y no simplemente como la persona que le viste y le da de comer. Ayudará a que los niños se sientan conectados con sus padres y el hogar. Una buena comunicación enseñará a los hijos la conducta y el respeto exigidos en la relación con los demás, en especial el respeto a los padres. No menospreciéis nunca a los niños, ni les hagáis sentirse estúpidos. Sed conscientes de vuestra propia conducta: debe ser cortés, atenta y controlada. La idea es hacer que los hijos se sientan confiados y seguros, (dos aspectos de la personalidad que incorporarán a su vida adulta). Iniciad discusiones intelectuales con vuestros hijos. Debatid sobre distintos temas y comparad opiniones. Esto enseñará a los niños/as el pensamiento crítico y desarrollará su fuerza intelectual. No infravaloréis la inteligencia de los hijos ni rechacéis sus opiniones sobre los temas en discusión.

Un buen momento para conversar es durante la cena. Si los padres inician el hábito de dejar apagada la televisión y comer juntos a la mesa o en el suelo, harán más fácil la vida cuando sus hijos sean mayores. La TV aparta la atención e impide el desarrollo de relaciones más profundas, especialmente a la hora de la comida, que es una buena oportunidad de generar y experimentar la vinculación familiar.

No perdáis el control de una situación enfadándoos, ni uséis tácticas de temor para controlar a vuestros hijos. Es mejor suspender la comunicación hasta que os hayáis calmado.

Sigue ocurriendo, aún en el siglo veintiuno, que algunas madres asustan a sus hijos con monstruos imaginarios (para evitar que hagan ciertas cosas, como salir de noche). Las madres han inventado monstruos (o representado erróneamente a los genios) de distintos nombres (tales como *duŷŷera, su'luwwa o dāmiyya*, una criatura imaginaria, especie de genio, envuelta completamente en un manto negro y con patas de burro) usando el miedo como forma de control. Si bien estas tácticas de amedrentamiento mantienen a los hijos en casa de noche y los alejan de posibles daños, también tienen resultados negativos porque crean un miedo irracional en la mente de los niños/as. Puede que desarrollen miedo a la oscuridad, a estar solos, a habitaciones pequeñas, a animales, al trueno, al relámpago y a los extraños. Aunque al crecer lleguen a descubrir que esos cuentos y monstruos no tienen realidad, el daño emocional y psicológico ya estará hecho. Una posible razón para el uso de esas tácticas es la incapacidad de los padres para realizar un análisis profundo, y también falta de paciencia para desarrollar alternativas viables.

Hablad a los niños/as a su nivel, en vez de alzaros ante ellos como un gigante. Sed afectivos con ellos, poned vuestra mano sobre la suya mientras habláis, o acariciadles con amor, para que sientan constantemente un vínculo con vosotros, y se acostumbren a expresar sus sentimientos.



Actividades



ACTIVIDAD 29: PREGUNTAS Y RESPUESTAS PARA PADRES Y ADOLESCENTES

El primer paso para identificar y controlar la ira es mirar en nuestro interior. Los padres y los adolescentes deben sentarse juntos y hacerse estas preguntas a sí mismos para tomar mayor conciencia. Lo que se busca es iniciar una discusión y no dar las respuestas correctas:

¿De dónde surge la ira?
¿Qué situaciones provocan ese sentimiento de ira?
¿Empiezan mis pensamientos con absolutos como "debo", "tendría que", "siempre", "nunca"?
¿Son irracionales mis expectativas?
¿A qué conflicto insoluble me enfrento?
¿Estoy reaccionando a una ofensa, una pérdida o al miedo?
¿Soy consciente de los signos físicos de la ira (p.ej., cerrar los puños, jadeo, sudoración)?
¿Cómo doy expresión a mi ira?
¿Contra quién o qué va dirigida mi ira?
¿Uso la ira como una forma de aislarme, o de intimidar a otros?
¿Me comunico con los demás de manera efectiva?
¿Me centro en lo que me han hecho en lugar de en lo que puedo hacer?
¿En qué medida soy responsable de cómo me siento?
¿En qué medida soy responsable de cómo aparece mi ira?
¿Me controlan mis emociones o las controlo yo?

ACTIVIDAD 30: UNA ACTIVIDAD SOBRE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Reunid a dos o tres parejas para debatir sobre cómo os enfrentaríais al problema del joven del ejemplo siguiente. Luego, comparad vuestras aportaciones con el enfoque del Profeta ﷺ.

Un joven acudió al Profeta ﷺ para pedirle que le permitiese practicar la fornicación. Los Compañeros que se hallaban presentes se escandalizaron y empezaron a regañarle. El Profeta ﷺ dijo: "Dejad que se acerque a mí." Cuando se hubo sentado, le hizo cinco preguntas seguidas: "¿Te gustaría eso [el adulterio o fornicación] para tu madre, tu hija, tu hermana, tu tía paterna o tu tía materna?" A cada una de esas cinco preguntas el joven respondió: "¡Por Dios, lo juro! ¡No, oh Enviado de Dios, que Dios haga de mí un escudo para ti!" El Profeta ﷺ respondió con calma: "¡La gente tampoco lo quiere para sus madres, hijas, hermanas o tías!" Luego el Profeta ﷺ le impuso su mano y oró: "Oh Dios, perdona sus pecados, purifica su corazón, y protege su órgano genital." (Aḥmad). ¡Después de eso el joven nunca más consideró la idea de cometer fornicación!

El Profeta ﷺ se comunicó con el joven, apelando a su dignidad y amor propio, y le ayudó a

desarrollar un autocontrol eficaz. Regañarle, gritar o amenazarle con el castigo y el Infierno no habría arreglado la situación.

Podemos ver que este método de tratamiento muestra la diferencia que existe entre el conocimiento teórico y una comprensión psicológica profunda de las emociones humanas. El joven buscaba una solución para las exigencias de su sexualidad. El Profeta ﷺ no le sermoneó sobre los pecados que llevan al castigo y al Infierno; en lugar de eso, apeló a su pura dignidad innata y a su conciencia. Empleó un enfoque psicológico para lograr objetivos morales y religiosos. Este no es un caso de estudio aislado, sino una escuela de pensamiento enraizada en una metodología correcta que centra su enfoque en la solución de los problemas del desarrollo del niño/a.



SEGUNDA PARTE

Desarrollo Infantil

CAPÍTULO 8: La Formación del Carácter No Puede Esperar **135**
CAPÍTULO 9: Cómo Criar a un Niño Sano: Higiene, Nutrición, Ejercicio, Físico y Sueño **159**
CAPÍTULO 10: La Lactancia Materna **193**
CAPÍTULO 11: El Cerebro Infantil: ¡Si no lo Usas, lo Pierdes! **209**
CAPÍTULO 12: Criar Chicos y Chicas: ¿Son Distintos? **229**
CAPÍTULO 13: Sexo y Educación Sexual: ¿Qué les Contamos a Nuestros Hijos? **257**



CAPÍTULO 8

La Formación del Carácter No Puede Esperar

- Introducción **136**
- Fases del Desarrollo **138**
- ¿Hasta qué Punto Puede Confiarse en la Psicología Popular? **138**
- Las Fases del Desarrollo Humano en el Qur'an **140**
- El Milagro de la Concepción, Embarazo y Parto **142**
- Etapas del Crecimiento Humano: Del Nacimiento a la Vejez **143**
  - *Nacimiento - 4 Meses* 143
  - *De 5 a 18 Meses* 144
  - *De 18 a 36 Meses* 145
  - *De 4-7 Años* 146
  - *De 7 a 14 Años* 147
  - *De 11 a 13 Años: La Menstruación en las Chicas* 148
  - *De 13 a 15 Años: Cuando los Muchachos se Hacen Hombres* 149
  - *De 14 a 21 Años* 150
- Cómo Entender Mejor a los Adolescentes **150**
  - *De 21 a 35 Años: Los Jóvenes Adultos* 153
  - *De 35 a 50 (quizá 60) Años: Madurez* 153
  - *65 Años y Más: Vejez (Šaijūja)* 154
- Cómo Aprovechar Mejor las Fases de Desarrollo **155**
  - *Lactancia Materna Durante los Dos Primeros Años* 155
  - *Amor y Temor de Dios* 155
  - *Memorización* 155
  - *Aspectos de Da'wa* 155
  - *Sensibilidad a la Crítica en la Adolescencia* 156
  - *La Formación de la Identidad Debe ser Reforzada* 156
  - *Aprender una Segunda Lengua* 156
- La Memorización Entre el Este y el Oeste **157**
- Actividad 31 **158**

Introducción

Una vez que los padres han decidido centrarse en una buena crianza infantil, necesitan comenzar enseguida con la formación del carácter, pues esta es la base sobre la que se erige todo lo demás. La recompensa será valiosísima.

LA FORMACIÓN DEL CARÁCTERcomienza en la infancia durante los años formativos del desarrollo infantil. Es precisamente durante esas preciosas etapas de la infancia cuando empiezan a formarse muchos de los aspectos fundamentales de nuestra personalidad. Desgraciadamente, sin embargo, la mayoría de los programas de formación de líderes que existen van dirigidos a adultos, no a los niños. Los libros sobre desarrollo humano que se encuentran en los países musulmanes van dirigidos principalmente a adultos de enseñanza superior o de nivel universitario y más allá.



¿Qué queremos decir con "formación del carácter"? Los rasgos básicos (como valentía, amor, libertad, honestidad, responsabilidad y creatividad) constituyen los componentes esenciales de la personalidad humana y empiezan a desarrollarse en la primera infancia. Una vez fijados, son difíciles de deshacer, sustituir, o de formar más adelante en la vida. Son estas características las que conforman la base de nuestra personalidad futura, y por tanto los padres necesitan dedicar tiempo y esfuerzo a fomentarlas lo mejor que sepan y puedan. Si bien el conocimiento, la experiencia y las habilidades son todas ellas cualidades importantes para el éxito, estas llegan después y pueden ir desarrollándose a medida que los niños crecen y se van haciendo adultos. Estas cumplen una función importante, pues contribuyen a refinar aún más los rasgos básicos, a guiar y enriquecer a la gente para que se conviertan en seres humanos mejores y más sabios. Si las características básicas forman el "hardware" de la personalidad, podemos considerar la educación y la fe como su "software".

Alguien que es cobarde no se convertirá en valiente cuando sea ya adulto simplemente siguiendo un cursillo sobre valentía. Asimismo, alguien lleno de odio y crueldad no se convertirá en una persona realmente cariñosa y atenta leyendo libros sobre amor y compasión. Un mentiroso no se hará automáticamente honesto y digno de confianza escuchando consejos sobre honestidad. Para la mayoría de la gente, una vez que los rasgos básicos de la personalidad están fijados (y definen quiénes son y cómo se comportan) será muy difícil cambiarlos o reestructurar el "hardware". La mejor forma, y la más fácil, de inculcar esas excelentes cualidades es durante los años formativos de la infancia.

Los ejemplos de Abū Bakr al-Ṣiddīq, ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb, Jālid ibn al-Walīd, y otros Compañeros son especialmente notables. Nos enseñan que las cualidades de valentía, fiabilidad, honestidad y liderazgo estaban presentes ya en el carácter de estos hombres, y les habían sido inculcadas en la niñez. El Islam complementó ese buen carácter afirmando los elementos notables de su personalidad y añadiendo fe, sabiduría y conocimiento. El Islam consiguió inspirar en ellos el sentimiento de una misión civilizadora, e infundirles un nuevo sentido, una nueva visión del mundo y un propósito para sus vidas. La firmeza de su carácter no disminuyó una vez que hubieron aceptado la nueva religión sino que continuó creciendo y fortaleciéndose. El Qur'an explica este fenómeno, aplicable a los profetas y también al resto de los seres humanos, al mencionar que una vez que el hombre es adulto y alcanza la madurez Dios le da conocimiento y sabiduría.



Y cuando [Moisés] alcanzó la madurez y estuvo formado [mentalmente], le concedimos la habilidad de juzgar [entre el bien y el mal] y también conocimiento [innato]: pues así recompensamos a los que hacen el bien. (Qur'an 28:14)

El Profeta ﷺ dijo:
La gente son como minerales [o metales, que poseen propiedades específicas]; los mejores de ellos en la época [preislámica] de la ignorancia (*ŷahiliyya*) son los mejores en el [tiempo del] Islam, si poseen entendimiento [y comprenden].

(AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)

Un buen policía y un criminal malvado necesitan ambos poseer valentía y lealtad para ser eficaces en sus tareas y útiles a sus grupos. Sin embargo, el policía usa esas características para servir a la sociedad, mientras que el criminal las usa para sus fines perversos. Aunque el valor y la lealtad sean necesarios, necesitan poseer una cualidad moral para ser beneficiosos, o si no pueden ser perjudiciales y destructivos.

El Islam normalmente aporta una guía general sobre la mayoría de los temas; no obstante, ofrece un mapa más detallado en lo que se refiere a la familia. El Islam especifica un sistema familiar global y ofrece guía sobre la elección de cónyuge, el compromiso matrimonial y la redacción del contrato de matrimonio (incluido el papel de los valedores y los testigos). El Islam aporta guía también acerca de la conducta sexual, embarazo, aborto, parto, nombrar al bebé, linaje, lactancia materna, cuidado del bebé, testamentos y custodia, educación y formación, diferencias y similitudes sexuales, herencia, derechos del niño, delincuencia, cuidado de los huérfanos, adopción, viudedad, crianza y educación infantil, divorcio, pensión alimenticia, periodo de espera para casarse (después de un divorcio o la muerte del marido), menopausia, menstruación, relaciones entre hermanos, clan familiar, lazos familiares, abuelos, nietos, vecinos y vestimenta.

La crianza infantil ha de verse como una empresa futurista ya que es responsable de la preparación de los cuadros altamente cualificados de la sociedad, entre ellos sus pensadores creativos, sabios y eruditos, trabajadores dinámicos, soldados valientes, fuertes atletas y los grandes líderes mundiales de la civilización humana.

Las secciones siguientes ayudan a los padres a concentrarse en los programas de formación del carácter y el desarrollo educativo.



¡EL NIÑO ES UN PUZZLE DIFERENTE!

"El mundo del niño es tan fantástico que resulta difícil de abarcar para los adultos. Es tan sofisticado que padres, pensadores, filósofos, psicólogos, educadores y eruditos no consiguen dominarlo."

(ABU AL HUB 1979)

Fases del Desarrollo

Esta sección se ocupará de las fases del desarrollo humano que es necesario conocer para que los padres visualicen el desarrollo gradual de su hijo/a de una etapa a la siguiente y puedan entender mejor las necesidades particulares de cada etapa. Al tiempo que se describe el estado de desarrollo del cuerpo humano y la mente durante los años de crecimiento, se indica también a los padres cómo sacar partido de diversos aspectos relativos a cada etapa a fin de optimizar los resultados de la crianza infantil.

Por ejemplo, algunos padres obligan a sus hijos a comer más, pero ellos rehúsan tercamente. Más adelante, su apetito aumenta de repente y empiezan a comer más, de forma voluntaria. Esto no se debe a la insistencia de los padres, sino al crecimiento natural. Igualmente, los adolescentes pueden rebelarse de repente contra sus padres y su entorno, pero a medida que crecen, esta actitud decae debido a las fases naturales de desarrollo. Los médicos aconsejan a los padres que sean plenamente conscientes de la aparición de esos hitos del desarrollo. Si estos hitos no se alcanzan a una cierta edad podría indicar que existe un problema serio de salud.

La mejor protección de los padres es estar bien informados. No deben sentir miedo de pedir aclaraciones a su médico de familia. Ni deben preocuparse si su hijo/a no alcanza cada etapa a su tiempo. Los bebés insisten en desarrollarse a su propio ritmo. Aunque el desarrollo de un niño sigue un patrón genético humano general, es también único para cada individuo. Para conseguir el éxito, los padres deben dejar a un lado sus sueños para sus hijos y ayudarles a conseguir los de estos. Los niños no son como sus padres, ya que poseen una personalidad independiente. Se aconseja a los padres dejar que la realidad se haga realidad y adoptar el ritmo de la naturaleza cuyo secreto es la paciencia.

¿Hasta qué Punto Puede Confiarse en la Psicología Popular?

Aunque los musulmanes aprecien las diversas teorías de psicología que predominan en las sociedades actuales, necesitan ser especialmente cautos con las teorías acerca del desarrollo humano y la conducta. En primer lugar, porque están cambiando continuamente, y porque los psicólogos no se ponen de acuerdo en muchas cuestiones. Los musulmanes, sin embargo, no están del todo perdidos porque tienen la guía continua de las revelaciones divinas, que les ayudan a mantenerse en el camino correcto y les impiden vacilar en medio de opiniones contradictorias.

Un ejemplo es el continuo debate sobre na-

turaleza vs. crianza, genética vs. entorno, en el que están enzarzados los psicólogos. Wright (1998) declara:

> "Los psicólogos deben abandonar su búsqueda secular de la clave para educar bien a un niño/a—no porque la hayan encontrado, sino porque no existe. Los padres no tienen ningún efecto a largo plazo en el desarrollo de la personalidad de su hijo/a."

Judith Harris (1998) afirma que cerca de la mitad de las diferencias de personalidad entre los niños no pueden explicarse mediante la genética. La influencia crucial del entorno está fuera del hogar, donde los niños/as absorben los valores de sus compañeros y encuentran un nicho en la ecología local. Empiezan a ser conocidos como duros o amables o chalados o malvados, y los rasgos de su personalidad empiezan a cristalizar. Es cierto que los padres pueden modelar la conducta en el hogar; sin embargo, en el mundo de fuera, el niño es una persona distinta, y ahí están las raíces del adulto en potencia.

Ciertamente, las nociones psicológicas populares acerca de que se puede formar a un niño bueno con un estilo de crianza simple y mágico no son necesariamente ciertas. De hecho, los genetistas conductuales han aprendido que los gemelos idénticos criados juntos no son más parecidos que aquellos gemelos idénticos criados lejos uno del otro. El orden del nacimiento puede ser un factor también. Quizá los hermanos más pequeños sean tratados de manera distinta por los padres, o se enfrenten a algún otro efecto "micro-ambiental", como la dominación o acoso por parte de otros hermanos.

Un muchacho en Arkansas dispara contra sus compañeros de colegio mientras que su hermano pequeño no lo hace. ¿Por qué? ¿Alcanzó la alienación en el colegio la masa crítica porque se sentía menos querido en casa que su hermano? ¿Acaso el rechazo en el patio del colegio lo volvió taciturno, y por tanto inmune a un estilo de crianza que funcionó bien



con su hermano? ¿Es esa la clave—que el estilo de crianza debería ser ajustado a las necesidades diversas del niño/a? Nadie parece saberlo.

El núcleo del convincente mensaje de Harris es que los padres podrían estar sobrevalorando su influencia y esto podría calmar los nervios de más de uno en esta era de gran ansiedad en la crianza infantil. Sin embargo, también podría tener el efecto contrario. En la actualidad, mucha de la ansiedad parental está ya ayudando a conformar los grupos juveniles y su contexto.

Los padres pueden relajarse—la ciencia no ha dado respuesta a muchas de estas preguntas. ¿Hasta cuándo tienen que esperar los padres para que la ciencia les diga cómo deben tratar a sus hijos? Los seres humanos necesitan depositar su confianza en la firme guía divina de Dios y Sus Enviados. Esto no es en absoluto un llamamiento a rechazar las teorías psicológicas, pero se necesita una investigación seria que tome en consideración las directrices de la Revelación para ayudar a las familias en la crianza de los hijos. Las teorías laicistas infligirán más daño que bien a la sociedad humana. La vía a una crianza correcta reside en una combinación sabia de la Revelación del Creador y la acumulación de conocimiento humano. Y este es un proceso continuo.

Las Fases del Desarrollo Humano en el Qur'an

A continuación se citan versículos del Qur'an que se ocupan de las diversas fases del desarrollo del cuerpo humano.

Que observe el hombre de qué ha sido creado: ha sido creado de un líquido seminal que sale de entre los ijares [del hombre] y el arco pelviano [de la mujer]. (Qur'an 86:5–7)



¡Oh gentes! Si dudáis [de la verdad] de la resurrección, [recordad que,] en verdad, os creamos [a cada uno de vosotros] de tierra, luego de una gota de esperma, luego de una célula embrionaria, luego de una masa embrionaria, completa [en sí misma] y sin embargo incompleta, para haceros claro [vuestro origen]. Y hacemos que lo que hemos dispuesto [que nazca] permanezca en los úteros por un plazo fijado [por Nosotros], y luego os hacemos salir como niños y [os dejamos vivir] para que [algunos] alcancéis la madurez: aunque de vosotros hay quienes mueren [antes] y muchos se ven reducidos en la vejez a un estado de lo más abyecto, en el que dejan de saber lo que una vez tan bien supieron. Y [oh hombre, si dudas aún de la resurrección, considera esto:] puedes ver la tierra seca y muerta –mas cuando hacemos caer agua sobre ella, [enseguida] rebulle y se hincha, y hace brotar toda clase de hermosas plantas. (Qur'an 22:5)

Y Dios os ha sacado del vientre de vuestras madres y no sabíais nada –pero os ha dotado de oído, de vista y de mentes, para que [ello] os mueva a ser agradecidos. (Qur'an 16:78)

Dios es quien os crea [a todos en un estado] de debilidad y luego, después de la debilidad, dispone [para vosotros] fortaleza, y luego, después de [un período de] fortaleza, dispone la debilidad y las canas [de la vejez]. Él crea lo que quiere; y sólo Él es omnisciente, infinito en Su poder. (Qur'an 30:54)

En verdad, creamos al hombre de la esencia de la arcilla; luego lo depositamos como una gota de esperma en la firme custodia [del útero]; luego creamos de la gota de esperma una célula embrionaria; luego creamos de la célula embrionaria una masa embrionaria; luego creamos huesos dentro de la masa embrionaria; luego revestimos los huesos de carne –y luego hacemos salir [todo] esto como una creación nueva: ¡bendito sea Dios, el mejor de los creadores! Y luego, ¡ciertamente!, después de esto habréis de morir; y luego, ¡ciertamente!, seréis resucitados el Día de la Resurrección. (Qur'an 23:12–16)

Los versículos anteriores identifican varias fases de la creación y el crecimiento humanos. Estas pueden definirse como sigue:

- Polvo – quintaesencia de la arcilla. Este es el material del que son creados los seres humanos, como demuestra la evidencia científica: de la tierra son creados, a ella vuelven, y de ella son resucitados.
- *Nafs wāḥidah* – un solo alma, de la que fue creada la primera pareja, Adán y Eva. Es importante subrayar que la palabra *zauŷ* se emplea en el Qur'an sistemáticamente para indicar cónyuge, par y pareja.
- Reproducción – a partir de la primera pareja, el sistema de reproducción es el siguiente: *nutfa*: óvulo fecundado (esperma + óvulo)→ *ʿalaqa*: célula embrionaria (coágulo) → *muḍgha*: embrión (masa embrionaria) → *ʿiẓāman*: (huesos) → *laḥman*: (carne) que recubre los huesos
- Nueva criatura (feto) – (posiblemente tras 4 meses de embarazo) que es cuando el embrión entra en una nueva fase de la vida, en la forma humana. El feto no es ya una cosa material solamente, sino una criatura con alma que comparte la herencia de sus padres. Se trata de una criatura especial, ya que en esta fase sólo tiene derechos y ninguna obligación.
- Bebé (*ṭiflan*) – el ser humano recién nacido, sin conocimiento y en estado de total desamparo.
- Destete (*fiṣāluhu*) tras 2 años máximo – el bebé mama la leche materna durante no más de dos años. La lactancia materna se subraya con insistencia en cinco versículos.
- Pubertad – el niño/a alcanza esta edad (*al-ḥulum*) cuando tiene poluciones nocturnas o la menstruación, con especial hincapié en el crecimiento y en la actividad de las hormonas sexuales. Ahora son capaces de reproducirse y tener descendencia.
- Madurez (*ašudd*) – en hombres y mujeres. Según Yūsuf ʿAlī, la edad de mayor vigor está entre los 18 y 32 años, si bien el Profeta ﷺ permitió que muchachos jóvenes de 15 años participasen en la guerra. La madurez puede llegar más tarde a unos que a otros. Para aquellos que maduran, la edad del discernimiento y la sabiduría puede llegar alrededor de los 40 y durante toda la edad adulta.
- Vejez (*šaij, šaiba, arḍal al-ʿumūr* y después *ḍaʾf*) – la vejez más endeble, en la que fallan la memoria y el conocimiento y aumenta la debilidad. Viene marcada por una disminución del conocimiento, hasta el punto de que uno llega a no saber nada después de haber sabido mucho. Llegado a este punto, el ser humano ha atravesado las etapas de debilidad, luego vigor, luego plena fortaleza, luego debilidad, y finalmente, la vejez más debilitante.
- Muerte – llegado el momento señalado por el Creador, el cuerpo físico, que se formó del barro en ser humano, regresa ahora al polvo en espera del Día de la Resurrección.
- Resurrección (*baʿṯ*) – con la que culmina el ciclo de creación.

  > *De esta [tierra] os hemos creado, a ella os devolveremos y de ella os haremos surgir de nuevo.* (Qur'an 20:55)

- Inmortalidad – vida en el Paraíso o en el Infierno durante parte o toda la eternidad, dependiendo de nuestras acciones y la misericordia de Dios. Esto completa el ciclo de la creación del ser humano, de mortal a eterno.

El Qur'an sitúa estas fases diferenciadas en su perspectiva global correcta. El ser humano no existía; luego Dios creó un ente único, un alma (*nafs*). De ese alma única el Creador creó una pareja (no sabemos cómo, ya que el Qur'an no lo explica). Luego, estos dos esposos contrajeron matrimonio, y surgió un nuevo sistema de reproducción por apareamiento, siguiendo un sistema honorable de matrimonio formal para preservar y proteger a la unidad más importante de la sociedad: la familia compuesta de padre, madre e hijos.

El Milagro de la Concepción, Embarazo y Parto

D'Oyen (1996) explica que cuando el esperma del padre fertiliza el óvulo de la madre, el óvulo recién fecundado es apenas mayor que el punto sobre la letra minúscula "i" y durante unas semanas se asemeja a un trozo de materia mascada. Cuando cumple cuatro semanas, presenta algunos rasgos humanos y ya cuenta con un pequeño corazón que ha empezado a latir hasta la muerte—¡y esto que el nuevo ser apenas mide 2,5 centímetros! Hacia el cuarto mes del embarazo, alcanza los quince centímetros de largo y es ya un ser humano perfectamente formado, con dedos en manos y pies, y también cejas. Aunque aún no respira y sus ojos permanecen cerrados, puede oír el latido del corazón de su madre, su voz, y otros ruidos fuertes igual que uno oye sonidos cuando está con la cabeza bajo el agua. ¡El feto da patadas, se estira y gira en todas direcciones mientras se chupa el pulgar! A veces hasta traga algo de líquido amniótico y le da hipo. La madre percibe estos movimientos. Cuando el bebé se hace mayor, el padre puede posar la mano sobre el vientre de la madre y sentir las patadas y los hipos.

A veces, la madre no puede dormir de noche porque el bebé quiere moverse justo cuando ella quiere dormir. La madre tiene que comer raciones abundantes de comida nutritiva para que el bebé pueda crecer; sin embargo, a medida que el bebé crece, le resulta más difícil ingerir una buena comida, ¡porque no tiene suficiente espacio! Llegado el séptimo mes del embarazo, el bebé empieza a ser una carga difícil de mover. Las madres embarazadas necesitan recibir cuidados especiales, y también ayuda en las tareas de la casa. A los nueve meses, el bebé pesa entre 2,7 y 4,5 kg y mide entre 45 y 50 cm. Apenas puede moverse ya dentro del útero: es hora de empezar su vida en el mundo exterior.

Cuando el bebé está listo para nacer, el útero, que Dios ha hecho el músculo más



fuerte del cuerpo, empieza a contraerse para expulsar al bebé. Como el resto de los animales, el cuerpo de la mujer está hecho para parir sin ayuda de médico. El nacimiento es por lo general un evento seguro y feliz, al contrario que los espectáculos a veces exagerados y dramáticos que se muestran por televisión. A pesar del intenso dolor del parto, producido por las fuertes contracciones, la mayoría de las madres son fuertes y valientes por amor a su bebé. Se olvidan del dolor una vez que tienen a su nuevo y hermoso bebé en sus brazos.

Dios describe la condición psicológica del embarazo como *wahnan ʿalā wahn*, penalidad sobre penalidad o debilidad sobre debilidad. En efecto, la madre a veces siente picazón, inquietud, irritación sin causa aparente, oscila rápidamente entre estados de depresión y felicidad, y se preocupa mucho. Dios le da permiso para no ayunar durante Ramadán, y puede recuperar los días de ayuno más adelante cuando le venga bien. Durante y después del parto, hasta unos 40 días, no tiene que

hacer las cinco oraciones diarias. Esta es una fuerte indicación para el marido y los familiares de que deben ayudarla psicológica y físicamente en las tareas domésticas. Deben ayudar a que se mantenga saludable con comida nutritiva, descanso profundo y paz mental cuando está dando el pecho al bebé.

Etapas del Crecimiento Humano: Del Nacimiento a la Vejez

Las etapas del crecimiento se producen en los niveles físico y psicológico y ambas áreas deben ser tratadas adecuadamente. Las edades mencionadas para cada etapa de crecimiento son aproximadas.

Etapas del Crecimiento Según ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb

Umar identifica las siguientes etapas:
El niño/a es criado durante siete años; se vuelve útil durante siete años; su desarrollo físico [altura] se detiene a los 23 años; su cerebro deja de crecer a los 35 años y después de eso sólo queda la experiencia. (Tuffahah, 1979, en árabe)

Hay dos preguntas importantes: ¿Cuándo se forma el carácter? ¿Puede hacerse algo para modificarlo más tarde? Aunque nadie conoce las respuestas exactas, serán útiles algunas generalizaciones bastante acertadas. Las etapas generales del crecimiento son descritas a continuación:

NACIMIENTO - 4 MESES



Al nacer, afirma el versículo 16:78 del Qur'an, los seres humanos carecen de conocimiento, si bien el Todopoderoso les dota de oído, vista y capacidad cognitiva como herramientas para adquirir conocimiento, algo por lo cual deben mostrarse agradecidos a su Creador.

De 0 a 4 meses, la mirada del bebé se mueve de manera errática, luego los bebés parecen centrarse más en observar a la gente. Se fijan más en sus madres que en otra gente. Se asustan de los ruidos repentinos y parpadean ante las luces brillantes, estiran los brazos y los repliegan, y giran la cabeza de un lado a otro. Pronto reconocen la voz de sus padres, y empiezan a sonreír, hacer gorgoritos y balbucir. A los 4 meses, el bebé medio puede darse la vuelta. Las cabezas de los niños tienden a ser algo mayores que las de las niñas. (Spock, 1974)

Los plazos del programa de inmunización deben observarse. El bebé no debe ser sacudido nunca, porque el cerebro no está completamente asentado aún. Si el crío llora y no para, y su temperatura es normal, ¿es tiempo de cambiarle el pañal? ¿Tiempo de alimentarle? ¿De ponerle a dormir? ¿O simplemente de tenerle un rato en brazos? El bebé llora por motivos reales. El llanto es normal, aunque pueda exasperar a los padres. Deben consultar al pediatra si el llanto les parece excesivo y resulta difícil calmar al bebé.

de 5 a 18 meses

Esta etapa del crecimiento es quizás la más importante en cuanto a la determinación de las actitudes fundamentales de la persona hacia la vida. Los bebés empiezan a sentir como individuos e insisten en un poco de independencia, como querer sostener su biberón y no pasar en brazos mucho tiempo. Forman entonces su primer apego real con sus padres. Si el progenitor es una persona cariñosa, esperan que otra gente se comporte igual. El cariño de los padres fomentará el amor en ellos. Si, por el contrario, su progenitor es frío y distante, se desarrollarán en esa dirección. Esperarán que el resto del mundo sea frío y, por consiguiente, encontrarán principalmente sus aspectos fríos. En cuanto al concepto de sí mismos, los bebés son guiados en esta etapa a sentir que son básicamente encantadores o poco atractivos, buenos o inadecuados. Es entonces cuando tienden a volverse optimistas o pesimistas. Si los bebés han tenido poco contacto con sus padres, no se relacionarán bien con las cosas y las ideas. La lactancia materna tiene un gran impacto en el desarrollo del niño/a, tanto física como emocionalmente.



Los padres deben consultar al pediatra si el bebé tarda en gatear, si es incapaz de sostenerse en pie asistido, o no hace ruidos ni señala objetos. A los seis meses, el bebé debería poder sentarse sin apoyo, alcanzar un objeto con una mano y pasarlo a la otra, balbucir, y responder a su nombre. La mayoría de los bebés—aunque no todos—dormirán de un tirón toda la noche. El primer diente suele aparecer a los seis meses. El bebé debe poder sostener erecta la cabeza, coordinar los movimientos oculares, y dar la sensación de que oye y ve normalmente. Los padres tienen que saber reconocer la diferencia entre el llanto que indica "tengo hambre" y el de "te necesito". En general, las niñas tienden a alcanzar los hitos del desarrollo, como agitar el sonajero, algo antes que los niños, aunque los niños tienden a crecer más rápido.

A los nueve meses pueden ya gatear más ágilmente y meterse en problemas. El bebé reconoce distintos sonidos que intenta imitar. Su mano le permite agarrar pequeños objetos, y puede que golpee dos objetos uno contra el otro. Gatear hace que su mundo se expanda. Algunos bebés hacen esfuerzos por levantarse y empiezan entonces a caminar sujetándose en los muebles. Casi todo lo que el bebé toca acaba en su boca, porque los bebés están acostumbrados a sentir las cosas a través de la boca. Las manitas del bebé conseguirán meterse en lugares inimaginables para los padres.

Cuando los bebés cumplen un año, pueden andar y decir algunas palabras y también comer solos. Puede que aprendan a decir Mami o Papi. Aunque no existe aún una comprensión real del castigo, el bebé entiende lo que significa "no". Es importante apartar al bebé de una actividad indeseada y también ser coherentes. Antes de cumplir un año, el bebé no sabe que se está portando mal. Sólo sabe que hay un inmenso mundo ahí afuera que espera a ser experimentado.

Entre uno y dos años ya camina bien; el bebé se vuelve más independiente y disfruta explorando. Puede dar patadas a una pelota, correr, subir escaleras sujetándose a la barandilla, y hacer garabatos con ceras o rotuladores. A esta edad funcionan a impulsos, ya que no distinguen entre conducta apropiada e inapropiada ni comprenden la diferencia entre bueno y malo. La forma preferible de disciplina son las interrupciones (sacar al niño de una situación y aislarlo en un lugar especí-

fico): un minuto por año de edad. Este grupo de edad no entiende de razonamientos ni compromisos. Los padres necesitan ofrecerles opciones, no castigarles, y dejar que adquieran independencia. Las reglas deben reducirse al mínimo posible, aunque es importante mantener la coherencia.

RESULTA MUY BENEFICIOSO PARA FOMENTAR EL LENGUAJE Y LAS ÁREAS LÓGICAS DEL CEREBRO EXPONER AL BEBÉ A LA RECITACIÓN DEL QUR'AN, MÚSICA Y SONIDOS DE LA NATURALEZA, TODO A UN VOLUMEN SUAVE, Y TAMBIÉN CANCIONES RELIGIOSAS (*NAŠĪD*) Y RITMOS APROPIADOS. ESTO AYUDARÁ A DESARROLLAR LOS DISTINTOS CENTROS DEL CEREBRO DEL BEBÉ.

Los padres deben observar una extensión del periodo de atención en su hijo/a, y deben ofrecerle también más actividades, como dibujar y construir con bloques. Necesitan consultar a su pediatra si la concentración del bebé aún parece corta. Las rabietas son frustrantes, pero no suelen ser motivo de alarma. El oído se desarrolla antes que la vista; el bebé responde a los sonidos fuertes. Antes de los seis meses no puede ver claramente. La cognición sigue la evolución del oído y la vista

DE 18 A 36 MESES

Los niños/as durante esta etapa adquieren un claro sentido de sí mismos como individuos con deseos propios. Sin embargo, se vuelven también más conscientes de su dependencia de sus padres. El bebé siente algunos impulsos conflictivos: independencia frente a dependencia; limpieza frente a suciedad; cooperación frente a terquedad; y afecto frente a antagonismo. La personalidad de los niños/as al final del tercer año dependerá del nivel de docilidad o reafirmación personal, su temperamento innato y la calidez de la relación que se ha formado con los padres durante este periodo bastante tirante.

Guerras de Orinal Entre Expertos e Investigación Científica

Brazelton les dice a los padres que alaben el éxito de su hijo/a en el uso del váter, pero "no demasiado" para mantener un entorno relajado. Dice que enseñen a los niños a usar el váter cuando ya saben seguir instrucciones e imitar a otros—en general hacia los dos años.

Leach dice: No intentéis enseñarles esto antes de los 15 meses y no esperéis que los niños sean fiables, ni siquiera de día, antes de cumplir los tres años. No seáis fastidiosos, pues esto puede retrasar el proceso.

Rosemond cree que si la madre no consigue erigirse en una figura de autoridad más que una cuidadora pasada la edad de los dos años entonces el niño/a no madurará adecuadamente y probablemente presente problemas de conducta más adelante.

La investigación demuestra que diferentes niños/as aprenden a ritmos diferentes; que enseñar esto a las niñas toma unos nueve meses (en los niños más), y que la estimulación frecuente funciona.

(LEMONICK 1999)



Por ejemplo, si los padres son muy dominantes y el niño/a posee un temperamento dócil, se volverá demasiado sumiso. Si son hostiles y faltos de delicadeza, pero dejan a su hijo ocasiones para revolverse, el niño/a puede volverse demasiado hostil. Si los padres son de naturaleza adusta y hacen de la limpieza un asunto muy serio, su hijo/a, si es naturalmente dócil, puede volverse excesivamente pulcro y escrupuloso. Si la ansiedad de los padres les lleva a estar encima de los hijos, vigilándoles constantemente, y los hijos son impresionables, podrían volverse excesivamente dependientes. La lactancia materna deberá interrumpirse a los dos años para estimular así a los hijos/as a depender más y más en sí mismos. Varios psicólogos sostienen que el carácter del niño/a está ya formado a los tres años. Sin embargo, algunas tendencias de la personalidad pueden ser modificadas significativamente en años posteriores y en la edad adulta si el entorno o las presiones cambian.

Asimismo, muchas otras características no se formarán hasta alcanzar las etapas más avanzadas de la infancia. Las actitudes del niño/a hacia personas de su mismo sexo y el sexo opuesto determinarán en gran medida el tipo de amistades que entablarán y los matrimonios que contraerán.

En los dos primeros años, el bebé crece muy rápido y cambia mucho. Cada mes aprende algo nuevo. Pasados dos años, su crecimiento empieza a ralentizarse.

Los niños corren ya con facilidad y empiezan a saltar, trepar, probándolo todo, y puede que aprendan a montar en triciclo. Imitan lo que ven y las palabras que oyen. Pueden dibujar algo que asemeja círculos y cuadrados, y solucionar puzzles sencillos. Deben ser iniciados en el uso del váter. En esta etapa, los niños quieren pronunciar frases cortas y conocen unas 50 palabras.

Los padres necesitan ser pacientes con el constante aluvión de preguntas sobre "por qué"; es importante alentar en ellos la curiosidad sin mostrarse impacientes. Los refuerzos positivos y las interrupciones son las mejores técnicas de disciplina. Este es un buen momento para empezar a trabajar las habilidades sociales como compartir y turnarse con otros.

Si los padres observan que su hijo/a habla sin ningún sentido, muestra poco interés en otros niños, o se cae a menudo deben informar de ello a su pediatra o al psiquiatra.

Las diferencias empiezan ahora a nivelarse: las niñas experimentan un estirón en su crecimiento, y los niños empiezan a alcanzar los hitos de su desarrollo de manera más rápida. A los tres años, ambos sexos deberán tener un vocabulario mínimo de 250 palabras.

de 4 a 7 años

A los cuatro años los niños/as puede que coman menos que antes, cuando tenían dos años, porque no están creciendo tan rápido y son menos activos. Los niños siguen creciendo de manera regular cada año, aprendiendo cosas nuevas cada día hasta que llegan a la adolescencia, ¡cuando atraviesan otro gran cambio! El nivel de energía de un muchacho/a entre cuatro y cinco años está en su plenitud (quieren andar, correr y saltar), ¡haciendo que los padres añoren la etapa en que andaban a gatas! El niño puede lanzar una pelota y montar en triciclo.

Durante esta etapa los padres pueden explicarles porqué una conducta está mal y hablar de las consecuencias (siempre que la explicación sea breve). Alentad y recompensad la buena conducta y sancionad la mala. Observad si existe una resistencia extrema a

apartarse del padre/madre. El niño/a debe saber usar el váter antes de cumplir cinco años y debe mostrarse activo, tanto solo como con otros.

Los niños conocen la diferencia entre niños y niñas y quieren conocer los nombres de las partes del cuerpo. Esta es la fase de "Preguntas" porque los niños hacen muchas preguntas (y también acerca del sexo). Los padres deben responder a esas preguntas, o si no ellos buscarán las respuestas en sus amigos, que muy probablemente les den información falsa. (Jaber, 1977, en árabe)

Gradualmente, los niños se vuelven más y más malhumorados y emocionales y tienden a pasar de un estado al otro rápidamente: de demasiado amor a odio e ira, de felicidad a tristeza. Los niños empiezan a sentir miedo y se asustan de la oscuridad, los animales, la muerte y Dios. Sienten temor a verse separados de sus padres y de perderlos. Los niños adquieren esos miedos de sus padres y de la gente que los rodea. Los imitan en su temor a las arañas, los lugares extraños y los ruidos fuertes. (Jaber, 1977, en árabe)

Los niños/as pueden sentir celos de otros y eso puede llevarles a mostrarse agresivos. De ahí la importancia de que los padres traten a todos sus hijos con igualdad y justicia. La historia de la envidia de los hermanos del Profeta José, que les llevó a atentar contra él, es un buen ejemplo.

A medida que los niños crecen, su identificación con el progenitor del mismo sexo puede hacer más importante la influencia de éste. Los muchachos observan a su padre con más atención mientras realiza sus trabajos y las chicas observan a su madre con cuidado mientras hace sus tareas domésticas. Los padres pueden inspirar amor y respeto en los hijos con su ejemplo de amor y respeto mutuos y hacia los hijos. Hacer cosas juntos, como jugar, leer y cuidar de los animales, ayudará a establecer las bases de la confianza, la autoestima y la comunicación franca. Los hijos aprenden la religión observando a sus padres y realizando los rituales juntos. Si se imparte una buena educación a los hijos antes de que salgan al mundo exterior, es más probable que se comporten correctamente cuando sean mayores.



de 7 a 14 años

Esta es la edad de la enseñanza primaria y la aparición de la pubertad. A medida que chicos y chicas crecen, empiezan a parecerse y comportarse más y más como hombres y mujeres. Estos cambios empiezan generalmente entre los 9 y los 13 años en las niñas, y entre los 11 y 15 años en los niños. Esta etapa se conoce como adolescencia, la edad en la que los niños/as maduran para convertirse en adultos y pueden ya procrear sus propios hijos.

Durante la adolescencia se producen muchos cambios físicos, mentales, emocionales y espirituales. Los niños/as descubren que empiezan a tener un aspecto distinto, se sienten distintos, y piensan distinto que apenas un año antes.

Una muchacha que se acerca a la adolescencia puede ganar peso de repente preparándose para dar un estirón, y luego crecer un palmo en pocos meses. Sus caderas se ensanchan y sus pechos aumentan de tamaño. Le crece pelo en las axilas y alrededor de los genitales. Un muchacho experimenta un estirón similar y puede que coma mucho. Sus hombros empiezan a ensancharse. Le crece pelo en las axilas, alrededor de sus genitales, en la cara y en el pecho. Puede que su voz se vuelva más grave y más como la de un hombre. Tanto los chicos como las chicas descubren cada pocos meses que sus zapatos ya no les valen. Este es el momento en el que los padres deben hacer más hincapié que antes en las oraciones.

SE APRECIAN LOS SIGUIENTES CAMBIOS (ENTRE 7 - 14 AÑOS):

- Los niños/as se vuelven muy sensibles a la crítica; se enfadan fácilmente, y se muestran más malhumorados y emocionales.



- Los niños/as interactúan más con sus amigos, de los cuales toman sus valores y normas éticas; de ahí que sea beneficioso que los padres les acompañen/supervisen en sus visitas sociales.
- Los niños/as muestran timidez y necesitan ser estimulados a expresar sus opinion, que deben ser respetadas.
- Los músculos del cuerpo crecen rápidamente y ellos sienten inclinación por la práctica de los deportes (como carreras, montañismo, natación, fútbol y baloncesto).
- Dependen más de sí mismos para las comidas, el vestido y la higiene personal. Es el momento de enseñarles la conducta en la comida, bebida y en las relaciones sociales. Empezad a enseñarles la invocación (*du'ā'*) apropiada para cada ocasión. Este es un periodo de "inactividad sexual" o sexo inerte, en el que prefieren la compañía de los de su mismo sexo. No deben verse expuestos a la imaginería erótica en TV, revistas o libros. Al alcanzar los 10 años de edad, no deben dormir en la misma cama con sus hermanos.

DE 11 A 13 AÑOS: LA MENSTRUACION EN LAS CHICAS

La mayoría de las jóvenes empiezan a menstruar entre las edades de 11 y 13 años (comienza su periodo). Durante 3-7 días cada mes, una pequeña cantidad de sangre fluye de la vagina. Este es un signo de que se están volviendo físicamente capaces de tener hijos. El sangrado es normal y no hace daño (es la naturaleza que sigue su curso, ya que los seres humanos son creados de esta forma). Esta sangre es la fina capa interna del útero. Los ovarios empiezan a madurar un óvulo cada mes y en el útero se forma una capa rica en sangre, una especie de nido en el que el feto pueda crecer. En ausencia de esperma masculino, el óvulo no puede desarrollarse y la capa interna se deteriora y es expulsada con la menstruación. Cada 27-30 días (mes lunar), este proceso natural se producirá una y otra vez.

El Dolor Menstrual

Millones de mujeres se quejan de molestias durante la menstruación. Estos problemas pueden durar varios días y oscilar entre suaves y severos.Los síntomas incluyen: hinchazón, calambres, dolor en los senos, migrañas menstruales, sangrado abundante o prolongado, cambios de humor y cansancio.

(KALB 2003)

La primera vez que una chica tiene la regla es un acontecimiento importante en su vida. Significa que ha llegado a la pubertad y es oficialmente una mujer joven. Desde ese momento es responsable de sus obligaciones religiosas (igual que toda mujer musulmana adulta), como ayunar, rezar, y cubrirse adecuadamente delante de hombres extraños. Cerca de la mitad de las mujeres experimenta algún tipo de molestia durante la menstruación. Puede que tengan calambres, se sientan cansadas o se vuelvan irritables. Dios ha excusado a las mujeres de ayunar en Ramadán durante los días de la menstruación, aunque deben recuperar esos días perdidos después del Ramadán. Asimismo a las mujeres les está prohibido hacer las oraciones (*ṣalā*), sentarse en la mezquita o tocar el Qur'an durante su periodo. Las oraciones no tienen que ser recuperadas después. Para mantener las ropas limpias se emplean compresas femeninas que absorben la sangre de la menstruación. Cuando la mujer ha dejado de menstruar, toma un *gusl* (una ducha o baño) a fin de purificarse para las oraciones.

DE 13 A 15 AÑOS: CUANDO LOS MUCHACHOS SE HACEN HOMBRES

Los muchachos emiten esperma al llegar a la pubertad y se hacen hombres jóvenes. A veces, mientras están dormidos de noche, su pene tiene una erección y algo de esperma (*haiwan manawi*) sale expelido. Esto se denomina polución nocturna, porque el esperma vive en un líquido llamado semen (*many*), y cuando sale moja la ropa interior. Este es un líquido puro, no orina, y no es nada de lo que avergonzarse. Significa que el muchacho es un hombre y es físicamente capaz de engendrar hijos. Desde este momento es responsable de cumplir sus obligaciones religiosas (como todo hombre musulmán adulto). Hay muchachos que no tienen poluciones nocturnas, pero son considerados hombres jóvenes al cumplir 15 años según la Šari'a (Ley Islámica), o cuando presentan otros signos físicos de la pubertad (como una voz más grave). En cualquier caso, chicos y chicas deben rezar y ayunar regularmente a partir de los 12 años, aunque los signos de la pubertad tarden en presentarse.

> Tienes un niño precioso. Luego, cuando cumple trece años, unos duendecillos se lo llevan y ponen en su lugar a un extraño que no te deja un solo momento de sosiego."
>
> JILL EIKENBERRY (BROWN 1994)

Algunos muchachos y hombres se tocan sus genitales a propósito para tener una erección y hacen salir algo de semen mediante fricción, porque disfrutan con la eyaculación. Esto se denomina masturbación. Esta conducta es alentada en ciertas sociedades liberales, y no es ilícita (*ḥarām*). La masturbación femenina y masculina es desaprobada en el Islam. Quien estimula sus partes privadas intencionadamente debe hacer la ablución (*wuḍū'*) de nuevo antes de hacer la oración. Quien se haya masturbado debe purificarse tomando una ducha (*gusl*) para poder hacer la oración.

DE 14 A 21 AÑOS

En esta etapa la voz se vuelve más fuerte, bronca y más masculina en los muchachos, y más suave y femenina en las chicas. Los músculos de los chicos se fortalecen, y los pechos de las chicas se desarrollan y su cuerpo acumula grasa. En los chicos, las piernas y brazos se hacen más largos, los hombros se ensanchan y los pies crecen. Aparece vello en su rostro y crece en las axilas y alrededor de las partes privadas. Un crecimiento irregular en piernas y brazos causa una torpeza observable al caminar y manipular objetos. Necesitan algo de tiempo para ajustar y afinar el control de sus cuerpos.



Cómo Entender Mejor a los Adolescentes

En su toma de decisiones los adolescentes obedecen más a sus emociones que a su razón. Sus corazones suelen dominar a sus mentes y los sentimientos y emociones prevalecer sobre la razón y el pensamiento. Los adolescentes son tímidos: pasan mucho tiempo preocupados por sí mismos y su aspecto. Puede que lleven aparatos para alinear sus dientes, que tengan acné (barrillos o granos) en la cara, que se preocupen por ser demasiado altos, demasiado bajos, demasiado gordos o demasiado delgados. Todos los cambios que experimenta su cuerpo pueden volverles nerviosos e inseguros. Puede que se preocupen de su carrera futura, de qué tipo de educación seguir o de a qué colegio acudir, y con quién se casarán. Todas estas decisiones pueden volver irritables y nerviosos a los adolescentes.

Las hormonas que causan el rápido crecimiento de su cuerpo pueden también provocar cambios de humor: los muchachos pueden sentirse inquietos o enfadados sin razón aparente, y las chicas pueden llorar o mostrar irritación por cosas nimias. A veces, los jóvenes quieren ser tratados como adultos, pero quieren actuar como niños. Aunque estos sentimientos pueden crear confusión, son normales mientras no se vuelvan incontrolables. La gente sana aprende a controlar sus sentimientos y a pensar dos veces antes de hablar y actuar siguiendo sus impulsos.

Según Avicena, debemos empezar a enseñar el Qur'an tan pronto como el niño/a está preparado para recibirlo física y mentalmente. Enseñadle el alifato y los elementos básicos de la religión. Luego enseñadle poemas selectos sobre temas como la buena conducta, la alabanza del conocimiento y la reprobación de la ignorancia, la amabilidad con los padres, hacer el bien a los demás, y respetar y ayudar a los débiles y los pobres. Cuando el niño ha terminado de memorizar el Qur'an y domina el idioma, entonces debe ser dirigido hacia ciertas aficiones y actividades compatibles con sus habilidades e intereses. (AL-IBRAŠI, 1976, EN ÁRABE)



En el lado positivo, la mente y el intelecto empiezan a funcionar mejor hacia la edad de 13 ó 14 años, y los adolescentes pueden aprender cosas complejas que no eran capaces de comprender antes. Es un buen momento para aprender muchas habilidades que serán necesarias en la vida, como cocinar, cuidar de los niños y arreglar cosas en la casa. Los adolescentes aprenden muchas habilidades sociales, como hablar con otros, alternar socialmente y participar en diversas organizaciones. Aprenden a asumir mayor responsabilidad sobre sí mismos y otros, y puede que consigan un trabajo a tiempo parcial mientras siguen con sus estudios, o empiecen a trabajar a tiempo completo o como voluntarios.

El Islam ofrece varias medidas preventivas para los adolescentes en esta etapa, como:

- bajar la mirada ante el sexo opuesto
- hacer deporte para consumir energía
- ayunar lunes y jueves, y romper el ayuno con otros
- pedir permiso antes de entrar en una casa ajena
- evitar el *jalwa* (estar a solas con alguien del sexo opuesto en un sitio cerrado)
- hermanos y hermanas deben dormir en camas separadas (aunque sea en la misma habitación) después de cumplir 10 años. Es curioso que en el Reino Unido las regulaciones de vivienda exigen que los niños de sexos opuestos tengan habitaciones separadas a partir de los 10 años (Ley de Vivienda, 1985). Esto puede ser pedir demasiado, pues si esta norma se aplicase universalmente, ¡el planeta estaría cubierto de mansiones!

En el plano no físico, hay varios aspectos que conviene destacar:

- Los adolescentes están desarrollando su identidad: necesitan algo de intimidad y estar solos. A medida que van haciéndose mayores, empiezan a pensar en cosas como: ¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿En que consiste la vida? ¿Por qué hay tantos problemas en el mundo? Es un tiempo en el que los jóvenes se cuestionan muchas cosas que han aprendido y buscan respuestas e ideas nuevas. A veces, esto provoca tensión y disputas con los padres. Los adolescentes por lo general se vuelven más estables entre las edades de 16 y 19 años. El periodo en el que un niño se convierte en adulto (entre 11 y 19 años) es largo y difícil, y requiere de mucha paciencia y comprensión por parte de todos en la familia.
- Los adolescentes desarrollan capacidad para la abstracción: empiezan a conceptualizar e imaginar. Pueden anticipar problemas y diseñar soluciones para el futuro. Al contrario que en sus años previos, durante los cuales sólo podían pensar en el presente inmediato, ahora pueden asignar un significado correcto al tiempo: pasado, presente y futuro. Comprenden el significado de los días, semanas, meses, años y siglos. Empiezan a adquirir un sentido de la historia. De ahí que sus preguntas trasciendan las cosas materiales y se internen en los orígenes de la vida, la naturaleza de la vida después de la muerte, los fines y los medios, los valores y la ética, el principio y fin del universo, y esta vida y el Más Allá.



- Los adolescentes desarrollan un sentimiento de religiosidad: la adolescencia es conocida como la época del Despertar Religioso, cuando los adolescentes defienden con fuerza sus ideas sobre el Paraíso y el Infierno, el pecado y el arrepentimiento, la resurrección y la eternidad, el decreto y el destino, y la libertad y el determinismo. Entre los veinte y los treinta años se vuelven más estables y objetivos en su visión de la vida.
- Los adolescentes pasan bastante tiempo soñando despiertos e inmersos en fantasías: las fantasías cobran fuerza en esta etapa. Es una forma importante mediante la cual los adolescentes se expresan sus deseos a sí mismos. Es una de las características del crecimiento mental, que es un fenómeno normal siempre que no sea desmesurado (no debe convertirse en una parte excesiva de su vida privada o pública).



¿Os habéis preguntado alguna vez por qué las manifestaciones masivas que se celebran en muchos países se nutren normalmente de estudiantes? Ya sea en Turquía, Egipto, Malasia, Indonesia, Irán o en EEUU… Es porque los adolescentes son muy enérgicos, emocionales, apasionados y creen fuertemente en sus opiniones de reforma o radicalismo. Tiene mucho que ver con esta fase de su desarrollo.

- Los adolescentes someten todo a crítica, empezando por sus padres: puede que critiquen a sus padres por su manera de vestir, comida, gustos, la forma en que crían a sus hermanos, y que los comparen con los padres de sus compañeros. Puede que critiquen los colegios, la sociedad y el gobierno, y que postulen métodos radicales de reforma y cambio social.
- Los adolescentes se vuelven idealistas: el idealismo es común entre los adolescentes debido a su falta de experiencia en la vida.

Pensamiento Abstracto + Falta de Experiencia → Idealismo

Los jóvenes idealistas pueden llegar a rechazar la autoridad de sus padres o de la sociedad, especialmente si las ideas y soluciones de los adolescentes son rechazadas sistemáticamente sin ofrecer una explicación satisfactoria. Los jóvenes se sentirán frustrados e inquietos y finalmente aislados y alienados. Los adolescentes idealistas se sentirán impotentes y desesperados, y pueden perder confianza en sí mismos y dejar de confiar en otros.

POSIBLE SUCESIÓN DE EVENTOS

Una cosa puede llevar a otra, como sigue:

Idealismo adolescente y falta de experiencia → rechazo por parte de padres y sociedad → conflicto → aislamiento → alienación → desesperación → desconfianza → impotencia → desesperación → apatía → pasividad → inercia →



- Los adolescentes se sienten perdidos: se enfrentan a varias opciones en la vida. Sin embargo, dado que toman decisiones por sí mismos sin consultar a sus padres o personas con experiencia, no consiguen tomar decisiones acertadas. Lo que se necesita a esta edad es crear una atmósfera de ayuda indirecta, que no sea vinculante para ellos, pero que les ayude a tomar decisiones correctas.
- Los adolescentes desarrollan un sentido de metas logradas: este sentido de logro es necesario para poder reivindicarse a sí mismos mediante alguna meta alcanzada. Contar con responsabilidades bien definidas les permitirá alcanzar el éxito. La ausencia de responsabilidades les hace sentirse abandonados e insignificantes. Darles una tarea demasiado difícil o excesiva les hará sentirse incapaces y fracasados. Es necesario encontrar un equilibrio.
- Los adolescentes tienen gran capacidad para memorizar: Existen dos tipos comunes de memorización: memorización repetitiva (mecánica) y memorización con comprensión (o directa e indirecta). El aprendizaje directo por memorización consiste en reproducir pasajes con poca o nula comprensión de su contenido. La absorción indirecta incluye la comprensión del texto y la vinculación de los significados a otros temas así como deducir nuevas relaciones entre los elementos estudiados. La memorización mecánica directa empieza en la infancia y alcanza su capacidad máxima hacia los 15 años (al-Sayyid, 1975); después comienza a decaer en agudeza, velocidad y amplitud. Sin embargo, la comprensión indirecta comienza más tarde pero sigue desarrollándose y creciendo durante la adolescencia y hasta la edad madura. Lo que se aprende en la primera infancia es como tallar en piedra (se retiene mucho tiempo) mientras que lo que se aprende en la vejez se parece a escribir sobre la superficie del agua (se desvanece enseguida).

DE 21 A 40 AÑOS: LOS JÓVENES ADULTOS

Esta es la época de madurez, vigor y reproducción para la mayoría de las personas. Yusuf ʿAli en el siglo veinte y ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb en el siglo siete creían que la mente está plenamente desarrollada a los 40 años; de ahí en adelante, el desarrollo se basa sólo en la experiencia.

DE 35 A 65 AÑOS: MEDIANA EDAD

Los años de mediana edad son aquellos en los que el desarrollo no se debe al crecimiento físico sino a la educación, formación y experiencia. La debilidad física(*ḍa'f*) se va imponiendo gradualmente.

65 AÑOS Y MÁS: ANCIANIDAD (*ŠAIJŪJA*)

La vejez se instala y acaba en la edad más senil (*arḍal al-ʿumūr*), en la que el conocimiento y la memoria empiezan a fallar. Si la persona sigue viviendo, su conocimiento disminuye. Es como una memoria de ordenador que se vaya borrando gradualmente. La enfermedad de Alzheimer afecta a los ancianos destruyendo su memoria. Otro nombre de esta fase es *šaijūja* (ancianidad), *ḍaʾfan* (debilidad) y *šaiba* (canicie).

El ciclo vital empieza con el nacimiento del bebé (que no sabe nada, pero está dotado de oído, vista y *fūʾād*, la sede del afecto). Dios invita a los seres humanos a ser agradecidos a Él: *laʿal·lakum taškurūn*. Luego, la persona pasa de la debilidad a la fuerza y de nuevo a la debilidad durante la vejez. Entre el nacimiento y la ancianidad los seres humanos adquieren conocimiento y Dios les anima a aumentar en comprensión y sabiduría: *laʿal·lakum taʿqilūn*. En la fase última de la vida—al final de este trayecto—la persona debe ser recta y evitar los pecados graves. A los 60, la gente no tiene excusa para incurrir en vicios, como explica el Profeta ﷺ:

"Cuando llega a los 60 años, Dios, el sumamente Perdonador, ha concedido ya al hombre todas las excusas." (AL-BUJĀRĪ)

A medida que envejecemos, nuestra memoria se debilita, pero nuestro poder de raciocinio se mantiene fuerte: ¡Esto es una gran bendición!



Afortunados y benditos aquellos que empiezan a ensalzar al Señor a edad temprana y maduran hasta alcanzar la fase de sabiduría en la que reconocen y comprenden la esencia y misión de la creación y los seres humanos en esta tierra,

El niño/a no se desarrolla siguiendo un calendario. Cada niño se desarrolla a su ritmo y según su propio patrón. Los padres deben centrarse en el reloj interno único del niño.

Cómo Aprovechar Mejor las Fases de Desarrollo



El Bebé es Nuestra Gran Oportunidad

El corazón del bebé es puro y está vacío. Tiene una tendencia innata a retenerlo todo y es atraído por todo. (Imam al-Gazālī)

El bebé está dispuesto a aceptar toda la información y acepta todas las instrucciones dirigidas a él. (Ibn Miskawayh)

¡Esta es la ocasión ideal para los padres de interactuar y enseñar a sus hijos al máximo nivel posible!

LACTANCIA MATERNA DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS: Esta es la fase en la que se forman elementos importantes de la personalidad. El resultado es un niño/a sano, tanto física como emocionalmente. Durante la infancia se van formando los centros nerviosos y cerebrales del niño, sus interconexiones nerviosas y las redes cerebrales (en forma de trillones y trillones de neuronas). La valentía, creatividad, amor, honestidad, actitudes, lenguaje y lógica empiezan a constituirse en esta etapa. Además de las incontables ventajas médicas de la leche materna, las madres transmiten a sus bebés enormes recursos emocionales. El amor, la compasión y la autoestima son transmitidas con los cuidados proporcionados en esos dos primeros años. Las madres que crían a sus hijos se benefician también enormemente de la íntima relación psicológica con su bebé.

AMOR Y TEMOR DE DIOS: Los niños/as necesitan ser iniciados temprano en el amor, la esperanza y las recompensas del Más Misericordioso y Compasivo. Los conceptos de temor, castigo e Infierno deben esperar hasta los años de la adolescencia, cuando los niños entienden los conceptos y la imaginería abstracta. Debido a la fuerte impresionabilidad de la mente en esos primeros años, el potencial infantil para la libertad, la creatividad y la imaginación es asfixiado si se les amenaza constantemente con el Infierno. Amedrentar a los niños e intimidarles les resta valentía, capacidad para asumir riesgos, tomar decisiones, y ganar confianza en sí mismos.

MEMORIZACIÓN: Šeij Muhammad al-Gazali en *Keifa Nataʿāmal Maʿa al-Qurʾān* (1992) suscita la cuestión de cuándo debe insistirse en la memorización del Qur'an y cuándo hacer hincapié en la comprensión; todavía estaba buscando la respuesta más acertada. Ahora parece ser que la memorización debe ser fomentada hasta los 10 años, y de los 11 años en adelante el acento debe recaer más en la comprensión y la interpretación (*tafsīr*). De esta forma se utiliza mejor el potencial del cerebro para la cosecha futura de una temprana memorización directa y la posterior compresión.

ASPECTOS DE *DAʿWA*: Estos deben ser intensificados durante la primera década, cuando los niños/as son más receptivos a los conceptos abstractos de Paraíso, Infierno y el Más Allá. En esta fase su energía y emociones están en su plenitud, y la pasión de los jóvenes puede ser di-

rigida hacia la rectitud, la espiritualidad y el sacrificio por el bien común. Las emociones a esta edad necesitan ser equilibradas con el raciocinio. Necesitan fortalecer sus prácticas rituales de adoración con conocimiento para poder controlar sus emociones durante las crisis y reafirmarse mediante la confianza en el Todopoderoso (*tawakkul*).

SENSIBILIDAD A LA CRÍTICA EN LA ADOLESCENCIA: Los adolescentes necesitan ser guiados con tacto para no herir sus sentimientos ni dañar su amor propio. El propósito es tutelar su desarrollo, no hacer que pierdan confianza en sí mismos. El enfoque en esta fase debe basarse en darles aliento y elevar su autoestima. La envidia y las comparaciones están presentes en sus mentes adolescentes, de ahí la necesidad de tratar a todos los hermanos justa y equitativamente.

LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD DEBE SER REFORZADA durante la adolescencia, pues es entonces cuando los adolescentes empiezan a someterse a escrutinio a sí mismos, a la sociedad, el universo y la metafísica—el mundo imperceptible a nuestros sentidos (*al-gaib*). Este es el tiempo para debatir sobre los conceptos de *tauḥīd* (Unidad de Dios), *istijlāf* (vicegerencia del ser humano), *ʿimrān* (labor civilizadora), la visión del mundo, los objetivos de la vida, y la relación con uno mismo, con otros, con el medio ambiente y con el Creador.

APRENDER UNA SEGUNDA LENGUA: Esto no debe dejarse hasta la adolescencia; debe iniciarse antes de los 10 años. Entonces es cuando los sonidos del idioma se fijan en las neuronas del cerebro y sus interconexiones. Debe hacerse cuanto antes mejor, para que consigan pronunciar todos los sonidos del alfabeto como un nativo. Los niños poseen una tremenda capacidad para aprender varios idiomas sin gran dificultad durante su primera infancia. "Los cerebros más jóvenes tienen una aptitud excelente para absorber un idioma, y alguien que es bilingüe a una edad temprana podrá aprender más fácilmente un tercer y aún un cuarto idioma más adelante. Comparados con los adultos o los alumnos de instituto, los niños pequeños aprenden más fácilmente el alemán con una pronunciación casi nativa o imitan los tonos sutiles del mandarín." (Glod, 2006) Lo mismo vale para el árabe y otros idiomas.

El *Ḥāfiẓ* Persa de 6 Años

(*Ḥāfiẓ* es alguien que puede recitar todo el Qur'an de memoria, aunque quizá ni siquiera entienda el árabe).

Sayyid Mohammad Husayn Tabatabai, cuya lengua madre es el persa, memorizó todo el Qur'an a los 6 años. Su padre dice: "Tenía sólo 2 años cuando descubrí por primera vez ese talento suyo." El niño aprendió escuchando a su madre que también es *Ḥāfiẓa*. Memorizaba los versículos tras oírlos una o dos veces. Ahora lee el Qur'an todos los días para retener lo que ha memorizado. Sus partes favoritas son las historias de los profetas, en especial la de José. (MUSLIM NEWS 1998)

¡Es un milagro del Qur'an que alguien que no entiende árabe pueda memorizarlo de principio a fin! Hoy, miles de niños menores de 10 años de diversas razas memorizan el Qur'an en su texto árabe original.

El *Ḥāfiẓ* Sirio de 4½ Años

El niño más pequeño (4½ años) de que se tiene noticia que haya memorizado todo el Qur'an es Abdullah Ahmad Shgalah de Alepo, Siria, nacido en 1996. Empezó a memorizar el Qur'an con tres años y lo completó a los cuatro años y medio. Con cinco años había memorizado 1000 hadices del Profeta ﷺ y más de 1000 versos de poesía.

La historia comienza en la tienda de su padre, cuando éste sorprendió a su hijo cantando la canción de Umm Kulṭum "Ẓalamūnī al-Nās" después de escucharla una vez en la radio del vecino. Sus padres decidieron encauzar ese potencial hacia el Qur'an. Empezaron recitando unos pocos capítulos a Abdullah, que los memorizaba al oírlos por segunda vez. En pocos meses, Abdullah consiguió perfeccionar la recitación de acuerdo con las reglas del *taŷwīd*.

A los cinco años, Abdullah consiguió el Primer Premio en el Concurso Nacional de Qur'an en Siria, en el que la edad de los contendientes oscilaba entre los 14 y los 30 años. Fue el más joven en obtener un primer puesto en una competición coránica.

(AL USRAH MAGAZINE 2005)

La Memorización Entre el Este y el Oeste

La costumbre en los países musulmanes de llevar a los niños pre-escolares a escuelas de memorización coránica está dando buenos frutos. Aunque la mayoría de los musulmanes (cuatro quintos) no entienden árabe, pueden memorizar todo el Qur'an sin entenderlo gracias al extraordinario poder memorístico que se da en la primera infancia. La comprensión puede introducirse más adelante, en la adolescencia. En la actualidad, la memorización es un sistema que no se promueve suficientemente en Occidente, ya sea en la memorización de la Biblia, de poesía u obras de teatro. Sin embargo, los primeros cristianos acostumbraban a memorizar la Biblia. Algunos niños árabes cristianos memorizan el Qur'an, porque les da una gran ventaja comunicativa en vocabulario, lengua, y en el poder de almacenamiento, retención y evocación del cerebro.

La Memorización del Qur'an a Edad Temprana Ayuda a los Mayores en el Instituto

El Dr. Yusuf Jaleefa (ex Ministro de Educación de Sudán) declaró:
Nuestra experiencia con *Ḥāfiẓ* de diversas escuelas rurales (*jalawī*) y colegios de Sudán demuestra que los que memorizan el Qur'an poseen una excelente memoria para retener, recordar y entender conceptos y problemas complejos. Estos alumnos, que nunca habían asistido a escuelas laicas normales, recibieron un curso preparatorio de 2 años en las diversas materias para poder acceder a la universidad. El noventa por ciento de ellos superaron el examen general de admisión del Estado. Estaban al mismo nivel que otros alumnos que habían ido a colegios laicos durante 12 años.
º**(Abdullah 1994)** comprobó que la memorización en los primeros años puede ayudar a reforzar la memorización en los años posteriores de la vida.

Actividad



ACTIVIDAD 31: CONSEJOS PARA LOS PADRES

Padre y madre: Debatid los siguientes puntos y luego decidid cómo aplicarlos a vuestros hijos.

- Dad a vuestros hijos un poco más de lo que esperan y hacedlo con gusto.
- No creáis todo lo que oigáis, ni gastéis todo lo que tengáis.
- Cuando digáis 'te quiero', sentidlo de verdad.
- Cuando digáis 'lo siento', mirad a la persona a los ojos.
- Nunca os burléis de los sueños de vuestros hijos. Quienes no tienen sueños no tienen gran cosa.
- Cuando discrepéis, disputad con nobleza. Nada de insultos.
- No juzguéis a alguien por sus parientes.
- Cuando alguien os pregunte algo a lo que no deseáis responder, sonreíd y preguntadle: '¿Por qué quieres saberlo?'
- Un gran amor y grandes logros exigen grandes riesgos.
- Di 'Dios te bendiga' cuando oigas estornudar a alguien.
- Si pierdes, no pierdas la lección.
- Respétate a ti mismo; respeta a los demás; y asume responsabilidad por todas tus acciones.
- No dejes que una pequeña disputa dañe un gran vínculo familiar.
- Cuando descubras que has cometido un error, toma inmediatamente medidas para enmendarlo.
- Sonríe al coger el teléfono. Quien te llama lo notará en tu voz.
- Pasa algún tiempo a solas.

CAPÍTULO 9

Cómo Criar a un Niño Sano: Higiene, Nutrición, Ejercicio Físico y Sueño

- Introducción: La Salud Primero **160**
- El Tiempo del Embarazo **160**
- Después del Parto: La Polémica Sobre la Vacunación **161**
  Argumentos Contra la Vacunación 162
- Limpieza e Higiene **163**
- Salud: Algunas Prácticas Islámicas **164**
  Limpieza en el Váter 165
  Pelo y Uñas 165
- Nutrición **167**
  Comer en Exceso 168
  Ideas de Imam al-Gazālī Sobre Hábitos Alimentarios 170
- Datos Sobre los Hijos y la Alimentación **170**
  Durante el Embarazo 170
  Del Nacimiento hasta los 10 Años 170
  Menores de diez Años y Adolescentes 170
  Una Dieta Tipo para Edades entre 2 y 10 Años 171
  Preguntas Frecuentes 171
- Directrices Coránicas sobre Alimentación **175**
- Los Niños y el Ejercicio Físico **177**
  Los Niños y el Calzado 177
  Formas de Estimular la Actividad en los Niños 178
  Plan Recomendado de Ejercicio 179
- Sueño **180**
  Efectos Médicos de la Falta de Sueño 181
- Sustancias Estupefacientes: Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas **183**
  Los Niños y la Tentación 183
  Primeros Signos del Uso de Drogas: ¿Qué Pueden Hacer los Padres? 184
  Adicción vs. Buena Conexión Familiar 187
  Programas de Postratamiento: La Religión como Prevención 188
- Trasgredir la Ley **188**
- Actividades 32–38 **190**

Introducción: La Salud Primero

Un paciente se quejaba a los médicos de un dolor persistente. Finalmente, uno de ellos le dijo: "Invierte usted mucho tiempo y dinero en proteger los activos de su negocio, su maquinaria y edificios, pero olvida su activo más importante—¡su propio cuerpo!"

EL VIEJO PROVERBIO que dice "es mejor prevenir que curar" siempre será cierto y es algo en lo que los padres deben concentrarse. No deben esperar a que llegue un desastre y luego reaccionar. Cualquier error importante que cometan los padres en relación a la salud de su bebé puede arruinar el futuro de éste. Los padres tienen una responsabilidad doble: hacia su propia salud y la de sus hijos. Desgraciadamente, la mayoría de la gente, en vez de gastarse una onza en prevención, gasta una tonelada en la unidad de cuidados intensivos. Obrar correctamente y a tiempo es barato y fácil, y los resultados son muy gratificantes. La inacción hace que nos lamentemos y nos sintamos mal. Pero lo más peligroso es que el daño a la salud del niño/a podría ser permanente. No es difícil imaginar el grado de culpa que se siente por haber sido negligente con la salud de los hijos, cuando llega una enfermedad que podría haberse evitado fácilmente. Puede que entonces sea ya demasiado tarde para hacer algo, no importa lo mucho que se intente o cuánto se gaste.

La salud tiene, pues, prioridad máxima. No es posible tener una buena familia, una buena profesión, una buena educación, y pasarlo bien si uno no goza de buena salud. Además, las mentes sanas vienen en cuerpos sanos y el desarrollo mental y psicológico necesario del bebé se producirá si el cuerpo está sano.

Los padres necesitan procurar a sus hijos agua saludable, condiciones de salubridad, comida nutritiva, vacunaciones a tiempo, ejercicio regular y acceso a un pediatra. La crianza del niño/a sano empieza antes de que sea concebido; uno debe escoger un cónyuge sano.



El Tiempo del Embarazo

La madre embarazada tiene una gran responsabilidad hacia su feto. La comida nutritiva, suficiente sueño, visitas regulares al médico y el ejercicio son esenciales para un parto saludable; debe evitar el riesgo de infecciones bacterianas, así como el consumo de sustancias dañinas (como drogas, comida poco saludable y alcohol). Fumar es una las actividades más dañinas que la madre debe evitar durante el embarazo. El feto absorbe todo de la madre, (los nutrientes y el oxígeno le llegan a través de la placenta y del cordón umbilical), de forma que fumar no sólo expone al feto a las toxinas del humo del tabaco, sino que daña también la función placental. Leed la siguiente advertencia impresa en los paquetes de cigarrillos que se venden en los EEUU:

LAS AUTORIDADES SANITARIAS ADVIERTEN: Fumar Causa Cáncer de Pulmón, Enfermedades Coronarias, Enfisema, y Puede Complicar el Embarazo.



Entorno Sin Humo: ¡Si Existe Voluntad, Hay Camino!
Los países pueden reducir el consumo de tabaco considerablemente si se comprometen a hacerlo. En los EEUU se ha conseguido.

No se Permite Fumar –En 1985 el número de municipios con normativa de aire limpio en interiores era de 202, en 2003 había aumentado hasta los 1631.

No obstante, aparte de las recomendaciones legales, los padres deben mantener a sus hijos lejos de entornos con humo, ya sea dentro o fuera del hogar.

Si la madre contrae una infección vírica, debe acudir al médico en seguida para evitar dañar al feto. Esto se aplica también durante la lactancia materna. Las infecciones pueden hacer que el bebé nazca ciego, sordo, mentalmente retrasado, esquizofrénico o autista. Las madres deben hacerse análisis de sangre durante el embarazo para evitar la enfermedad hemolítica del feto (que puede producir daño cerebral o la muerte del bebé).

Después del Parto: La Polémica Sobre la Vacunación

Presentamos aquí los argumentos a favor y en contra de la vacunación para que los padres puedan adoptar una decisión informada.

Después del parto, el médico debe examinar al recién nacido, en especial los ojos, oídos y reflejos. Los niños deben ser circuncidados para evitar infecciones. Muchos padres entienden la necesidad de la inmunización y siguen el plan de vacunaciones. Sin embargo, un 80% de ellos no saben que la mayoría de las vacunas se ponen antes de los dos años. Es sorprendente que vacunemos a los pollitos dentro del huevo tres días antes de nacer, y los terneros sean vacunados antes de venir al mundo, pero algunos de nuestros hijos no reciben las vacunas antes de cumplir dos años.

¡La Vacunación Puede Hacer Mucho!

("Por los Niños: Un Regalo de Salud, Educación y Esperanza." Folleto de Cuestación, UNICEF, 2003)



Hay seis enfermedades "infantiles" mortales—sarampión, polio, tuberculosis, tétanos, tos ferina y difteria—que matan a millones de niños cada año. La gran mayoría son pequeños malnutridos con poca resistencia a la enfermedad. Las vacunas que previenen estas enfermedades son conocidas desde hace décadas y han logrado eliminar la amenaza de estas enfermedades en los países desarrollados. La casi totalidad de los niños estadounidenses son inmunizados contra las principales enfermedades infantiles, pero hay millones de niños en países subdesarrollados que siguen en peligro por no tener acceso a vacunas. Un veinte por ciento de niños en esos países siguen sin acceso a la vacunación, y cada año cerca de tres millones de niños mueren en el mundo innecesariamente de enfermedades evitables mediante vacunación.

Contadles a vuestros hijos la historia de la vacuna: "Fue el Dr. Edward Jenner quien descubrió la idea innovadora de la vacunación en 1796, y es una verdadera historia de creatividad. En medicina existen tres tipos de buenas ideas: las evidentes, las no tan evidentes y las del tipo que el Dr. Edward Jenner descubrió. Había oído por sus vecinos en el Gloucestershire rural, en Inglaterra, que la gente que se contagiaba de la viruela vacuna con frecuencia no contraía la viruela humana, mucho más letal, y sospechó que la primera enfermedad activaba las defensas el cuerpo frente a la segunda. A sus colegas tal noción debió parecerles absurda. En aquel tiempo no existían términos como "sistema inmunológico" y "gérmenes" porque aún no se habían acuñado esos conceptos." (Carmichael, 2007).

No obstante, Jenner creía en su idea. Como creyó también una madre que le dejó probarla en su hijo de 8 años, James Phipps, cuando la viruela vacuna apareció en la granja de aquella en la primavera de ese año. El doctor recogió pus de una ordeñadora infectada, se lo inyectó al muchacho, y esperó. Pasadas seis semanas, inyectó al muchacho la viruela humana. Esperó un tiempo hasta asegurarse de que James no enfermaría, y entonces anunció el amanecer de una era: había descubierto la vacunación. Sin duda, Jenner debió parecer un loco cuando propuso su idea; a menudo les ocurre esto a los revolucionarios.

Las vacunas han transformado el mundo entero al erradicar la viruela, y en gran medida han librado al mundo desarrollado de la polio y el sarampión. La vacunación es una de las innovaciones más importantes de los dos últimos siglos, y es una de las más rentables. Las vacunas no curan la enfermedad; la previenen, que es mejor. Si 100 personas son inmunizadas, no sólo se mantienen sanas sino que no infectan a miles de otras personas.

Cada año, las vacunas salvan innumerables vidas. Sin embargo, hay millones de personas que carecen de ellas. En vastas áreas de África, Asia y Latinoamérica, los niños no reciben ninguna de las vacunas básicas disponibles en los países desarrollados y, como resultado, muchos mueren. Y tampoco se inmuniza a todo el mundo, en todas partes y de manera rutinaria, contra los grandes asesinos globales—SIDA, tuberculosis y malaria, que juntos se llevan seis millones de vidas cada año—porque, aun con todo el poder de la moderna medicina, no hay aún buenas vacunas para estas enfermedades.

ARGUMENTOS CONTRA LA VACUNACIÓN

La mayoría de la gente desconoce la existencia de posibles efectos secundarios de las vacunas infantiles. La argumentación en contra de las vacunas sostiene que gran parte del éxito atribuido a los programas de vacunación puede deberse a las mejoras en la salud pública (en especial, al agua limpia y mejores condiciones de salubridad, menor hacinamiento en las viviendas, mejor nutrición y niveles de vida más altos).

> "Todas las vacunas contienen sustancias tóxicas, ADN de tejido animal y de fetos abortados, y proteínas foráneas en forma de virus y bacterias, vivos o muertos. La tecnología actual de las vacunas se basa en una ciencia que tiene más de doscientos años de antigüedad y que dice que las vacunas 'estimulan una respuesta inmunológica de forma segura'… Las sustancias tóxicas añadidas a las vacunas crean problemas inmunológicos y nerviosos porque no se eliminan fácilmente del cuerpo, y luego se acumulan en los tejidos del cerebro y los órganos, y dañan los nervios. Las proteínas y el ADN foráneos, cuando no son neutralizados y eliminados adecuadamente por el sistema inmunológico, pueden atravesar las membranas celulares." *(http://www.know-vaccines.org/parent.html)*

El sistema inmunológico tarda años en desarrollarse plenamente, y lo consigue mediante la exposición a bacterias y virus (que el cuerpo aprende a eliminar mediante la fiebre, mucosidades, sudor y erupciones cutáneas). Las vacunas impiden que los niños tengan oportunidad de adquirir una inmunidad natural y para siempre a enfermedades relativamente inocuas (como el sarampión, paperas, rubeola, varicela y tos ferina). Tras la vacunación, el cuerpo queda en estado de alerta ante algo que quizás nunca se presente. De esa forma, es más probable que el sistema inmunológico se vuelva hipersensible y expuesto a alergias.

Quienes se oponen a la vacunación sostienen que la buena salud es la mejor forma de aportar INMUNIDAD contra la enfermedad.

Los bichos no están "ahí fuera" intentando agarrarnos. Si estamos sanos por dentro, el cuerpo pueden resistir resfriados, gripe, sarampión o lo que haya a nuestro alrededor. La clave es la SUSCEPTIBILIDAD.

(Sinclair 1995), (Head 1999)

Nuestro consejo es que los padres se asesoren y tomen una decisión informada junto con su médico sobre sí vacunar o no.
Los pediatras recomiendan que los niños pasen un examen regular a la edad de seis, ocho y diez años, y luego anualmente a partir de los once. La gran ventaja de estos exámenes es que los problemas son descubiertos suficientemente temprano y pueden ser tratados eficazmente, en lugar de que pasen desapercibidos y se conviertan en enfermedades incurables. Algunos países hacen exámenes médicos a los alumnos de primaria a comienzo del curso, lo cual es muy recomendable. Los problemas en los niños (como deficiencias auditivas, visuales o del habla) se detectan en estos exámenes de salud. Los padres deben centrarse en la prevención de las enfermedades. Aparte de las vacunas, los requisitos mínimos de la buena salud son: higiene, nutrición, sueño y ejercicio.

La Inmunización es la Mayor Ganga Sanitaria del Mundo

Cuesta 15$ proteger a un niño. Aunque se han hecho grandes avances durante las últimas dos décadas con la inmunización de más del 80% de los niños del mundo, más de dos millones de niños siguen muriendo cada año por falta de este servicio de salud pública básico y barato.

Limpieza e Higiene

La limpieza es la línea de defensa más eficaz que tienen los seres humanos contra las infecciones bacterianas y virales. Normalmente, las manos son las vías por las que las infecciones son transmitidas al cuerpo (cuando la persona se toca los ojos, la boca, la nariz y los oídos). Por eso, lavarse las manos varias veces al día hace que los gérmenes se vayan por el desagüe.

Curiosamente, la escritora estadounidense Rose Wilder Lane (1886-1968) observa en su obra *El Descubrimiento de la Libertad*: "La gente acusa al Profeta Muhammad de fanatismo, pero he descubierto que sólo era fanático de una cosa—la limpieza y la higiene."

El Profeta ﷺ alabó las cinco abluciones diarias antes de la oración: "El símil de las cinco oraciones es un arroyo que pasa delante de la puerta de uno de vosotros y en el que se baña cinco veces al día."

(MUSLIM)

Hombres, Mujeres e Higiene



En cuanto a los hábitos de higiene de las manos, en EEUU y el Reino Unido las mujeres son más limpias que los hombres. Un estudio de la Michigan State University llevado a cabo en los aseos de bares, restaurantes y otros lugares públicos en EEUU reveló que el 15% de los hombres no se lavaban las manos, frente a un 7% de las mujeres. Cuando se lavaban las manos, sólo el 50% de los hombres usaban jabón, frente a un 78% de las mujeres.

El estudio reveló también que:

Sólo un 5% de la gente que había usado el váter se lavaban las manos el tiempo suficiente como para matar los gérmenes que causan infecciones.

En total, un 33% de la gente no usó jabón y un 10% no se lavó las manos en absoluto.

En una encuesta realizada en todo el Reino Unido, el 99% de las personas entrevistadas en los aseos de estaciones de servicio de autopistas declaró que se había lavado las manos después de usar el váter. Sin embargo, los dispositivos electrónicos de grabación revelaron que sólo un 32% de los hombres y un 64% de las mujeres lo habían hecho en realidad. (BBC, 2012)

La mejor defensa contra la propagación de enfermedades es lavarse las manos a fondo durante 15 ó 20 segundos con agua y jabón. (HYDE Y SANSONI, ASM, 2005)

PREGUNTA: ¿Cómo detectaban las autoridades españolas durante la "Inquisición" contra musulmanes y judíos quiénes seguían siendo musulmanes en realidad y simulaban ser cristianos después de su conversión forzada?

RESPUESTA: Si la persona se mantenía muy aseada, entonces [se consideraba que] debía ser aún musulmán aunque se declarase cristiano. (AHMAD 1997)

Salud: Algunas Prácticas Islámicas

La guía profética respecto a la higiene va más allá de lavarse las manos, la cara y los brazos cinco veces al día. Nos ordena lavarnos las manos antes y después de cada comida y después de usar el baño.

El mantenimiento de la buena salud y la higiene puede haber sido la contribución más importante del Islam en el campo de la medicina, pues es evidente que el agua limpia y la buena higiene personal han salvado más vidas que todos los antibióticos juntos. Esos usos se inspiraron en la práctica y dichos del Profeta ﷺ, por ejemplo: "La limpieza es la mitad de la fe" (*Tahur e Iman - Muslim*); y "El cuerpo de una persona tiene derechos sobre ella." (al-Dahabi, 2004)

El Profeta ﷺ tomaba medicamentos tradicionales cuando enfermaba y en ocasiones prescribió tratamientos. Era un individuo vigoroso y sano que participó en muchas actividades físicas arduas (entre ellas numerosas batallas y la excavación del Foso cuando Medina estaba amenazada). Realizaba la ascensión a la cueva del monte Hira todos los años, algo que requiere gran esfuerzo físico.

Los padres deben hacer de la higiene personal una prioridad en sus hijos/as antes de que lleguen a la pubertad, y cuanto antes mejor. Debe prestarse atención a la limpieza personal en los niños. Estos tienen obligación de rezar, ayunar y observar el resto de las prácticas religiosas igual que los adultos, de forma que tienen que estar bien aseados y mantener limpios sus cuerpos, ropa y entorno en todo momento.

LIMPIEZA EN EL VÁTER

Los musulmanes están obligados a mantener limpia su ropa interior y sus partes privadas. Se recomienda cambiarse de calzoncillos, bragas y calcetines diariamente para evitar olores desagradables. Si cae orina en la ropa, esa debe ser lavada hasta que no quede rastro de color u olor. El Profeta ﷺ aconsejaba lavarse bien después de usar el váter (*istinŷā'*), eliminando primero cualquier resto de orina y heces con agua o algo limpio y seco, como papel higiénico, usando para ello la mano izquierda. Se deben lavar las partes privadas con suavidad hasta que no queden señales de impureza en el papel higiénico. Las partes privadas deben lavarse con agua y luego secarse. Las casas musulmanas suelen contar con un rociador especial instalado junto al váter, o un recipiente de agua para este propósito. La mano izquierda se usa para limpiarse y la derecha para comer a fin de evitar contaminar los alimentos con impurezas (aunque nos lavemos las manos después de usar el váter).

Después del lavado con agua, es mejor secarse (especialmente las chicas) para evitar infecciones, que pueden presentarse si la ropa interior está húmeda. Las chicas deben limpiarse de delante hacia atrás y no al contrario. Es recomendable también usar ropa interior holgada y de algodón, porque 'respira' y seca antes que las bragas de materiales sintéticos, como nylon o poliéster. Las manos deben lavarse con jabón después de usar el váter a fin de preservar la higiene y que no queden olores desagradables debajo o alrededor de las uñas. El Profeta ﷺ recomendaba insistentemente mantener las uñas cortas.

¿Sabías que el 98% de las infecciones en los bebés provienen de llevarse la mano a la boca? Evitadlo usando chupetes limpios…
(GOOKIN 1996)

PELO Y UÑAS

El pelo que crece en las axilas y alrededor de las partes privadas puede ser fuente de malos olores. En conjunción con la oscuridad y humedad, el pelo ofrece un medio ideal para la proliferación de bacterias. Si es eliminado, el olor corporal se reduce y hay menos probabilidad de sufrir picores molestos, como la tiña inguinal, o piojos. El Profeta ﷺ dijo:

> Cinco son las prácticas características de la *fiṭra* (el estado natural puro, o la tradición de los profetas): la circuncisión, afeitarse el vello púbico, eliminar el pelo de las axilas, cortarse las uñas y recortarse el bigote.
> (AL-BUJĀRĪ)

El pelo de las axilas y el vello púbico pueden eliminarse por cualquier método sencillo y rápido (mediante depilación, afeitado, recortado o con cera) usando una crema depilatoria, o con la nueva tecnología de láser. El periodo recomendado es cada cuarenta días, o cuando haya crecido mucho. También se aconseja usar desodorante, especialmente antes de hacer deporte o ir al colegio o visitar la mezquita, a fin de no molestar a los demás. Todos los desodorantes naturales son muy recomendables. Los anti-perspirantes, sin embargo, son peligrosos y deben ser evitados.

El hábito de algunos hombres y mujeres de teñirse el pelo está desaconsejado en el Islam, como también la costumbre de dejarse crecer las uñas muy largas, o pintarse las uñas de manos y pies con barniz. Las uñas largas acumulan suciedad y pueden transmitir enfermedades (especialmente al preparar la comida); son muy engorrosas, y no es posible hacer *wuḍū'* (ablución) correctamente si se usa barniz porque el agua no llega a las uñas. Es permisible, sin embargo, teñirse las uñas con henna porque no sella la superficie de la uña. Se recomienda que los hombres usen aromas y perfumes naturales, especialmente antes de acudir a la mezquita. Las mujeres

pueden usar perfume en sus casas, siempre que no haya hombres presentes que sean no-*maḥram* (posibles maridos legales).

¿Limpiar Para Vivir o Vivir Para Limpiar? ¡Evitad los Extremos!

- Una mujer se ganó el nombre de Doña Limpia, porque era demasiado limpia. Vivía para limpiar. Su casa era un entorno esterilizado e inmaculado. Era un suplicio para sus hijos y les privaba del disfrute de jugar y alternar con otros para evitar que lo desordenaran todo. La casa estaba demasiado limpia para vivir en ella. La felicidad no podía entrar en la casa; esta era demasiado limpia para eso. Al final, acabó divorciada, porque el entorno matrimonial no era bastante limpio para ella. Sacrificó su paz mental en aras de una limpieza excesiva. Se debe permitir a los niños un grado tolerable de suciedad y desorden que después habrá que limpiar y ordenar. Toda obsesión es anormal, aunque sea por la limpieza.
- Un doctor solía mencionar a un paciente neurótico de un sanatorio mental que se lavaba las manos con jabón cada vez que daba la mano a alguien, incluidos los miembros del equipo médico.
- Se debe enseñar a los niños lo antes posible a lavarse las manos antes y después de comer hasta que se forme el hábito.

Los Hábitos Sanos para Cuerpo y Alma en el Islam:

- Lactancia materna para los bebés (no más de dos años).
- Circuncisión para los muchachos.
- Abstinencia sexual temporal durante el periodo menstrual.
- Tomar un baño regularmente, y hacer la ablución cinco veces al día.
- Baño obligatorio (*gusl*) después de la relación sexual entre cónyuges y un baño recomendado el viernes.
- Lavarse las manos antes y después de comer, y después de usar el váter.
- Cuidado dental usando el *miswāk* (el equivalente del cepillo y la crema dental de hoy).
- Dormir de noche y trabajar de día.
- Abstinencia de sexo conyugal durante cuarenta días después del parto.

La limpieza es considerada "la mitad de la fe". El Qur'an prohíbe consumir carne de cerdo o productos derivados de ellas, carroña, y todos los intoxicantes. El ayuno desde el amanecer hasta la puesta del sol durante un mes al año (*saum*, Ramadán) da descanso al cuerpo y tiene muchos beneficios saludables. La meditación y la oración aportan serenidad psíquica.

La circuncisión en los hombres reduce en un 50 por ciento la probabilidad de contraer VPH (Virus del Papiloma Humano) en las mujeres por infección del cuello de útero, lo que en algunos casos raros puede provocar cáncer en mujeres cuando alcanzan los 24 años de edad. El VPH es con diferencia la enfermedad de transmisión sexual más común en los EEUU.

Estas son algunas instrucciones médicas importantes en el Islam:

- Preservar la vida es una obligación.
- Las transfusiones sanguíneas están permitidas (tras un chequeo apropiado de la sangre).
- El suicidio asistido y la eutanasia no están permitidos.

- La autopsia no está permitida (salvo por exigencia legal o del bien social).
- Mantener en un estado vegetativo a un paciente terminal por medios artificiales durante mucho tiempo no es aceptable.
- El aborto no está permitido (excepto para salvar la vida de la madre).
- Se permiten los trasplantes (con algunas restricciones).
- La tecnología de reproducción asistida está permitida entre marido y esposa (sólo durante el periodo de su matrimonio).
- La homosexualidad está prohibida.
- Se recomienda redactar un testamento vital y poder notarial médico.
- La ingeniería genética para curar una enfermedad es aceptable, pero la clonación precisa de más investigación para determinar su aceptabilidad.
- Se favorece la donación de órganos.



Nutrición

El periodo más importante en la vida nutricional de una persona son los primeros 1000 días.

(THE ECONOMIST, 26 de Marzo, 2011)

Una buena alimentación es importante para que el niño crezca sano. No toda la comida es nutritiva; lo que nos gusta comer es comida, pero la nutrición es lo que necesitamos comer. Durante los dos primeros años, las madres, siempre que sea posible, deben dar el pecho a sus bebés por los beneficios físicos, emocionales, sociales, mentales y psicológicos que aporta. Es necesaria una dieta nutritiva y equilibrada antes y después de destetar al bebé.

La ingesta diaria debe incluir todos los grupos de alimentos, como lácteos, cereales, frutas, verduras y carnes, que aportan las vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento del niño. Las frutas y verduras han de ser lavadas porque pueden contener bacterias, sustancias químicas y suciedad.

El Qur'an menciona todas las fuentes alimenticias esenciales conocidas en aquel tiempo como comida buena y saludable (*azkā ṭaʿāman*). Entre ellas están las diversas clases de carnes (ternera, camello, cordero, cabra, aves y pescado), cereales (trigo), legumbres (alubias y lentejas), frutos secos, frutas y verduras (uvas, higos, aceitunas, granadas, dátiles, cebollas, ajos y pepinos), así como leche y miel. La miel aparece destacada como una sustancia medicinal y cura para el ser humano. Es bueno que los niños se acostumbren a tomar miel regularmente a partir de un año.

COMER EN EXCESO

Aunque el niño/a deba comer toda clase de alimentos nutritivos, un consumo excesivo de comida debe ser evitado. El Qur'an dice:

> *¡Oh hijos de Adán! ¡Embelleced vuestro aspecto para cada acto de adoración, y comed y bebed [con libertad], pero no derrochéis: en verdad, Él no ama a los derrochadores!*
>
> (Qur'an 7:31)

Cuidad de lo que introducís en ese "magnífico" cuerpo vuestro. Recordad que lo que coméis os afecta. Aprended a "comer para vivir" y no "viváis para comer".

Los padres deben dar a sus hijos agua pura, libre de sustancias químicas. Existe una idea equivocada de que un bebé gordo está sano; esto no es cierto. No obstante, al contrario que en los adultos, una cierta medida de grasa en la dieta del niño es buena.

Problemas de Obesidad en EEUU y Reino Unido

Somos un país de gente que come con los ojos, no con el estómago. Cuanta más comida vemos a nuestro alrededor, más comemos.

(DR. SANJAY GUPTA, CNN, 2008)

Padres: ¡Ahora tenéis ocasión de poner comida sana para vuestros hijos en lugares apropiados de la casa!

Más de un tercio de los adultos (35 por ciento ó 78,6 millones) en EEUU son obesos: 36% de mujeres y 33,5% de varones. Más de dos tercios de los adultos (68,5%) tienen sobrepeso o son obesos: 66% de mujeres y 71% de varones. Aproximadamente, un 17% de los niños (entre 2-19 años) son obesos, y un 32% o bien tienen sobrepeso o son obesos. Más de uno de cada diez niños se vuelve obeso a edades tan tempranas como los 2-5 años. (Estadísticas de 2011-2012; CDC y FRAC) Los índices de obesidad se han más que duplicado desde la década de 1970. El "sobrepeso" se define como superar en un 20% o más nuestro peso corporal ideal.

El Reino Unido tiene el mayor índice de obesidad de Europa occidental, y sus niveles de obesidad se han más que triplicado en los últimos 30 años. En Inglaterra, las estadísticas de 2011 muestran que un 25% de los adultos son obesos y que un 62% o bien tienen sobrepeso o son obesos. En la clasificación por sexo, el 24% de los varones y el 26% de las



mujeres son obesos, y el 65% de los hombres y el 59% de las mujeres tienen sobrepeso o sufren obesidad. Cerca de tres de cada 10 chicos y chicas (de edades entre 2-15 años) tienen sobrepeso o son obesos, y más del 16% son obesos. (NHS, 2013)

La obesidad entre niños crece a un ritmo más rápido que entre adultos. Según el CDC, la obesidad infantil se ha más que duplicado en los niños y cuadruplicado entre los adolescentes en los últimos 30 años en los EEUU. Las causas principales de la obesidad son un estilo de vida sedentario con abundancia de comida, y consumir alimentos y bebidas inapropiados.

La calidad y el equilibrio de la ingesta de alimentos es crucial; un niño/a puede ser obeso, pero aun así sufrir malnutrición. Los padres pueden ayudar mucho a enseñar a sus hijos a formar hábitos alimentarios saludables.

El Niño Que Rehusaba Decir *"Alḥamdu Lil·lāh"* (Alabado sea Dios)

Un invitado en nuestra casa le dijo a su hijo de siete años, que acababa de comerse 4 huevos, 4 tostadas y un bocadillo de queso para desayunar: "Hijo, di *Al ḥamdu Lil·lah* (alabado sea Dios)," para indicarle que dejase de comer. El hijo respondió: "¡Pero, papá, todavía tengo hambre! ¡Aún no he terminado! ¡No quiero decir *Al ḥamdu Lil·lāh* todavía!" El anfitrión comprendió porqué no podía levantar al niño del suelo. ¡¡El niño era obeso!!

Los padres deben evitar comer en exceso, o glotonería (*Tujma*).

> El Profeta ﷺ dijo:
> El peor recipiente que el Hijo de Adán puede llenar es su estómago. Unos pocos bocados bastan para sustentar al cuerpo; pero si insiste en comer, debe reservar un tercio de su estómago para la comida, un tercio para la bebida y un tercio para la respiración.
>
> (AḤMAD, AL-TIRMIḎĪ, Y OTROS)

Un estudio danés reveló que los adolescentes de los EEUU son los más obesos entre los 15 países más desarrollados. Casi un tercio de los niños de EEUU comen comida rápida todos los días. La malnutrición en el mundo es un factor que causa la muerte de millones de niños, y deja a millones de otros lisiados, vulnerables a las enfermedades e intelectualmente incapacitados. La nutrición desempeña un papel esencial para los niños desde la concepción hasta los tres años (UNICEF, 2003). Conseguir un ambiente infantil en el que la comida basura no esté presente es un medio mucho más efectivo de desarrollar buenos hábitos alimenticios que forzar a los niños a comer lo que es bueno para ellos. Cuando los chicos comen de más, esto normalmente se deja ver en sus estómagos, cuando las chicas comen de más se manifiesta en sus caderas, pechos y nalgas.



¡El ser humano cava su propia tumba con los dientes!

IDEAS DE IMAM AL-GAZĀLĪ SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

El Imam al-Gazālī (1058-1111), uno de los más grandes reformadores en la historia musulmana, dijo:

1. "Un musulmán no debe ser el primero en ir al comedor, ni contemplar distintos platos o a otra gente comiendo. Debe masticar bien su comida y evitar limpiarse de comida con las manos y la ropa."
2. "Debe crearse aversión a la glotonería en la mente del niño señalando a los glotones, y reprendiendo a los niños glotones delante de él, y asimismo alabar a los que se contentan con cantidades menores de comida."
3. "Se debe enseñar al niño/a a dar precedencia a otros en la comida y a contentarse con lo que haya. Debe ser reprendido ante cualquier deseo excesivo de comida y bebida deliciosas, y ropas lujosas."
4. "Comer de más en la infancia y la niñez puede ser un factor determinante de obesidad en la edad adulta, y la obesidad puede causar la 'enfermedad de los ricos'."

Datos Sobre los Hijos y la Alimentación

DURANTE EL EMBARAZO: Para darle a vuestro bebé el mejor comienzo, comed teniendo en mente al bebé aun antes de quedar embarazadas. Las primeras 4-6 semanas de embarazo, cuando puede que aún no sepas que estás embarazada, son un tiempo crítico en el desarrollo del feto. Las esposas y las futuras madres deben tomar 400 microgramos de ácido fólico al día, que es necesario para el desarrollo del cerebro y la médula espinal del feto. De esta manera pueden prevenirse entre el 50 y el 70 por ciento de los defectos del sistema nervioso más comunes. Un aumento de peso de entre 9 y 13 kg durante el embarazo se considera saludable. (Sutherland y Stoever, 1997)

DEL NACIMIENTO A LOS DIEZ AÑOS: El espectacular crecimiento del primer año se ralentiza en el segundo, y también el apetito. Los niños ganan normalmente sólo entre 2,7 y 3,6 kg durante su segundo año y parecen haber perdido interés por la comida. Los niños comen lo que necesitan cuando se les ofrece una variedad saludable de alimentos en cada comida. A muchos niños pequeños en EEUU sus bien intencionados padres les han suministrado una dieta baja en grasas y han acabado con malnutrición. No debe haber "control de grasas" para los niños menores de dos años. Las grasas aportan energía y también ácidos grasos para una piel sana. Las grasas también aportan al cuerpo y ayudan a asimilar las vitaminas A, D, E y K. Cuando el niño está preparado para la leche de vaca, usad leche entera normal, no desnatada o semi— al menos hasta los dos años.

Seguir una dieta sana y equilibrada es importante. La dieta típica en EEUU excede los niveles o límites recomendados de ingesta en cuatro áreas: calorías provenientes de grasas sólidas y azúcares añadidos, cereales refinados, sodio, y grasas saturadas. Asimismo, se consumen menos de las cantidades recomendadas de verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos y aceites. (Consejo del Presidente para Fitness, Deportes y Nutrición) Una nutrición adecuada fomenta un crecimiento y desarrollo óptimo en los niños. Evita el colesterol alto y la hipertensión y ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como problemas cardiovasculares, cáncer y diabetes, además de reducir el riesgo de desarrollar obesidad, osteoporosis, deficiencia de hierro y caries dentales. (CDC)

MENORES DE 10 AÑOS Y ADOLESCENTES: Aunque muchos niños/as conocen las normas básicas de salud, no siempre las siguen. Ofrecer a los menores de 10 años y adolescentes alimentos que estén dispuestos a comer puede ser un desafío. Un niño/a de ocho años puede comer lo que encuentre en la mesa, pero uno/a de 14 puede negarse a comer alimentos que comía el mes anterior. Algunas soluciones son animar a los niños a planificar y preparar las comidas, y evitar hacer de la comida un tema polémico. El tiempo en la mesa debe centrarse en compartir los acontecimientos del día más que en la comida. Los adolescentes están creciendo más rápido que en ningún otro momento desde su primer año de vida. Las chicas necesitan entre 2000 y 2500 calorías al día para ayudar a su crecimiento, y los chicos entre 3000-4000 calorías, siendo los más activos los que necesitan un mayor aporte. Las mayores necesidades alimenticias de la pubertad a menudo alcanzan su apogeo a los 15 años en las chicas y a los 19 en los chicos. Las chicas necesitan más calcio hasta cumplir los 25. El calcio aumenta la densidad de sus huesos y les ayudará a prevenir la osteoporosis (debilidad ósea) más adelante. Es importante que los niños no se salten ninguna comida. Saltarse las comidas supone perder nutrientes importantes y es mejor hacer pequeñas comidas a lo largo del día que saltarse comidas y hacer una comida copiosa por la noche.



UNA DIETA TIPO PARA EDADES ENTRE 2 Y 10 AÑOS

Según la Asociación Dietética Estadounidense, la dieta diaria de los niños/as debe incluir:

- Entre 6-11 porciones de cereales;
- Entre 2-4 porciones de fruta;
- 3 porciones de verduras;
- Entre 2-3 porciones de carne, pollo, pescado y alubias;
- Entre 2-3 porciones de lácteos; y
- Pequeñas cantidades de grasas, aceite y dulces. Los frutos secos y las semillas son buenas fuentes de grasa
- Para edades entre 1-5 años, la porción consiste en una cucharada por año de edad.
- A cualquier edad, es malo poner demasiada comida en el plato.

¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a comer suficiente de los principales grupos de alimentos cada día? La respuesta es dejar siempre a su disposición pequeñas cantidades de alimentos saludables.

PREGUNTAS FRECUENTES

La mayoría de los niños/as crece bastante bien a pesar de sus hábitos alimentarios desordenados. Obtienen lo que necesitan de una cantidad de alimentos que es un cuarto o un tercio de lo que consume un adulto—aproximadamente una cucharada por año de edad. Los niños comerán sólo alimentos que les gustan. He aquí algunos consejos para consumir alimentos buenos (Underwood y Kuchment, 2008):

1. ¿Qué opciones deben ofrecer los padres?

A la hora de comer, los padres necesitan ofrecer una variedad de alimentos nutritivos: proteínas, leche, fruta o verdura, pan, y un segundo carbohidrato (arroz, pasta o patatas). Luego deben dejar que sus hijos escojan entre lo que haya. Los padres no deben sentirse limitados a ofrecer alimentos que saben que a sus hijos les gustan. Incluid al menos un alimento que suelan comer—aunque sea pan o fruta. Las deficiencias vitamínicas son raras en los niños, así que en la mayoría de los casos no es necesario darles un suplemento.

2. ¿Es aconsejable ser vegetariano?

La norma es seguir una dieta equilibrada de carne y verduras. Dios ha creado todos esos alimentos sanos y deliciosos para los seres humanos con un buen propósito. Por consiguiente, deben comer de todos los alimentos permitidos, con moderación. Cuantos más alimentos sean suprimidos de la dieta infantil, mayor será el riesgo de deficiencias nutricionales. Suprimir la carne roja, las aves y el pescado hace más difícil que los niños consigan suficiente hierro. Los seres humanos sólo absorben un 3-8 por ciento del hierro de las verduras y cereales, comparado con cerca de un 20 por ciento del hierro de la carne. Comer una buena fuente de vitamina C (una naranja o un tomate) ayudará a absorber más hierro de los alimentos que se consuman. Las dietas vegetarianas pueden ser pobres en grasas y calorías, lo que hace más difícil que los niños satisfagan sus requisitos calóricos.

3. Mi hijo aborrece la leche. ¿Cómo puede obtener suficiente calcio?

Es especialmente importante que los menores de 10 años y los adolescentes consigan suficiente calcio, porque durante la adolescencia adquieren la mitad de su masa ósea adulta. La leche es la mejor fuente de calcio, de forma que si los niños se niegan a tomarla, es posible añadirla a los platos preparados, como la sopa, las natillas, el budín y las salsas. Otras opciones ricas en calcio son los yogures, el queso y los helados. El chocolate con leche contiene más azúcar que leche, pero aun así es una buena fuente de calcio.

4. ¿Es correcto dejar que mi hijo/a coma entre comidas?

Sí, por supuesto; los niños necesitan un tentempié entre comidas. Los niños no pueden comer mucho cada vez debido a su reducido estómago, y sin embargo tienen fuertes exigencias energéticas. Necesitan comer algo sustancioso cada dos o tres horas. Los refrigerios ayudan a los niños a conseguir los nutrientes que no obtuvieron en otras comidas. Es importante, sin embargo, que se estructuren esos refrigerios. Si los niños desayunan a las 7 de la mañana, no debe dárseles un refrigerio hasta las 9 ó las 10—aunque tengan hambre antes de eso. Mantener un horario puede resultar difícil, especialmente si el niño/a come poca cantidad—después de todo, los padres se alegran de verles comer algo. Los niños a los que se les deja picar cuando quieren acaban comiendo la mitad que aquellos cuyas comidas y refrigerios siguen un horario fijo. Al preparar el refrigerio, pensad en él como una pequeña comida: frutas y verduras, algo de proteínas, algo de fécula y algo de grasa. Un buen tentempié puede constar de galletas integrales y leche, manzanas y mantequilla de cacahuete, o galletas saladas, queso y zumo de fruta recién exprimida.

5. Dado que comer frutas y verduras es importante, me preocupa que mis hijos apenas las prueben. ¿Qué puedo hacer?

Por término medio, los niños en EEUU comen 1½ porciones de fruta y 2½ porciones de verduras al día. Hay frutas y verduras que no resultan apetecibles a los niños. No obstante, es importante que les sean ofrecidas continuamente, pues al final acabarán comiendo algunas. Para hacer que estos alimentos sean más aceptables a los niños, se puede:

- Mezclar leche y fruta en un batido.
- Darles frutos secos—pasas, plátanos, albaricoques o cerezas—solos o en galletas o molletes.
- Añadir verduras a sopas y guisos
- Es importante evitar los sobornos. Por supuesto, los niños se comerán las verduras si la recompensa es un postre; sin embargo, a la larga no sabrán apreciarlas. Los niños razonan que si los padres necesitan echar mano de artimañas para hacer que coman algo, no es posible que sepa bien.
- Los padres no deben insistir en que los niños acaben todo lo que hay en su plato. Si un niño rehúsa comer brócoli o coles de Bruselas, se le puede ofrecer leche y galletas integrales (por el calcio).

La Costumbre de Una Madre

Cuando era niña, se esperaba de nosotros que acabásemos de comer lo que había en nuestro plato, sin refunfuñar. Si me negaba a comer carne con grasa o pescado, por ejemplo, mi madre:

- me soltaba un sermón sobre la guerra y las cartillas de racionamiento;
- me recordaba los millones de niños hambrientos que había en el mundo;
- me servía el plato rechazado en la siguiente comida.
- Si teníamos hambre entre comidas, nos daba pan integral y margarina. ¡Y nada más! No todo el mundo tiene dinero para despilfarrar.

SYLVIA HUNT, REINO UNIDO



6. ¿QUÉ ALIMENTOS RICOS EN FIBRA RECOMENDÁIS PARA LOS NIÑOS, Y POR QUÉ?

Los padres necesitan proveer a sus hijos de frutas, verduras, cereales, arroz y pasta. Algunos ejemplos de alimentos ricos en fibra son: manzanas, higos, naranjas, peras, fresas, patatas, alubias, lentejas, pan integral, arroz integral, cereales con salvado y copos de avena. La fibra ayuda a prevenir el cáncer y frena la glotonería. La fibra reduce la absorción de grasas y calorías en el intestino, retiene agua y da una sensación de saciedad que apaga el hambre.

7. EL TIEMPO MÁS FRENÉTICO EN NUESTRA CASA ES LA MAÑANA. ¿REALMENTE NECESITAMOS DESAYUNAR?

Sí. Es importante asegurarse por todos los medios de que la familia tome el desayuno, aunque suponga tener que levantarse 15 minutos antes. A los niños que no desayunan les cuesta concentrarse en el colegio y jugar. El desayuno nutre al cerebro y también al cuerpo. Un estómago vacío significa un alumno más débil y menos capaz.

8. MI HIJA SE EMPEÑA EN MANTENERSE DELGADA. ¿CÓMO PUEDO ENSEÑARLA A COMER SANO Y NO SALTARSE LAS COMIDAS?

Los estudios demuestran que el 78 por ciento de las adolescentes estadounidenses desean pesar menos. Algunas evitan la carne y necesitan por tanto alternativas ricas en proteínas (como alubias, lentejas, guisantes, leche, queso, huevos y frutos secos). Si vuestra hija está atravesando

la pubertad, es importante explicarle que necesita una nueva capa de grasa bajo la piel como reserva de energía para el estirón que va a experimentar. Si aun así se aparta de la mesa familiar, será necesario llevarla al médico de familia y al nutricionista para que examinen sus hábitos alimentarios.

9. ALGUNAS NOCHES LA COMIDA RÁPIDA ES NUESTRA ÚNICA COMIDA. ¿TIENE ALGUNA SUGERENCIA?

Los padres deben evitar el consumo de refrescos con gas, patatas fritas y hamburguesas. Es mejor tomar pollo a la parrilla, ensalada, leche desnatada y yogurt. Preparad una pizza con pollo a la parrilla, o atún, y saludables verduras.

10. ¿ES VUESTRO HIJO/A CAPRICHOSO CON LA COMIDA?

Los cuidadores pueden llegar a clasificar inapropiadamente a niños de entre dos y cinco años como "caprichosos" con la comida, cuando en realidad es una conducta normal. Es normal que se ofrezca un nuevo alimento a un niño/a al menos 10 veces antes de que se decida a probarlo. Las comidas en familia son importantes. Los niños imitan los hábitos alimentarios de sus padres, y aprenden bastante de las conversaciones sobre comida. Aún así, una encuesta de Harris Interactive reveló que en EEUU sólo el 26 por ciento de los que vivían en hogares con niños decían sentarse a cenar juntos en familia cada noche. (La cifra era del 36 por ciento para los que vivían en hogares sin niños.) En el Reino Unido, *The Telegraph* (2013) informó de que un estudio había revelado que más del veinte por ciento de las familias sólo se sientan a cenar juntas una o dos veces por semana, y el 40 por ciento de las familias se sientan a comer juntas tres veces por semana. Asimismo, más de una de cada cinco familias come frente a una televisión encendida. Entre el 20-30 por ciento de los niños y adolescentes se saltan el desayuno en el mundo desarrollado. (Deshmukh-Taskar et al., 2010; Corder et al., 2011 citados en *Frontiers in Human Neuroscience,* 2013) Al cumplir los tres años, el factor más importante que determina qué alimentos tomará el niño es la familiaridad. Mientras que casi un 92 por ciento de los niños y jóvenes estadounidenses entre los 2-19 años consumen verduras diariamente (NCHS Data Brief, 2014), suele ser en forma de patatas fritas. Los derivados del tomate, como el kétchup y la salsa de espaguetis, son también populares entre los niños. Las preferencias alimentarias de los niños algo mayores cambian para emular a sus coetáneos. El consumo de leche ha descendido en EEUU y Reino Unido. Entre las encuestas de 1977-1978 y 2007-2008, la proporción de preadolescentes en EEUU que no bebían leche algún día aumentó del 12 al 24 por ciento, mientras que la proporción que bebía leche tres veces al día o más cayó del 31 al 18 por ciento. La proporción de adolescentes y adultos que no bebía leche algún día también aumentó, del 41 al 54 por ciento, mientras que la proporción que bebía leche tres veces al día o más cayó del 13 al 4 por ciento (USDA, 2013). En el Reino Unido el consumo de leche líquida era casi un 14 por ciento inferior en 2013 que en 2002/3 (DEFRA, Encuesta sobre Alimentación Familiar, 2013, citado por AHDB Industria Láctea, 2015) Mientras que el consumo de leche ha descendido, el consumo de bebidas azucaradas ha aumentado. Entre 1989 y 2008, el porcentaje de niños que consumieron bebidas azucaradas en EEUU aumentó del 79 al 91 por ciento (Lasater G, Piernas C y Popkin BM, 2011, citado por Harvard T.H. Chan School of Public Health). Las estadísticas de 1999 a 2008 muestran que mientras que el consumo de refrescos descendió, el consumo de bebidas deportivas/energéticas se triplicó entre adolescentes. (*Journal of the Academy of Nutrition and Academics*, 2013) No obstante, los refrescos siguen siendo con gran diferencia las bebidas azucaradas más consumidas. El consumo de bebidas

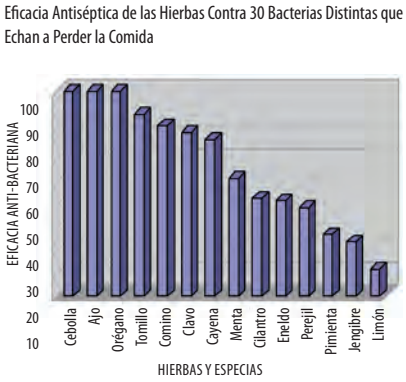
¿Qué es más importante? ¿El trabajo o el desayuno? Nunca se debe trabajar antes de desayunar. Si tienes que trabajar antes del desayuno, ¡desayuna primero!

azucaradas ha contribuido al crecimiento de la obesidad. Un refresco típico contiene entre 15 y 18 cucharillas de azúcar y más de 240 calorías. Un vaso gigante de refresco de cola puede aportar hasta 700 calorías. (Harvard T.H. Chan School of Public Health) En el Reino Unido se ha constatado que las bebidas azucaradas, que en opinión de los nutricionistas no tienen sitio en la dieta del niño, aportan la mayor cantidad de azúcares a niños y jóvenes de entre 4-10 años. Consumen un 30 por ciento de refrescos y zumos, un 29 por ciento principalmente de galletas, pasteles y cereales de desayuno, un 22 por ciento de caramelos, chocolate, azúcar de mesa, mermeladas y otros dulces para untar, y un 12 por ciento de yogurts, queso fresco, helados y otros postres lácteos. Un 12% de los niños de 3 años presentaban caries en 2013 y un 28% de los niños presentan caries al llegar a los 5 años. (Salud Pública de Inglaterra, 2015)

11. Las especias, ¿son buenas o malas para la salud?

Un estudio realizado por dos científicos de la Universidad Cornell reveló que las especias consiguen eliminar unas treinta bacterias distintas que estropean la comida. Usad en vuestras comidas cebolla, ajo, pimienta, limón y muchas hierbas y especias (como perejil, orégano, tomillo, comino, menta y jengibre). (Sherman y Billing, 1998)





12. Los científicos cambian a menudo de opinión, ¿qué hacer, pues?

Los científicos nos dicen: "Olvide lo que sabe sobre huevos, margarina y sal. La sabiduría convencional está siendo trastocada continuamente por nuevos hallazgos sorprendentes; parece que se han vuelto locos. No pasa una semana sin que un experto de algún sitio publique un informe en el que declara que tal nuevo alimento, vitamina, actividad o condición puede devolverle la salud cardiovascular o arruinarla—y a menudo esos nuevos consejos contradicen a los anteriores." (Lemonick, 1999)

¿Cuál es la respuesta? Seguid las directrices básicas del Qur'an y el Profeta ﷺ sobre comida y nutrición. La buena alimentación es cuestión de adoptar hábitos alimentarios saludables y mantenerlos hasta que se fijen con la edad. Comed una cantidad moderada de una gran variedad de alimentos.

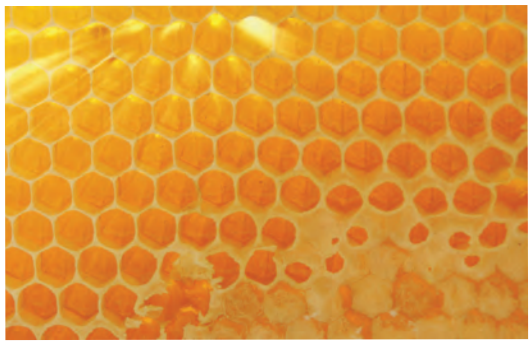
Directrices Coránicas sobre Alimentación

¡Oh vosotros que habéis llegado a creer! No os privéis de las cosas buenas que Dios os ha hecho lícitas, pero no transgredáis los límites de lo correcto: en verdad, Dios no ama a los que transgreden los límites de lo correcto. Comed, pues, de las cosas lícitas y buenas que Dios os da como sustento, y sed conscientes de Dios, en quien creéis. (Qur'an 5:87–88)

¡Oh hijos de Adán! ¡Embelleced vuestro aspecto para cada acto de adoración, y comed y bebed [con libertad], pero no derrochéis: en verdad, Él no ama a los derrochadores! (Qur'an 7:31)

Di: "¿Quién ha de prohibir la belleza que Dios ha creado para Sus criaturas y las cosas buenas de la provisión?" Di: "Esto es [lícito] en esta vida para todos los que han llegado a creer –y será suyo en exclusiva el Día de la Resurrección." ¡Así exponemos con claridad estos mensajes para una gente de conocimiento [innato]! (Qur'an 7:32)

[Dirigido a la abeja] *"… y luego come de toda clase de frutos, y sigue con humildad los caminos que tu Sustentador ha señalado para ti." [Y he ahí que] de sus vientres sale un líquido de variados tonos, en el que hay salud para los hombres. ¡Ciertamente, en todo esto hay en verdad un mensaje para gente que reflexiona!* (Qur'an, 16:69)





"… Que uno de vosotros vaya a la ciudad con estas monedas de plata y averigüe cuál es allí el alimento más puro, y os traiga provisión de él. Pero que vaya con cautela y no alerte a nadie de vuestra presencia…" (Qur'an 18:19)

En resumen:

- Comed todo tipo de alimentos, con moderación. Comed un poco de todo y nunca mucho de una sola cosa.
- Ser vegetariano exige conocimiento y pericia. Consumid cantidades moderadas de carne.
- Evitad la carne de cerdo, la sangre, la carroña, el alcohol, las drogas y el tabaco. Estas no son sustancias saludables sino impuras y dañinas.
- No os llenéis el estómago. Dejad de comer cuando aún queráis comer algo más.
- Incluid la miel en vuestra dieta diaria. En la miel hay salud y cura.
- Usad aceite de oliva con moderación (os aporta colesterol HDL saludable y reduce el colesterol LDL malo).
- Evitad cualquier alimento que haya sido producido con sustancias químicas, pesticidas y aditivos artificiales.

La Extraña Receta del Pediatra

Cuando el padre abrió el sobre sellado con la receta para su hija, encontró un billete de 10$ y una nota del pediatra, que decía: "Déle una comida buena y saludable a su hija: está desnutrida."

Esto demuestra cómo a veces los padres se olvidan de los aportes esenciales para el crecimiento de sus hijos. La competitividad febril de la sociedad moderna y el estilo de vida apresurado de los padres hacen que se olviden de dar alimentos nutritivos a los niños. Los padres necesitan proveer a sus hijos de sus necesidades esenciales durante los primeros años de crecimiento antes de que sea demasiado tarde. Las necesidades físicas y emocionales de los niños son cruciales.

Los Niños y el Ejercicio Físico

> *"Deja que [José] salga mañana con nosotros, para que se divierta y juegue: ¡en verdad que cuidaremos bien de él!"* (Qur'an 12:12)

"¡Ven aquí!" "¡Deja de correr por toda la casa!" "¡Te he dicho que no juegues en casa!" Estas son cosas que los padres dicen a menudo a sus hijos. SE EQUIVOCAN. Deberían decir lo contrario: "Sal a jugar a la pelota." "Ve a jugar con tus amigos." "Sal a correr, y vete de excursión."



¿Por qué es Importante el Ejercicio Físico para Mi Hijo/a?

Una mayor actividad física va asociada a una mayor expectativa de vida y menor incidencia de enfermedad cardiovascular. La actividad física produce beneficios físicos, psicológicos y sociales generales. Los niños inactivos suelen acabar siendo adultos inactivos. La actividad física nos ayuda a:

- Controlar el peso
- Reducir las presión sanguínea
- Aumentar el colesterol HDL (bueno)
- Reducir el riesgo de diabetes y ciertos tipos de cáncer
- Mejorar el bienestar psicológico (con mayor autoconfianza y autoestima)
- Enseña espíritu de equipo

ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DEL CORAZÓN

En EEUU, cerca del 21 por ciento de los niños/as entre los 6-17 años son obesos. Los niños obesos tienen mayor probabilidad de convertirse en adultos obesos. La obesidad en adultos aumenta el riesgo de diabetes, enfermedades del corazón, derrame cerebral, cáncer, y otras enfermedades crónicas. La mejor forma de combatir la obesidad es con el ejercicio, empezando en la infancia. El ejercicio favorece la fuerza, flexibilidad y resistencia; es especialmente importante para los niños a partir de los dos años. Para los niños, el ejercicio significa jugar y estar siempre activos. Un niño activo desarrollará músculos y huesos más fuertes, un cuerpo más esbelto y una mejor actitud ante la vida. Los niños inactivos tienen más probabilidades de sufrir enfermedades, apoplejía, obesidad y un nivel bajo de colesterol HDL (bueno). El ejercicio ayuda a los niños a dormir mejor, y les hace más capaces de resolver los retos físicos y emocionales diarios (como correr para tomar el autobús por la mañana, agacharse a atarse los cordones, o preparar un examen). La inactividad física en la infancia lleva por lo general a la inactividad física en la edad adulta. (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de EEUU)

LOS NIÑOS Y EL CALZADO

En un interesante artículo publicado en *The Guardian*, el experto en *fitness* Sam Murphy señala que lo mejor para los niños es que anden descalzos y advierte de que los zapatos de los niños pueden tener un efecto perjudicial en el desarrollo cerebral del niño. Tracy Byrne (una



podóloga especializada en podopediatría) afirma que andar descalzo desarrolla los músculos y ligamentos del pie, aumenta la fuerza del arco del pie, contribuye a una buena postura y mejora la conciencia de los niños sobre dónde están en relación al espacio que les rodea.

Los zapatos no deben ser una elección de moda. Los zapatos pueden dañar los pies infantiles. Investigaciones publicadas en la edición de 2007 de la revista de podología, *The Foot*, demuestran que algunos zapatos de niño son totalmente rígidos, sin la necesaria flexibilidad en la suela para permitir actividades físicas (lo que lleva a restringir el movimiento). El mayor riesgo para los pies son los zapatos que constriñen o ajustan mal. Es perjudicial que los pies tengan que adaptarse a la forma y constricción del zapato, en lugar de permitir que se desarrollen naturalmente.

Al comprar zapatos para sus hijos/as, los padres deben dar preferencia a la ergonomía antes que a la moda o el diseño, y deben animar a los niños a que anden descalzos más a menudo, (especialmente en casa, y siempre que sea posible). (Murphy, 2010)

FORMAS DE ESTIMULAR LA ACTIVIDAD EN LOS NIÑOS

Los padres pueden hacer mucho por ayudar a que sus hijos adquieran el hábito de hacer ejercicio. A continuación se enumeran algunas sugerencias:

- Reducir el tiempo que el niño/a pasa viendo la televisión, o jugando con videojuegos. Por motivos de seguridad, se deja a los niños ver la televisión y hacer sus deberes hasta que sus padres llegan a casa. Idealmente, los niños necesitan estar activos después de la escuela y dejar el estudio para algo más tarde.
- Animar al niño/a a participar en actividades adecuadas a su edad. Los niños menores de dos años no deben ver televisión en absoluto. (Academia Estadounidense de Pediatría)

- Enseñar a los niños que la actividad física es divertida y que existen muchas formas de hacer ejercicio (jugar a pillar, al tejo, rayuela, deportes). Si el niño/a se divierte con el ejercicio, entonces seguirá haciéndolo.
- No usar el ejercicio físico como castigo. Es una mala práctica que un profesor ordene a un alumno dar siete vueltas al patio corriendo por mala conducta.
- Los padres son modelos de conducta para sus hijos y deben hacer ejercicio regularmente. Subir por las escaleras en lugar de en ascensor, caminar en lugar de ir en coche, y correr al trote (jogging) en vez de andar.
- La clave de un estilo de vida saludable es combinar la actividad física y una dieta sana. Los niños tienen que comer frutas, verduras y cereales integrales regularmente.
- Promover actividades que fomenten la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. La fuerza puede fomentarse con una actividad tan sencilla como cruzar suspendido las barras paralelas, hacer el pino sobre las manos, o la lucha libre. Organizar competiciones de abdominales y flexiones de brazos en la barra y en el suelo.
- Enseñar a los niños/as ejercicios de aerobic. El corazón late más rápido, haciendo que la persona respire más fuerte, lo cual fortalece el corazón y lleva oxígeno a más células del cuerpo. Los ejercicios aeróbicos incluyen: baloncesto, voleibol, ciclismo, patinaje, futbol, rugby, natación, tenis, caminar, correr al trote y carrera.

Plan Recomendado de Ejercicio

El buen crecimiento de los niños/as requiere un plan de ejercicio, y la cantidad de ejercicio dependerá de su edad. La Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (NASPE) recomienda:

Edad	Actividad Mínima Diaria	Commentarios
Bebé	Sin necesidades específicas	La actividad física deberá fomentar las exigencias de desarrollo motriz.
Infante	1 1/2 horas	30 min. de actividad planificada y 60 min. de juego libre.
Pre-escolar	2 horas	60 min. de actividad planificada y 60 min. de juego libre.
Edad-escolar	1 hora o más	Dividir en sesiones de ejercicio de 15 min. o más.

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda que:

- Todos los niños/as de dos o más años deberán tener al menos 60 minutos de actividades divertidas de intensidad moderada cada día que sean apropiadas a su desarrollo y variadas.
- Si vuestro hijo no tiene un recreo completo de 60 minutos al día, entonces dadle dos periodos de 30 minutos o cuatro periodos de 15 minutos de actividades vigorosas.

El Profeta Muhammad ﷺ dijo:

"El creyente fuerte es mejor y más amado por Dios que el creyente débil, y en todos hay bien." (MUSLIM). (La palabra '*qawy*' en este hadiz se refiere a la fuerza en la fe y el cuerpo).

La regla "úsalo o lo perderás" se aplica a los ligamentos del cuerpo, músculos del corazón y neuronas del cerebro: el ejercicio físico es imprescindible (no optativo) para el desarrollo personal. Aunque es bueno conseguir un estado saludable del cuerpo, mantenerlo es un gran reto. La buena forma física tiene un impacto en nuestros niveles de energía, actitud mental y aspiraciones espirituales. Si corres el lunes y luego no vuelves a hacerlo hasta el viernes, no intentes correr el doble para compensar. No te excedas en el esfuerzo. Sigue corriendo, y trabaja en el gimnasio o al aire libre siempre que puedas.

También los bebés necesitan alguna forma de ejercicio entre sus sesiones diarias de lactación y sueño. A los bebés, desde su nacimiento hasta un año, podéis ponerlos de espaldas, mover sus piernas suavemente como si dieran pedales, ponerlos boca abajo para que intenten levantar la cabeza, y echarlos sobre una manta en el suelo para que se muevan y alcancen sus juguetes u otros objetos seguros.

Sueño

Es esencial que los niños duerman suficiente para su buena salud y funcionamiento diario. Normalmente, los hábitos de sueño adquiridos durante la infancia se mantienen toda la vida. El Consejo por la Mejora del Sueño en EEUU informa de que cerca de dos tercios de la gente dice que la falta de sueño afecta al desempeño de su trabajo; (un 26 por ciento de los hombres y un 13 por ciento de las mujeres admiten que echan una cabezadita en su puesto de trabajo). El sueño debe reservarse para la noche. Nuestros cuerpos están diseñados para mantenerse despiertos durante el día y dormir de noche. Nuestros cuerpos están diseñados para descansar entre el anochecer y el amanecer (puesta del sol y alba). Por ejemplo, en el norte de Europa, las noches son muy cortas en verano y muy largas en invierno. A mediados de verano en el norte de Escocia, el sol se pone hacia las 10.30 de la noche y sale hacia las 3 de la mañana (con un corto crepúsculo en medio). En invierno, la puesta del sol llega hacia las 3.30 de la tarde y su salida hacia las 9 de la mañana.

¿Y [no] os hemos creado en parejas; y hemos hecho de vuestro sueño [un símbolo de la] muerte y hemos hecho de la noche [su] manto y hemos hecho del día [un símbolo de la] vida?

(Qur'an 78: 8–11)

El sueño durante el día no compensa plenamente el sueño perdido por la noche. Dormir suficiente por la noche nos ayuda a mantenernos sanos y reduce el riesgo de enfermedad.

Hay musulmanes que tienen el hábito de mantenerse despiertos toda la noche durante el mes del ayuno de Ramadán y dormir durante el día. Cambiar la noche por el día y el día por la noche no es el propósito del ayuno. Esto altera el patrón natural de nuestros ritmos fisiológicos.

Con la puesta del sol, un mecanismo sensible en la base de nuestro cerebro empieza a emitir señales químicas a las partes de nuestro cuerpo para inducirlas a relajarse y prepararse para el sueño. Cuando llega la noche empezamos a bostezar; nuestros párpados se hacen pesados; y nuestros movimientos se ralentizan. Cuando caemos dormidos, la entrada de impresiones al cerebro se cierra al mundo exterior. La acción del sueño es controlada por la hormona melatonina y su precursora, la serotonina. Ambas sustancias gobiernan la eficiencia del sueño con ayuda de la oscuridad de la noche. La inversión antinatural del día y la noche altera nuestro "reloj biológico" interno que es el que consigue que nos sintamos

renovados, alerta y llenos de energía por la mañana. Al interferir con este reloj innato, nuestro sueño resulta alterado y es insuficiente para satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo y mente.

Cuando el sueño es insuficiente, las respuestas y capacidades mentales y los reflejos y reacciones físicas se ralentizan. Esto es especialmente peligroso en el trabajo y la conducción de vehículos, que exigen mantenerse alerta. Estas respuestas debilitadas favorecen la ineficiencia, errores de cálculo, fallos y accidentes. Dado que la falta de sueño se acumula, nuestro cerebro lleva una cuenta exacta de esa deuda a fin de compensarla con suficientes horas de sueño profundo. La mayoría de los científicos recomiendan entre siete y nueve horas de sueño nocturno para poder funcionar mental y físicamente de manera satisfactoria. Cuanto menos durmamos, menos productivos y energéticos seremos. La falta de sueño produce también irritabilidad y somnolencia, y mina nuestras facultades cognitivas.

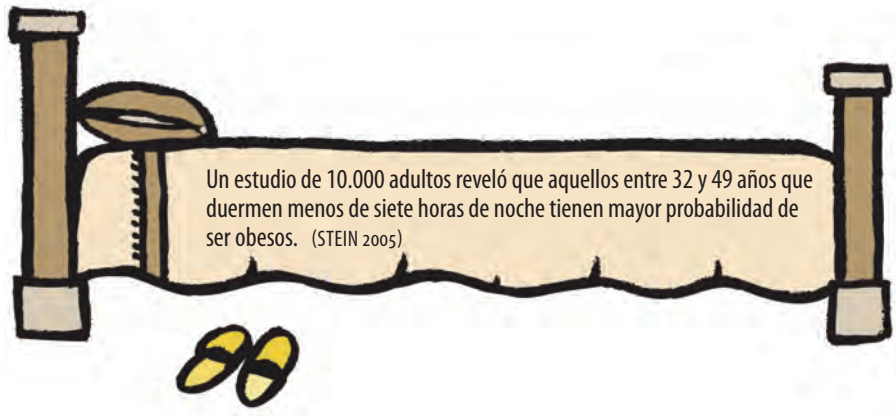
EFECTOS MÉDICOS DE LA FALTA DE SUEÑO

La baja calidad del sueño interfiere también con la labor reparadora de las células inmunológicas y con la estimulación de las células defensoras del sistema inmune, debilitando nuestras defensas y aumentando el riesgo de infección y enfermedad. Los buenos hábitos de sueño mejoran nuestra salud, memoria, vigilancia, respuesta mental y reflejos físicos. Un sueño adecuado nos permite trabajar de manera más eficiente y responsable; asimismo, evita fallos, decisiones erróneas, dinero perdido y posibles desastres que pueden costarnos la vida. Nuestros cuerpos y mentes están interconectados. El cerebro, el sistema nervioso y el sistema inmunológico están conectados mediante neurotransmisores liberados por el sistema nervioso simpático. Un sueño reparador fomenta la energía, el buen humor, la memoria, el pensamiento y la concentración.

La falta de sueño, o dormir a horas extrañas, además de dejar a la gente medio adormilada y con ojos que se cierran en las reuniones a media tarde, eleva el riesgo de contraer distintas enfermedades, incluido el cáncer de colon y de mama, diabetes, enfermedades del corazón y obesidad.

En Occidente, la gente va derivando hacia una sociedad de 24 horas al día, siete días a la semana, y ya no duerme bastante como solía. La epidemia de obesidad está motivada en parte por un descenso correspondiente del promedio de horas de sueño, posiblemente debido a una alteración de las proteínas y hormonas que regulan el apetito.

Los estudios fisiológicos sugieren que un déficit de sueño puede poner al cuerpo en estado de máxima alerta, aumentando la producción de hormonas de estrés y elevando la presión arterial, que es un importante factor de riesgo para los ataques de corazón y los



derrames cerebrales. La gente que sufre privación de sueño experimenta un marcado estado de inflamación del cuerpo, que es un factor de riesgo en los ataques cardíacos, el ictus, el cáncer y la diabetes. Las siestas pueden ayudar a contrarrestar los efectos nocivos de la pérdida de sueño. El sueño influye en la formación del revestimiento interno de los vasos sanguíneos, lo que podría explicar porqué la gente tiende a sufrir ataques cardíacos e ictus temprano por la mañana. "La melatonina puede prevenir el crecimiento de las células tumorales—es un protector contra el cáncer," dice Eva Schernhammer de la Facultad de Medicina de Harvard. Si estás expuesto a la luz durante la noche producirás menos melatonina, aumentando con ello el riesgo de cáncer. (Stein, 2005)

Otras enfermedades tumorales, incluido el cáncer de próstata, pueden estar vinculadas a un déficit de sueño. La gente que duerme mal, trasnocha o tiene que levantarse frecuentemente por la noche tiene los mismos problemas. También las privaciones suaves de sueño alteran las hormonas grelina y leptina, reguladoras del apetito.

Acostarse temprano y levantarse temprano
Hace al hombre sabio, rico y sano.

Benjamin Franklin



Sustancias Estupefacientes: Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas

Siguiendo con nuestro tema de centrarnos en el bienestar físico, los padres y los hijos deben evitar el uso de sustancias estupefacientes. Los intoxicantes, incluido el tabaco, son dañinos para las madres embarazadas, los bebés y para el esperma del padre.

Una onza de prevención es mejor que una libra de medicación.

Un cigarrillo es un poco de tabaco liado en papel, con fuego en un extremo y un tonto/a en el otro.



El alcoholismo y la drogadicción requieren de tratamiento médico y psicológico profesional. Esperamos que el siguiente consejo sea de utilidad para prevenir el alcoholismo y la drogadicción. Los grandes problemas no son necesariamente producto de un error colosal; pueden deberse a la acumulación de diversos factores menores. Si los padres consiguen crear un entorno familiar feliz y amoroso, sus hijos no tenderán a buscar satisfacción fuera del hogar.

El alcoholismo y el uso de drogas (como marihuana, cocaína, heroína y LSD) pueden producir tremendos daños a las células cerebrales, y también a los sistemas reproductivo, circulatorio y respiratorio. Estas drogas pueden producir daños cerebrales que generen conductas agresivas, una percepción deformada de la real-idad y falta de motivación. Aun la adicción a una droga suave como la marihuana podría estar vinculada a la esquizofrenia.

Los niños y la tentación

Los niños pueden ser invitados por sus amigos o conocidos a probar drogas ilegales, y por ello necesitan mostrarse firmes en su decisión de mantenerse sobrios y libres de drogas. Los años de la adolescencia (14-20) son el periodo más problemático de la vida. Es vital adquirir conocimiento y comprensión de lo que son las drogas. Debéis escenificar posibles situaciones con vuestros hijos, para que sepan cómo actuar inmediatamente si les sobreviene la tentación o son presionados por sus amigos.

Una de cada dos personas en EEUU consume alcohol o ha probado algún tipo de droga ilegal. Sólo hablar sobre los peligros no hará que la gente deje de beber o de fumar—resulta paradójico, pero ver una película terrible acerca de los efectos del tabaco en los pulmones puede hacer que un fumador salga a toda prisa a echarse un cigarrillo. Se debe hablar sobre las presiones y también cómo resistirse a ellas.

Los padres deben explicar a sus hijos las razones que llevan a la tentación de tomar drogas, que se debe principalmente a los efectos agradables del "subidón". Este periodo de "subidón artificial" en el que uno se siente bien es temporal, y viene seguido de terribles "bajones". Si no se les dice esto, los niños, al encontrarse con personas que están disfrutando de las drogas, pensarán que sus padres les han estado mintiendo. Necesitan saber que ese disfrute sale muy caro, pues a una breve ganancia a corto plazo le sigue un dolor terrible a largo plazo. El Qur'an describe precisamente ambos aspectos de la cuestión al referirse al vino y los juegos de azar, y declara:

> *Te preguntarán acerca de las bebidas alcohólicas y los juegos de azar. Di: "En ambos hay un gran perjuicio y también algunos beneficios para los hombres; pero el perjuicio que causan es mayor que su beneficio."* (Qur'an 2:219)

Por tanto, los beneficios del consumo social moderado de alcohol y el posible beneficio que puede aportar al corazón o al cerebro son en parte verdad. Sin embargo, el perjuicio que causa a la larga excede con mucho ese pequeño beneficio.

PRIMEROS SIGNOS DEL USO DE DROGAS: ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

Hay muchos signos del uso de drogas, y los más comunes son: papel de plata quemado, cucharillas con mangos doblados, tapas de lata o cuencos chamuscados, espejos y cuchillas de afeitar, papelinas, botes o latas de disolvente vacías, papel de liar, cuentagotas de colirio, frascos de pastillas, manchas de sangre en el baño o en la ropa, negativas a remangarse, cambios de apetito, deseo repentino de cosas dulces, no acostarse, incapacidad de levantarse por la mañana, llamadas telefónicas extrañas, y también conducta furtiva y hermética. Los niños/as pueden hacerse adictos a las drogas sin mostrarse desaliñados o alucinados, y pueden mantenerlo en absoluto secreto. Si los padres sospechan de sus hijos, merece la pena observar si tienen la boca, labios o la nariz resecos, y si a veces parecen ebrios o "zumbados". Si van con "esnifadores" conocidos, los padres deberían preocuparse.



Cosas que los padres pueden hacer para prevenir el uso de estupefacientes:

- Fortalecer la fe en la familia por todos los medios. La fe es la mejor defensa. Las drogas, el alcohol y los juegos de azar están estrictamente prohibidos en el Islam. La palabra *jamr* (usada en el versículo 2:219 del Qur'an) denota una sustancia fermentada y embriagante, y se aplica a cualquier sustancia que afecte a la mente y haga que el sujeto pierda control de sí mismo.
- Informar a vuestra familia sobre los perjuicios de fumar, beber y usar drogas, y hacer que tomen conciencia de sus efectos dañinos. Sería de ayuda que vieran a alguna víctima del abuso de drogas. Se puede encargar a los niños que escriban sobre los peligros de las drogas y el alcohol a nivel social, médico y económico. Sería bueno pedir también a los niños que hagan una presentación sobre el tema para la familia. Si necesitan dinero para su investigación, vale la pena dárselo.
- La vigilancia de los adultos es una buena medida disuasoria. Los jóvenes no pueden hacerse daño a sí mismos si hay un adulto atento a lo que hacen. No se debe permitir que anden por ahí de noche, ni se les debe dejar solos en casa cuando los padres salen a divertirse. Los padres deben habituarse a relacionarse socialmente junto con toda la familia, siempre que sea posible, y organizarse para maximizar el tiempo que pasan juntos dentro y fuera de casa. Además, demasiado dinero en manos de los adolescentes hará que se perviertan y puedan comprar drogas ilegales.
- Los padres tienen que registrar las habitaciones de sus hijos de vez en cuando; pueden explicarles que son conscientes de la necesidad de privacidad de sus hijos, pero no tienen que decirles "lo hago por tu propio bien", sino "tengo el deber de preservar tu seguridad y bienestar". Esta no es una violación casual de la intimidad, sino un registro por una razón real, algo que los adolescentes pueden entender. También deben registrarse los bolsillos, mochilas y carteras de los niños de vez en cuando sin que se den cuenta.
- Demasiada privacidad puede ser contraproducente para los niños. No se debe dejar que tengan televisión, teléfono o un ordenador con Internet en su habitación. La agencia Alcohol Concern (2009) muestra cifras que sugieren un gran aumento en el consumo de alcohol en jóvenes entre 11 y 13 años en el Reino Unido.
- Elegir los compañeros adecuados. Los padres deben escoger amigos para sus hijos entre sus parientes, vecinos y en su comunidad. Los padres tienen que encontrar los amigos más adecuados para sus hijos; el esfuerzo merece la pena.

A veces, a pesar de todas estas medidas preventivas, vuestro hijo/a se mete en problemas. No os alarméis. El sufrimiento y enojo provocados por esto pueden ser devastadores. El asesoramiento profesional y la orientación psicopedagógica pueden ayudar a los padres a solucionar el problema. Es importante que los padres controlen sus sentimientos y pongan la situación en perspectiva. En muchos casos, se puede conseguir mucho recurriendo a ayuda profesional para conseguir una cura parcial o completa, y cuestiones como el tratamiento e intervención son pasos lógicos a considerar. Lo que los padres no deben hacer es inhibirse y no buscar ayuda por el estigma de tener un adicto en la familia o el temor a las consecuencias legales. Para no caer en una irritación extrema, los padres pueden imaginar que no se trata de su hijo/a, sino del hijo de un amigo que acude a ellos pidiendo consejo. Esta es una herramienta útil para poder pensar con calma y buscar la solución adecuada sin excesos emocionales. Nadie está solo en este

tipo de apuro, porque hay millones de familias que sufren por la misma causa.

Los padres deben compartir con sus hijos lo siguiente:

1. El Alcohol es la Madre de Todos los Males

Uṯmān ibn ʿAffān narra una historia sobre los peligros del uso de sustancias intoxicantes: Un vez un hombre se vio forzado a elegir uno de cinco males: destruir un ejemplar del Qur'an, matar a un bebé, adorar a un ídolo, beber alcohol o acostarse con una mujer. Pensó que beber alcohol sería el menor de los males. El hombre se emborrachó y luego se acostó con la mujer, mató al niño, destrozó el Qur'an y se postró en adoración a un ídolo. Enseñanza: el alcohol puede ser la madre de todos los males.

2. La Cocaína Daña al Feto

A mediados de los 1980 se produjo en EEUU una epidemia de consumo de cocaína. Los pediatras observaron que los recién nacidos de madres que había usado cocaína no eran como el resto de los bebés. Pesaban menos, temblaban, lloraban inconsolablemente, huían de los abrazos y del contacto humano y se asustaban al menor ruido. Al llegar a la edad escolar, muchos de ellos aún no podían estar quietos sentados ni concentrarse, ni siquiera en las actividades que más les gustaban. Esos bebés de la cocaína se convirtieron en una generación perdida. (Begley, 1998)

3. No Todos los Niños son Inocentes

En 1987 el Presidente de la MYNA (Juventud Musulmana de Norteamérica) invitó al Jefe de Policía de Herndon, Virginia, a organizar un seminario sobre Prevención del Uso de Estupefacientes en el auditorio de IIIT (Instituto Internacional de Pensamiento Islámico) en Herndon. El Jefe narró esta historia:

> Habíamos recibido muchas denuncias de robos en la zona. Yo sospechaba de un chaval de 14 años y acudí a casa de sus padres con una orden para registrar la habitación del muchacho. Sus padres se mostraron tajantes: "No puede tratarse de nuestro hijo; es muy buen muchacho." Les pregunté: "¿Han registrado alguna vez su habitación?" Dijeron: "Jamás; dice que es su habitación privada y que no podemos entrar en ella: siempre la tiene cerrada." Al entrar en su habitación encontré los objetos robados: televisores, cámaras, equipos de estéreo, relojes y joyas. Les aconsejé a sus padres: "Aunque le hayáis asignado una habitación, la casa es vuestra y tenéis derecho a entrar, y es vuestra obligación registrarla de vez en cuando."

¿Podría ocurrirle esto a vuestro hijo/a? Desde luego que no si seguís las recomendaciones del Jefe de Policía.

CONSEJO DE UN ALCOHÓLICO A LOS ADOLESCENTES

¡Una caña de cerveza es demasiado, pero un barril no es suficiente!

No empecéis a tomar alcohol, ni siquiera una caña. Una vez que empecéis, entraréis en un camino que os llevará a no sentiros satisfechos ni con todo un barril. Después iréis a por las sustancias más fuertes, las drogas peligrosas.

ADICCIÓN VS. UNA BUENA CONEXIÓN FAMILIAR

Los padres deben hacerse esta simple pregunta: "¿Tenemos una relación sana con nuestros hijos, o nos sentimos desconectados de ellos?" Una relación sana puede definirse como un sentimiento de entusiasmo y emoción al ver a nuestros hijos y que vuestros hijos sientan entusiasmo y emoción al vernos. Cuando la gente se siente conectada con otros, quieren estar junto a ellos; disfrutan de compartir sus pensamientos y hablar con ellos.

La gente se hace adicta al alcohol y las drogas cuando se sienten desconectados. En EEUU, 16,6 millones de adultos de edades de 18 años en adelante (un 7% de este grupo de edad) sufrían un problema alcohólico en 2013. (Instituto Nacional de Abuso Alcohólico y Alcoholismo) En el Reino Unido, el 12 por ciento de la gente mayor de 15 años sufría un problema relacionado con el alcohol en 2010. El consumo excesivo intermitente en mayores de 15 años es superior en el Reino Unido que en EEUU—en el Reino Unido está entre 23,7-30,4 por ciento mientras que en EEUU está entre 13,4-19 por ciento. (OMS, 2014) La gente con problemas de alcohol no siente inclinación a hablar y jugar con sus hijos. Cuando los padres se desconectan, el alcohol, las drogas y el tabaco brindan a los niños un sustituto de la satisfacción que anhelan. Se conectan así con algo que les aporta un placer y satisfacción temporales. El consumo de alcohol está relacionado con las tendencias suicidas (en pensamiento y conducta) y la depresión.

La gente necesita aprender a conectar e intimar con sus parientes. Los miembros de la familia se acercan y se vinculan más fuertemente unos a otros cuando comparten experiencias y luchan juntos. La responsabilidad de los padres es velar continuamente por sus hijos e intervenir en el momento justo. No hay descanso en esta labor; es como empujar suavemente un carrito cuesta arriba: cuando uno se detiene, el carrito se va cuesta abajo.

Si los hijos van a fiestas, sus padres deben enterarse de lo que realmente pasa en esas fiestas. Los padres se alarmarán de saber que hay niños que han informado haber estado bebiendo alcohol y tomando drogas con grupos religiosos juveniles, grupos de música, maestros, educadores, médicos y policías, tanto en el colegio como fuera de él. Los padres no pueden abandonar su responsabilidad pensando que sus hijos están en buenas manos. La confianza no basta—necesitan verificarlo.

Los padres tienen que informarse acerca de las niñeras que contratan. Puede que registren vuestros botiquines buscando pastillas para dormir y se las den a vuestros niños para poder pasárselo bien sin hacer nada. Normalmente, las mejores "niñeras" son los abuelos, porque poseen el amor y la experiencia necesarios.

¿Puede un Niño Salvarse si Ambos Padres Fuman, o Usan Drogas? ¡Una Historia Personal!

¿Puede un Niño Salvarse si Ambos Padres Fuman, o Usan Drogas? ¡Una Historia Personal!
Aunque mis padres fumaban los dos, yo nunca he fumado. ¿Por qué? Pues, porque mi padre solía decirme: "Hijo mío, soy víctima de este mal hábito; me gustaría dejarlo, pero no tengo suficiente fuerza de voluntad para hacerlo. Es un error y está destrozándome la salud."

Mientras limpiaba yo el tubo del narguile, que estaba lleno de alquitrán y una pasta negra, me dijo: "¡Hijo, mi pecho está ahora lleno de esa suciedad!"

Si los padres están cometiendo un error, tienen que admitirlo y explicar sus consecuencias a los hijos, así puede que aprendan la lección y eviten esos hábitos perniciosos. Este principio puede aplicarse a cualquier mal hábito: fumar, beber alcohol, trasnochar, dormir hasta mediodía, comer en exceso, morderse las uñas, hablar demasiado alto o en exceso, no saber escuchar, y dormir demasiado. Sin embargo, los padres deben ser cuidadosos al elegir la edad y el entorno más apropiados para exponer sus malos hábitos a fin de evitar que sus hijos pierdan confianza en ellos y respeto por ellos.

Forjad una conexión sana con vuestros hijos siendo buenos modelos. ¿Qué podrían decirles los padres a sus hijos si ellos mismos fuman, beben o toman drogas? Nada puede sustituir el buen ejemplo que los padres dan a los hijos. No obstante, si los padres son víctimas de esos males y son incapaces de librarse de ellos, lo menos que pueden hacer es admitir sus flaquezas. Explicad los perjuicios a vuestros hijos, y aconsejadles que eviten esos mismos errores. Mostradles porqué el alcoholismo y la drogadicción es una tragedia. Mentirles o ser hipócrita sólo empeorará la situación, porque los niños entenderán que es aceptable ser un mentiroso o un hipócrita.

PROGRAMAS DE POSTRATAMIENTO: LA RELIGIÓN COMO PREVENCIÓN

Si un hijo o hija cae víctima de la drogadicción, la terapia en un centro de desintoxicación es sólo una fase de la curación; el postratamiento es la siguiente fase vital. Sin un postratamiento adecuado, los magníficos esfuerzos que han hecho los padres, su hijo/a, y el centro de tratamiento pueden quedar en nada. El postratamiento supone continuar el avance logrado en el centro de tratamiento y proseguir con la recuperación.

Los padres lo pasan mal durante el postratamiento. El programa de tratamiento fue intenso y el hijo está tan bien que no se imaginan que su hijo pueda "recaer". Sin embargo, ¡es vital que mantengan el tratamiento! Su hijo o hija está a solo una bronca de desmadrarse, a una sola llamada de teléfono de ponerse en contacto con la gente inapropiada, a solo una raya, pinchazo, calada o trago de volver al abuso de las drogas. ¡La batalla final se gana o se pierde en el postratamiento!

Scott (1989), afirma que los centros de tratamiento para drogodependientes incluyen casi siempre el concepto de "un poder superior" espiritual; y esto a pesar de que Dios es ignorado en el campo de la psicología. Los orientadores profesionales saben que los programas religiosos son eficaces. Ningún otro funciona tan bien.

Los padres necesitan prestar atención inmediata en los casos siguientes: si su hijo/a tiene tendencias suicidas, está descontrolado, pone en peligro a otros, necesita desintoxicarse, va a ser enviado a un centro de rehabilitación o un reformatorio, y/o anda con gente de mal vivir.

Si los padres se ven obligados a acudir al gobierno, deben acordar que una persona religiosa y sabia visite semanalmente a su hijo para mantenerlo en contacto con Dios.

Trasgredir la Ley

El uso de estupefacientes puede llevar al adicto finalmente a violar la ley y delinquir. Aunque la persona sea menor de 17 años su delito es punible por ley. La mayoría de los padres no creen que sus hijos/as puedan acabar en la cárcel, pero ocurre en muchos casos. Esto puede prevenirse si los padres enseñan a sus hijos a respetar la ley. Si los padres no respetan los límites de velocidad, se saltan semáforos en rojo, mienten en la declaración de la renta, cuentan mentiras a la policía de aduanas, roban en su oficina o fábrica, y firman justificantes falsos cuando sus hijos faltan a clase, entonces sus hijos sentirán que la ley realmente no importa. Si los padres tienen a la policía por enemigos, sus hijos no la respetarán.

Hay emigrantes que creen erróneamente que al vivir como una minoría en un país gobernado por leyes laicas, son libres de violar esas leyes. Šaij Taha Ŷabir Alalwani, consejero de IIIT, refuta esto diciendo:

> Cuando una persona entra en un país extranjero, está firmando de hecho un "contrato" con ese estado de obedecer su constitución y sus leyes. Hecho esto, el musulmán debe honrar todos sus compromisos y contratos tal como el Qur'an y el Profeta ﷺ nos ordenan específicamente. Si no tiene intención de respetar las leyes de un país, debe abstenerse de entrar en él o declarar

su negativa a obedecer tales leyes, en cuyo caso será expulsado por un tribunal.

Si a los ciudadanos de un país no les gusta una ley, pueden cambiarla legalmente siguiendo la vía democrática que especifica la constitución. El Islam prohíbe que los individuos se tomen la justicia por su mano y la apliquen a su gusto y conveniencia. Esto sin duda traería caos, anarquía e injusticia. Asimismo, un musulmán no puede cometer una injusticia justificándolo porque la ley civil así lo ordena. Un musulmán no puede obedecer una ley que le exija cometer un acto *ḥarām*. Cuando una ley es injusta, la forma de oponerse a ella es la desobediencia civil, tal como demostraron Thoreau, Gandhi y Martin Luther King. Mucho antes que ellos, el Profeta Muhammad ﷺ desafió a los gobernantes paganos de Quraiš y llevó a sus Compañeros de manera pacífica y no violenta a hacer la peregrinación a Meca, una acción que condujo al Tratado de Ḥudaibiya en el 630 d.C.





Un Activo Irremplazable: ¡Nuestro Cuerpo como Encomienda!

Tenemos activos fijos, activos móviles y activos irremplazables. Nuestro cuerpo es irremplazable. Podemos comprar otros coches, casas y muebles, pero sólo tenemos un cuerpo y es una encomienda que nos ha confiado nuestro Señor. Debemos cuidar bien de él, siguiendo el manual de instrucciones del Creador. Nuestra función es sólo la de un depositario que debe responder ante Él de un activo tan valioso. Esto se aplica a aspectos importantes como higiene, nutrición, ejercicio adecuado, sueño, evitar intoxicantes y el sexo fuera del matrimonio.

Actividades



ACTIVIDAD 32: LISTADO DE RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

Reuníos con la familia y haced un listado de reconocimientos médicos regulares, incluidos los cuidados dentales. Consultad con un bibliotecario, un profesor, una enfermera, un médico o un hospital. Cada miembro de la familia deberá recibir una copia del listado final.

ACTIVIDAD 33: PLAN FAMILIAR DE FITNESS

Debatid con vuestros hijos la situación del ejercicio físico que se realiza en vuestra familia. Luego acordad con toda la familia un plan de actividades físicas y preparad un plan de ejercicio moderado a seguir. Tratad de aumentar la cantidad de ejercicios de manera gradual y periódica. Intentad moveros más a pie en lugar de ir en coche, y hacer la colada a mano en lugar de a máquina, ¡alguna vez! (Deberá incluirse un presupuesto para adquirir equipación, comida más sana y apuntarse al gimnasio)

ACTIVIDAD 34: RELACIONAOS MEJOR USANDO SALUDOS MÁS SIGNIFICATIVOS

La próxima vez que los padres se encuentren con un hijo/a, en vez de decir sólo "¡Qué tal! ¡Cómo va! ¿Qué tal estás?" pueden intentar saludarle de una forma algo más significativa, amable y cariñosa, como por ejemplo:

- ¿Has comido alimentos nutritivos hoy?
- ¿Has hecho ejercicio?
- ¿Has dormido bien?
- ¿Has sonreído a tus padres? ¿A tus amigos?
- ¿Has leído algo hoy?
- ¿Has besado, abrazado o dado la mano a tus padres?
- ¿Has ayudado hoy a alguien?
- ¿Has hecho algún acto caritativo?
- ¿Has rezado?

No es necesario recorrer toda la lista; bastará con unas pocas cosas.
Agregad algo pertinente a la situación personal del niño/a.

ACTIVIDAD 35: HÁBITOS DE SUEÑO

Hablad a vuestros hijos sobre hábitos saludables de sueño y alimentación:

Ibn Maŷah relató: El Profeta ﷺ pasó junto a un hombre que dormía en la mezquita echado boca abajo. Le dio un toque con el pie y le dijo: "No duermas de ese modo, pues es una forma que Dios y Su Enviado desaprueban." Asimismo, el Profeta ﷺ prohibió a la gente comer echados boca abajo.

Dormir boca abajo es perjudicial para la espalda y los órganos internos. Lo mejor es dormir sobre el lado derecho. Dormir sobre el costado izquierdo hace que los pulmones, el estómago y el hígado compriman al corazón, lo que produce estrés.

Es un buen hábito adaptarse a la luz: irse a dormir (pronto) después de la oración de ʿ*išā*ʾ y levantarse temprano para la oración de faŷr antes del amanecer.

El Profeta a tenía por costumbre echarse una siesta corta después de la oración de *ẓuhr*. Los médicos confirman que una siesta corta al mediodía ayuda a mejorar el rendimiento mental y físico, porque tonifica el cuerpo en un momento del día en que se produce un bajón natural, aumenta la productividad y la atención, mejora el humor y el estado anímico, y reduce los accidentes.

ACTIVIDAD 36: CREACIÓN DE UN ENTORNO HOGAREÑO ADECUADO

Los padres deberían sentarse con sus hijos para hablar y ponerse de acuerdo sobre un plan de acción para TODOS los temas siguientes en el hogar:

> Amor, disfrute, risa, comunicación libre, confianza mutua, ánimo y reconocimiento de logros. Asimismo, mostrar interés en sus hijos, comer, rezar y jugar juntos; respetarles y honrarles; besarles, abrazarles y sonreírles.

Aunque los padres no estén acostumbrados a estas cosas, nunca es demasiado tarde para empezar a hacerlas sinceramente todas, o al menos muchas de ellas.

ACTIVIDAD 37: UNA DISCUSIÓN PROACTIVA SOBRE SIGNOS DE CONSUMO DE DROGAS

Los padres, tan pronto como observen signos de que su hijo/a está tomando drogas, deben sentarse y hablar sobre lo que tienen que hacer. Entre las medidas a adoptar están: consultar a profesionales, informarse sobre el tema, y hablar con amigos y parientes sabios. Las expresiones de alarma o de gran pesar, los castigos físicos o las amenazas no ayudan. (Esas cosas debilitan emocionalmente y sólo empeoran las cosas).

ACTIVIDAD 38: ¡JUGAR A POLICÍAS!

Los padres pueden sugerir a sus hijos adolescentes que imaginen ser policías, jueces o trabajadores sociales que hacen su trabajo. ¿De qué son responsables? ¿Qué clase de cosas les ocurren durante el día? ¿Es agradable o desagradable su trabajo? ¿Pueden imaginarse a sí mismos protegiendo a la comunidad, buscando criminales, y cosas parecidas?

> Este juego de rol ayuda a los niños a comprender que los asistentes sociales, maestros, bomberos y policías son gente normal, con sentimientos, hogares y problemas como todo el mundo. Si los adolescentes tienen problemas de ese tipo, los padres podrían presentarles a algún policía o trabajador/a social, para que consigan más información sobre esos empleos.

Una visita a una sala de juzgado es una experiencia inolvidable. Ver cómo es el lugar, qué ocurre allí y cómo comportarse puede ser una verdadera lección. Es una buena idea organizar esta pequeña visita, que abrirá los ojos a los niños.



CAPÍTULO 10

La Lactancia Materna

- Introducción **194**
- La Lactancia Materna en el Qur'an **196**
- Ventajas Médicas y Psicológicas de la Lactancia Materna **197**
- Índices de Lactancia Materna en EEUU y Reino Unido **199**
- Lugar de Trabajo y Lactancia Materna en EEUU **199**
- Lugar de Trabajo y Lactancia Materna en el Reino Unido **200**
- Preparados para Lactantes, Malnutrición y Enfermedad **200**
- El Mundo Musulmán y la Lactancia Materna **202**
- Opiniones de Imam ʿAlī ﷺ Ibn Ḥazm sobre la Lactancia Materna **202**
- Duración de la Lactancia Materna **202**
- Consejos Útiles para Madres Lactantes **203**
- Dieta Diaria de la Madre: Un Modelo **203**
- La Nación Fuerte: Físicamente **204**
- Actividad 39 **206**



Introducción

UNA MEDIDA ESENCIAL para criar hijos fuertes y sanos, física y emocionalmente, es la lactancia materna. El Qur'an y el Islam destacan la lactancia materna y la relación de parentesco que resulta de haber sido amamantado por una misma persona (esto se denomina parentesco de leche, y los niños/as son hermanos de leche). Por ejemplo, ¿por qué no puede Salah, un joven turco de 20 años, casarse con Fátima, una joven de Indonesia? La respuesta es que cuando Salah tenía un año, fue amamantado un par de días por la madre de Fátima. Esta acción convierte a Salah en hermano de leche de Fátima, y por consiguiente no puede desposarla. Asimismo, todas las hermanas y tías de Fátima se convierten automáticamente en hermanas y tías de Salah, y son por tanto parientes con las que no se puede casar (*maḥram*); y tampoco tienen necesidad de llevar velo (*hiŷāb*) delante de él. Aunque podemos entender fácilmente el parentesco de sangre y también la hermandad entre hombres y mujeres en la fe, ¿cómo puede entenderse que unos pocos centilitros de leche puedan trasformar a un extraño en hermano o hermana? Esto ilustra la importancia del amamantamiento.

Consideremos la transfusión sanguínea. Aunque toda nuestra sangre sea sustituida con sangre de otra persona, esto no crea una relación de parentesco entre los dos, ni siquiera si la transfusión se realizase muchas veces. Las transfusiones de sangre obedecen a una necesidad esencial y los trasplantes de órganos mejoran nuestra existencia, pero no crean parentesco, por importantes y decisivos que sean ambos. El consenso de los juristas es que en el Islam están prohibidos los bancos de leche. De hecho, el parentesco de leche es situado al mismo nivel que la relación familiar biológica (véase el versículo 4:23). No obstante, las leyes de la herencia no rigen en el caso de hermanos/as de leche.

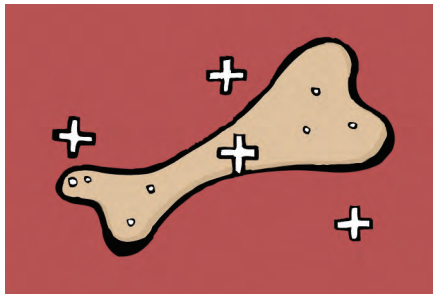
> *Os están prohibidas vuestras hermanas, vuestras hijas, vuestras tías paternas y maternas, las hijas de vuestro hermano y las de vuestra hermana; y vuestras madres de leche, vuestras hermanas de leche; y las madres de vuestras esposas; y vuestras hijastras que están bajo vuestra custodia, nacidas de esposas con las que habéis consumado vuestro matrimonio; pero si no habéis consumado vuestro matrimonio, no incurriréis en falta [casándoos con sus hijas]; y [os están prohibidas] las esposas de los hijos que habéis engendrado; y tener a dos hermanas [por esposas] a un tiempo –aunque lo pasado pasado está: pues, ciertamente, Dios es en verdad indulgente, dispensador de gracia.*
>
> (Qur'an 4:23)



El Qur'an insiste en la lactancia materna y los cuidados amorosos y constantes de la madre en los primeros dos años. Una carencia de amor y cuidados hacia el bebé puede causar retraso mental. En una Conferencia celebrada por el Presidente Clinton en la Casa Blanca, los expertos destacaron como indudable que "las mentes de los niños están activas desde el momento del nacimiento y son conformadas por sus primeras experiencias." (Begley y Wingert, 1997). Los dos primeros años de lactancia materna son decisivos para la conformación del cerebro del bebé.

Los tribunales egipcios señalan cinco condiciones necesarias para que el parentesco de leche sea válido:

- El bebé debe haber sido amamantado al menos cinco veces.
- Cada amamantamiento debe dejar saciado al bebé.
- Cada amamantamiento debe ser una comida distinta, no sesiones rápidas y consecutivas.
- Los cinco amamantamientos deben ser confirmados por testigos fiables.
- Todos deben haberse producido antes de que el bebé cumpla dos años.



La Lactancia Materna en el Qur'an

El Qur'an menciona la lactancia materna en cuatro capítulos, y anima a las madres a amamantar a sus hijos durante dos años. La madre que amamanta queda libre de la responsabilidad de proveer a sus propias necesidades, aunque esté divorciada, para que pueda dedicarse por entero a cuidar de su bebé. Si el padre muere, su heredero asumirá la responsabilidad de proveer de sustento a la madre. Los rituales religiosos son facilitados para todas las mujeres musulmanas (incluidas las madres); están excusadas de asistir a las oraciones diarias en comunidad y a los sermones del viernes (para permitir un horario flexible que favorezca la atención a su bebé). Esto permite que las madres cuiden personalmente de sus bebés en vez de delegar esta delicada tarea en una niñera. En los primeros dos años, el bebé depende totalmente de su madre, física, psicológica y emocionalmente.

El biberón no puede sustituir al blando y cálido seno ni al amor materno. El daño físico y psicológico infligido al bebé que no es amamantado puede ser difícil de curar después; el perjuicio puede ser serio y permanente. El Qur'an se refiere a la lactancia materna en los versículos siguientes:

1. *Y las madres amamantarán a sus hijos dos años enteros, si desean completar la lactancia; y el progenitor deberá sustentarles y vestirles en forma honorable. A nadie le será impuesta una carga superior a sus fuerzas: no se causará perjuicio a la madre por razón de su hijo ni, por igual causa, a quien lo engendró. Y la misma obligación recaerá sobre el heredero [del padre]. Y si ambos [padres], previo consejo y acuerdo mutuos, deciden la separación [de madre e hijo], no incurrirán [por ello] en falta; y si decidís encomendar a vuestros hijos a una nodriza, no incurriréis en falta siempre que os aseguréis, en forma honorable, del bienestar del niño que entregáis. Sed conscientes de Dios y sabed que Dios ve todo lo que hacéis.*
(Qur'an 2:233)

2. *Y hemos ordenado al hombre el trato bondadoso a sus padres: su madre le llevó soportando fatiga tras fatiga, y dos años duró su completa dependencia de ella: [así pues, oh hombre,] sé agradecido conmigo y con tus padres, [y recuerda que] a Mí es el retorno.*
(Qur'an 31:14)

3. *Y [entre lo mejor de las acciones rectas que] hemos ordenado al hombre [está] el trato bondadoso a sus padres. Con dolor le llevó su madre y con dolor le parió; y el embarazo y su total dependencia de ella duraron treinta meses. Y entonces, cuando alcanza la madurez y cumple cuarenta años, dice [el justo]: "¡Oh Sustentador mío! Inspira en mí un agradecimiento continuo por esas bendiciones Tuyas con las que me has agraciado a mí y a mis padres, y para que obre rectamente [en una forma] que sea de Tu agrado; y concédeme rectitud en mi descendencia [también]. Realmente, a Ti me he vuelto en arrepentimiento: ¡pues soy, realmente, de los que se han sometido a Ti!* (Qur'an 46:15)

4. *Dejad que las mujeres [en período de espera] vivan donde vosotros vivís, conforme a vuestros medios; y no las importunéis con ánimo de molestarlas. Y si están embarazadas, gastad en su manutención hasta que queden libres de su carga; y si amamantan a vuestra descendencia [una vez confirmado el divorcio], dadles su [justa] retribución; y deliberad juntos en forma honorable [sobre el futuro del niño]. Y si ambos veis difícil [que la madre amamante al niño], haced que otra mujer lo amamante por cuenta de aquel [que lo engendró].* (Qur'an 65:7)

Si la madre no puede amamantar al bebé—por carecer de leche—entonces puede buscarse una nodriza. La nodriza se convierte entonces en la madre adoptiva, y es considerada la madre del niño/a a todos los efectos, excepto la herencia. Sus hijos se convierten en hermanos y hermanas (de leche) del bebé y su marido pasa a ser padre adoptivo del bebé. No está permitido el matrimonio entre el niño/a y los hijos, hermanos, hermanas y esposo de la nodriza. El padre biológico es responsable de pagar el salario de la nodriza. Si el padre muere, sus herederos deberán sustentar a la nodriza y al bebé durante los dos años de la lactancia.



La lactancia materna fue tomada muy en serio desde el principio del estado islámico. En tiempos de segundo Califa, ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb (siglo VII d.C), todos los recién nacidos pobres recibían una subvención, como la ayuda de la seguridad social, para asegurar su buena crianza. (Haq, 1967)

Ventajas Médicas y Psicológicas de la Lactancia Materna

La leche humana es especialmente adecuada para el bebé humano. Contiene entre centenares y millares de distintas moléculas bioactivas que protegen contra la infección e inflamaciones y contribuyen a la maduración del sistema inmunológico, al desarrollo de los órganos y a una colonización microbiana saludable. Contiene numerosos factores de crecimiento que tienen amplios efectos sobre el intestino, los vasos sanguíneos, el sistema nervioso y el sistema endocrino. La leche humana cambia de composición desde el calostro hasta los últimos meses de la lactancia, y varía de una sesión a otra, diariamente, y de una madre a otra. (Clínicas Pediátricas de EEUU, 2013)

Un artículo en *Environmental Health Perspectives* (2008) subraya:
"La composición de la leche humana experimenta notables cambios cuantitativos durante la lactancia, muchos de los cuales coinciden con cambios en la situación de desarrollo del bebé. La leche humana contiene una rica combinación de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, ácidos grasos, minerales y vitaminas, pero la mayor parte de su potencial para combatir enfermedades proviene de una abundancia de anticuerpos, leucocitos, hormonas, péptidos antimicrobianos, citoquinas, quimioquinas, y otros factores bioactivos que pueden ser cruciales para la defensa del bebé frente a patógenos comunes en las primeras semanas y meses de su vida."

Al-Bar y Kandil (1986) mencionan muchas ventajas de la lactancia materna, destacando las siguientes:

- La leche de la madre contiene todos los elementos nutritivos que necesita el niño en la proporción justa y en un estado ideal para su digestión y absorción. Los elementos nutricionales de la leche materna cambian a diario según las necesidades del bebé. Un bebé prematuro tiene en el pecho de la madre la fórmula apropiada para la dieta más conveniente. La leche materna ayudará a su vulnerable estómago a madurar y combatir la infección. La leche materna es más fácil de digerir para su estómago que los preparados para lactantes.
- La leche del seno materno está almacenada a la temperatura ideal y está siempre disponible.
- No es necesario esterilizar biberones ni preparar leche de fórmula.
- Entre la madre que amamanta y su bebé

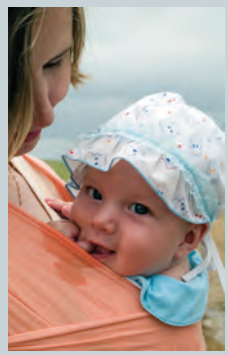
se desarrolla un fuerte vínculo psicológico.

- La lactancia materna ayuda a la madre a recuperar su tamaño y peso previos al embarazo.
- El calostro tiene efecto laxante, lo que ayuda al recién nacido a excretar las heces.
- La leche de vaca y otras leches no humanas tienen más probabilidad de causar alergias en humanos.
- La lactancia materna actúa como anticonceptivo. La madre que da el pecho tiene menos probabilidades de concebir durante la lactancia, con lo que consigue un método natural y cómodo de control del embarazo. Las mujeres no tienen el periodo durante la lactancia (esto se conoce como amenorrea por lactancia), de forma que la lactancia puede ser usada como un método anticonceptivo. Como señala el Sistema Nacional de Salud, este método deja de ser fiable cuando la leche materna es sustituida por alimentos y líquidos (la madre debe estar dando el pecho al completo o casi, es decir que el bebé recibe sólo leche materna con poca o ninguna leche de fórmula) y después que el bebé haya cumplido 6 meses.
- La leche materna aporta una fuente excelente de zinc biodisponible.
- Comparados con los bebés amamantados, los bebés alimentados con preparados lácteos se enfrentan a mayores riesgos de enfermedades infecciosas durante su primer año de vida. (*Reviews in Obstetrics and Gynecology*, 2009)
- La lactancia materna tiene una función crítica en la optimización del poder cerebral del bebé. La leche materna contiene elementos importantes que no se encuentran en las leches formuladas para lactantes. Los bebés que han sido amamantados sólo un mes tienen "una ventaja de 8 puntos de cociente intelectual al llegar a la guardería, y la cifra aumenta si se amplía la lactancia materna" (BBC, 2002).
- La lactancia materna aporta protección frente a muchas enfermedades. Un informe publicado por la Agency for Healthcare Research and Quality, en 2007, examinó diversos estudios y halló lo siguiente:
- Menor riesgo de sufrir cáncer de pecho y ovario en mujeres que dan de mamar a sus bebés.
- La lactancia materna durante al menos 3 meses reduce el riesgo de sufrir diabetes tipo 1 en la infancia. La lactancia materna se asocia a un menor riesgo de sufrir diabetes tipo 2 posteriormente.
- Menor riesgo para la madre de sufrir diabetes tipo 2 para mujeres sin historial de diabetes gestacional y que den el pecho, y cada año de lactancia se asocia a un menor riesgo.
- La lactancia materna durante al menos 6 meses se asocia a un menor riesgo de leucemia infantil, tanto de leucemia linfocítica aguda (19 por ciento menos riesgo) como

La leche animal es ideal para las crías de animales, y los ingredientes varían dependiendo del animal. La tabla siguiente presenta los porcentajes de contenido básico en la leche materna, de vaca, búfala y cabra. El contenido en agua es del 88% y el resto es como sigue:

Leche	% Proteína	% Grasa	% Azúcar	% Minerales
Materna	1.5	3.5	6	0.2
Vaca	3	4	4	0.8
Búfala	3	6	4	0.8
Cabra	3	4	4	0.8

Ministerio de Agricultura de EEUU, 2010



La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante unos 6 meses, prosiguiendo con la lactancia mientras se van introduciendo alimentos complementarios, y prolongando la lactancia durante un año o más, si es deseo mutuo de madre y bebé.

de leucemia mielógena aguda (15 por ciento menos riesgo).

- Un historial de lactancia materna se asocia a una reducción del riesgo de sindrome de muerte súbita del lactante (36 por ciento de reducción de riesgo).
- La lactancia materna durante al menos 3 meses se asocia a una reducción del riesgo de asma en quienes no tienen un historial familiar de asma (27 por ciento de reducción de riesgo). En aquellos con un historial familiar de asma, hubo una reducción del 40 por ciento de riesgo de asma en niños menores de 10 años.
  - Existe una asociación entre un historial de lactancia materna y una reducción del riesgo de tener sobrepeso u obesidad en la adolescencia y en la vida adulta.
- La lactancia materna se asocia a una reducción significativa del riesgo de sufrir otitis media aguda.
- La lactancia materna reduce el riesgo de dermatitis atópica.
- Los lactantes que toman el pecho muestran una reducción significativa del riesgo de sufrir gastroenteritis no específica (un estudio en Inglaterra reveló una reducción del 60 por ciento de este riesgo).
- La lactancia materna se asocia a un menor riesgo de enfermedades de las vías respiratorias inferiores en bebés (existía una reducción del 72 por ciento de riesgo de hospitalización a causa de enfermedades de las vías respiratorias inferiores en bebés de menos de 1 año que habían recibido el pecho exclusivamente durante 4 meses o más).
- La lactancia materna ayuda a reducir el riesgo de hemorragia postparto en la madre.
  - El abandono temprano de la lactancia materna o su ausencia se asocia con un mayor riesgo de depresión materna postparto.

Índices de Lactancia Materna en EEUU y Reino Unido

Los índices de lactancia materna han ido aumentando en los EEUU. De los bebés nacidos en 2012, un 80 por ciento de recién nacidos empezaron la lactancia materna, un 51 por ciento seguían recibiendo el pecho al cumplir 6 meses (comparado con el 35 por ciento en 2000) y un 29 por ciento seguían mamando al cumplir 12 meses (comparado con un 16 por ciento en 2000). Estas cifras representan cualquier tipo de lactancia materna, y no sólo la lactancia exclusiva. El índice de lactancia materna exclusiva a los 6 meses en 2012 era del 22 por ciento, comparado con el 10 por ciento en 2003 (CDC). En el Reino Unido, el índice de lactancia materna inicial era del 81 por ciento en 2010 (83% en Inglaterra, 74% en Escocia, 64% en Irlanda del Norte y 71% en Gales), comparado con un 76 por ciento en 2005. Mientras que un 36 por ciento de las madres seguían dando el pecho a los 6 meses en 2010, el índice de lactancia materna exclusiva a los seis meses era sólo del 1 por ciento. (NHS, 2012)

Lugar de Trabajo y Lactancia Materna en EEUU

Una de las razones por las que algunas mujeres no dan el pecho pueden ser las exigencias que impone la lactancia materna. Los recién nacidos toman el pecho hasta doce veces en un periodo de 24 horas, generalmente entre 10-15 minutos cada pecho. Tratar de adaptar esto a un horario de trabajo representa un gran reto.

En 2010, fue aprobada una disposición de "tiempo libre razonable" dentro de la Ley de Protección del Paciente y Cuidados Asequibles, que obliga a los empresarios en EEUU a ofrecer "un periodo libre razonable para que una empleada extraiga leche para su bebé du-

rante el primer año posterior al nacimiento del bebé y cada vez que dicha empleada necesite extraer leche." Exige asimismo que los empresarios ofrezcan "un lugar, que no sea en los aseos, que esté apartado de la vista y libre de injerencias de otros empleados y el público, que la empleada pueda usar para extraerse leche del pecho". Sin embargo, los empresarios no tendrán que compensar a las madres por los recesos tomados para extraer leche. Además, aquellos empresarios que tengan menos de 50 empleados no tienen que ofrecer tiempo libre en absoluto si eso les supone un quebranto excesivo. (Ministerio de Trabajo, EEUU)



En 1993, UNICEF concedió un galardón a la Compañía de Seguros de Vida John Hancock por su introducción de salas de lactancia en el lugar de trabajo (dotadas de un extractor eléctrico, cómodos sofás y una nevera). Esta compañía, que registra un promedio de 300 empleadas embarazadas al año, descubrió que el nuevo programa ahorraba dinero (60.000$ desde su inicio) porque los niños amamantados estaban más sanos, y así las madres faltaban menos al trabajo. También, la transición de vuelta al trabajo es más fácil, por lo que muchas madres aceptan tomar una baja por maternidad más corta. Dado que los bebés amamantados en EEUU tienen un 35 por ciento menos enfermedades que los alimentados con leche de fórmula, las madres lactantes faltan al trabajo un 27 por ciento menos que aquellas que no dan el pecho. (Rona Cohen, Facultad de Enfermería, Universidad de California en Los Ángeles)

Lugar de Trabajo y Lactancia Materna en el Reino Unido

En el Reino Unido, la mujer que se propone dar el pecho en el trabajo tiene que notificar por escrito al empresario que está dando de mamar, preferiblemente antes de reincorporarse al trabajo. Los empresarios en el Reino Unido están obligados por ley a ofrecer un lugar donde las embarazadas y las madres lactantes puedan descansar, incluido, si fuese necesario, un lugar donde echarse. Sin embargo, no existe de momento ninguna exigencia legal que oblige al empresario a ofrecer un lugar donde la mujer pueda extraerse y guardar la leche. No existe tampoco una exigencia legal que oblige al empresario a conceder periodos libres remunerados para que ella pueda amamantar o extraerse leche. Los aseos o las salas de enfermos son inapropiados porque pueden presentar un riesgo para la higiene. Los empresarios tienen la obligación de responder a las peticiones de trabajo flexible de "forma razonable", ofrecer protección sanitaria y de seguridad, protección frente al acoso y protección contra la discriminación por sexo, sea directa o indirecta.

Preparados para Lactantes, Malnutrición y Enfermedad

UNICEF y OMS consideran a las compañías que fabrican alimentos para bebés como uno de los principales causantes de la muerte de bebés en el mundo en desarrollo y han aconsejado enérgicamente a sus gobiernos que prohíban los anuncios de alimentos para bebés. Por ejemplo, UNICEF estima que un bebé alimentado con leche de fórmula que viva en condiciones antihigiénicas e insalubres tiene entre 6 y 25 más probabilidades de morir de diarrea y cuatro veces más probabilidades de morir de neumonía que un bebé que tome el pecho. Estos bebés alimentados con biberón reciben a menudo dosis diluidas y contaminadas que aportan escasos nutrientes y cantidades ingentes de microorganismos, debido al agua sucia de fuentes insalubres que se emplea en el preparado. El agua sucia, el saneamiento inadecuado, la carencia de refrigeración, y no ser capaz de entender las instrucciones bien para mezclar

correctamente la fórmula contribuyen todos ellos a los efectos catastróficos que los preparados para lactantes pueden causar. A veces las madres diluyen un preparado costoso para que dure más. La lactancia materna protege contra infinidad de enfermedades. La leche materna no sólo es lo mejor que puedes darle a tu bebé, también es gratis.

La malnutrición está detrás de la muerte de unos 3 millones de niños al año—un 45 por ciento del total. (*The Lancet*, 2013) Más de dos tercios de esas muertes ocurren en los primeros meses de vida, y suelen estar asociadas a métodos de alimentación inapropiados, como la alimentación con biberón o alimentos complementarios inoportunos e inadecuados. (OMS, 2010) Una nutrición inadecuada en el momento de la concepción y durante el embarazo contribuye significativamente a la malnutrición en la infancia. Sus efectos retrasan el crecimiento físico, y los niños malnutridos tienen mayor riesgo de llegar a tener sobrepeso y sufrir enfermedades como la diabetes más adelante en su vida. El Programa Mundial de Alimentos informa que uno de cada seis niños—aproximadamente un millón—en los países en desarrollo tiene un peso inferior al normal, y uno de cada cuatro niños en el mundo es raquítico—en los países en desarrollo la proporción puede llegar a uno de cada tres. La lactancia materna óptima de los bebés menores de dos años tiene el mayor impacto potencial en la supervivencia de los niños de todas las intervenciones preventivas, con el potencial de prevenir más de 800.000 muertes (13 por ciento de todas las muertes) en niños menores de cinco años en el mundo en desarrollo. (*The Lancet*, 2013, citado por UNICEF) La ONG Save the Children calcula que un 22 por ciento de muertes de recién nacidos podrían evitarse si la lactancia materna se inicia en la primera hora de vida, y un 16 por ciento si la lactancia materna empieza en las primeras 24 horas. Asimismo UNICEF declara: "Los niños amamantados tienen al menos seis veces más probabilidad de sobrevivir a los primeros meses que los niños no amamantados. Un niño amamantado exclusivamente tiene 14 veces menos probabilidad de morir en los primeros seis meses que un niño no amamantado, y la lactancia materna reduce drásticamente las muertes por infección respiratoria aguda y diarrea, dos de las principales causas de mortalidad infantil." (*The Lancet*, 2008) Sin embargo, según esta organización, sólo un 39 por ciento de los niños menores de seis meses en el mundo en desarrollo son amamantados exclusivamente, y sólo un 58 por ciento de niños entre 20-23 meses se benefician de una lactancia materna continuada.

Aunque ha habido avances en la reducción de la mortalidad infantil, la mayor proporción de muertes se da entre los recién nacidos. Aunque algunos países han hecho grandes progresos en la mejora de los índices de lactancia materna, como Sri Lanka, Cambodia y Ghana, dos tercios de los 92 millones de niños que no son amamantados exclusivamente viven en sólo 10 países, siete de los cuales no han progresado en la mejora de la lactancia materna exclusiva: India, China, Nigeria, Indonesia, Filipinas, Etiopía y Vietnam. (Save the Children)

El mercado de productos de leche infantil es el sector más importante del mercado de alimentos infantiles, con una cuota del 40 por ciento. La zona con desarrollo más rápido es el mercado asiático, que es también el más grande. (53 por ciento; UBIC Consulting, 2014) El valor del mercado global de leche de fórmula asciende a miles de millones de dólares y sigue creciendo. En muchos países con niveles de renta bajos, o medios, las ventas experimentan un crecimiento del 10-20 por ciento anual, mientras que en países con niveles de renta altos está casi estancado. En el este de Asia y el Pacífico, el número de madres que amamantan cayó del 45 por ciento en 2006 al 29 por ciento en 2012. (Save the Children) Algunos fabricantes de sustitutos de leche materna emplean estrategias de marketing que hacen pensar a las madres que esos preparados son lo mejor que pueden dar a sus bebés, incluso si no se los pueden permitir.

El Mundo Musulmán y la Lactancia Materna

Tradicionalmente, las comunidades musulmanes han dado mucha importancia a la lactancia materna y a las nodrizas. Aunque una madre amamantase a su bebé, era común que alguna vecina, pariente o amiga diese también el pecho al recién nacido. Estas prácticas tenían ciertas ventajas sociales. Muchas chicas que se casan con 15 años o menos, y muchachos menores de 18 años, necesitan ayuda y guía de personas mayores. Una familia extensa ayuda a aliviar a las madres de parte de su carga.

La modernización está cambiando el modelo social y las actitudes culturales en los países musulmanes. Esto es más pronunciado en áreas urbanas, donde la lactancia materna está disminuyendo más rápidamente que en las zonas rurales. Las compañías que fabrican alimentos para bebés están detrás de este descenso en la lactancia materna en países subdesarrollados. Sus ventas y beneficios aumentan cuando las madres dejan de dar el pecho y compran sus productos.

La UNICEF y la OMS consideran a estas empresas como el asesino número uno de bebés en el mundo subdesarrollado, y han recomendado insistentemente a sus gobiernos que prohíban la publicidad de alimentos infantiles manufacturados. Los bebés alimentados con biberón a menudo reciben raciones diluidas y contaminadas que contienen pocos nutrientes y grandes dosis de microorganismos, porque el agua usada para diluir la leche de fórmula proviene de fuentes insalubres. Los estudios de UNICEF y la OMS calculan que se producen 9,4 millones de casos de malnutrición severa en el mundo subdesarrollado anualmente, de los cuales al menos la mitad se deben al uso de biberones. Asimismo, se producen unos 10 millones de muertes infantiles al año por problemas del sistema digestivo en el mundo subdesarrollado. Al menos la mitad de esas son debidas al uso de biberones, y podrían haberse evitado con la lactancia materna. La lactancia materna es también más barata (un suministro de leche de fórmula para 6 meses cuesta en Malasia 300$ o más). (Allain, 1993)

La leche de fórmula es un pobre sustituto de la leche materna, aunque los investigadores están aprendiendo a hacerla más nutritiva. Complementar la fórmula con un tipo de ácidos grasos conocidos como AGPICLs puede ayudar a mejorar el desarrollo cerebral. La Universidad de Dundee, en Escocia (Willats et al., 1998) suministró a la mitad de un grupo de 44 bebés una fórmula que contenía las altas concentraciones de los AGPICLs presentes en la leche materna. Los otros bebés recibieron la fórmula regular. A la edad de 10 meses, los bebés que tomaron AGPICL obtuvieron resultados bastante mejores en un test en el que debían encontrar un juguete escondido, lo que podría indicar conexiones nerviosas más fuertes en sus cerebros. Algunas compañías europeas suplementan ahora sus fórmulas con AGPICL.

Imam ʻAlī e Ibn Ḥazm sobre la Lactancia Materna

La lactancia materna se considera un derecho natural que los bebés tienen sobre sus madres, por lo que se anima a las madres a amamantar a sus hijos. Ibn Ḥazm dijo:

"Una madre debe amamantar a su bebé aunque sea la hija de un rey. Nada la exime de ese deber, salvo que no pueda dar el pecho." (Ibn Ḥazm, Vol 10)

Si se siguen las enseñanzas islámicas, se evitarán muchos de los problemas que aquejan a los niños y a sus madres. ʻAlī ibn Abī Ṭālib dijo:

"Un bebé no mama una leche más bendecida que la de su madre."

Duración de la Lactancia Materna

Aunque hay juristas que difieren, el consenso general es que la lactancia materna no debe exceder de dos años. Si la madre está sana y tiene leche, lo mejor es destetar al bebé a los

dos años. En su comentario al versículo 46:15, Yūsuf ʿAlī dice:

> El periodo máximo de lactancia (2 años) coincide también con el momento en que la primera dentición del niño se completa generalmente. Los incisivos inferiores de leche aparecen en el centro hacia los meses 6 y 9, y luego van saliendo los dientes de leche poco a poco, hasta que aparecen los caninos. Los segundos molares salen hacia los 24 meses, y ahora el infante cuenta ya con un juego completo de dientes de leche. La naturaleza espera ahora de él que mastique y se independice por completo de la leche materna. Por otro lado, la madre encuentra doloroso amamantar al bebé cuando éste cuenta con una dentadura de leche completa. Los dientes permanentes empiezan al sexto año, y los segundos molares a los doce años. Los terceros molares son las muelas del juicio, que pueden salir a los 18-20 años, o no hacerlo nunca.

Hay quienes sostienen que la lactancia materna más allá de los dos años puede perjudicar física, mental y psicológicamente al bebé. En 1997 la Academia de Pediatras de EEUU (AAP) recomendó a las madres que amamantasen a sus bebés al menos entre de 6 a 12 meses. En realidad, sólo el 20 por ciento de las madres estadounidenses dan el pecho a sus bebés pasados los 6 meses. La AAP amplió luego esto, recomendando a las madres que amamantaran durante al menos un año, y citaba los beneficios de la lactancia (como una reducción de la incidencia de cáncer de útero y de mama, y osteoporosis).

El Profeta ﷺ habló sobre la lactancia de las nodrizas. Siempre que sea posible, la madre biológica debe dar el pecho, salvo que haya razones médicas que eximan a la madre, en cuyo caso puede contratarse a una nodriza. Y advirtió:

> "¡Tened cuidado con quién ha de ser vuestro hermano de leche! Tomad una nodriza sólo si el bebé pasa hambre." (AL-BUJĀRĪ)

Una ventaja de hacer público el matrimonio es asegurarse de que la mujer no se casa por error con su propio hermano de leche o su padre adoptivo. Esto permite a la gente presentarse y dar testimonio de la existencia de tal relación, si existiera.

Consejos Útiles para Madres Lactantes

(Adaptado de: El-Amin 1998)

Aunque la lactancia materna es el método natural, es una habilidad que puede mejorarse. A continuación exponemos algunos consejos útiles:

- Prepárate antes de que nazca tu bebé. Lee algunos libros sobre lactancia materna. Asiste a una clase de tu hospital, pediatra o especialista en lactancia. Acude a una reunión de una organización de fomento de la lactancia materna.
- Es esencial adoptar una posición correcta. Asegúrate de que el pezón entra 2 ó 3 cm en la boca del bebé. No te inclines hacia el bebé, sino atráelo hacia ti. Usar un cojín puede ser útil.
- Deja que el bebé mame de un pecho hasta que se ablande por completo y la succión del bebé pase de fuerte a lenta. Entonces, ofrécele el otro pecho. Es mejor vaciar un pecho por sesión que amamantar parcialmente en ambos pechos. La porción inicial es como *leche desnatada*, la media es como *leche entera*, y la última como *nata*. Esta nata equilibra la densidad de la ración y ayuda a evitar que el bebé llore en exceso.
- Es natural que el pecho se agrande en los primeros días. Si el bebé no puede mamar de un pezón dilatado, extraer un poco de leche antes de dar el pecho.
- Tratar los pezones irritados con una preparación apropiada. Calmar el dolor secando al aire los pezones y después aplicar productos naturales como aceite de oliva ecológico o lanolina pura.
- Beber mucha agua. Se dice que la infusión de *alholva* y el *ajo* aumentan la producción de leche.

- Es importante empezar en la *primera o segunda hora* después del parto, cuando el bebé está despierto.
- ¿Cuál es la frecuencia adecuada? En las primeras 2-3 semanas probablemente tengas que despertar a tu bebé para darle de mamar. El bebé mamá al menos cada tres horas durante el día, y cada cuatro por la noche. Amamantar a intervalos frecuentes es importante para el bebé y para aumentar la producción de leche. Cuanto más mama el bebé, más leche produce la madre. Una vez que el bebé vaya ganando peso, dadle el pecho siguiendo sus deseos.
- Lactancia de biberón con leche extraída: A un bebé que mama no le deis un biberón con vuestra propia leche hasta que la lactancia materna esté bien establecida—generalmente, entre 3 y 5 semanas. A veces es útil que alguien distinto de la madre le dé al bebé el primer biberón de leche materna. Con un poco de práctica, la mayoría de los bebés pueden alternar entre pecho y biberón.
- Algunos bebés maman bien desde el primer momento, a otros les cuesta más aprender. No pasa nada si no funciona bien al principio.
- No desistáis de la lactancia materna. Una madre dijo que necesitó seis meses para alcanzar un ritmo cómodo, y que después fue una larga y hermosa relación de lactancia.
- Durante la primera semana la madre puede experimentar dolor en los pezones, que puede ser intenso. Extraer un poco de leche antes y después de dar el pecho, y frotar los pezones con la leche. Dejar que se sequen al aire.

Las madres disfrutan dando el pecho. No es necesario preparar alimentos, se crea un sentimiento especial de cercanía con los bebés, y éstos desarrollan menos enfermedades e infecciones de oído. Antes del nacimiento, las madres deben hacer una lista de servicios de apoyo, y así sabrán a quién llamar si tienen alguna dificultad en los primeros días.

Dieta Diaria de la Madre: Un Modelo

La siguiente es una dieta modelo para madres lactantes:

- tres raciones de proteína, como pollo o pescado
- dos raciones de alimentos ricos en vitamina C, como naranjas
- cinco raciones de calcio, como leche o queso
- seis raciones de frutas y verduras, como cocos o espárragos
- seis raciones de hidratos de carbono complejos, como pan de trigo integral
- una ración de alimentos ricos en hierro, como ternera o alubias
- pequeñas cantidades de alimentos grasos, como queso o leche entera
- ocho vasos de agua
- vitaminas para embarazadas y madres lactantes.

Una buena alimentación ayuda a la madre a mantener una producción adecuada de leche, le da energía, y la ayuda a reducir el exceso de peso acumulado en el embarazo. Es importante también beber mucha leche o si no la madre perderá calcio en el futuro.

La Nación Fuerte: Físicamente

El Qur'an y las tradiciones del Profeta ﷺ hablan de la fuerza en todas sus formas:

> *Sois, ciertamente, la mejor comunidad que jamás se haya suscitado para [el bien de] la humanidad: ordenáis la conducta recta, prohibís la conducta inmoral y creéis en Dios.* (Qur'an 3:110)

> *Así pues, preparad contra ellos todas las fuerzas y caballos de batalla que podáis reunir, para desalentar con ello a los enemigos de Dios, que son también enemigos vuestros…* (Qur'an 8:60)

El Profeta ﷺ dijo: El creyente fuerte es mejor y más amado de Dios que el creyente débil; y en ambos hay bien. (Muslim) Nota: la palabra '*qawy*' en el hadiz se refiere a fuerza de fe y de cuerpo. Las expresiones antedichas, como "la mejor comunidad", "*preparad contra ellos todas las fuerzas y caballos de batalla que po-*

dáis reunir", y "el creyente fuerte", abarcan los aspectos físicos (biológicos) y también la fe y los aspectos morales. Por lo dicho en capítulos anteriores, podemos concluir lo siguiente:

Una comunidad puede superar en fuerza física a todas las demás naciones si sigue estas directrices:

- Elegir cónyuges sanos.
- Abstenerse de cualquier tipo de práctica sexual fuera del matrimonio: esto garantiza que los padres y la progenie estén libres de enfermedades de transmisión sexual, incluido, aunque no sólo, el Sida.
- Alimentarse adecuadamente. Los padres, madres embarazadas y niños/as deben comer *azka ṭaʿāman* (conocida también como al-*ṭayyibāt*), es decir: alimentos buenos, sanos, nutritivos y puros. El consumo de carne de cerdo, sangre, carroña, y animales estrangulados está prohibido. El Qur'an recomienda el agua, la leche y la miel; las frutas (dátiles, uvas, aceitunas, higos); la carne (aves, pescados, ternera y cordero); y verduras (cebolla, ajo, pepino, cereales, alubias).
- Adoptar un estilo de vida limpio e higiénico. Los gérmenes se eliminan simplemente lavándose las manos antes y después de las comidas. Usar la mano izquierda para lavarse en el váter y la derecha para comer. Hacer la ablución cinco veces al día.
- Evitar los intoxicantes (alcohol, drogas y tabaco). El feto, en particular, se desarrollará y nacerá sano si sus padres evitan el uso de esas sustancias.
- Dar de mamar a los bebés. Los niños se crían mejor y desarrollan un carácter fuerte, y también fuerza física y psicológica, preparándose para ser gente recta y líderes de los creyentes.

La baja por maternidad debe prolongarse más de ocho semanas. Una baja de un año permitirá a las madres dedicarse por entero a cuidar de sus bebés (para criar futuros líderes, como hizo la madre de Moisés).

En conclusión: los primeros cinco años son cruciales para formar a una persona fuerte, sana y de buen carácter. Constituyen una oportunidad dorada que no se debe dejar pasar. Las directrices expuestas harán que la comunidad se convierta en la mejor de todas las naciones.

Una vez hayamos criado hijos fuertes y sanos, podemos enseñarles religión, sabiduría, conocimiento y habilidades. Esto viene después, tal como se expone en el caso de los Profetas José, Moisés y otros.

> *Y cuando [Moisés] alcanzó la madurez y estuvo formado [mentalmente], le dimos sabiduría y conocimiento: pues así recompensamos a los que hacen el bien.*
>
> (Qur'an 28:14)

La lactancia materna es una base firme para crear la mejor de las naciones porque:

a) Da a los bebés fuerza física, poder psicológico y energía emocional.
b) Es una forma de alimentación sumamente individualizada y personalizada en comparación con las leches de fórmula producidas de forma industrial para ser administradas con biberón.
c) Es la forma más natural de alimentar a los bebés.

Mientras que el conocimiento humano sigue cambiando y expandiéndose, las escrituras sagradas insisten en ciertas instrucciones (sobre qué hacer o evitar) que benefician a los seres humanos.

> *Ciertamente, este Qur'an muestra el camino a lo que es más recto, y anuncia a los creyentes la buena nueva de que tendrán una gran recompensa.* (Qur'an 17:9)

Los musulmanes actuales están trasgrediendo las directrices básicas del Profeta en cuanto a llevar una vida sana. Entre los 12 países del mundo con mayores tasas de longevidad no hay un solo país musulmán. Afganistán presenta la esperanza de vida más baja (43 años en los hombres y 44 en las mujeres). (ONU, 2010)

Actividad



ACTIVIDAD 39: ME MOLESTA ...

Padres e hijos deben debatir sobre estos fallos y ponerse de acuerdo en cómo evitar caer en ellos..

ME MOLESTA CUANDO:

- La pizza, la *baqlāva* o la tarta no están bien cortadas.
- Los niños no recogen lo que tiran al suelo, y tienen que hacerlo sus padres.
- La basura es arrojada alrededor del cubo de basura y no dentro del mismo.
- La gente llega tarde a las citas.
- El marido llega tarde a casa sin informar de ello a su esposa.
- La gente olvida atarse los cordones y nadie se lo recuerda.
- La gente sale del váter sin haberse lavado las manos.
- La gente no echa el pestillo a la puerta cuando está en el baño.
- La gente deja tazas de té, café o agua en su mesa toda la noche sin vaciarlas del todo.
- La gente no se peina bien (incluidas las cejas pobladas y la barba).
- La gente deja clips, chinchetas y grapas esparcidas por su mesa y en el suelo.
- Los padres sonríen a su hijo/a cuando se porta mal en casa de amigos.
- La gente esparce rumores y maledicencia (el Qur'an compara esto con comer carne humana).
- Se hace una pregunta a un niño/a y uno de sus padres responde por él.
- La gente interrumpe a menudo a los niños cuando hablan.
- El anfitrión obliga a su huésped a comer de más.
- La gente hace comentarios o chistes racistas.
- La gente deja mucha comida en el plato y después la tira.
- Llegan visitantes sin avisar.
- Los invitados se meten con los hijos de su anfitrión y les castigan sin permiso.
- Los padres rompen sus promesas a sus hijos sin dar una disculpa sincera.
- La gente te pide consejo sin contarte todos los lados de la situación.
- Los jóvenes usan el ascensor en vez de las escaleras.
- Un mensajero no te transmite su mensaje de forma completa y exacta.
- Los visitantes se quedan demasiado tiempo con el paciente en el hospital.
- Alguien está molesto contigo sin decirte porqué.
- La gente malgasta dinero, comida, papel, medicina, tiempo, servilletas de papel y jabón.
- Los conductores envían y leen mensajes de texto mientras conducen. (En algunos lugares es ilegal usar el móvil mientras se conduce).
- Las personas tosen o estornudan en tu cara, sin taparse la boca y la nariz.
- La gente no apaga sus móviles en las reuniones, la mezquita o la biblioteca.
- La ropa y los calcetines de la gente huelen mal.

- La gente deja agua en el suelo y los lavabos del baño y no los seca.
- Varias personas hablan al mismo tiempo.
- Los conductores hacen sonar el claxon sin motivo y por capricho.
- La gente repite una palabra o una frase demasiadas veces de forma incorrecta.
- Una persona habla demasiado alto y molesta a los demás, mientras que otra habla demasiado bajo y no se la entiende.
- La gente deja luces encendidas sin necesidad.
- Alguien se salta la cola sin pedir permiso.
- Los invitados no siguen las indicaciones de su anfitrión en casa de éste.
- El anfitrión retrasa servir la comida por esperar a un invitado que llega demasiado tarde.
- La gente desperdicia agua al lavarse las manos.
- Los grifos no son cerrados del todo.
- La gente no usa una servilleta cuando necesitan escupir (y escupen en el suelo).
- La gente no recoge la basura que deja a su paso.
- La gente bloquea el paso mientras charla.
- Dos personas hablan o susurran entre sí durante una reunión.
- Una persona comete un error y no lo admite ni se disculpa sinceramente.
- Alguien te invita y no te informa claramente de si habrá comida o no.
- Quieres sacar una servilleta de una caja y sacas muchas.
- Los oradores exceden demasiado su tiempo asignado o se quedan demasiado cortos.
- La gente frunce el ceño en vez de sonreír.
- Saludas a alguien y no te responde.
- La gente deja la habitación demasiado oscura o demasiado iluminada.
- Alguien molesta a los demás siendo ruidoso, inquisitivo o aprovechado.

Cada miembro de la familia puede añadir sus propias quejas a la lista.



CAPÍTULO 11

El Cerebro Infantil: ¡Si no lo usas, lo pierdes!

- Introducción **210**
- La Gran Oportunidad **210**
- Desarrollo de Neuronas y Redes Cerebrales **212**
- Visión **212**
- Audición **213**
- Música **213**
- Nacimiento y Terapia Musical **214**
- Emociones **215**
- El Estrés Puede Reconfigurar los Circuitos Emocionales **216**
- Movimiento **216**
- Vocabulario y Memorización en la Infancia **217**
- Cómo Cambia el Cerebro **217**
- Los Padres Deben Hablar Positivamente a Su Bebé **218**
- El Programa Preescolar 'Head Start' en EEUU **218**
- ¿Qué Pueden Hacer los Padres? **220**
  - *El Cerebro Lógico* 220
  - *El Cerebro Musical* 220
  - *El Cerebro Verbal* 221
- El Islam, el Canto y la Música **221**
- Imágenes y Esculturas en el Islam **222**
- El Desarrollo Cerebral del Niño Pequeño **224**
  - *Una Llamada de Atención Sobre Patrones Importantes en el Entorno* 224
  - *Fomentar la Participación Física de los Niños en Actividades* 224
  - *Hablar a los Niños y Explicar lo que se les Dice* 224
  - *Mantener una Atmósfera Positiva, Previsible y Gratificante* 225
  - *Fomentar la Práctica y Estimular la Repetición* 225
- ¿Se Decide el Éxito de la Humanidad Antes de los Cinco Años? **227**
- Actividad 40 **228**

Introducción



Y Dios os ha sacado del vientre de vuestras madres y no sabíais nada – pero os ha dotado de oído, de vista y de mentes, para que [ello] os mueva a ser agradecidos [a Él].

(Qur'an 16:78)

EL QUR'AN DECLARA que los recién nacidos llegan al mundo sin conocimiento. Dios les ha dotado de los medios para adquirir conocimiento: primero el oído, después la vista y finalmente el *fū'ād*, el asiento del raciocinio, los sentimientos y las emociones. La biología explica que el centro de la audición está situado en la parte frontal del cerebro, mientras que el centro de la visión está en su parte posterior. Entre esos dos se hallan los otros centros del cerebro, que conforman la cognición que hace que los individuos sean responsables de la racionalidad de sus decisiones. Es curioso que el Qur'an mencione siempre esas tres palabras juntas en el mismo orden, como si fueran inseparables: oído, vista y sentimiento.

Necesitamos entender cómo se forma y se desarrolla el cerebro del niño. Esto nos ayudará a valorar la importancia de las primeras experiencias del niño/a y cómo esas van conformando sus circuitos cerebrales para la lógica, las matemáticas, la música, el lenguaje y las emociones. Una vez entendamos esto, podremos apreciar la insistencia en la lactancia materna durante los dos primeros años.

La Gran Oportunidad

"Para criar adecuadamente a los bebés, tenemos que entender su biología. Los circuitos de las diferentes áreas del cerebro maduran a edades distintas, pero en su mayoría durante la infancia. Por consiguiente, los distintos circuitos son especialmente sensibles a las experiencias de la vida a edades distintas. Dad a vuestros hijos la estimulación que necesitan cuando la necesitan, y entonces todo es posible; si vais a trompicones, el resultado más probable será el fracaso." (Begley, 1996)

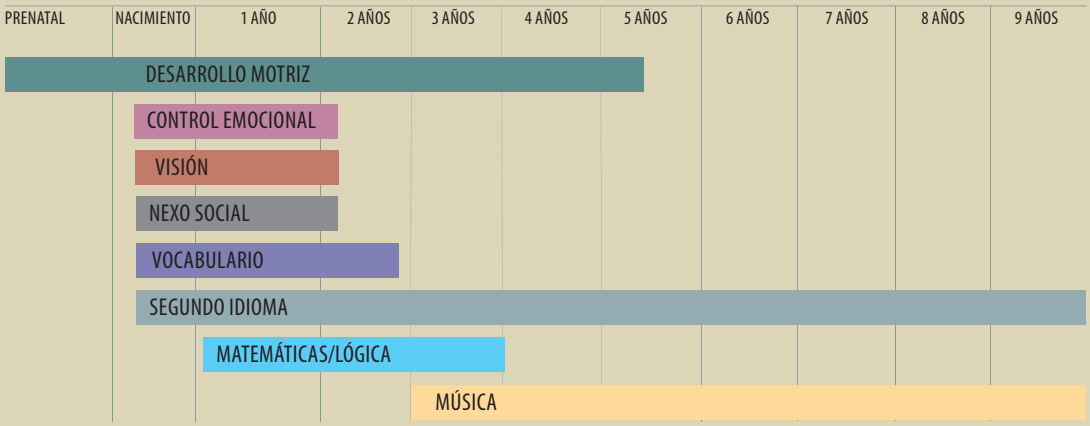
El Poder de Absorción del Cerebro

¿Cuántas impresiones (*inputs*) puede absorber un niño/a de 3 años?

Si concebimos el cerebro como el ordenador más potente y sofisticado que pueda imaginarse, el entorno del niño actúa como un teclado que registra la experiencia. El ordenador viene con tal capacidad de memoria que en los primeros años puede almacenar más información de la que todo un ejército de personas podría introducir. Sin embargo, pasados los tres o cuatro años, el ritmo de aprendizaje se ralentiza. El ordenador sigue aceptando información, pero lo hace en grado decreciente. El proceso sigue ralentizándose a medida que maduramos, y al envejecer nuestras neuronas y sinapsis empiezan a desaparecer. Tenemos que aprovechar esta oportunidad antes de que se esfume después de los tres años. (Kotulak 1993)

OPORTUNIDADES DORADAS

Rycus y Huges 1998



Aunque el cerebro humano pesa sólo unos 1360 gr. contiene billones de interconexiones neuronales y un inmenso poder de procesamiento. Si imaginamos que cada dos ciudades del mundo están conectadas por una autopista, y que otras autopistas conectan esas ciudades con cada una de las ciudades principales del mundo, ni siquiera esto haría justicia al cerebro. Y si imaginamos que se construyera una carretera secundaria que conectase cada pueblo con cada uno de los pueblos del mundo, esa vasta red de carreteras primarias y secundarias no podría compararse con la complejidad del cerebro humano, esto sin mencionar que toda la superficie disponible en nuestro planeta no bastaría para contenerlas a todas.



El problema, en términos de desarrollo cerebral, es que si esas carreteras no se construyen en los primeros años de la infancia, no pueden construirse después, desgraciadamente. Esto es exactamente lo que está ocurriendo, y continuamente se está perdiendo para siempre una oportunidad dorada—¡qué tragedia! Por tanto, es urgente saber cómo

desarrollar las interconexiones cerebrales y hacer esfuerzos por desarrollarlas en nuestros hijos.

Recapitulando: el Qur'an afirma que al nacer el conocimiento es nulo: *Y Dios os ha sacado del vientre de vuestras madres y no sabíais nada –pero os ha dotado de oído, de vista y de mentes, para que [ello] os mueva a ser agradecidos [a Él].* (Qur'an 16:78)

Desarrollo de Neuronas y Redes Cerebrales

"El cerebro está entrecruzado por miles de millones de neuronas. Algunas neuronas controlan la respiración, regulan el ritmo cardíaco, gobiernan la temperatura corporal o generan los reflejos. No obstante, al nacer hay trillones y trillones de neuronas que no se usan; son como procesadores Pentium en un ordenador antes de que la fábrica pre-instale el software. Si las neuronas se usan, se integran en los circuitos del cerebro conectándose a otras neuronas; si no se usan, pueden morir. Son las experiencias de la infancia las que determinan qué neuronas se usan, cableando los circuitos del cerebro como lo hace un programador con un teclado cuando configura los circuitos de un ordenador. Según las teclas que se pulsen—las experiencias que el niño tenga—se determina si el niño se convertirá en inteligente o torpe, tímido o seguro de sí, elocuente o azorado. Las primeras experiencias son tan poderosas que pueden cambiar por completo la forma de ser de una persona." (Nash, 1997)

El cerebro adulto está entrecruzado por más de 100.000 millones de neuronas, que se conectan a miles de otras hasta que el cerebro llega a contener más de 100 billones de conexiones. Son esas conexiones—más numerosas que el número de galaxias en el universo conocido—lo que confiere al cerebro sus incomparables poderes. La noción tradicional era que el diagrama del cableado está predeterminado, como el de una casa nueva, por los genes presentes en el óvulo fecundado en el útero. Si bien la mitad de los genes cumplen una función en el sistema nervioso central, no son suficientes para especificar el increíblemente complejo cableado del cerebro. Esto abre otra posibilidad: los genes podrían determinar sólo los circuitos principales del cerebro, y algo distinto conformaría los billones de conexiones más finas. Ese algo es el entorno, los millares de mensajes que el cerebro recibe del mundo exterior. "Existen dos etapas generales en el cableado cerebral: un primer periodo en el que la experiencia no es necesaria, y otro posterior, que sí la requiere." (Carla Shatz, 1996, Universidad de California en Nash, 1997). No obstante, una vez cableado el cerebro, hay límites temporales a su capacidad para crearse a sí mismo. Estos llamados "periodos críticos" son "oportunidades doradas que la naturaleza brinda, empezando antes del nacimiento, y que después va suprimiendo, una a una, con cada año sucesivo."

Las implicaciones de esto son a la vez esperanzadoras y perturbadoras. Con el *input* apropiado en el momento apropiado, casi cualquier cosa es posible. Sin embargo, si la oportunidad se pierde, entonces uno compite lastrado. Los avances que un pequeño consigue con los programas escolares intensivos, como el programa preescolar Head Start, son a menudo efímeros: esta enseñanza intensiva empieza demasiado tarde para recablear el cerebro radicalmente. Posponer la enseñanza de una segunda lengua es también un error. El Dr. Chugani pregunta: "¿Quién fue el idiota que decretó que la enseñanza de una lengua extranjera no debía empezar hasta llegar al instituto? Entonces es ya demasiado tarde." (Dr. Harry Chugani, Hospital Infantil de Michigan).

Los centros de visión, audición, emociones y movimiento del cerebro pueden describirse como sigue:

Visión

El circuito de la visión experimenta un crecimiento neuronal acelerado a la edad de 2

a 4 meses, que es cuando los bebés empiezan realmente a percibir el mundo, y culmina a los 8 meses, cuando ya cada neurona está conectada, asombrosamente, a otras 15.000 neuronas. Un bebé cuyos ojos estén nublados por cataratas al nacer, aunque sea operado a los 2 años, quedará ciego de por vida. Experimentos de visión realizados en gatos confirman estos hallazgos.



Audición

"Al llegar a los 12 meses, los bebés han perdido la capacidad de discriminar aquellos sonidos que no son significativos en su idioma materno, y sus balbuceos han adquirido el sonido de su lengua," afirma Patricia Kuhl (Universidad de Washington). Esto explica porqué los japoneses no distinguen entre los sonidos L y R: "electo" suena como "erecto". Asimismo, muchos no árabes confunden los sonidos *ḍ* y z, de forma que *ḍāl·līn* suena como *zāl·līn*.

Aprender una segunda lengua después de (en lugar de junto con) la primera lengua es muy difícil. "El mapa perceptual del primer idioma constriñe el aprendizaje del segundo," afirma. Por ejemplo, si los circuitos están ya cableados para el español como primera lengua, el resto de las neuronas disponibles han perdido la capacidad de formar nuevas conexiones básicas para aprender griego como segunda lengua. Un niño al que se enseñe una segunda lengua después de los 10 años es poco probable que la hable como un nativo. Por esto es crucial que los bebés escuchen la recitación del Qur'an en la infancia para que lleguen a dominar los sonidos de todas las letras árabes.



Una vez establecido este sistema básico de circuitos, los bebés están preparados para convertir sonidos en palabras. Cuantas más palabras oigan los niños, más rápido aprenden un lenguaje. Los bebés cuyas madres les hablaban con frecuencia sabían 131 palabras más a los 20 meses que los bebés de madres menos entregadas; a los 24 meses, la brecha se había ampliado a 295 palabras. No importaba las palabras que usasen las madres—los monosílabos funcionaban mejor. El sonido de las palabras crea circuitos neuronales que pueden luego absorber más palabras. Existe un enorme vocabulario que adquirir y sólo puede ser adquirido mediante una exposición repetida a las palabras. Es interesante observar aquí los mismos efectos positivos en el desarrollo del lenguaje de los bebés si estos tienen varios hermanos que les hablan a menudo.

Music

(Elbert et al., 1995) Una exposición temprana a la música reconfigura los circuitos neuronales. Se examinaron los cerebros de intérpretes de instrumentos de cuerda usando imágenes de resonancia magnética, y se observó que la porción del cerebro dedicada al pulgar y los



dedos de la mano izquierda era significativamente mayor que en no intérpretes.

Platón decía que la música era la herramienta más potente para la educación. Ahora los científicos saben porqué. Creen que la música predispone al cerebro a formas de pensamiento más elevadas. Los investigadores estudiaron el poder de la música observando a dos grupos de preescolares. Un grupo daba clase de piano y canto todos los días. El otro no. Después de 8 meses, los pequeños músicos de 3 años eran grandes maestros resolviendo puzzles, y obtenían puntuaciones un 80 por ciento más altas que sus compañeros en inteligencia espacial (la capacidad para visualizar el mundo con precisión).

Es notable observar que esta habilidad se traduce más tarde en habilidad para las matemáticas complejas y la ingeniería. Según el físico Gordon Shaw, de Irvine, California, "una formación musical temprana puede mejorar la capacidad de raciocinio del niño." (Begley, 2000)

Parece existir una relación íntima en el cerebro entre la música, las matemáticas y la lógica. La capacidad mental de orden superior se caracteriza por patrones cerebrales parecidos. Los maestros que trabajan con niños pequeños no les enseñan matemáticas superiores ni ajedrez y, sin embargo, los niños pequeños se interesan por la música y pueden procesarla. Frances Rauscher (Universidad de Wisconsin) dio clase de piano a algunos niños y de canto a otros. Pasados 8 meses, los niños que habían recibido lecciones de música "mejoraron dramáticamente su inteligencia espacial," comparados con aquellos que no recibieron clases de música. Esta mejora se demostró en su destreza para resolver laberintos, dibujar figuras geométricas y copiar diseños de bloques bicolores. Cuando los niños ejercitan las neuronas corticales escuchando música clásica, están reforzando circuitos usados para las matemáticas. La música estimula los patrones cerebrales innatos y mejora su aplicación a tareas complejas de raciocinio. (Nash, 1997)

Se debe animar a los niños a que aprendan a tocar un instrumento musical.



Emociones

El cableado de los circuitos que controlan las emociones está ya instalado antes del nacimiento; luego los padres toman el mando. Quizás la influencia más fuerte sea la sintonía (cuando los cuidadores reproducen los sentimientos internos del niño/a). Si los gritos de alegría de un bebé ante un gato o un perrito son recibidos con una sonrisa y un abrazo, o si su

emoción al ver pasar un avión es reflejada por otros, los circuitos de esas emociones se refuerzan. Al parecer, el cerebro emplea las mismas vías para generar emociones y para responder a ellas. Así pues, si una emoción es correspondida, las señales eléctricas y químicas que la produjeron se ven reforzadas. Sin embargo, si las emociones encuentran repetidamente indiferencia o rechazo (por ejemplo, el bebé está orgulloso de haber construido una torre con las mejores ollas de Mami, y Mami se muestra muy enojada), esos circuitos entran en confusión y no se refuerzan. La palabra clave aquí es "repetidamente": una palabra negativa no dañará a un niño de por vida. Lo que cuenta es el patrón repetitivo, y su efecto puede ser muy poderoso. En un estudio, un bebé cuya madre nunca reproducía su nivel de emoción se convirtió en extremadamente pasivo e incapaz de sentir emoción y alegría.

El Estrés Puede Reconfigurar los Circuitos Emocionales

El estrés y las amenazas constantes también reconfiguran los circuitos emocionales. Estos circuitos están centrados en la amígdala, una pequeña estructura con forma de almendra situada en el interior del cerebro, cuya función es explorar las imágenes y sonidos entrantes en busca de contenido emocional. Los impulsos provenientes del ojo y el oído llegan a la amígdala antes de alcanzar el neocortex racional. Si una impresión visual o sonora, o alguna experiencia, han sido dolorosas con anterioridad—la llegada a casa de papá borracho vino seguida de una paliza—entonces la amígdala inunda los circuitos emocionales con sustancias neuroquímicas antes de que el cerebro superior sepa qué está ocurriendo. Cuanto más se use esta vía, más fácil será que se dispare: el simple recuerdo del padre produce miedo. Dado que los circuitos pueden mantenerse activados durante días, el cerebro sigue en alerta máxima. En este estado, hay más circuitos pendientes de signos no verbales—expresiones faciales, sonidos airados—que alerten de un peligro inminente. Como resultado, el cortex retrasa su crecimiento y tiene problemas para asimilar información compleja (como el lenguaje). Esto puede explicar la exhortación del Profeta ﷺ de guardar silencio cuando uno se enfada, no sea que pronuncie sin querer palabras impropias en un arrebato de ira.

Movimiento

Los movimientos fetales empiezan a las siete semanas de embarazo y alcanzan su apogeo entre las 15 y 17 semanas. Es entonces cuando las regiones del cerebro que controlan el movimiento empiezan a activarse. El periodo crítico dura un cierto tiempo: se necesitan hasta dos años para que las células del cerebelo, que controlan la postura y el movimiento, formen circuitos operativos. Es un periodo de mucha organización, que hace uso de información recogida mientras el niño se mueve por el mundo. Si se restringe la actividad del bebé, se inhibe la formación de conexiones sinápticas en el cerebelo. Los movimientos espásticos iniciales del bebé envían señales a la corteza motora del cerebro; cuanto más mueva el brazo, más fuerte será el circuito y mejor podrá el cerebro mover el brazo de manera fluida e intencional. Esta oportunidad única dura pocos años: un niño enyesado de cuerpo entero hasta cumplir los cuatro años puede llegar a caminar, pero nunca lo hará con soltura. (Carmichael, 2007)

El ejercicio no es sólo bueno para el corazón sino también para el cerebro, ya que le aporta nutrientes en forma de glucosa y aumenta las conexiones nerviosas—todo lo cual facilita el aprendizaje en niños de todas las edades. Los niños/as que hacen ejercicio son mejores alumnos. Los niños necesitan hacer también actividades físicas en la clase, no sólo estar sentados en sus pupitres aprendiendo tablas de multiplicar y poesías. El conocimiento se retiene más tiempo si los niños se relacionan con el material didáctico no sólo oralmente sino también emocional y físicamente.



Vocabulario y Memorización en la Infancia

Estos descubrimientos biológicos podrían explicar porqué muchos niños no árabes memorizan el Qur'an a una edad temprana. Algunos niños lo memorizan por entero antes de cumplir los 10 años. La práctica de la memorización infantil se ha perdido en los países modernos. Mientras que el cuerpo necesita del alimento para crecer, la memorización provee al cerebro de una base sobre la que desarrollar el idioma. Las "oportunidades doradas para el aprendizaje" se mantienen hasta la edad de 12 años. Cuanta más glucosa recibe el cerebro, más activo está. Los cerebros de los niños desde la edad de 4 años hasta la pubertad consumen el doble de glucosa que los adultos; de ahí que los cerebros jóvenes sean más capaces de procesar nueva información. Las asignaturas complejas (como la trigonometría o los idiomas extranjeros) deben ser enseñadas a una edad temprana. Es mucho más fácil para un niño/a en la escuela primaria oír y procesar un segundo idioma—y llegar a hablarlo sin acento.

Cómo Cambia el Cerebro

El ejercicio fomenta el crecimiento en la sección del cerebro asociada a la memoria, lo que puede mejorar esta función. Los investigadores han comprobado que el ejercicio aumentaba el flujo sanguíneo en la circunvolución dentada (una región del hipocampo usada para la memoria), indicando que se estaban formando nuevas células en esa zona. (Carmichael, 2007)

El 30 de setiembre de 1997, el Primer Ministro británico, Tony Blair, anunció en un discurso en la Conferencia Nacional del Partido Laborista (Brighton, Inglaterra), que la enseñanza preescolar debía empezar a los tres años en vez de a los cuatro, para aprovechar las ventajas de un inicio precoz del desarrollo cerebral.

Los Padres Deben Hablar Positivamente a Su Bebé

La mayor diferencia entre hogares es la cantidad de conversación que se da en ellos. Cuanto más dinero y educación tienen los padres, más hablan con sus hijos, y mejor se desarrolla el vocabulario de esos. Al llegar a los tres años, los hijos de padres adinerados habrán oído más de 30 millones de palabras, tres veces más que los hijos de las familias más desfavorecidas.

Hay también diferencias significativas en la forma en que los padres se dirigen a sus hijos. Los padres con mayores ingresos y educación tendían a hablar más positivamente, transmitiendo aprobación de forma explícita y frecuente (con frases de ánimo, como "Eso está bien," "Eso es correcto," "Te quiero," "Bien hecho"). Los padres de clase obrera elogiaban en general a sus hijos, pero con menos frecuencia, y expresaban desaprobación más a menudo (con frases como "Eso está mal," "Te equivocas," "Para," "Déjalo ya," "Cállate"). Los padres pobres elogiaban menos a sus hijos y los criticaban más a menudo.

El tamaño del vocabulario de los pequeños aumenta cuanto más hablan sus madres con ellos. Los hijos de padres profesionales habían escuchado un 75 por ciento más palabras por hora que los hijos de padres de clase obrera, y más de tres veces el número de palabras que los hijos de padres con bajos ingresos. Los niños ricos recibían respuestas y reacciones positivas entre dos y cinco veces más a menudo que los niños más pobres. Al ser examinados a la edad de tres años, los niños que habían escuchado muchas palabras y tenido experiencias más positivas obtuvieron mejor puntuación en las pruebas que niños que habían escuchado menos palabras y tenido experiencias menos positivas. Nota: Los padres de clase obrera y con menos ingresos aman a sus hijos tanto como los demás padres. (Begley y Wingert, 1997)

El Programa Prescolar 'Head Start' en EEUU

'Head Start', un programa federal que desde 1965 ha ofrecido servicios integrales para el desarrollo en la primera infancia a niños de familias desfavorecidas, no ha tenido éxito. Los beneficios para la inteligencia de los niños desaparecen pasados unos tres años. La razón es la edad de inicio: Head Start incorpora a niños de dos, tres y cuatro años. En 1992 se inició el Proyecto Abecedarian. Niños de 120 familias pobres fueron asignados a uno de cuatro grupos para una educación temprana intensiva en un centro de día: Grupo 1, desde unos cuatro meses hasta los ocho años; Grupo 2, de cuatro meses a cinco años; Grupo 3, de cinco meses a ocho años, y Grupo 4, sin educación intensiva. ¿Qué significa "educar" a bebés de cuatro meses? Darles bloques y cuentas, hablar con ellos y jugar a juegos (como esconderse y reaparecer diciendo



'¡cucú!'). Cada uno de los 200 "juegos educativos" estaba pensado para estimular el desarrollo cognitivo, del lenguaje, social y motor. Los niños inscritos en el Proyecto Abecedarian como preescolares obtuvieron mejores resultados que otros niños en matemáticas y lectura al cumplir 15 años. Los niños del Proyecto Abecedarian obtuvieron mayor ventaja en inteligencia que otros niños. La ventaja fue más duradera en aquellos niños inscritos más temprano. La intervención después de los cinco años no aportó ningún beneficio relevante en los tests académicos o de inteligencia.

La pregunta inquietante es: Si las puertas de la mente se cierran antes de terminar la escuela primaria, ¿no hay esperanza para los niños que han perdido sus oportunidades educativas? ¿Qué pasa con los niños pobres cuyos padres no les hicieron contar abalorios para estimular su habilidad matemática, ni hablaron con ellos para fomentar su habilidad lingüística? A un nivel aún hay esperanza: el cerebro mantiene la capacidad de aprender durante toda la vida.

Mirad a esa gente que no estudió francés en la universidad pero consiguieron dominarlo posteriormente o tras su jubilación. No obstante, en un nivel más profundo sí hay un problema. Los niños cuyos cerebros no fueron estimulados antes de entrar en la guardería acabarán teniendo menor capacidad.

En última instancia, aunque nacemos con un gran potencial, éste sólo alcanzará su máximo desarrollo si es estimulado. Por ello los padres deben ser conscientes de cómo se desarrolla el cerebro y cómo retiene el conocimiento. Hay tres funciones básicas que deben ser estimuladas a tiempo en el cerebro del niño:

- la función lógica (matemáticas y lógica),
- la función lingüística, y
- la función musical.

¿Qué Pueden Hacer los Padres?

EL CEREBRO LÓGICO

Habilidad: Matemáticas y Lógica

Oportunidad de aprendizaje: Desde el nacimiento hasta los 4 años

Qué sabemos: Los circuitos de la función matemática están en la corteza cerebral, cerca de los de la música. Los pequeños a los que se les enseñan conceptos simples, como uno y muchos, son mejores en matemáticas.

Acción: Se puede jugar con los pequeños a contar. Por ejemplo, hacer que los niños pongan la mesa para aprender relaciones de uno-a-uno: un plato, un tenedor por persona, y al mismo tiempo poner música suave.

EL CEREBRO MUSICAL

Habilidad: Música

Oportunidad de aprendizaje: De 3 a 10 años.

Qué sabemos: Los intérpretes de instrumentos de cuerda tienen mayor el área de su corteza sensorial dedicada a los dedos de la mano izquierda. Pocos músicos concertistas empiezan a



OPINIÓN DE AVICENA SOBRE LA LACTANCIA MATERNA Y LA MÚSICA

Avicena dijo: Hay un tipo de fiebres que son causadas por factores psicológicos.

Lactancia materna: Avicena destaca la fuerte relación entre psicología y salud corporal. Un ejemplo es la lactancia materna. Por eso hacía mucho hincapié en la elección de una buena nodriza.

Música: Avicena destaca el efecto de la música positiva en los enfermos, tanto física como psicológicamente.

tocar después de los 10 años. Es más difícil aprender a tocar un instrumento siendo adulto. Las clases de música ayudan a desarrollar la inteligencia espacial.

Acción: Los padres pueden reproducir recitaciones de Qur'an (*taŷwīd*), el *aḍān* y grabaciones suaves de sonidos naturales y de pájaros. Pueden también cantar canciones y *našīd* (canciones religiosas) con los niños y poner música suave. Poned en manos de los niños instrumentos musicales para ver si muestran interés o aptitud musical.

EL CEREBRO VERBAL

Habilidad: Idioma

Oportunidad de aprendizaje: Del nacimiento a los 10 años

Qué sabemos: Los circuitos de la corteza auditiva, que recogen los sonidos que forman palabras, se configuran a la edad de un año. Cuantas más palabras oigan los niños antes de los dos años, mayor será su vocabulario. Los problemas de audición pueden afectar a la capacidad de asociar sonidos y letras.

Acción: Es importante que los padres hablen asiduamente a sus hijos. Si quieren que sus hijos dominen una segunda lengua, deben iniciarles en ella antes de los 10 años. El oído debe ser protegido tratando rápidamente las infecciones.

El Islam, el Canto y la Música



El Islam permite el canto y la música, siempre que no inciten al mal, a la excitación sexual, ni interfieran con el cumplimiento de las obligaciones religiosas. Los Compañeros del Profeta ﷺ y sus Sucesores escuchaban canciones y música. Las ocasiones felices, en particular, (como bodas, ʿĪds, fiestas, y celebraciones de un nacimiento) se acompañaban de canciones e instrumentos musicales (como tambores y panderos). Bujārī y Muslim relatan que unos abisinios estuvieron tocando y bailando para el Profeta ﷺ, y que el Profeta ﷺ estuvo viéndoles junto con su esposa ʿĀ'iša durante bastante tiempo, para que ella se divirtiese.

Un Relato de ʿĀ'iša

El Enviado de Dios vino a mi casa y estaban allí conmigo dos chicas que cantaban las canciones de Buʿaṯ [una historia de la guerra entre las dos tribus de los Anṣār, e.d., Jazraŷ y Aus, antes del Islam]. El Profeta ﷺ se echó en la cama y volvió el rostro hacia otro lado. Abū Bakr vino y me riñó, diciendo: "¿Instrumento de Satán en presencia del Enviado de Dios?" El Profeta se volvió a él y le dijo: "Déjalas." Cuando Abū Bakr se distrajo, indiqué a las chicas que se fueran y salieron. Era el día del ʿĪd, cuando los etíopes solían danzar con escudos y lanzas. Fui yo quien se lo pedí al Enviado de Dios o él mismo me preguntó si quería ver el espectáculo. Le dije que sí. Entonces me dejó colocarme detrás de él y mi mejilla rozaba la suya, y mientras él decía: "¡Adelante, oh Banū Arfida [e.d., etíopes]!" Cuando me cansé, me preguntó si ya era suficiente. Le dije que sí y me dijo que me fuera. (MUSLIM)

Esta es una lección para que los padres dejen que los niños y niñas se diviertan, y no les priven de entretenimiento. En nuestros días, la música y el arte en general están siendo usados para fomentar el vicio (la lascivia, las drogas y el alcoholismo). Sin embargo, podemos usar la música para la educación y el entretenimiento sano.

No hay ninguna tradición auténtica (hadiz) que prohíba la música y el canto. Al-Qaradawi (2007) rechaza los hadices anti-música y anti-canto por carecer de precisión en el significado o en la narración, o en ambos. No hay referencias a una prohibición en ningún momento. Además, existen varios episodios del tiempo del Profeta ﷺ que demuestran la licitud de la música y el canto. Por ejemplo:

1 Abū Bakr entró en casa del Profeta ﷺ y encontró a ʿĀ'iša escuchando a dos mujeres cantantes. Intentó poner fin a aquello, diciendo: "¿Instrumento de Satán en presencia del Enviado de Dios?" Sin embargo, el Profeta le dijo: "Déjalas; estos son días de fiesta [ʿĪd]."

2 Una vez que ʿĀ'iša acompañó a una novia al encuentro de su novio, uno de los Anṣār, el Profeta ﷺ preguntó a la novia: "¿Habéis tenido alguna diversión?" (Los Anṣār eran aficionados a las celebraciones).

3 Durante la emigración del Profeta ﷺ de Meca a Medina, se produjeron celebraciones memorables: las chicas salieron a darle la bienvenida cantando; las mujeres de Banū al-Naŷŷār salieron tocando sus panderos y cantando. Abū Bakr intentó detenerlas pero el Profeta ﷺ dijo: "Déjalas; nuestra religión es alegre."

4 ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb entró en la mezquita y se encontró a los etíopes danzando con sus lanzas delante del Profeta ﷺ y su esposa ʿĀ'iša durante la festividad del ʿĪd. Intentó detenerlos, pero el Profeta ﷺ le dijo: "Déjalos."

La norma general es que las acciones se juzgan por su intención y cualquier acción que lleva a la falsedad y aleja de la rectitud debe ser evitada. La música que excita sexualmente y las canciones obscenas son claramente ilícitas, al igual que la pornografía. El resto de la música y el canto (que no promueven el vicio) son lícitos.



Imágenes y Esculturas en el Islam

Las imágenes y las esculturas son lícitas en el Islam (salvo que representen desnudos, vicio y otras formas de inmoralidad). En tiempos del Profeta ﷺ las imágenes y las esculturas eran usadas principalmente para la adoración de falsas deidades, y por eso las prohibió. Hoy se emplean las mismas palabras pero tienen significados distintos. Por ejemplo, la palabra



¿Reconoce tu Voz el Feto?

Hay estudios que demuestran que se produce cierta forma de aprendizaje intrauterino en las últimas semanas del embarazo. El padre puede hablar al feto usando un periódico enrollado, para que así el bebé se acostumbre a la voz de su papá. (Henry Biller, 1993) Estudios realizados en Francia y Japón han revelado que el feto puede escuchar sonidos durante los dos primeros meses del embarazo.

sayyāra en el Qur'an (sura Yūsuf) significa 'una caravana de viajeros', mientras que hoy la misma palabra significa 'un coche' (un uso totalmente distinto).

El mismo principio rige para las imágenes y las esculturas, tanto si hablamos de dibujos y pinturas, fotografías y películas, pantallas electrónicas, y esculturas bidimensionales o tridimensionales. Durante mucho tiempo, las imágenes y las esculturas (ídolos) eran usadas por los paganos para el culto y los ritos religiosos. Esto explica porqué cuando el Profeta ﷺ vio imágenes en un contexto no religioso, no puso ninguna objeción. Asimismo, cuando vio a los niños jugando con muñecos, no se lo impidió.

Del mismo modo, cualquier imagen o escultura usada hoy como un ídolo o para el culto está categóricamente prohibida. Sin embargo, estas imágenes o esculturas no se emplean hoy para la adoración sino para propósitos como la ciencia, tecnología, medios de comunicación, educación, entretenimiento, pasaportes, tarjetas de identidad y tarjetas de crédito. Todos estos usos no fueron prohibidos en las tradiciones del Profeta ﷺ.

Nuestro uso de esas herramientas debería ser para propósitos útiles y no perjudiciales. Un cuchillo, por ejemplo, puede servir a muchos fines buenos pero no debe usarse para infligir daño ni matar a gente (excepto en los sacrificios rituales, la autodefensa o la guerra).

El Desarrollo Cerebral del Pequeño

Los niños pequeños están interesados en aprender idiomas, patrones y relaciones de todo tipo. No sólo observan la vida como hacían cuando eran bebés; quieren formar parte de ella. Lo que sigue son algunas ideas para que los padres desarrollen los intereses de sus pequeños y hagan una aportación realmente positiva al desarrollo de su cerebro.

LLAMAR LA ATENCIÓN SOBRE PATRONES IMPORTANTES EN EL ENTORNO

Las secuencias y situaciones son importantes para los niños pequeños. Las *secuencias* son especialmente interesantes para los pequeños. Su cerebro vincula naturalmente los episodios que se suceden en una relación causa-efecto. Los padres pueden mostrar la secuencia correcta de episodios físicos (efectos de luz, temperatura, agua, gravedad y viento) y convenciones sociales (llamar a la puerta antes de entrar, esperar turno, y decir "gracias"). Los niños a esta edad se sienten intrigados también por las secuencias usadas en tareas comunes, como limpiar, cocinar o vestirse. Un segundo patrón importante son las *situaciones*. Los pequeños no se muestran tan interesados en las situaciones como en las secuencias. Aun así, entre los 13-19 meses empiezan a descubrir patrones de agrupación. Por ejemplo, ¿qué objetos, gente y acontecimientos están relacionados con una experiencia en el restaurante? En la edad preescolar, los niños usan esta información para entender y adaptarse al entorno en general. Los padres deben ofrecer información sobre "qué", "quién" y aun "por qué" y "cómo", cuando estén en diferentes situaciones con sus hijos.

FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN FÍSICA DE LOS NIÑOS EN ACTIVIDADES

El aprendizaje de los conceptos espaciales se facilita mucho con la participación física. Por ejemplo, la palabra "debajo" adquiere mucho más sentido si el pequeño se mete "debajo" de una mesa cuando se usa la palabra. Situar a los pequeños en una zona restringida con un pequeño número de objetos reduce su desarrollo. Mantente al lado de tu hijo/a todo lo posible para guiarle, prestando atención a posibles problemas de seguridad e interactuando todo lo que puedas.

HABLAR A LOS NIÑOS Y EXPLICAR LO QUE SE LES DICE

Cuando los padres hablan con sus pequeños, están ayudando a desarrollar su vocabulario. Durante el periodo entre los 12-24 meses, los niños quieren conocer los nombres de las cosas. Cuando los padres señalan los objetos, deben ser claros sobre a qué se refieren. Tocar los objetos ayuda a aprender el idioma. Los padres pueden usar también indicaciones de "contexto", como "voy a coger el libro" al tiempo que muestran la acción. Cuando las madres hacen preguntas y después repiten las respuestas de sus hijos reformuladas y expandidas, los niños van adquiriendo un uso sintáctico más avanzado. Por ejemplo, si el niño responde "jaula" a la pregunta "¿Dónde está el pájaro?" la madre responde: "Sí, el pájaro está en la jaula," presentando la estructura completa de la oración.

MANTENER UNA ATMÓSFERA POSITIVA, PREVISIBLE Y GRATIFICANTE



Los sentimientos que los padres proyectan hacia sus hijos afectan al cerebro. Los intercambios de madres deprimidas con sus hijos producían una actividad cerebral en los pequeños que asemejaba la depresión de las madres (Field et al., 1988). Una atmósfera alegre y optimista produce niños más dichosos y emocionalmente fuertes. Los niños pequeños se ven influenciados por la energía emocional de sus padres y el nivel de apoyo y positividad de sus cuidadores. La regularidad en la rutina facilita el aprendizaje y aporta mayor seguridad emocional.

FOMENTAR LA PRÁCTICA Y ESTIMULAR LA REPETICIÓN

La práctica y la repetición son importantes. Lo que el niño extrae de una situación dada es sólo parte del conocimiento total que puede obtenerse de ese objeto, acontecimiento o circunstancia. De hecho, los niños pequeños puede que sólo presten atención a un elemento concreto de lo que han oído, visto o sentido muchas veces antes de percibir otro aspecto cualquiera. El cerebro necesita tiempo para reflejar las realidades del entorno. Los padres no deben apresurar el proceso: ¡hay tanto que aprender!



¡¿Se Decide el Éxito de la Humanidad Antes de los Cinco Años?!

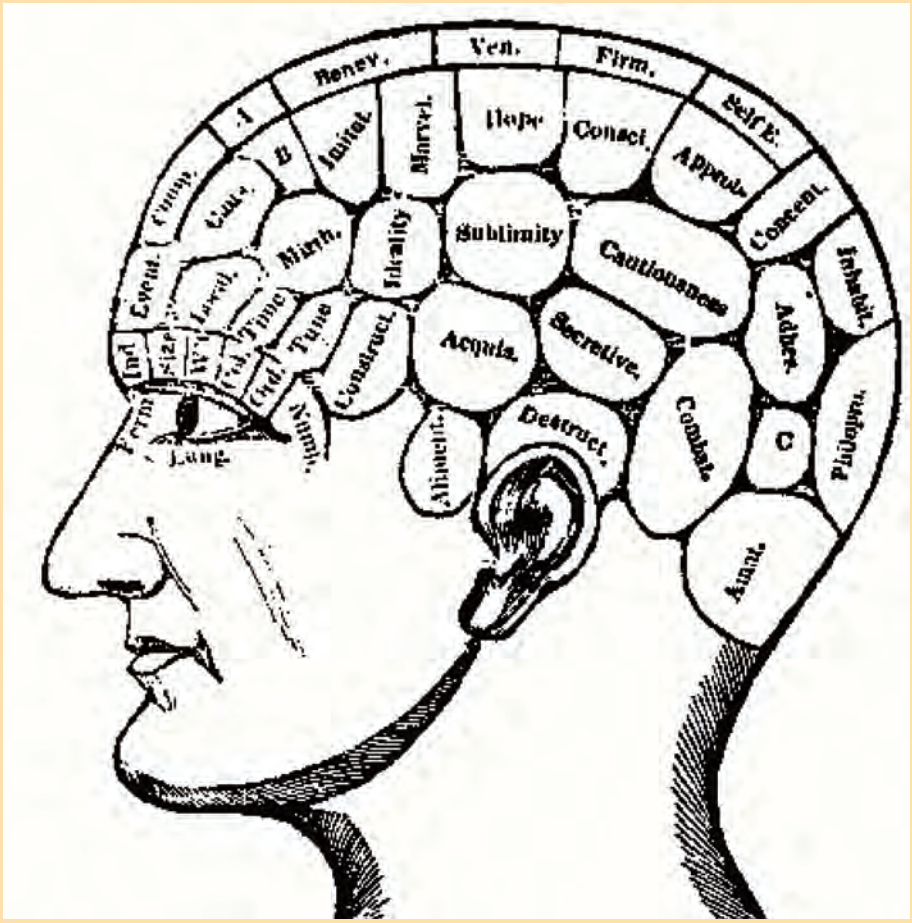
¿Puede depender el éxito de la sociedad del desarrollo del cerebro? La estructura básica (esqueleto) del ser humano es determinada por los genes, y los genes son fijos y no se puede hacer mucho acerca de ellos. La utilidad y productividad real de la humanidad dependerá en gran medida del cerebro humano. Los billones y billones de interconexiones se forman en el cerebro infantil antes de cumplir los 10 años y la mayoría de ellas se crean antes de la edad de tres años. Por consiguiente, las naciones que se concentran en el cuidado de sus bebés tendrán una tremenda oportunidad de éxito. Si no hacen lo necesario en la infancia, luego podría ser demasiado tarde para recuperarse. Las inversiones realizadas en los niños durante este periodo de tres años rinden los mayores dividendos a cualquier comunidad. Las interconexiones cerebrales óptimas se producen entre el nacimiento y los cuatro años. Esta es una razón por la cual el Qur'an recomienda vivamente la lactancia materna hasta los dos años.

El proceso comienza con el nacimiento, cuando el padre recita en voz alta el *aḏān* (la llamada a la oración) en el oído derecho y el izquierdo del recién nacido. Continúa con la lactancia por parte de la madre, que nutre a su bebé de amor, ternura y un sentimiento de pertenencia. Luego empieza a desarrollarse en el bebé un sentimiento de autonomía, y los padres pueden fomentar el desarrollo cognitivo del bebé usando los consejos de este libro.



¿Reconoce tu Voz el Feto?

Hay estudios que demuestran que se produce cierta forma de aprendizaje intrauterino en las últimas semanas del embarazo. El padre puede hablar al feto usando un periódico enrollado, para que así el bebé se acostumbre a la voz de su papá. (Henry Biller, 1993) Estudios realizados en Francia y Japón han revelado que el feto puede escuchar sonidos durante los dos primeros meses del embarazo.



Avicena memorizó el Qur'an antes de cumplir 10 años. Esto le ayudó a expandir la capacidad útil de su cerebro y ampliar su memoria, lo que le permitió maximizar su potencial cerebral. Algunos creen que normalmente sólo usamos entre un cinco y un quince por ciento de nuestra capacidad cerebral.

(Morgan 2007)

Actividad



ACTIVIDAD 40: CREAR UN PROGRAMA DE 'LIBRO DEL MES'

Padres e hijos pueden crear un club del libro. Pueden seleccionarse libros que deban ser leídos semanal o mensualmente, o cada pocos meses, siguiendo un plan fijo pero flexible. Cada miembro deberá leer un libro y hacer una presentación, seguida de una discusión abierta. Lo mejor sería que esto se hiciera después de una buena comida en la que cada miembro contase un chiste. Para que un plan funcione y se haga habitual, lo mejor es regularizarlo. Por ejemplo, reservad la noche del primer viernes (o sábado) del mes a las 7 de la tarde para el club del libro. Así no será necesario recordar la cita y los miembros no tendrán problemas para integrarlo en su horario.

CAPÍTULO 12

Criar Chicos y Chicas: ¿Son Distintos?

- Introducción **230**
- Diferencias Específicas: Lógica vs. Emociones **230**
- La Conexión Emocional **232**
- Los Sentidos **233**
- Posición Social **233**
- Expresiones Faciales **234**
- Estereotipos Culturales de Chicos y Chicas **234**
- Pena **235**
- Diferencias Sexuales **235**
- La Sabiduría en las Diferencias de Género: Funciones, No Preferencias **235**
- La Prioridad de Hombres y Mujeres en EEUU: Una Encuesta **237**
- ¿Cuándo Comienza la División por Género? **238**
  Mujeres Varoniles y Hombres Afeminados 240
- Situación de la Crianza Infantil: Distinción por Géneros **241**
- ¿Por qué Existe Desequilibrio? **242**
- Mitos y Realidades Acerca del Padre como Cuidador **243**
- Impacto de la Ausencia de Padre en los Hijos **243**
- Necesidades Distintas de Chicos y Chicas **244**
  Lo que una Niña Pequeña Necesita 244
  Lo que un Niño Pequeño Necesita 245
- Reacciones Racionales a las Diferencias de Género **246**
- Confundir Género con Temperamento **246**
- Niñas y Niños Aprenden de Formas Distintas **247**
- Segregación de Chicos y Chicas en Colegios y Aulas **249**
- Crianza Infantil y Géneros: En Términos Islámicos **251**
- La Vía de Dios es la Mejor: El Ejemplo de China, Alemania e India **254**
- Actividades 41–43 **255**



Introducción

DEBATIR SOBRE LAS DIFERENCIAS ENTRE hombres y mujeres es importante, y ayuda a entender sus distintas funciones y necesidades. Además de afectar a la relación entre maridos y esposas, tiene también impacto en la relación entre los padres y sus hijos e hijas. Las relaciones sanas se basan en el entendimiento mutuo de las semejanzas y diferencias entre sexos. La idea de los padres de lo que es distinto en chicos y chicas afecta a las relaciones de los hijos en su vida posterior. Los conceptos e ideas se convierten en palabras, las palabras se hacen acciones, las acciones se vuelven hábitos y los hábitos forman personalidades.

Esta no es una discusión sobre qué género es mejor o más importante, ya que el Qur'an y el Profeta ﷺ resolvieron claramente esta cuestión al declarar:

> *En justicia, los derechos de las esposas [respecto de sus maridos] son iguales que los derechos [de estos] respecto de ellas.*(Qur'an 2:228)

El Profeta ﷺ dijo:

> **Las mujeres son pares, "verdaderos iguales", de los hombres.** (AḤMAD)

Así pues, situó a hombres y mujeres en un mismo plano de igualdad, con funciones distintas pero complementarias, y no como adversarios o competidores.

Diferencias Específicas: Lógica vs. Emociones

Smalley (1995), señala que algunas de las diferencias entre varones y hembras son:

- Las mujeres (cromosoma XX) poseen un sistema inmunológico más fuerte que los hombres (cromosoma XY).
- Los hombres tienen más glóbulos rojos que las mujeres, por lo que fluye más energía en su cuerpo.
- Los hombres tienen músculos más grandes, cráneos más gruesos y piel más gruesa que las mujeres.
- En general, los hombres poseen mejores habilidades motoras y espaciales, mientras que las mujeres tienen mejor memoria y habilidades sociales. (*PNAS* 2014)

Aproximadamente un 80 por ciento de hombres y mujeres encajan en este modelo: Las mujeres usan ambos hemisferios del cerebro, mientras que los hombres usan sobre todo el izquierdo. Las mujeres están más alerta que los hombres, ya que oyen y sienten más que los varones. En un estudio se presentó un mensaje fugaz en la pantalla de un ordenador. Las mujeres fueron capaces de escribir lo que vieron, mientras que los hombres se preguntaban unos a otros: "¿Viste eso? No pude captarlo."

En general, los hombres tienden a usar más el lado izquierdo del cerebro, que según se cree es el asiento de la lógica, habilidad espacial, conquista, erudición, contabilidad e ingeniería. Las mujeres tienden a usar más el lado derecho del cerebro, que según se cree es el asiento de los sentimientos, emociones, arte, poesía, amor, música y habilidad verbal, aunque también pueden usar el lado izquierdo. Las mujeres son menos agresivas, mientras que los varones son más discutidores, jactanciosos y más difíciles de enseñar cuando son niños. Los varones tienen menos dificultad en la interpretación de mapas porque tienen más desarrollada la habilidad espacial. Las facultades mentales están localizadas en mayor medida en el cerebro masculino que en el femenino, si bien ambos usan la totalidad del cerebro. Además, el lado más dominante del cerebro puede variar entre hombres (los varones con temperamento artístico tienden a usar más el lado derecho del cerebro y en los tipos científicos prima el uso del lado izquierdo). (Baron-Cohen, 2002; Gilmartin et al., 1984)

Tanto varones como mujeres pueden usar ambos lados del cerebro si aprenden a hacerlo y se ejercitan.

Gray (2003) afirma que a los hombres les gusta tomar decisiones, conquistar, ofrecer soluciones, y se crecen con los logros. Las mujeres gustan de expresar sus sentimientos, discutir sus problemas, y valoran a quienes las escuchan, por lo que necesitan sentirse amadas y protegidas.

Los varones tienden a descubrir y exponer hechos, mientras que las mujeres tienden más a expresar sus sentimientos y emociones. En un estudio, se les dijo a chicas y chicos estadounidenses que dijeran las palabras que se les ocurriesen. Todas las chicas dijeron algo que tenía que ver con palabras de conversación, mientras que un 60 por ciento de los muchachos se limitaron a emitir sonidos en lugar de palabras. Un varón medio estadounidense pronuncia unas 12.000 palabras al día, mientras que las mujeres pronuncian más de 25.000 palabras al día. Los músculos de los labios se mueven más al nacer en las niñas que en los niños. (Eliot, 2009)

Los varones tienden a ofrecer soluciones cuando aparece un problema. Cuando una esposa se queja a su marido, éste intenta aportar soluciones. Las mujeres, por otra parte, suelen ofrecer simpatía y amor.

Los varones son aleccionados para que sean más objetivos y racionales, mientras que las mujeres son aleccionadas para ser más intimistas. Si un hombre presencia un partido de baloncesto, no se interesa por las vidas de los jugadores. Sin embargo, una mujer se mostrará más interesada en ver el partido si conoce los nombres de los jugadores y algo sobre sus familias. Las mujeres son aleccionadas para centrarse en el parentesco más fuertemente que los hombres.

Los varones, hasta cierto punto, aprenden a separarse de lo que les rodea. Las mujeres adquieren su identidad de aquellos que conocen y de su entorno. Una mujer no se aparta de su casa, sus hijos y su empleo. Si deja los platos sin lavar, piensa en volver y lavarlos. Su casa es una parte importante de ella. Un varón percibe de manera distinta su casa, ya que para él una casa es sobre todo un lugar de descanso, y lavar los platos a tiempo no es una prioridad para él.

Los varones tienden a recordar aspectos generales en sus relaciones, mientras que las mujeres se concentran más en los detalles, e.d., qué vestían y comieron en su primer aniversario de boda.

Las mujeres sienten un deseo más fuerte por establecer buenas relaciones y tienen la habilidad de reconocer una mala relación más rápido que los hombres. Unos investigadores pidieron a algunas parejas que se hicieran las siguientes preguntas: ¿Cómo calificarías nuestra relación en una escala de 0 a 10? ¿Qué deberíamos hacer para mejorar nuestra relación y acercarla al 10?

Los varones tienden a evaluar la primera pregunta dos puntos por encima de las mujeres, mientras que ellas tienden a acertar más sobre la calidad de su relación.

El marido necesita sentir que cumple ade-

cuadamente, lo que ocurre cuando su esposa le elogia y no le critica (salvo que él se lo pida).

Las mujeres necesitan más energía emocional, porque así lo exige el buen cuidado de los bebés. Los hombres tienen menos tolerancia que las mujeres en lo que respecta a sus hijos. Un padre se encargó de cuidar a su hijo de 4 años durante un día entero. Su conclusión fue que si hubiese castigado a su hijo todo el día, no sería suficiente castigo por los continuos problemas que el niño estuvo creando. Es mucho menos probable que una madre diga algo tan horrible.



A un hombre le cuesta más conectar emocionalmente con su esposa, mientras que para una mujer es mucho más fácil. Esto puede deberse en parte a la biología y en parte a la educación y la formación. Las mujeres establecen relaciones íntimas más fácilmente que los hombres.

El Dr. Warren dice que cuando acude a él un nuevo cliente le pregunta: "¿Quiénes son tus tres mejores amigos?" Si el cliente es una mujer, la respuesta suele ser rápida y puede que señale más de tres amigos y tenga problemas para limitar la lista a tres. Si el cliente es un hombre, a menudo se produce una pausa seguida de la pregunta: "¿Qué quiere decir exactamente por amigo íntimo?"

La mayoría de los hombres no tiende a formar amistades íntimas. Les gusta reunirse y ver un partido, cazar o pescar. Pero, ¿son esos amigos "íntimos"? (WOLGEMUTH 1996)

Dada la forma en que son educados muchos hombres, la belleza no es una prioridad en sus vidas, pero la solidez financiera sí lo es. Las mujeres son educadas frecuentemente para que se concentren más en la belleza que en la solidez financiera. A una mujer se le dice que necesita ser atractiva para cazar a un hombre y conseguir que acepte la responsabilidad de proveer a la familia.

Gur et al., (1999) han mostrado que los cerebros de las mujeres tienden a funcionar a una temperatura ligeramente más alta, su circulación sanguínea es más activa, y se mantienen generalmente algo más cargadas. Las chicas maduran antes que los chicos, (hablan y se mueven con gracia a una edad más temprana). Los cerebros femeninos y masculinos parecen desarrollarse por cauces distintos aunque nadie sabe con seguridad porqué. Estas diferencias no son constantes, ya que la brecha puede abrirse y estrecharse según la edad. Una chica joven puede hablar con más facilidad que un joven, aunque éste probablemente la alcanzará unos años después.

Los estudios basados en imágenes neuronales tienden a mostrar que una diferencia biológica predice un tipo particular de conducta. Los hombres tienden a arremeter físicamente y las mujeres a hacerlo verbalmente, y esa es la forma en que la gente tiende a comportarse. En esos casos, resulta tentador deducir que es la biología y no la cultura lo que rige la conducta. Sin embargo, una diferencia funcional puede decirnos tanto sobre la cultura como sobre la biología. Nuestros cerebros son básicamente similares, aunque los usemos de manera distinta. Si colocamos dos cerebros uno al lado del otro, parecen iguales y tenemos que buscar con mucho cuidado para hallar las diferencias. Los contrastes son demasiado pequeños, y aún demasiado misteriosos, para sugerir que se trate de órganos profundamente distintos. Aunque puede que la gente haga algunas cosas de forma distinta, los patrones básicos de conducta son los mismos en hombres y mujeres.

La Conexión Emocional

La conexión emocional ha sido terreno abonado para estereotipos y tarjetas de felicitación: las mujeres buscan compromiso y los hombres huyen; las mujeres hablan de sus sentimientos y los hombres cambian de tema y hablan de la clasificación de los equipos; las mujeres comparten sus emociones con sus amigas, y los hombres consideran esto una exhibición indecente. ¿Se trata meramente de una percepción? Si es así, ¿de dónde surge esta percepción?

Las respuestas emocionales de los bebés de un día no se deben a la crianza o la socialización. En un test en el que los bebés simplemente oían sonidos—de otros bebés que lloraban, llamadas de animales, o el sonido extraño de un lenguaje generado por ordenador—su respuesta más fuerte fue para el sonido de un ser humano doliente. (Cassidy, 1999) Pero fueron las niñas pequeñas las que reaccionaron más intensamente al llanto de



otro ser—una reacción que se mantendría durante toda su vida. Aunque ambos sexos responden a la angustia de otro ser, aun en su primer día de vida, las niñas sintonizan mejor con una respuesta empática. Las mujeres tienden más a imaginar cómo se sentirían si los estímulos que afectan a otros les afectasen a ellas. Las mujeres, que durante tanto tiempo han ocupado la primera línea como cuidadoras—la primera defensa que el bebé tiene frente al mundo—están más orientadas hacia las necesidades ajenas.

Los Sentidos

No debe sorprendernos, pues, que las mujeres posean unos sentidos tan exquisitamente afinados. El sentido femenino del olfato es más agudo que el masculino (especialmente durante la ovulación), y las mujeres son más sensibles al tacto que los hombres. La habilidad para comunicarse mediante el tacto es esencial para la buena supervivencia de un niño/a. Cuando los bebés prematuros son tenidos en brazos, o son acariciados suavemente, crecen y maduran más rápido. Ganan peso un 47 por ciento más rápido que los que están solos, aunque ambos reciban la misma cantidad de alimento. (Dodd, 2005)

Los sonidos vocalizados por las madres están perfectamente adaptados a la sensibilidad y necesidades de los bebés. Cuando se hace que los bebés escuchen grabaciones de voces, reaccionan más rápidamente a los tonos agudos de una mujer que a los tonos que la misma mujer emplea con otra persona adulta. Además, el corazón del bebé se ralentiza y serena, y late más suavemente al escuchar el sonido particular de la voz de una madre. El confort que la madre da al niño/a parece básico, biológico y continuo con el desarrollo que ocurre en el seno materno. Es en esta interrelación de madre e hijo—una historia de dos corazones—donde empiezan las diferencias emocionales entre hombres y mujeres.

Posición Social

La noción de posición social parece surgir muy temprano en los chicos. No parece surgir de la misma forma en las chicas. En general, las chicas parecen menos decididas a ser número uno—con algunas excepciones. Un estudio típico de los juegos de niños ilustra este aspecto al explorar la forma en que grupos de niños del mismo sexo jugaban al juego de "doctor". Todos los chicos querían ser el doctor—el responsable de decir a los demás lo que tenían que hacer—y discutían mucho tiempo sobre esto. Las chi-

cas preguntaban quién quería ser la doctora, y luego negociaban para turnarse en los papeles de doctora, enfermera y paciente.

Los chicos, más que las chicas, prefieren juegos con ganadores reales. También se sienten más cómodos en la confrontación sobre el resultado de los juegos. Los juegos de las chicas suelen ser más cortos que los de los chicos. Los chicos discuten sobre el juego—quién hizo qué, quién tenía qué, y sus juegos no terminan por una discusión. Las chicas, sin embargo, sí se quejaban de que las disputas solían dar al traste con sus juegos. Los chicos olvidan las disputas más fácilmente que las chicas; las chicas tienen una respuesta emocional más fuerte a los conflictos. Hay quien sostiene que esto se debe a la cultura, que fomentamos que las chicas sean más emotivas, al tiempo que desalentamos la emotividad en los chicos.

Sin embargo, por mucho que intentemos separarlas, la biología y la cultura no son mutuamente excluyentes. No pueden serlo. Nuestros interrogantes acerca del papel de la naturaleza frente a la crianza forman un círculo en el que una influencia alimenta a la otra. En este círculo, la biología es más importante como punto de partida. Pero ¿cómo se sabe dónde empieza un círculo?

Expresiones Faciales

Las mujeres son mucho más hábiles que los hombres interpretando expresiones faciales. Las mujeres tienden a sonreír más que los hombres, y a menudo los hombres animan a las mujeres a sonreír. Hay quien sostiene que esto podría deberse a un pasado basado en una relación de dominación-sumisión entre los dos sexos. Las mujeres son mucho más hábiles que los hombres descifrando expresiones no verbales (como lenguaje corporal y gestos faciales).

Observando fotografías de caras, ambos sexos eran igual de capaces de notar cuando alguien estaba feliz. Las mujeres detectan también fácilmente la tristeza en el rostro de una persona, sea hombre o mujer, con un 90 por



ciento de acierto. Los hombres, por otra parte, son capaces de acertar a ver la infelicidad en la cara de otro hombre en un 90 por ciento de los casos, pero cuando observaban rostros femeninos sólo acertaban a hacerlo un 70 por ciento de las veces. La cara de la mujer tenía que parecer realmente triste para que los hombres lo notasen. Las expresiones sutiles se les escapaban.

Estereotipos Culturales sobre Chicos y Chicas

Hay gente que malinterpreta las realidades de nuestra biología. La vieja canción infantil dice que las niñas están hechas de "azúcar, especias y cosas bonitas," mientras que los niños son "babosas, caracoles y colas de cachorros". Un niño de 5 años exclamó indignado: ¿Por qué a las niñas les toca todo lo mejor? ¿Por qué los niños se tienen que quedar con ser bichos de jardín y trozos amputados a un perro?

Hay estudios que sugieren que los muchachos necesitan más afecto directo, pues el afecto puede alterar el nivel de hormona sexual en el cerebro, y esto afecta a su vez al desarrollo cerebral. Muchos estudios de hombres y mujeres revelan que ambos superan mejor enfermedades graves, como las del corazón y el cáncer, si cuentan con una pareja que les ama y apoya. Un pequeño choque marital sacude al sistema inmunológico hasta el punto de que después de una pelea las parejas tienen más probabilidades de contraer resfriados o la gripe. Cuando un cónyuge muere, el sistema inmune del super-

viviente se mantiene deprimido entre cuatro y catorce meses.

¿Os habéis preguntado porqué los suras del Qur'an empiezan con "En el Nombre de Dios, el Más Compasivo, el Dispensador de Gracia"? ¿Veis en esto algún signo para los padres de que deben ser afectuosos con sus hijos?



Pena

Nadie ha verificado que la soledad o la pena sean buenas para la salud, ya sea mental o físicamente. Las mujeres se enfrentan a la pena de forma distinta a los hombres. Esto puede explicar porqué los maridos y las esposas se enfrentan de manera distinta a la pérdida de un hijo (el marido suele retirarse y la esposa tiende a llorar en el hombro de otras personas). Sin embargo, no puede decirse que todas mujeres sean buenas comunicadoras emocionales, ni que todos los hombres sepan mantenerse impasibles. Hay un punto en el que la ciencia es incapaz de definir todos los aspectos de nuestro comportamiento.

Diferencias Sexuales

Algunas esposas, al ser preguntadas: "Si no pudieras tener relaciones sexuales con tu marido, ¿cómo te sentirías?" la mayoría respondieron que no pasaría nada; les bastaba con recibir abrazos y besos. Los hombres, sin embargo, dijeron que se sentirían mal si no pudieran tener relaciones sexuales con sus esposas. (Fisher et al., 2012)

Las mujeres son sexualmente más fuertes que los hombres. Pueden pasarse sin tener relaciones sexuales durante largos periodos, y por lo general necesitan ser acariciadas para excitarse. Los hombres llevan peor el pasar largos periodos sin relación sexual. Una sola palabra puede excitar sexualmente a un hombre y provocarle una erección. La mujer puede practicar sexo sin sentirse excitada, al revés que los hombres que necesitan estar excitados.

Un hombre medio en EEUU puede pensar en el sexo cada pocos minutos. Los hombres necesitan bajar la mirada, porque son más débiles controlando sus impulsos sexuales. La relación sexual es una actividad importante y los hijos son su consecuencia. La regulación de las relaciones sexuales es fundamental para conseguir una sociedad sana, moral, psicológica y socialmente.

La Sabiduría en las Diferencias de Género: Funciones, No Preferencias

La mujer es creada y educada en general para ser sensible y emocional, para que pueda proteger enseguida a sus hijos de cualquier amenaza. Esto es evidente también en el reino animal. Una gata protege a sus gatitos y los esconde de todos los machos y de otros gatos, incluido el padre, para que no los devoren como si fueran ratones. Durante el embarazo se segregan hormonas especiales que la ayudan en el parto y a alimentar y proteger a sus crías.

Durante el periodo menstrual, el embarazo y la lactancia, las mujeres están en un estado de mayor dependencia. De ahí que en esos momentos sea necesario dedicarles mayores cuidados. Millones de mujeres se quejan de molestias durante la menstruación. Los problemas pueden durar varios días y oscilar entre suaves y severos. Los síntomas son hinchazón, calambres, sensibilidad en los senos, dolor de cabeza, sangrado abundante o prolongado, cambios de humor y cansancio.

El hombre se siente sexualmente atraído por la mujer para que se preste a asumir la responsabilidad de servirla a ella y a sus hijos. Se supone que debe ser generoso para proveer a las necesidades de su esposa e hijos, mientras que

la madre tiene que ocuparse más de sí misma y de su progenie. Él no tiene la carga de la menstruación, el embarazo, el parto y la lactancia, y por ello es libre para buscar los ingresos necesarios y satisfacer así las necesidades de la familia.

Las diferencias complementarias en la naturaleza de hombres y mujeres explican las leyes y ordenanzas islámicas relativas a la familia. Las distintas naturalezas sexuales de hombres y mujeres se ven reflejadas en el concepto de *ʿaura*—las partes privadas de hombres y mujeres. Las partes privadas del hombre se circunscriben al área entre el ombligo y las rodillas para que pueda dedicarse al duro trabajo físico sin impedimentos ni restricciones. Al mismo tiempo, las partes expuestas de su cuerpo no atraen ni seducen excesivamente a las mujeres de forma que lleguen a perder el control y la razón y se enamoren de él. Con las mujeres ocurre lo contrario. Casi todo el cuerpo femenino es una atracción y tentación para el hombre. Los hombres son fácilmente tentados por la apariencia del cuerpo de la mujer; de ahí que todo su cuerpo, salvo la cara, las manos y los pies, se considere partes privadas. Normalmente, no existe necesidad real de que las mujeres exhiban su cuerpo a los hombres. El rostro es distinto, ya que tiene otros efectos y funciones, como mostrar la personalidad e identidad de la mujer. Este concepto claro y detallado de *ʿaura* es una fuerte protección para la familia y una póliza de seguros eficaz contra la promiscuidad, que destruye a la familia y la sociedad. Sin embargo, dentro de la relación marido-esposa, no hay restricción al acceso al cuerpo del otro, tal como expone el Qur'an:

> *…Ellas son una vestimenta para vosotros y vosotros sois una vestimenta para ellas…* (Qur'an 2:187)

Como miembros equiparables de la sociedad, los hombres y las mujeres tiene derechos similares pero funciones distintas y complementarias, que dependen de sus particularidades fisiológicas y psicológicas. La familia es una



institución humana especial que funciona eficazmente y aporta beneficios a hombres, mujeres e hijos.

Las mujeres de entre 20 y 40 años son la base de la familia. Son tiernas y cariñosas y por consiguiente ofrecen paz y confort a sus familias. El marido necesita sosiego, especialmente cuando regresa de un duro y extenuante día en el trabajo para ganarse la vida. Esta es una prioridad natural de sus vidas en esta fase. Sin embargo, esto no significa que las esposas no puedan hacer muchas otras cosas, ni tampoco excusa a los padres de su obligación de procurar la paz en el hogar. Estos rasgos no deben ser interpretados como debilidad de las mujeres y dureza de los hombres, sino que se ajustan a las funciones específicas de cada uno. La Ley Islámica impone la responsabilidad legal de aportar ingresos al marido, y no a la esposa, cualquiera que sea la situación económica de ésta, ya que es una cuestión de funciones y de estar preparado para cumplirlas. La decisión de si la mujer debe salir a trabajar depende de ella. No debe ser obligada a hacerlo, porque la provisión de su sustento y el de sus hijos recae enteramente en su marido. Si la mujer decide salir a trabajar, no hay nada malo en ello. Dado que puede realizar ambas funciones, trabajo y maternidad, entonces tiene derecho a ser tanto proveedora de ingresos como madre.

Las diferencias fisiológicas y psicológicas entre los sexos durante las distintas fases de desarrollo no reducen sus derechos ni sus responsabilidades. Un rasgo o cualidad concreta puede ser positivo en una mujer (como una voz suave) y negativo en un hombre, y viceversa.

En el Islam es inaceptable que un hombre mire a una mujer con lascivia. Cuando una mujer se siente atraída hacia un hombre, las consecuencias para la mujer, si incurre en pecado, son extremadamente serias, especialmente si queda embarazada. Es necesario que el hombre se comprometa con ella y permanezca a su lado. Está obligado a mantenerla a ella y al bebé. Si reniega de sus obligaciones, les privará a ambos de sus derechos divinos de apoyo y sustento.

La Prioridad de Hombres y Mujeres en EEUU: Una Encuesta

Una encuesta sobre cuatro mil hombres y mujeres realizada por el periódico *Washington Post* y la Universidad de Harvard determinó que la prioridad de los hombres y mujeres en los Estados Unidos es:

- Enfrentarse a las presiones psicológicas y económicas de la vida moderna.
- Fortalecer los vínculos familiares.
- Comunicarse eficazmente con sus hijos.

En nuestros días, desgraciadamente, las mujeres son víctimas de abusos tanto en Occidente como en el mundo musulmán. Aparte de las presiones económicas, en la cultura occidental se espera de las mujeres que vayan a trabajar y son vistas como objetos sexuales, entretenimiento barato y sujetos comerciales. En algunos países musulmanes, las mujeres no son educadas ni preparadas para la gran tarea de la maternidad. Muchas de ellas carecen de garantías, y están a merced de sus maridos, y en muchos países se las marginaliza y desatiende.

El difunto Šeij Muhammad al-Gazali afirma en sus memorias que durante su infancia en la aldea, se podía ver a las mujeres por todas partes menos en la mezquita. Es triste ver que en algunos países no hay sitio para las mujeres en las mezquitas. Hoy, la mayoría de los alumnos de teología en Turquía son mujeres. Sin embargo, los arquitectos de mezquitas "prestan poca atención al espacio para las mujeres que asisten al culto". Por esto, en Estambul, se asigna a las mujeres una sección de la sala principal de oración, y a veces una mezquita aparte, para que hagan la oración en congregación. (Murad, 2009) ¿Cómo podemos esperar que una madre críe a sus hijos sin la guía y la educación religiosa que ofrece semana tras semana el sermón del viernes, que es posiblemente la institución formativa más influyente que existe? Esta privación se ha mantenido durante siglos, a pesar del hadiz del Profeta ﷺ.



El Profeta ﷺ dijo:

No impidáis que las siervas de Dios acudan a las mezquitas de Dios. (MUSLIM)

Las mujeres, dadas sus mayores obligaciones familiares, tienen la opción de realizar sus oraciones en la mezquita o en su casa, dependiendo de sus funciones y responsabilidades. De hecho, es obligación de sus maridos facilitar la asistencia de sus esposas a la mezquita, ayudándolas a ello y no poniendo trabas.

Aunque los hombres aceptan que las mujeres trabajen fuera de casa, muchos hombres y mujeres prefieren a las madres que pasan todo el tiempo cuidando de los hijos y el hogar. La mayoría cree que la razón principal de que las mujeres trabajen fuera es para obtener más ingresos y cubrir así las necesidades de la vida. (*al-Usra*, No. 61, 1419 HEG).



Dieciséis Años Tarde

Un poeta árabe dijo:
¿Lloras acaso por tu hija Lubna,
Después de haberla humillado?
Lubna se ha ido. ¿Qué vas a hacer ahora?

Hay progenitores que a menudo maltratan, vejan e insultan a sus hijos, y luego se arrepienten de sus acciones.

¡Su lamento puede llegar dieciséis años demasiado tarde!

¿Cuándo Comienza la División por Género?

La mayoría de los niños/as comienza el proceso de diferenciación de género en torno a su primer cumpleaños. (Beal, 1993) Al alcanzar la edad de entre dos y tres años, ya han descubierto su género. Los niños de tres años que hacen observaciones en voz alta sobre anatomía puede que estén simplemente vocalizando algo que llevan cavilando casi dos años. Los pequeños, conscientes ya del género, ven el mundo dividido en dos campos. Una vez son conscientes de su sexo, su percepción de sí se identifica rápidamente como niño o niña y empiezan a aprender a amoldarse. Hacia los tres años, la conducta de un niño/a tiende a convertirse claramente en la específica de su sexo. Las niñas se hacen menos agresivas y escogen juegos "de niñas", como jugar a las casitas. Los niños se vuelven más bruscos y se interesan por juguetes "de niño", como camiones y figuras de acción.

La identidad de género proviene en parte de las influencias hormonales, especialmente a partir de la pubertad, y en parte del reconocimiento de las diferencias anatómicas aparentes en la infancia y las reacciones psicológicas a ese reconocimiento. Pero, sobre todo, la identidad de género proviene de la identificación positiva con el progenitor del mismo sexo. En los casos de hombres afeminados y mujeres varoniles, el problema puede atribuirse en parte a relaciones problemáticas con los padres, a pesar de una normalidad glandular.

Lo que hace que un niño se sienta seguro como varón es amar, y ser amado, y modelarse como reflejo del padre que disfruta siendo un hombre. Un padre necesita sentirse adecuado en sus relaciones de competencia y cooperación con otros hombres de su sociedad. Una identificación sana en un cuerpo en crecimiento no depende de si su padre y los hombres de la comunidad cazan leones o trabajan en una cadena de producción o hacen la comida y cambian pañales en el hogar. Mientras el hombre se sienta a gusto como hombre y tenga una buena relación con su hijo, la identidad de género tenderá a ser correcta y segura.

Un padre que siempre se haya sentido inseguro de su masculinidad revelará constantemente su inquietud a su hijo, sin darse cuenta, de muchas formas sutiles. Esto inter-

ferirá en la adquisición por parte el muchacho de una identidad masculina serena. El rechazo por parte del padre de cualquier tarea doméstica por considerarla femenina o poco viril es una de las formas por las que indica a su hijo su inquietud. El niño percibe esto e inconscientemente adopta algo de esa misma inquietud.

Una niña crece queriendo ser mujer, y se prepara para conseguirlo haciéndose amar y aceptar por una madre que disfruta del papel de madre, sea cual sea ese en su cultura, tanto si la madre es una campesina o una senadora.

No es necesario criar a niñas y niños de manera idéntica. En el hogar no debería existir superioridad de un sexo sobre el otro. A pesar de sus funciones distintas, cuidar de los hijos y del hogar son tan dignos como trabajar en una oficina, una fábrica o en la vida pública.

Niños y niñas deben ser tratados con justicia, pero no exactamente igual. Se debe enseñar a niños y niñas a enfrentarse a la vida, pero también a desempeñar bien sus funciones, sin que se enseñe a los chicos a ser agresivos e insensibles y a las chicas a mostrarse desvalidas y dependientes en todo de los varones. Se debe enseñar a las niñas a no ser demasiado emocionales y dadas a llorar cada vez que no consiguen lo que quieren, y a los muchachos a no ser demasiado agresivos y recurrir a la violencia cada vez que no consiguen lo que quieren.

Siempre que sea posible, y hasta que la persona termine la universidad, la educación es igualmente importante para chicos y chicas. A ambos se le deben dar juguetes neutros en género en lugar de juguetes representativos, como muñecas y figuras de acción. Un juego de bloques de construcción debe acompañar a una muñeca femenina y una figura de acción varonil.

El aseo y vestimenta propio de niñas no debe ser acentuado, y el aseo y vestimenta de los niños no debe ser subestimado. La madre y el padre deben dar igual importancia al pelo de su hija y al pelo de su hijo. El mismo concepto debe ser aplicado a la vestimenta. La ropa de una chica no debe ser un impedimento para sus juegos. Cuando los padres hacen que su hija se ponga falda, y luego le gritan cuando deja a la vista su ropa interior, esto no es ser justo con ella. Los padres deben dejar que su hija vista pantalones cómodos, no demasiado ceñidos, para que pueda jugar tan activamente como su hermano. La hija tiene que aprender a jugar y valorar sus habilidades físicas, igual que hace su hermano. Se debe educar al niño a que no pegue a una niña, ni siquiera jugando. Se debe enseñar a la niña a no dejar que un niño la pegue y si lo hace debe defenderse en lugar de simplemente echarse a llorar o salir corriendo.





Mujeres Varoniles y Hombres Afeminados

El Profeta ﷺ manifestaba gran desagrado hacia los hombres afeminados y las mujeres varoniles. (AL-BUJĀRĪ)

Un hombre es un hombre, una mujer es una mujer, ¡y ambos deben estar agradecidos de lo que son! En la cultura en que viven, debería ser fácil distinguir a los chicos de las chicas, aunque en nuestros días a veces resulta ambiguo. Dios ha creado a los chicos y a las chicas distintos, porque sus funciones son diferentes pero complementarias. Es una bendición que seamos diferentes para sentirnos atraídos unos hacia otros, y que la vida sea más agradable. No debemos trivializar esas disparidades distintivas y atractivas.

Ninguno de los géneros puede ganar la "batalla" de los sexos. ¡Existe demasiada confraternización con el "enemigo"! Las feministas radicales han tenido una influencia dañina en la cultura occidental. Algunas feministas sostienen que las mujeres son tan duras e invulnerables como los hombres, y que pueden hacer todo lo que hacen los hombres. Otras alegaciones radicales incluyen: Las mujeres no necesitan de los hombres. Una mujer necesita a un hombre lo mismo que un pez necesita una bicicleta. Cualquier cosa que la sociedad necesite, las mujeres lo pueden hacer sin los hombres.

La noción cristiana básica contradice estas alegaciones. Jesucristo dijo a los hombres no sólo que fuesen amables y bondadosos, sino también que fuesen decididos y asumiesen el liderazgo. Cualquier tonto puede ser un "tío duro", pero sólo un caballero sabe tratar a una mujer con honor y respeto. Los hombres pueden tomar decisiones en la familia, pero sólo después de consultar seriamente con las mujeres. Los maridos deben tratar a sus esposas con respeto, lo que implica que deberían actuar respetuosamente. Dios creó a los hombres para ser masculinos y a las mujeres para ser femeninas, por tanto las niñas no deben ser tratadas como niños.

El Qur'an define las cuestiones de género de la forma siguiente:

> *Así pues, no codiciéis aquello que Dios ha concedido en mayor abundancia a unos que a otros. Los hombres obtendrán una recompensa conforme a sus méritos y las mujeres obtendrán una recompensa conforme a sus méritos. Pedid, pues, a Dios [que os dé] de Su favor: ciertamente, Dios tiene en verdad conocimiento de todas las cosas.*
>
> (Qur'an 4:32)

Tanto Mujeres como Hombres son Únicos



- Cien hombres pueden hacer un campamento, pero se necesita una mujer para hacer un hogar. (Proverbio chino)
- "¿Quién es la persona más fuerte del mundo?" preguntó el estadista griego Temístocles. "Los atenienses gobiernan a los griegos; yo gobierno a los atenienses; tú, esposa mía, me gobiernas a mí; mi bebé gobierna a mi esposa; el bebé os gobierna."
- ¿Puede un hombre entender por completo a una mujer? ¿Puede una mujer entender por completo a un hombre?
- Puede un hombre entender el sufrimiento del embarazo y el parto? Es imposible, pero el dolor de un cólico renal severo puede acercarse bastante.
- Si te dieran a elegir entre enseñar a un hombre o a una mujer, ¿a quién elegirías?
- Si enseñas a un hombre estarás educando a un ciudadano, pero cuando enseñas a una mujer, ¡estás educando a todo un país!

Situación de la Crianza Infantil: Distinción por Géneros

Hoy en día, la crianza en muchas familias es responsabilidad de mamá, y papá ayuda en ello. Existe aún un desequilibrio entre hombres y mujeres en el cuidado de los hijos. En EEUU los padres dedican siete horas a la semana a cuidar de los hijos mientras que las madres dedican 14 horas semanales. Además, las madres pasan 18 horas a la semana en tareas caseras y 21 horas en trabajo remunerado, mientras que los padres pasan 10 horas a la semana en tareas caseras y 37 horas en trabajo remunerado (Pew Research Center, 2013) Aproximadamente, en un 60 por ciento de los hogares con dos progenitores donde viven niños menores de 18 años tanto el padre como la madre trabajan. En esos hogares, como promedio los padres pasan más tiempo haciendo trabajo remunerado y las madres pasan más tiempo cuidando de los niños y de las labores de la casa. Sin embargo, incluso en aquellos hogares en los que las madres tienen cargas laborales similares a los padres, ellas siguen pasando mucho más tiempo al cuidado de los niños. Un estudio publicado en *Family Relations* en diciembre de 2013, que examinaba a madres y padres con cargas laborales similares, reveló lo siguiente:

- Cuando sus hijos tenían 9 meses de edad, las madres pasaron casi un 70 por ciento de su tiempo en un día normal de trabajo haciendo algún tipo de cuidado infantil, comparado con menos del 50 por ciento del tiempo en el caso de los padres.
- Las madres pasaron más del doble del tiempo de su labor de crianza en cuidados infantiles rutinarios (bañar, alimentar, cambiar pañales) que los padres, incluso descontando el tiempo de dar el pecho y extraerse leche.
- Los padres asumían una función de ayuda más que un papel de cuidador primario.

(Universidad Estatal de Ohio, 2013)

Las labores y responsabilidades de la crianza de los hijos en el siglo veintiuno ya no están definidas por género sino por disponibilidad y proximidad, y empieza a parecer una tarea de igualdad de oportunidades. El cambio de pañales se decide por el criterio de "Quien lo olió primero", y no por la actitud defensiva del pasado: "Mi padre jamás hizo eso, ¿por qué iba a hacerlo yo?"

El informe de 2013 del Pew Research Center, usando datos recogidos entre 1965 y 2011, concluye que los padres han asumido más labores en el hogar y el cuidado de los niños desde 1965, mientras que las mujeres han aumentado su presencia en el mercado laboral. De esta forma sus funciones están convergiendo. En 2012, un 64 por ciento de las madres en Reino Unido trabajaban, y el 29 por ciento de las madres lo hacían a tiempo completo. (Departamento de Educación, 2014)

El término "canguro", aplicado a una chica joven, ya no se emplea para referirse a un padre que cuida de sus hijos cuando la madre no está, porque hoy él es un co-cuidador de sus hijos. Dicho esto, los padres no son socios iguales en todos los aspectos del cuidado infantil. La presencia de las mujeres en el mundo laboral ha llevado a hombres y mujeres a reconsiderar las funciones tradicionales en la familia. Cuando ambos regresan a casa del trabajo, ¿quién se sienta a leer el periódico, y quién se pone a hacer la comida y dar de comer, bañar y acostar a los hijos? Estas cuestiones se resuelven hoy compartiendo tareas: un progenitor se ocupa de la comida y el otro se encarga de bañar y acostar a los hijos. También el castigo de los hijos ha tomado un carácter más igualitario. Las madres ya apenas amenazan a los hijos con el consabido "Espera a que venga tu padre." El castigo es impuesto siguiendo el principio de "¿Quién lo vio primero?", lo que quita un tremendo peso de los hombros del padre moderno.

¿Por qué Existe Desequilibrio?

DEL LADO DE LAS MUJERES, SE DAN LAS SIGUIENTES RAZONES DE PORQUÉ LAS MUJERES SE OCUPAN MÁS DEL CUIDADO DE LOS HIJOS:

- Las mujeres no quieren sacudir la barca ni crear conflicto.
- Las mujeres sienten más inclinación por el cuidado infantil debido a la forma en que han sido educadas y por respuestas innatas basadas en su biología.
- Dado que la sociedad aún responsabiliza principalmente a las madres cuando surgen problemas con los hijos, muchas mujeres se resisten a delegar esta tarea.
- Muchas mujeres se muestran indecisas sobre compartir estas tareas porque perderían el control, y lo ven como tener que compartir el apego y afecto de sus hijos, o no les gusta la forma en que su pareja realiza esa labor.

No obstante, la generación actual de padres pasa más tiempo cuidando de sus hijos que sus propios padres, por lo que se vislumbra ya un cambio de conducta.

DEL LADO DE LOS HOMBRES, SE DAN LAS SIGUIENTES RAZONES DE PORQUÉ LOS HOMBRES SE OCUPAN MENOS DEL CUIDADO DE LOS HIJOS:

- Me preocupa que ocurra algo terrible cuando estoy al cargo.
- No sabré satisfacer las demandas del niño/a y perderé los nervios.
- Su madre es mejor cuidándolos, y yo nunca podré dominar esa tarea.
- Si me ocupo mucho de los hijos, perderé mis oportunidades de ascenso en el trabajo debido al exceso de presión y falta de tiempo.
- Los hombres tienen menos oportunidad de asistir a clases de cuidados y desarrollo infantil en el colegio.
- Los hombres carecen de buenos modelos de crianza infantil.
- Los hombres carecen de un sistema que apoye su función de cuidador.
- Algunas madres se oponen a una mayor participación de los padres.

No obstante, la generación actual de padres pasa más tiempo cuidando de sus hijos que sus propios padres, por lo que se vislumbra ya un cambio de conducta.



Mitos y Realidades Acerca del Padre como Cuidador

LISTA DE ALGUNOS MITOS COMUNES SOBRE EL PADRE COMO CUIDADOR Y LA REALIDAD

MITOS	REALIDADES
• Las mujeres siempre son mejores cuidando niños.	• Los hijos pueden encariñarse igual con sus padres que con sus madres
• Durante los primeros años, los padres no son tan importantes para sus hijos, y sólo necesitan hacer más cosas con ellos cuando crecen un poco.• The most important role of a father is to be a disciplinarian.	• Los padres son tan sensibles hacia sus bebés como las madres.
• La función más importante del padre es imponer disciplina.	• Los padres en EEUU juegan de forma distinta con sus hijos que las madres: los padres tienden a actividades más físicas, son más táctiles, y pasan mucho más tiempo jugando con ellos (40 por ciento de padres comparado con un 25 por ciento de madres). Parke, 1996; Yogman, 1981.
• Dado que el padre es el proveedor, no necesita pasar mucho tiempo con los hijos.	• Los padres son cuidadores afectuosos y atentos: los niños que fueron cuidados a tiempo completo por sus padres obtuvieron resultados superiores a la media en las pruebas normalizadas.
• Los niños/as necesitan estar más apegados a sus madres para crecer sanos.	• El estilo paterno de crianza tiene una gran influencia en la forma en que se integran los niños socialmente. Los padres que emplean un estilo amable, razonado y firme para guiar la conducta de sus hijos crían hijos con un alto grado de competencia. Los padres que son poco afectuosos, punitivos y autoritarios tienden a criar hijos dependientes, retraídos y nerviosos.
• De niño no tuve una relación cercana con mi padre, y me ha ido muy bien, así que no necesito tener una relación cercana con mi hijo. No se me puede culpar de mis fallos como padre, porque esa es la forma en que mi padre me crió.	• Siempre somos responsables de nuestras acciones. Si nuestros padres no fueron buenos modelos, debemos buscar modelos mejores.
• Triunfar en mi carrera es la cosa más importante que puedo hacer para ayudar a mi familia.	• El bienestar de la familia tiene mayor prioridad que una carrera.

Impacto de la Ausencia de Padre en los Hijos

Los estudios indican una correlación entre la falta de la guía del padre en los siguientes problemas de conducta de los hijos:

1. Uso de drogas y alcohol.
2. Mayores índices de violencia en varones.
3. “Hiper-masculinidad” en muchachos criados sin modelos masculinos.
4. Conducta delincuencial.
5. Dificultad para ajustarse al divorcio y nuevos matrimonios de sus padres.
6. Insensibilidad a los sentimientos y necesidades de los demás.
7. Descenso del rendimiento académico y mayor índice de abandono escolar.

Necesidades Distintas de Chicos y Chicas

Nadie sabe si es la naturaleza o a la crianza lo que hace que chicos y chicas tengan necesidades distintas. No obstante, ambos padres desempeñan un papel crucial en ayudar a sus hijos/as a satisfacer sus necesidades. En algunas sociedades, las funciones de cada género y la conducta asociada a ellas están estrictamente definidas, especialmente en los sectores más pobres de la sociedad. Quien ignore esas normas incurre en castigo.

ESTAS SON ALGUNAS INDICACIONES PARA ANIMAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A CUMPLIR SUS FUNCIONES (ADAPTADO DE FRIEDMAN, 1998):

LO QUE UNA NIÑA PEQUEÑA NECESITA



Confianza en sí misma: Las niñas necesitan ser alentadas a menudo con palabras que describan las cualidades que sus padres quieren que desarrollen: "Ha sido muy valiente por tu parte subir las escaleras sola." Es importante que las niñas sepan que sus padres confían en ellas, y que son listas y capaces. Se debe dar a las niñas más oportunidades de asumir tareas de liderazgo, por ejemplo, dejando que escojan una actividad, pongan las reglas y resuelvan las disputas. Una chica que ha aprendido a dirigir estará mejor preparada para decidir sobre su educación y su carrera.

Autosuficiencia: Es importante hacer que las niñas se sientan competentes dejando que hagan todo lo que puedan ellas solas—llevar un vaso de zumo, peinarse o construir una torre con bloques sin ayuda. Se debe mencionar a las niñas que muchas mujeres trabajan por un salario la mayor parte de sus vidas, y que, por lo tanto, toda chica debe estar preparada para ganarse la vida. Los padres pueden citar ejemplos positivos de mujeres dinámicas que combinan un trabajo remunerado, actividades de voluntariado y vida familiar.

Relaciones Espaciales y Coordinación: Se debe dar a las niñas juguetes variados para que jueguen, incluidos camiones y coches, bloques de construcción, equipo para juegos de agua, varios tipos de pelotas, y juguetes en los que puedan montar y escalar.

Buena Forma Física: Los padres pueden compartir juegos activos con su hija (como gatear, corre que te pillo y lucha libre). Las niñas que sean aún demasiado pequeñas para los deportes organizados pueden beneficiarse de subirse al tobogán, hacer carreras y dar volteretas. Los padres no deben intentar socorrerla; en vez de eso, deben dejar que se ensucie, despeine, y que sude trepando a los árboles o jugando en la hierba, y ayudar con ello a que supere el sentimiento de "repugnancia". Deben alentarla a jugar con arcilla y a participar en deportes al aire libre.

Capacidad para Tomar Decisiones: Los padres deben dejar que su hija escoja y asuma responsabilidad por sus decisiones. Desde pequeña debe dejarse que escoja la taza y el plato que quiere usar en las comidas y a qué amiga quiere invitar para jugar en casa.

Curiosidad: Se debe ofrecer a las niñas la oportunidad de explorar su entorno. Cuando son bebés o pequeñas, el hogar debe hacerse seguro para los niños, para que puedan recorrerlo libremente. Los padres pueden sacar también a su hija al mundo exterior—a la biblioteca, al parque, al zoo, al supermercado, el mercadillo y a los lugares de culto. Los padres podrían preguntar en el colegio de sus hijos si organizan visitas a granjas, fábricas, talleres artesanales, jardines, juzgados y otros lugares de interés educativo.

Imagen Corporal: Los padres deben centrarse más en los logros que en el aspecto físico. Es

mejor hablar más con su hija sobre lo que puede conseguir que lo guapa que está con su vestido. Por ejemplo, pueden decir: "Has hecho un excelente trabajo," en lugar de: "Estás muy guapa hoy."

Capacidad de Análisis Crítico: Si los niños están viendo la televisión o una película, entonces los padres pueden enseñarles a hacerlo con ojo crítico. Pueden hablar sobre lo que han visto juntos e identificar roles "tradicionales". Por ejemplo, iniciar una discusión sobre la imagen corporal. Considerad cómo son representadas las niñas en la televisión: ¿Se presenta a las chicas más corpulentas como impopulares? ¿Son usadas como un recurso cómico? ¿Se presenta a las chicas con formas voluptuosas sólo como símbolos sexuales? ¿Parecen listas?

Aptitud para las Matemáticas y las Ciencias: Se debe dar a las niñas la oportunidad de experimentar con las ciencias, las matemáticas y la tecnología. Si bien las niñas están dispuestas y deseosas de explorar el mundo, a menudo no tienen suficiente estímulo u ocasión para hacerlo.

Sé un Ejemplo: Las madres, tías y otras mujeres de la familia que se respetan a sí mismas y a otras mujeres proyectan un modelo que las niñas pueden imitar. De esa forma, pueden superar los estereotipos tradicionales que animan a las niñas a no ser otra cosa que "azúcar, especias y cosas bonitas".

LO QUE UN NIÑO PEQUEÑO NECESITA



Un Modelo Masculino: Los hombres llevan tiempo redefiniendo el género en sus vidas personales y profesionales, y debatiendo cuestiones de identidad, igualdad y sexualidad. En una época en que más padres están ausentes, si los muchachos no aprenden de un modelo masculino, aprenderán de la cultura popular (o sea, del deporte y la televisión) que la masculinidad se define por cuatro cosas: sexo, violencia, deporte y posesiones materiales. Los progenitores, como tutores, pueden replantearse la relación entre mujeres, hombres y muchachos. Los hombres deberían experimentar con cosas que tradicionalmente pertenecen a la cultura de las mujeres: compartir sentimientos, dar apoyo emocional y trabajar el arte de la conversación. Si un niño acude a su padre y le dice que otro niño le ha pegado, entonces el padre puede imaginar cómo podría ser esa conversación entre una madre y su hija, e incorporar algo de eso a su diálogo.

Afecto Físico: Los niños pequeños necesitan los abrazos tanto como las niñas pequeñas, por lo que los padres necesitan consolar a su hijo cuando llora. Deben también pasar tiempo jugando pequeños juegos con él, y mantener la ternura hacia él mientras su pequeño va creciendo.

Habilidades Verbales: Los padres tienen que hablar a menudo con su hijo, aun en la infancia. Sus voces le confortan y ayudan a estimular su desarrollo del lenguaje.

Consideración Hacia Otros: Es importante que los padres expliquen a su hijo en qué medida sus acciones afectan a otros. Cuando una niña se porta mal, se le dice que puede haber molestado a alguien, pero a los muchachos se les castiga. Cuando son castigados, los niños tienden a concentrarse en lo enfadados que están y no en reconocer el efecto que su mala conducta ha tenido en sus padres o compañeros de juego.

Habilidad para Llegar a Soluciones Pacíficas: Los niños necesitan ser instruidos en formas de resolver conflictos. Si les da por pelear o morder, como hacen muchos pequeños en esta etapa, los padres deben explicarle que la agresión no es aceptable y sugerir otras formas de expresar su ira.

Responsabilidad por Sus Actos: Es importante no aplicar un doble rasero. Si los padres consideran inaceptables ciertas conductas en su hija, entonces la misma norma debe aplicarse también a su hijo. No pueden usar la excusa de "los niños siempre serán niños" para disculpar su hosquedad.

Expresión de Emociones: Los niños deben ser estimulados a expresar sus sentimientos, incluido el llanto. Si se induce a los niños a pensar que los sentimientos de tristeza no son aceptables, de adultos aprenderán a reprimir esas emociones.

Reacciones Racionales a las Diferencias de Género

Los padres pueden ayudar a hacer que los hijos se sientan bien acerca de las diferencias entre niños y niñas.

- Pueden reaccionar a las observaciones y descubrimientos de su hija acerca de las diferencias sexuales ofreciendo una orientación correcta.
- Los padres pueden modelar la conducta que quieren que sus hijos aprendan. Por ejemplo, pueden hacer que su hijo vea a mamá cortando el césped y conduciendo el coche, y a papá quitando el polvo, cocinando o lavando los platos. En algunos países las mujeres hacen casi todo el trabajo duro (como acarrear agua).
- Los padres pueden ofrecer juguetes de género neutro. Los pequeños aprenden tanto de la conducta de sus compañeros como de sus padres, así que los padres deben trabajar con otros padres.

Confundir Género con Temperamento

La mayoría de los padres coincide con los psicólogos en que ser rígidamente masculino o rígidamente femenina no es la mejor forma. Tanto niños como niñas deben ser firmes **y también** amables, intuitivos **y también** analíticos. Sin embargo, muchos padres se preocupan si su hijo/a incurre en conductas "transversales en género". El padre se preocupa si su hijo quiere una muñeca Barbie y la madre se siente incómoda si su hija rehúsa ponerse vestidos (Kessler y McKenna, 1978). ¿Son serias estas preocupaciones? ¿Cuál es su significado?

Cada uno de nosotros nace con un cierto temperamento. El temperamento es una forma peculiar de reaccionar a lo que ocurre a nuestro alrededor. El temperamento determina, hasta cierto punto, las cosas por las que nos sentimos atraídos y lo que nos disgusta. Algunos bebés parecen sentir una atracción y un interés innato por la gente (estableciendo en seguida contacto visual y respondiendo a una sonrisa con una sonrisa). Otros bebés se sienten más atraídos por objetos visuales o sonidos (sus ojos se quedan fijos mirando un juguete musical colgado).

El problema surge cuando los padres piensan que ciertos estilos de temperamento son inherentemente masculinos o femeninos. Esto puede agravar la situación. Por ejemplo, si un progenitor le dice a un niño que se pinta las uñas de rosa: "¿Qué crees que eres – una niña?" el niño deducirá que si quiere hacer "cosas de niñas" tiene que ser una niña. Puede que entonces empiece a hablar de que desea ser una niña o ser "realmente" una niña. Esta es una idea inducida sin querer por sus padres. A muchas niñas les gusta el ruido y caos de los juegos bruscos y duros. Si a una niña le gusta ser físicamente activa y disfruta con los juegos duros, puede que sus padres la vean como "poco femenina", cuando la cuestión es realmente que tiene un temperamento que responde a niveles altos de estimulación en el entorno.

La confusión entre el temperamento y las expectativas de roles de género es especial-

mente problemática para los muchachos. Los niños reciben más comentarios negativos cuando se mezclan en juegos "de niñas" que las niñas cuando participan en juegos "de niños". "Marica" es una etiqueta mucho más temida que "marimacho". Dado que la etiqueta "masculino" tiene más prestigio en la sociedad que "femenino", el rechazo por parte de un hombre de la masculinidad en favor de un estatus "inferior" de feminidad comporta un estigma terrible.

Los padres deben ser conscientes de lo siguiente:

- Deben preocuparse si la conducta lúdica de su hijo/a es compulsiva e inflexible. Una cosa es que un niño/a quiera jugar con muñecas Barbie o vestirse con ropas de mujer, y otra que eso sea lo único que quiera hacer o si juega de una forma muy repetitiva.

- En casos raros, los niños/as que se sienten muy infelices hablan de desear que sus cuerpos, en especial sus genitales, fueran diferentes. Los padres deben preocuparse si su hijo/a intenta, o simplemente habla de, mutilar su cuerpo. En tal caso, es necesario buscar asesoramiento profesional.

- Los padres no tienen porqué convertir el temperamento peculiar de su hijo/a en una enfermedad. Si su hijo/a está triste, deprimido o nervioso, entonces deben llevarle a un psicólogo especializado en depresión y ansiedad infantil.

- La terapia con drogas es peligrosa. Por tanto, recetar medicación a los niños no es aconsejable, pero las terapias conversacionales sí lo son.

- No es necesario culpar a nadie. Es probable que las preferencias peculiares del niño/a no tengan que ver con nada específico que los padres hayan hecho.

Los padres deben amar a sus hijos e hijas. Los niños/as se crían mejor cuando tienen relaciones fuertes y fecundas con los padres, y cuando los padres quieren que sus hijos se conviertan en seres humanos cariñosos, productivos, sanos y felices.

Niñas y Niños Aprenden de Formas Distintas

"Los niños y las niñas, desde la edad preescolar, absorben información a ritmos distintos, por razones distintas, y con distinto grado de aprovechamiento." (Gurian, 2001) Los niños pueden mostrar mayor interés en objetos y cosas, mientras que las niñas se centran más en la gente y las relaciones. En la escuela primaria, mientras que a los chicos puede que les cueste menos localizar Francia en un mapa, las chicas suelen aprender francés más fácilmente. A él se le dará mejor seleccionar la respuesta exacta, mientras que ella sabrá escuchar mejor una pregunta y escribir la respuesta. Desgraciadamente, se sigue tratando a los niños y niñas como si aprendieran de igual forma, y esto genera problemas de conducta y fracaso escolar.

Muchos jóvenes con problemas de aprendizaje pueden ser reconducidos si reconocemos las diferencias entre chicos y chicas y nos replanteamos la forma de ayudarles a avanzar. Las estrategias exitosas de Michael Gurian han sido usadas para transformar a alumnos fracasados en los mejores alumnos. Sus estrategias podrían ser aprovechadas en todos los centros porque él se apoya en los puntos fuertes de chicos y chicas y complementa sus debilidades.

Para Chicas: Los padres tienen que reforzar su papel de liderazgo, practicar juegos relacionados con el movimiento, usar sus habilidades para la escritura; facilitar el uso y dominio de ordenadores; y animarlas a participar en competiciones de matemáticas y ciencias.

Para Chicos: Los padres tienen que animarles a usar su energía en limpiar, ayudar y trasladar cosas; ayudarles a valorar sentimientos como

la ira, la tristeza y la felicidad; estimular la narración de historias y construcción de mitos para desarrollar la capacidad imaginativa y verbal de su cerebro; permitir la interacción física (desde los abrazos a las volteretas); educarles en el uso de los medios de comunicación; y hacerles participar en resolución de conflictos y formación comunitaria.

El tema de la educación segregada por género es controvertido. Sin embargo, dado que niños y niñas aprenden de formas distintas, lo que requiere el uso de diferentes estrategias docentes en las aulas, ¿por qué no usar aulas separadas para una educación más eficiente y eficaz? ¿Cómo vamos a usar simultáneamente dos estrategias distintas en una misma clase? ¿Es esto factible? Y si puede hacerse, ¿cuál es su coste en términos de tiempo, dinero y efectividad?

Michael Gilbert (2007) recomienda escuelas segregadas. Reproducimos aquí su artículo *online*:

> Los chicos se están rezagando respecto de las chicas y abandonando la escuela cada vez en mayor número. Los jóvenes que llegan a la facultad se encuentran en minoría, superados en número casi tres a dos por las chicas. En los 1960s, por temor a que separado significase desigual, y queriendo romper los estereotipos sexuales, los planificadores decidieron mezclar los sexos a la edad más temprana posible. En 1965, la mayoría de las aulas en las escuelas públicas de Estados Unidos eran no-mixtas; en el 2000 apenas quedaba un puñado de ellas.
>
> La escolarización mixta impone la necesidad de un material educativo neutro, y exámenes y normas de conducta uniformes. Como resultado, en el camino hacia un universo sexual perfectamente equilibrado en nuestros colegios, "igual a" se convirtió en "lo mismo que". Pero hay un problema: niños y niñas no son lo mismo. No se desarrollan de la misma forma ni al mismo tiempo. La mayoría de los padres de niños saben que se desarrollan más despacio en todo, desde el vocabulario hasta la redacción, y aun en la simple habilidad para mantenerse quietos sentados.
>
> Cuando los muchachos en EEUU llegan hoy a la escuela, entran en un mundo dominado por mujeres, tanto en la enseñanza como en la administración. El porcentaje de docentes varones en las escuelas públicas del país registra su nivel más bajo en 40 años. Las chicas a su alrededor leen más rápido, controlan mejor sus emociones, y están más a gusto con el acento educativo actual sobre el estudio cooperativo y la expresión de sentimientos. Los chicos destacan en procesamiento visual y no poseen el control motor de las manos que las chicas adquieren rápidamente en los primeros cursos. Apenas existe la acción, competición o estructura físicas que los muchachos desean. Los chicos están dispuestos a hacer cualquier cosa antes que expresar sus sentimientos.
>
> A los chicos les cuesta prestar atención en clase. A menudo ignoran las instrucciones y presentan trabajos deficientes. Tienen tres o cuatro veces más probabilidades de sufrir problemas de desarrollo, y dos veces más que las chicas de verse clasificados como discapacitados para el aprendizaje. Muchos son castigados por arrebatos físicos. Los chicos son controlados y tratados médicamente por el simple hecho de comportarse como chicos (1 de cada 5 chicos blancos es tratado con Ritalin, una droga potente). Puede que ni siquiera se les deje correr durante el recreo. Esto significa que los chicos empiezan mal, no consiguen ponerse a la altura, y a menudo desarrollan aversión por la escuela.
>
> En la escuela elemental los chicos tienen un 50 por ciento más de probabilidades de repetir curso que las chicas, y abandonan el instituto un tercio más a menudo que las chicas. Los que más sufren son los hijos de minorías y de familias con bajos ingresos. A la postre, el sistema educativo estadounidense produce legiones de muchachos sin preparación o interés en proseguir su educación, aunque el impacto dramático de esto en sus ingresos futuros esté bien documentado. Esto es malo para los hombres, las mujeres y el futuro económico del país.
>
> Margaret Mead, entre otros antropólogos, nos ha informado de que casi todas las culturas florecientes han educado y formado a los chicos y a las chicas por separado.
>
> De las 90.000 escuelas mixtas en Estados Unidos menos de 250 escuelas públicas optaron por una enseñanza no-mixta en 33 estados. La opción de la enseñanza no-mixta hace mucho tiempo que está extendida en los colegios religiosos y privados.

Las escuelas privadas no-mixtas funcionan bien desde hace mucho tiempo. Los alumnos de cuarto curso de una escuela elemental de Florida fueron trasladados a una clase no-mixta, con el resultado de que tanto las chicas como los chicos obtuvieron mejoras notables en los exámenes escritos. Otros experimentos prometedores se han realizado en Estados Unidos, Canadá e Irlanda. Los chicos y las chicas mejoran cuando se ven libres de la competición y las presiones sociales de las aulas mixtas, y disminuyen los problemas de disciplina.

Los resultados de la educación no-mixta son positivos para chicos y chicas, y esto incluye mejores calificaciones en lectura y lenguas extranjeras, más tiempo dedicado a deberes extraescolares y mayores aspiraciones educativas. El informe de 2002 de la Asociación Nacional de Consejos Estatales de Educación (NASBE) señala que en las escuelas no-mixtas "los efectos positivos son más notables entre las chicas y entre los alumnos de minorías de ambos sexos".

Segregación de Chicos y Chicas en Colegios y Aulas

El Condado de Greene, Georgia, EEUU se preparaba para convertirse en el primer distrito escolar en Estados Unidos que optaba enteramente por la educación no-mixta, en la que chicos y chicas ocupaban aulas diferentes. Esto ocurrió después de años de malos resultados en los exámenes, alarmantes tasas de abandono escolar y un gran número de embarazos en adolescentes. Muchos profesores y padres se opusieron al cambio por no haber sido consultados y el plan fue finalmente retirado.

El Superintendente Escolar McCollough había dicho que chicos y chicas aprendían de forma distinta y que separarlos ayudaría a los profesores a adaptar mejor sus enseñanzas. Asimismo, los chicos no se comportarían tan mal porque no intentarían impresionar a las chicas, y las chicas tenderían a expresarse más en clase porque no tendrían miedo a parecer más listas delante de los chicos. (*India Times*, 2008)

En las clases segregadas las lecciones se adaptan a los puntos fuertes y carencias de los sexos. Chicas y chicos aprenden de forma distinta y rendirán mejor si las clases son diseñadas pensando en sus necesidades particulares. Sax (2006) sostiene que los EEUU como nación no entiende las diferencias de género y considera políticamente incorrecto someter esto a discusión. Como resultado, los colegios no ayudan a sus alumnos a alcanzar su potencial. Estamos expulsando intencionadamente a las chicas de las ciencias informáticas, y apartando a los chicos del arte y los idiomas. Gurian (2001) demuestra que los chicos no oyen tan bien como las chicas y que las chicas son más sensibles a la luz. Los chicos a menudo necesitan agitarse y moverse para mantenerse alerta, mientras que las chicas tienden a mantener mejor la compostura y prestar atención. Son necesarias técnicas educativas distintas a fin de acomodar esas diferencias. (Chandler y Glod, 2008)



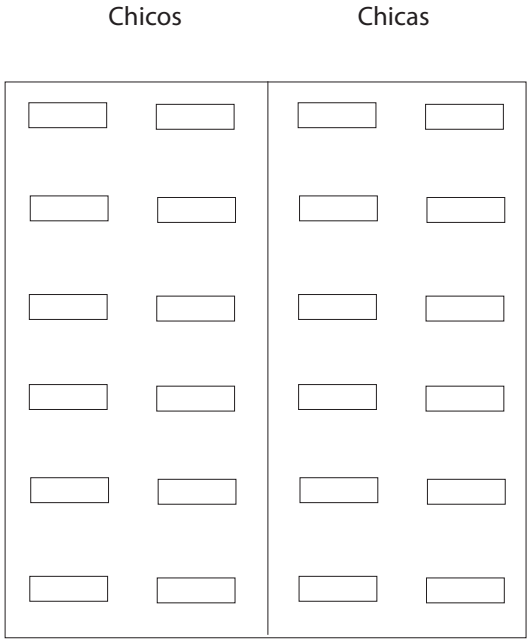
Recomendamos el siguiente sistema introducido con éxito por la Universidad Internacional Islámica, Malasia (IIU), en sus colegios elementales e intermedios, y en sus institutos:

1. Desde la guardería hasta el tercer año: no hay segregación de niños y niñas, y los docentes son mujeres.

2. De cuarto a sexto año: niños y niñas asisten a clases separadas pero dentro del mismo colegio. La interacción está permitida en las actividades y durante los recreos. No obstante, chicos y chicas

pueden estar juntos en la misma clase pero sentados en lados opuestos, a saber:

Disposición Recomendada de los Alumnos (De 4º a 6º Curso)



3. Cursos séptimo y octavo: colegios separados para chicos y chicas, con profesores preferentemente del mismo género que los alumnos. Este grupo de edades entre 13 y 14 años está en la fase sensible de la pubertad y los niños/as están experimentando y aprendiendo a madurar poco a poco. Es peligroso mezclarlos antes de que entiendan la seriedad de los abusos sexuales.





4. Cursos noveno a duodécimo: colegios segregados con profesores sólo del mismo sexo.

5. Educación universitaria: chicos y chicas en la misma clase pero sentados en filas distintas. En esta etapa, los adolescentes se comportan más responsablemente. Pueden entonces escoger acertadamente a sus futuros cónyuges, especialmente si la facultad y los padres les proporcionan apoyo y guía. Esto está teniendo éxito en la IIU, que además imparte un curso sobre Crianza Infantil a todos los alumnos.



Crianza Infantil y Géneros: En Términos Islámicos

A la llegada del Islam en el 610 d.C., la cultura de la sociedad árabe estaba dominada por los hombres y era muy chovinista: dar a luz a una niña era una afronta y una deshonra.

> *…pues, cuando se le da la buena nueva de [el nacimiento de] una niña, su rostro se vuelve hosco y se llena de ira contenida, …* (Qur'an 16:58)

La respuesta coránica era que es Dios quien concede el regalo de la progenie, ya sea todo niñas, todo niños, o una mezcla de ambos.

El Profeta ﷺ dio buenas nuevas a los padres de niñas que criaban a sus hijas correctamente:

> Quien tenga tres hijas o hermanas, o dos hijas o dos hermanas, y vive con ellas de buena manera, y teme a Dios respecto a ellas, entrará en el Paraíso.
>
> (AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)

> *¡Oh gentes! Ciertamente, os hemos creado a todos de varón y hembra, y os hemos hecho naciones y tribus, para que os reconozcáis unos a otros. Realmente, el más noble de vosotros ante Dios es aquel que es más profundamente consciente de Él. Ciertamente, Dios es omnisciente, consciente de todo.* (Qur'an 49:13)

Los seres humanos son todos descendientes de un varón (Adán) y una mujer (Eva).

En cuanto a las funciones de género específicas, el Profeta ﷺ estableció los siguientes conceptos y usos intemporales en el seno de una sociedad dominada mayoritariamente por hombres:

> El mejor de vosotros es el que es el mejor con su familia, y yo soy de vosotros el mejor con mi familia. (AL-TIRMIḌĪ E IBN MĀŶAH)

El Profeta ﷺ se ocupaba de las tareas domésticas:

> ʿĀʾiša y Umm Salama dijeron del Profeta ﷺ que solía reparar sus sandalias, coser y remendar su ropa, y hacer todo lo que los hombres hacen normalmente en sus casas. (AḤMAD)

El Profeta ﷺ no dividió las distintas funciones en dos grupos separados de "trabajos de mujer" y "trabajos de hombre". En cuanto a las funciones biológicas de la maternidad, embarazo y lactancia, el Qur'an estableció el deber del padre de proveer de sustento, material y emocional, a la madre y al niño. Además, el Profeta ﷺ otorgó el mayor de los honores a las madres, y no al padre:

El Paraíso está a los pies de las madres. (Aḥmad, al-Nasāʾī, e Ibn Māŷah)

El Profeta ﷺ fomentó la igualdad entre géneros y dio ejemplo de ello en su vida desempeñando funciones domésticas que pueden ser clasificadas como transformativas, ya que ocurrían en medio de una cultura árabe y pagana fuertemente machista y chovinista.

En la cuestión fundamental del sexo, el Islam es claro y firme acerca de prohibir las relaciones sexuales entre hombre y mujer fuera del matrimonio. Esta norma intenta proteger a la familia y a la sociedad de la enfermedad y la desintegración. El Islam no admite concesiones en estos temas, y cierra todas las vías que llevan a las relaciones sexuales ilícitas (como el alcohol, drogas, ligues y seducción). Cuando los hijos/as alcanzan los diez años, deben dormir en camas separadas para evitar cuestiones sexuales.

> El Profeta ﷺ dijo:
> Cuando vuestros hijos/as alcancen la edad de siete años, enseñadles a hacer las oraciones, y cuando tengan diez años, amonestadles seriamente acerca de ello [para que observen las oraciones]; y separadles en sus lechos. (AḤMAD Y ABŪ DĀWŪD)

El Islam prepara a las chicas para su función de maternidad y cuidado del bebé y también para trabajar fuera de casa y en labores públicas (incluida la participación activa en el ejército). Las mujeres en tiempos del Profeta ﷺ, luchaban al lado de él. Una vez que sus hijos han alcanzado cierta edad, las madres deben participar activamente en la sociedad (formal o informalmente, en empleos a tiempo parcial o completo, con remuneración o de voluntariado, y en actividades políticas y no políticas). Cualquier labor que se ajuste a su situación, profesión, formación, experiencia y necesidades económicas es recomendable. Esto no es una obligación para las mujeres, sino una prerrogativa. En cambio, es deber de los hombres sustentar a toda la familia.

Algunos detalles de las funciones de género quedan a la discreción de la cultura contempo-



ránea. Por ejemplo, en tiempos del Profeta ﷺ, los hombres llevaban el pelo largo. En Occidente, durante las décadas de mediados del siglo XX, llevar el pelo largo podía hacer que un hombre no encontrase un buen empleo. Ahora, en el siglo XXI, el pelo largo se ha vuelto aceptable. En el pasado, las tareas duras eran encomendadas a hombres fuertes y resistentes. En la actualidad, sin embargo, muchos de esos trabajos duros no requieren músculos ni fuerza física gracias a la tecnología informática, la electrónica y los ordenadores. Las mujeres pueden trabajar en profesiones como la construcción, la ingeniería y los transportes. Asimismo, hombres y mujeres pueden trabajar en áreas como la enseñanza, restauración, enfermería, secretariado, tecnología informática y administración de hoteles. También, en cuanto a la vestimenta, tanto hombres como mujeres pueden vestir vaqueros y pantalones siempre que muestren recato, dignidad y respeto (no demasiado ajustados, ni transparentes, que cubran el cuerpo y que no sean vulgares). En algunos países musulmanes, como Pakistán, los pantalones son parte de la vestimenta tradicional femenina.

Hombres y mujeres tienen mucho que aprender unos de otros. Puede decirse que hay cierto grado de feminidad en cada hombre y cierto grado de masculinidad en cada mujer. Ambos tienen hormonas masculinas y femeninas en distintas proporciones. Esto no debe sorprendernos si analizamos los siguientes versículos:

> *…Ellas son una vestimenta para vosotros y vosotros sois una vestimenta para ellas...*
> (Qur'an 2:187)

> *Y su Sustentador contesta a su súplica: "No dejaré que se pierda la labor de ninguno de los que se esfuerzan [por Mi causa], sea hombre o mujer: cada uno de vosotros ha surgido del otro. …"* (Qur'an 3:195)

> *Él os ha creado [a todos] de un solo ente vivo, del cual creó a su pareja;*
> (Qur'an 39:6)

La posición final entre géneros es:

> *Así pues, no codiciéis aquello que Dios ha concedido en mayor abundancia a unos que a otros. Los hombres obtendrán una recompensa conforme a sus méritos y las mujeres obtendrán una recompensa conforme a sus méritos. Pedid, pues, a Dios [que os dé] de Su favor: ciertamente, Dios tiene en verdad conocimiento de todas las cosas.* (Qur'an 4:32)

El Qur'an se dirige a todos los seres humanos. En algunos casos los versículos van dirigidos a hombres o mujeres cuando se trata de una función específica que deben cumplir. Sin embargo, en todos los casos, el Qur'an se dirige a mujeres y hombres con respeto y honor

La Vía de Dios es la Mejor: Los Ejemplos de China, Alemania e India

El Creador del universo ha dispuesto todo en su medida perfecta y nos ha puesto en un entorno equilibrado. Cuando jugamos frívolamente con las leyes divinas, provocamos el caos. China es un buen ejemplo de ello. En su intento por controlar la población, instituyó la controvertida política de "un solo hijo por familia". Las parejas debían limitar su progenie a un único hijo o de lo contrario perdían subvenciones. Esto condujo a una sociedad dominada por varones, porque la gente prefería que su único hijo fuese un niño y no una niña, para que pudiera ayudar a la familia. Durante varias décadas, los padres conservaban a los niños y se deshacían de las niñas. El resultado fue una grave carencia de mujeres en la población, lo que provocó asesinatos, raptos y prostitución, por no mencionar los terribles efectos de numerosos abortos secretos. Este desastroso desequilibrio obligó finalmente al gobierno a abolir su "antinatural" experimento social y permitir el retorno de las familias a su estado natural. El Qur'an explica la ley divina de la creación como sigue:

> *De Dios sólo es el dominio sobre los cielos y la tierra. Crea lo que Él quiere: otorga descendencia femenina a quien quiere, y descendencia masculina a quien quiere; o le da hijos e hijas [a quien quiere], y hace estéril a quien quiere: pues, en verdad, Él es omnisciente, infinito en Su poder.* (Qur'an 42:49–50)

Desde Adán y Eva, el equilibrio entre géneros se mantiene naturalmente conforme al designio del Creador.

Los nazis trataron de experimentar con las cualidades de los individuos. Su programa de eugenesia se proponía producir un "superhombre" usando diversos procedimientos de identificación, aislamiento y formación. El resultado fue también un completo fracaso.

Agnivesh et al. (2005) señalan que en India el feticidio femenino—el aborto selectivo de niñas—ha causado una alarmante "brecha de géneros" en la que hay 50 millones de varones más que de mujeres. Irónicamente, ha sido la tecnología la que ha facilitado esto. En el pasado muchas niñas eran asesinadas nada más nacer. Ahora es más fácil para los padres, y beneficioso para los médicos, practicar el feticidio femenino mediante detección por ecografía sin arriesgarse a acciones legales punitivas. En su intento de restringir esta práctica, el gobierno ha ilegalizado la detección del sexo del feto mediante la ecografía.

Se pensaba que esta práctica era más común entre las clases pobres y analfabetas, debido a las elevadas dotes exigidas por las familias de los novios, y también a otros prejuicios tradicionales. Sin embargo, hoy el feticidio femenino es frecuente también entre los ricos y titulados universitarios, y al parecer aumenta con los niveles de educación—siendo menor entre mujeres con educación básica y mayor entre mujeres con estudios universitarios.

Se está traficando con niñas traídas de países pobres como Bangladesh y Nepal o de zonas desfavorecidas y tribales de India que luego son vendidas y desposadas por unos 200$ USA—mientras que un toro cuesta 1000$. (Hughes et al., 1999) Desgraciadamente, en muchas culturas de la India, se celebra el nacimiento de un niño mientras que el de una niña es recibido con lamentos.

Actividades



ACTIVIDAD 41: UNA CHARLA DE PADRES

Reuníos varios padres y madres y debatid sobre "Cómo criar bien a un hijo/a", intercambiando experiencias personales, tanto positivas como negativas.

> Después de una cena en nuestra casa, todos los padres se sentaron y se pusieron a debatir sobre cómo criar bien a los hijos. Se hicieron muchas aportaciones valiosas. Al final, un progenitor sabio dijo: "Todo lo dicho es necesario, pero es insuficiente, porque aunque se sigan todas esas normas, a menos que la Misericordia de Dios descienda sobre vuestra familia, vuestro hijo/a será una decepción."
>
> Los padres estuvieron de acuerdo con la siguiente conclusión: No importa los esfuerzos que hagáis, debéis acompañar siempre vuestros conocimientos y habilidades con la búsqueda de la Misericordia de Dios para que Él os ayude en la noble y difícil tarea de la crianza.

Es necesaria una familia, es necesario un pueblo, es necesaria una Umma, y es necesaria la misericordia de Dios para criar a un hijo/a. La respuesta está en la cooperación de todos y no en el aislamiento.

ACTIVIDAD 42: ¡GRACIAS A DIOS POR SER COMO SOY!

Alabado sea Dios "*Al-Ḥamdu Lil·lāh*"
Enseñad a vuestro hijo/a a decir a menudo lo siguiente:
Doy gracias a Dios por todas las cosas que me ha concedido.
Doy gracias a Dios por haberme creado como ser humano.
Doy gracias a Dios por haberme creado niña, o
Doy gracias a Dios por haberme creado niño.
Doy gracias a Dios por haberme creado negro, blanco, mulato o amarillo.
¡Doy gracias a Dios por haberme creado como soy!

ACTIVIDAD 43: BARACK OBAMA: ¡UN EJEMPLO DE CRIANZA POR UN PROGENITOR SOLTERO!

Se aconseja a los padres que se sienten con sus hijos y hablen sobre el ascenso de un afroamericano al cargo político más alto del planeta. No importa cómo acabe su Presidencia, el legado del logro de Barack Obama quedará para siempre como testimonio de la posibilidad de los seres humanos de superar las barreras más difíciles. Pedid a vuestros hijos que lean los dos libros de Obama: *Sueños de Mi Padre: Una Historia de Raza* y *Herencia,* y *La Audacia de la Esperanza*. Los padres pueden explicar la existencia y sabiduría del

plan divino de Dios: cómo puede abarcar muchas generaciones, viajar grandes distancias y, a pesar de los obstáculos en el camino, alcanzar finalmente su destino. Obama fue criado por una madre soltera, algo que los padres pueden debatir con sus hijos. Deben debatir también acerca de las madres que criaron a los profetas Moisés y Jesús (la paz sea con ellos), y el tío que crió al Profeta Muhammad ﷺ.

Sobre Obama y el plan divino, es interesante destacar cuán distinto hubiera podido ser el resultado si hubiera existido alguna desviación de los siguientes hitos que marcaron su vida. Considerad los siguientes "¿qué habría pasado si…":

- El padre de Obama (Barack Hussein Obama) no hubiera sido un musulmán keniano y no hubiese ganado una beca para estudiar en Estados Unidos?
- ¿Si no se hubiese casado con una mujer blanca (Ann Dunham) de Kansas?
- ¿Si no hubiese abandonado definitivamente a su esposa Ann cuando Barack contaba dos años de edad?
- ¿Si su madre Ann no se hubiese vuelto a casar con un musulmán indonesio (Soetoro) y hubiese vivido cuatro años en Yakarta, donde Obama asistió a clase con niños musulmanes?
- ¿Si su madre no se hubiera divorciado de su padrastro Soetoro y no hubiera regresado a los Estados Unidos?
- ¿Si su madre no hubiera muerto de cáncer y sus abuelos (Madelyn y Stanley Dunham) no le hubiesen criado en Hawái, donde estuvo escolarizado? ¡Considerad el impacto del clan familiar y sus beneficios!
- ¿Si no hubiese estudiado en la Universidad de Harvard y no hubiese llegado a ser el primer Editor afroamericano de la prestigiosa revista Harvard Review?
- ¿Si no hubiese vivido en Chicago como cristiano y hubiese pertenecido durante décadas a la congregación de la Iglesia Cristiana Trinitaria?
- ¿Si no se hubiese casado con Michelle, una descendiente de esclavos africanos, que también se había licenciado en Harvard?

El hombre propone, pero Dios dispone.

Es un logro notable de la humanidad haber sabido trascender el racismo y el fanatismo y aceptar la igualdad, la diversidad y la tolerancia. La Casa Blanca fue construida por esclavos africanos entre 1792 y 1800, y que ahora esté ocupada por uno de ellos, una unidad familiar de un padre, una madre y dos hijas, es una transición increíble. Sea lo que sea lo que Obama consiga finalmente, ¡desde luego ha hecho historia!

En esta misma línea, los padres pueden relatar sus propias experiencias en términos del plan divino, y compartir las decisiones cruciales que tomaron en las diversas encrucijadas de sus vidas, y cómo esas les llevaron a casarse, tener hijos y estar donde están hoy.

Es todo parte del Plan Maestro del Creador:
¡Tu "voluntad" no se hará realidad a menos que Dios así lo disponga!

CAPÍTULO 13

Sexo y Educación Sexual: ¿Qué les Contamos a Nuestros Hijos?

- Introducción **258**
- ¿Qué es la Educación Sexual? **258**
- La Situación Estadounidense **259**
- Percepciones de Madres e Hijas en EEUU **262**
- Valores y Sexo: Hoy y Ayer **262**
- ¿Por qué Impartir Educación Sexual? ¿Debemos Enseñarla? **264**
- ¿Qué se Debe Enseñar a los Niños/as? **265**
- ¡La Inmoralidad Sexual! ¿Es Realmente Grave? **266**
- Las Tradiciones Abrahámicas Prohíben la Fornicación y el Adulterio **268**
- Justificación del Castigo Legal por Adulterio y Fornicación **269**
- Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) **270**
- Relaciones de Noviazgo **271**
- Niños que Procrean Niños: El Aborto y la Adopción en el Islam **273**
  - *El Aborto* 274
  - *La Adopción en el Islam* 275
- La Homosexualidad y los Padres **276**
- Educación Sexual Islámica **279**
- Deber de los Padres Hacia los Hijos **281**
- Sexo e Higiene: Menstruación, Vello Púbico, Circuncisión, Fluido Seminal **282**
- Los Adolescentes y la Abstinencia Sexual **283**
- La Solución Islámica al Dilema Sexual: Hoja de Ruta de un Enfoque Preventivo **285**
  - *Pudor (Ḥayā')* 287
  - *Vestimenta* 291
  - *Ni Mezcla de Sexos ni Jalwa* 291
  - *Presiones de Compañeros y Otros Factores* 292
  - *Qué Hacer* 293
  - *Matrimonio a Edad Temprana* 293
- El Dilema 'Sistema Educativo vs. Matrimonio Temprano' **295**
- Proteger a los Niños/as del Abuso Sexual de Adultos **297**
  - *Edad Apropiada para Advertir a los Niños Sobre la Prostitución* 298
  - *Cuando Nuestro Hijo/a es Víctima de Incesto o Violación* 299
- Un Programa de Educación Sexual Islámica **301**
- Actividades 44–45 **303**

Introducción

El sexo y la educación sexual son temas de inmensa importancia y profundo significado. La mayoría de los padres se sienten extremadamente incómodos hablando de sexo, y prefieren dejar la educación sexual de sus hijos/as a los colegios y otra gente. Para que la gente sea fuerte y sana físicamente, en mente, cuerpo, corazón y alma, tienen que abordar el tema del sexo adecuadamente. Las prácticas sexuales ilícitas llevan a la tragedia y producen daños duraderos. Los mejor conocidos de esos son las enfermedades sociales y físicas. No son sólo los individuos que participan en relaciones sexuales ilícitas los que resultan afectados por enfermedades, sino que también sus cónyuges y sus hijos pueden resultar dañados. El daño puede ser tan grave que se vuelve incurable.

Nuestro Hacedor, el Creador, ha prohibido la fornicación y el adulterio (*zinā*). La promiscuidad sexual provoca desastres, por lo que una de las reglas principales es que el sexo debe circunscribirse al matrimonio. Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) provienen de las relaciones sexuales ilícitas. Cuando la raza humana se comporta de forma antinatural, pueden surgir nuevas enfermedades. Los padres deben tomar parte activa en la educación sexual para sí mismos y para sus hijos.

¿Qué es la Educación Sexual?

LA GENTE TIENE NOCIONES DISTINTAS acerca de la educación sexual. ¿Se trata de hablar de anatomía y fisiología del cuerpo humano, o de la relación sexual, o de reproducción y vida familiar, o de prevención de enfermedades y embarazos indeseados? ¿Es educar a los niños/as sobre sexo equivalente a darles permiso para que lo practiquen? Una vez dijo un profesor: "No me propongo decirles a vuestros hijos si deben o no practicar sexo, ni cómo hacerlo. Pero en caso de que decidan hacerlo, deben saber cómo evitar enfermedades y un embarazo." La mayoría de los programas de educación sexual son deficientes y huyen de temas como la moralidad, disfunción sexual, desviaciones y matrimonio.

Hay dos aspectos básicos. Uno son los datos biológicos. Estos se ocupan de los temores adolescentes que surgen cuando los jóvenes no han sido informados por sus padres sobre la menstruación o las poluciones nocturnas. Otra cuestión básica es dar suficiente información a jóvenes sexualmente activos para que sepan evitar embarazos indeseados y posibles abortos posteriores. Esa información les ayuda a protegerse del peligro.

Algunos colegios enseñan los elementos básicos de la reproducción y también la responsabilidad moral. Otros colegios aportan información fragmentaria. En muchos colegios, la educación sexual forma parte del programa sobre *Educación Moral y Social*. Es poco beneficioso sacar a vuestro hijo/a de esas clases, porque los temas que se plantean pueden surgir también en Lengua o Historia, en Educación Física, Arte, o en el programa semanal de Educación Religiosa, o prácticamente en cualquier momento. El sexo es una parte inseparable de nuestra vida.

En su mayor parte, la educación sexual no fomenta los valores de una vida familiar plena y feliz. Por ello, muchos cónyuges llevan vidas maritales muy frustrantes, debido a menudo a la falta de conocimientos y habilidad. El error más común es la idea de que "la capacidad del hombre de excitar o satisfacer a su esposa llegará de forma natural". El conocimiento de cómo crear un matrimonio feliz es parte crucial de la educación. Es una pena que esta educación no sea impartida en algún momento de la vida de los jóvenes.

Si vuestro hijo adolescente ha empezado a ser activo sexualmente, vosotros seréis probablemente los últimos en enteraros. El/la adolescente intentará obviamente mantenerlo en

secreto. Además, los adolescentes forman una red secreta entre ellos, donde se enteran de muchas cosas sobre sus compañeros, y viceversa, pero todo eso queda oculto a los padres.

La respuesta realmente satisfactoria está en el modelo del Profeta ﷺ. La forma en que la educación sexual es definida e impartida en los colegios tiene muchos elementos positivos y negativos. Por consiguiente, los padres tienen que afrontar la responsabilidad de guiar a sus hijos. La información sobre sexo que recibimos de la sociedad, incluidos los colegios, la TV, Internet y los compañeros, contiene una mezcla de ventajas y desventajas.

La Situación Estadounidense

Athar (1990) describe la educación sexual desprovista de valores que los niños/as reciben en el colegio y también los mensajes erróneos de los medios. (Véase *Sex Education: An Islamic Perspective*, editado por Shahid Athar, M.D. http://www.teachislam.com/dmdocuments/33/BOOK/SexEducation). En la mayoría de colegios, se enseña educación sexual entre los cursos 2 a 10, con un coste de miles de millones de dólares. Los profesores describen los aspectos técnicos del sexo sin hablar a los niños sobre valores morales o de cómo tomar decisiones acertadas. Después de describir la anatomía y la fisiología de la reproducción, el acento principal recae sobre la prevención de enfermedades venéreas y embarazos indeseados. Con el aumento de la incidencia del Sida, el foco recae sobre el "sexo seguro", lo que normalmente significa usar condones. Algunos colegios reciben dinero de los impuestos para dispensar gratis condones y otros anticonceptivos a aquellos que acuden a las clínicas escolares. En algunos vestíbulos de escuelas y universidades existen máquinas expendedoras de condones.

La función de los padres es minimizada y a veces ridiculizada. Cada vez que los muchachos hacen preguntas sobre sexo, sus padres suelen evitarlas y cambian de tema. Por consiguiente, los chicos aprenden sobre sexo de extraños. Algunos vicios postulados por los educadores son inaceptables según los principios religiosos. Para el Dr. Shahid Athar, las ideas de algunos educadores extraviados son:

(a) La desnudez en el hogar (en la ducha o el dormitorio) es una forma buena y saludable de plantear el tema de la sexualidad con los pequeños (de menos de 5 años), y darles oportunidad de hacer preguntas. Sin embargo, según un estudio de 1997 un 75% de todos los abusos sexuales e incestos (500.000 al año) son protagonizados por un pariente cercano (progenitor, pariente por matrimonio u otro miembro de la familia) en el entorno familiar. (Abel et al., 2001)

(b) El que un niño/a juegue con los genitales de otro es una "exploración inocente", es aceptable y no justifica que se le riña o castigue. Este educador concreto es consciente también de que chicos de apenas 12 años han violado a niñas de sólo 8 años, pero no nos informa de cuándo esta "exploración inocente" se convierte en un acto sexual.



(c) Los niños sorprendidos hojeando revistas 'obscenas' no deben ser objeto de reproche, sino que los padres deben usar esa oportunidad para darles a conocer algunas nociones útiles sobre actitudes y valores sexuales, y acerca de la explotación sexual. Esto es de una ignorancia mayúscula. Muchas de esas revistas transmiten el mensaje de que el sexo es un artículo de consumo

y que las mujeres son juguetes con los que los hombres se divierten. De hecho, la culpa no es un sentimiento negativo siempre que lleve a la gente a lamentar una acción y corregirla. El remordimiento que genera la culpa (a fin de evaluar y corregir una acción errónea) es un mecanismo de aprendizaje que ayuda a los niños a medir su conducta y sentirse responsables.

(d) Si nuestro hijo/a ya es activo sexualmente, en lugar de decirle que lo deje, el deber moral de los padres es proteger su salud y su carrera ofreciéndole información y medios de contracepción y prevención de enfermedades venéreas. Estos educadores no creen que suministrar información sexual implique dar una señal de aprobación a tal conducta. Pero, si se habla a alguien sobre la forma, color, olor y sabor de una nueva fruta, y del placer de comerla, ¿no nos dice el sentido común que tratará de probarla? Los padres necesitan iniciar una charla apropiada sobre relaciones sexuales impropias. La charla puede centrarse en el embarazo indeseado de una chica de la comunidad, un anuncio vulgar, la música lasciva o un programa de TV que fomenta la promiscuidad.

¿Verdadero o Falso?

¡¡Cuánto Más Saben de ello, Más lo Hacen!!

La educación sexual en los colegios públicos estadounidenses no ha hecho disminuir la incidencia de enfermedades venéreas o de embarazos en adolescentes, y tampoco ha cambiado los hábitos sexuales de estos. Por desgracia, acudir a la iglesia tampoco ha ayudado mucho. (Athar, 1990)

A menos que vuestros hijos vayan a un colegio que bloquee activamente el conocimiento biológico, van a tener alguna medida de educación sexual, y los padres deberían implicarse más. En los colegios se imparte por lo general un conocimiento biológico elemental e información sobre contracepción que los jóvenes que se van ha-



ciendo adultos necesitan. A muchos padres musulmanes, y también de otras religiones, les preocupa que la moralidad sexual que se imparte en los colegios públicos no cumpla las normas de su fe, y que dar a los niños consejos sobre contracepción puede animarles a practicar sexo. Este es un temor falso, porque la información impartida es objetiva y necesaria para la persona joven.

Muchos hombres, musulmanes y no musulmanes, se sorprenden al descubrir el apetito sexual de sus esposas. Esto es porque a muchos hombres se les ha dicho que es fácil para una mujer satisfacer las necesidades sexuales del hombre, pues todo lo que tiene que hacer es estarse quieta y dejarle hacer durante unos pocos minutos. Sin embargo, no se ha dicho a los hombres que es una cuestión de habilidad y deber religioso que el hombre aprenda a satisfacer las necesidades sexuales de la mujer. Tienen que vencer su timidez natural hacia las partes privadas de la mujer, aprender técnicas de estimulación previa, y entender que si obtienen su satisfacción pero dejan "insatisfecha" a la mujer, están sometiendo a sus esposas a una privación grave que supone una forma de crueldad.

La mayoría de los padres no quieren que sus hijos/as empiecen a "acostarse con otros" de forma indiscriminada. No obstante, una vez que el/la adolescente empieza a tener su vida privada lejos de sus ojos vigilantes, los padres tienen muy poco control. Aunque la inocencia es un modo de proteger a los jóvenes, el tipo de inocencia que los padres desean ha desaparecido por lo general del patio de recreo antes de que su hijo/a cumpla 10 años. Los niños actualmente absorben información de Internet, la televisión y las películas, y si vuestros hijos tienen acceso a DVDs (o amigos que tengan DVDs), el "conocimiento" que obtienen de lo que ven probablemente sea mucho más "avanzado" que el vuestro, en términos reales.

El SIDA, Una de las Principales Causas de Muerte en Tailandia

En 2001, el SIDA se convirtió en la principal causa de muerte en Tailandia, superando a los accidentes, las enfermedades del corazón y el cáncer, según el Vice-Ministro de Sanidad Surapong Suebwong-lee. El ministro no reveló cifras exactas pero dijo que la difusión del VIH-SIDA había sido subestimada en los informes porque los familiares de víctimas en las zonas rurales eran remisos a informar sobre la causa real de la muerte.

"Los alcaldes de pueblo calificaban la mayoría de las muertes no accidentales como resultado de que 'el corazón dejó de latir'. Esto llevó al malentendido de que la mayoría de los tailandeses morían de fallo cardíaco". "Pero hemos realizado un nuevo sondeo y hemos descubierto que la principal causa de muerte en las zonas rurales es el SIDA", dijo después de asistir a una reunión de la Organización Mundial de la Salud en las Maldivas. La oficina del Programa de la ONU para el VIH-SIDA (UNAIDS) en Bangkok afirma que las muertes por SIDA seguirán aumentando ya que los tailandeses que resultaron infectados a comienzos de la epidemia hace 10 años han empezado a empeorar y morir en gran número. Un número estimado en un millón entre los 60 millones de tailandeses se han visto infectados con VIH y cerca de un tercio han muerto ya.

(SISTEMA DE INFORMACIÓN GLOBAL DE EDUCACIÓN SOBRE EL SIDA, 2001)

¿Por qué un Profesor Satisfecho con su Empleo Decidió Abandonar los EEUU?

Un profesor de la Universidad Islámica Internacional de Malasia (IIUM) contó en una ocasión la siguiente historia. Su hijo, un alumno de tercer grado que iba a una escuela pública elemental en Michigan, había llegado un día a casa y había contado con todo detalle cómo un compañero de clase había realizado el acto sexual completo en el aula con una compañera de la escuela. Esto hizo que el profesor embalase sus cosas y se fuera de Estados Unidos con su esposa y sus cinco hijos. El resultado de una educación sexual carente de valores ha producido una generación que practica el sexo de forma casual e irresponsable. La cultura dominante ha hecho que el sexo resulte atractivo, accesible y gratificante. A muchos, la abstinencia les parece algo anormal, porque las imágenes de promiscuidad sexual están por doquier.

Percepciones de Madres e Hijas en EEUU

Los adolescentes se sienten cada día más confusos acerca de la conducta sexual, y carecen de una guía adecuada por parte de padres y educadores. Ofrecemos aquí algunos ejemplos de lo que dicen los adolescentes:

- Selma, de 16 años, dice: "No puedo preguntar a mi madre nada sobre sexo, porque si lo hago empieza a preguntarse porqué lo pregunto: '¿Por qué quieres saber eso?' –insiste, 'a menos que…'"
- Juliet, de 14 años, dice: "Mi madre cree que la ignorancia garantiza la inocencia. Se pone como loca cuando le pregunto algo sobre sexo. Dice: 'Tu marido te enseñará todo lo que tienes que saber sobre sexo.'"
- Louis, de 18 años, dice: "El mensaje que me transmiten mis padres es confuso. Uno dice: '¡No lo hagas, porque te meterás en problemas!' El otro dice: 'Córrela mientras eres joven.' Me gustaría que los padres se pusieran de acuerdo. Si el sexo es bueno para nosotros, que lo digan. Si es malo para nosotros, entonces que no inciten, ni provoquen, ni confundan."
- Joshua, de 15 años, dice: "Mi padre quiere que digamos siempre la verdad. Pero su honestidad queda en suspenso cuando se trata de sexo. Este es un tema en el que mi franqueza no está bien vista."
- Jonathan, de 22 años, dice: "Entre los universitarios, el sexo es un símbolo de madurez y virilidad. Para las chicas, es una protección contra la impopularidad y la soledad."
- Así expresa un adolescente el dilema del sexo: "Si veo una comedia, puede reírme; si es una tragedia, puedo llorar; si es algo que me enoja, puedo gritar; pero si veo un espectáculo que me excita sexualmente, ¿qué puedo hacer?"

Estos testimonios indican que es necesaria una educación sexual adecuada que sirva de antídoto a la ignorancia. La sociedad no puede permanecer pasiva y dejar que la calle o la pantalla impongan sus normas y valores sexuales.

Valores y Sexo: Hoy y Ayer

La gente vive hoy inmersa en un serio conflicto de valores. Algunos padres sienten que ha llegado la hora de aceptar la nueva realidad. Les preocupan las ETS, los embarazos indeseados y el menoscabo de la reputación, y esperan poder evitar esos peligros mediante una educación sexual franca. Algunos de ellos ofrecen a sus hijos/as información y contraceptivos.

Otros padres rechazan indignados tales medidas. Saben que los contraceptivos pueden fomentar el sexo extra-marital. Saben que la sociedad no puede apoyar el sexo entre adolescentes porque un despertar erótico temprano pondría en peligro las relaciones humanas responsables y la civilización. La principal tarea de los jóvenes es adquirir conocimientos y prepararse para una vida adulta y familiar recta. Para alcanzar esta meta lo mejor es mantener los instintos bajo control. Hay quienes encuentran la charla sobre sexo repugnante y de mal gusto. Algunos padres creen que hablar abiertamente de sexo estimula los actos sexuales, aunque el propósito sea el auto-control. Un padre habla de ser modelos para los niños/as: "Sólo si nosotros, los adultos, damos buen ejemplo y exigimos buena conducta podremos hacer de nuestros hijos la clase de gente que queremos que sean."

Hoy hay menos moral sexual, en la vida y en la literatura. En los Estados Unidos y muchos otros países el sexo ha dejado de ser un tema prohibido; se enseña en las escuelas y se discute en el hogar.

En estas sociedades se da por sentado que si los jóvenes se ven expuestos a la tentación caerán a ella. Por eso, se sospecha de los chicos y se vigila a las chicas. Los chicos ahora tienen coches y muchas chicas tienen libertad. Cuando un máximo de tentación coexiste con un mínimo de supervisión, ¿puede realmente esperarse que los jóvenes sigan normas de moralidad?



En el pasado, las buenas chicas insistían en la castidad y cuando se veían frente a la insistencia de su novio, permitían sólo los abrazos y los besos. Este era su compromiso con la conciencia y la sociedad. Ahora muchos adolescentes se ven empujados a cuestionar esta solución. Los chicos se quejan de que la TV, las películas y las revistas los dejan sobreexcitados, y las chicas se quejan porque eso las convierte en coquetas.

Las universitarias de estos países que quieren mantenerse vírgenes lo pasan mal. Muchos chicos se niegan a salir con ellas y algunas chicas las tratan de anticuadas. Las que son serias acerca de "guardarse para el matrimonio" pueden encontrarse aisladas socialmente. Bajo estas presiones, una virgen puede empezar a dudar de su normalidad. Frente a la tentación y el ridículo, sólo las más firmes pueden mantener sus altos niveles morales.

Es triste, pero en este entorno muchas chicas mantienen contactos sexuales, no por necesidad sino debido a la presión. En el pasado, una chica podía usar el temor al embarazo como excusa para la castidad. Ahora esa excusa ha desaparecido. Los preservativos se venden en los supermercados, las píldoras y diafragmas se consiguen fácilmente, y algunos colegios y hasta iglesias distribuyen condones gratuitamente.

Durante unas vacaciones, Jason, un universitario de 18 años, le dijo a su padre acerca de la vida y el amor: "He descubierto la verdadera diferencia entre chicos y chicas. Las chicas juegan con el sexo como una forma de conseguir amor. Los chicos juegan con el amor como un medio para conseguir sexo. Mi filosofía es 'ámalas y déjalas'." Su padre le preguntó: "¿Qué pasa con una chica después de que tú y otros la améis y la dejéis?" "No es asunto mío; intento no pensar en ello," respondió Jason.

"Bueno, pues piensa en ello. En Oriente dicen que si salvas a un hombre de morir, eres responsable de su vida. Si ingenias un plan para seducir a una chica, sus sentimientos se convierten en asunto tuyo," le respondió su padre.

El padre de Jason estaba afirmando un principio básico: La honestidad y la responsabilidad deben estar presentes en todas las relaciones humanas. Todas las situaciones, simples o complejas, sociales o sexuales, exigen integridad y responsabilidad en el individuo.

¿Por qué Impartir Educación Sexual? ¿Debemos Enseñarla?

Los adolescentes ansían aprender todo lo que puedan acerca del sexo. Se sienten preocupados y perplejos y exigen respuestas realistas y personales. Cuando se les da la oportunidad de hablar seriamente de sexo, los adolescentes hablan franca y sensatamente. Están buscando normas y sentido, y quieren asumir su sexualidad con naturalidad.

La cuestión es: ¿debería impartirse educación sexual a los adolescentes? Con frecuencia, esto llega demasiado tarde. La educación sexual está ya siendo impartida torpemente a través de Internet, en el patio del colegio y en la calle. Mediante palabras e imágenes, los niños están expuestos al sexo en formas que son a menudo sórdidas y vulgares. Las pantallas y las calles son una continua fuente de información errónea. Los propagadores de indecencias no dudan en compartir "hechos" y sentimientos sexuales. Los compañeros precoces narran con gusto experiencias, reales e imaginarias. Son los padres y los educadores los que a menudo temen compartir la información adecuada en el momento más conveniente.



La educación sexual tiene dos partes: información y valores. Los valores se aprenden mejor en el hogar. Los expertos son los que mejor pueden aportar información. No todas las preguntas sobre sexo surgen de una sed de conocimiento. Hay niños que se proponen poner en apuros a sus padres, los cuales no tienen porqué responder a preguntas provocadoras. No puede esperarse de los padres que se muestren francos, cómodos y conocedores de todos los aspectos de la sexualidad humana. La búsqueda de información por motivos genuinos debe ser satisfecha, pero el resto de las preguntas es mejor remitirlas a los expertos. Los padres deben animar a sus hijos/as adolescentes a participar en discusiones sobre sexo promovidas no sólo por el colegio, sino, y esto es más importante, por la iglesia, la mezquita o un centro comunitario. La información impartida de forma objetiva y honesta puede reducir la hostilidad entre generaciones y aumentar la confianza mutua. Los adultos pueden recuperar su fe en la juventud, y los jóvenes descubrir que a pesar de la brecha generacional, los adultos se preocupan realmente de su bienestar y comparten con ellos una humanidad común.

Por otra parte, se puede argumentar: ¿Necesitan los niños educación sexual? ¿Acaso le enseñas a nadar a un patito o simplemente lo pones en el agua y le dejas que nade? Durante miles de años hombres y mujeres han tenidos relaciones sexuales sin una educación formal. En muchas culturas tradicionales, la educación sexual empieza experimentalmente después del matrimonio. Sin embargo, tener una docena de hijos no es una prueba de amor. Una educación sexual adecuada y sana es crucial para conseguir un matrimonio feliz.

¿Quién debe encargarse de la educación sexual? Todo el mundo tiene una función que desempeñar. Los padres necesitan conocer los hechos y los temas problemáticos, y deben asumir un papel más responsable. El padre está obligado a saber responder a las preguntas de su hijo, y la madre las de su hija. No podemos dejar la educación sexual sólo en manos de los educadores o los medios. Es deber nuestro complementarla con una di-

mensión ética y moral. También pueden cumplir una función los maestros de escuelas dominicales, el médico de familia, el pediatra, los imames bien informados y los sacerdotes. Dentro de la familia, la hermana mayor tiene un deber hacia su hermana menor, y el hermano mayor hacia el más joven.

Los padres no deben permanecer callados sobre la educación sexual. El silencio transmite un mensaje erróneo a los hijos. Los hijos se sienten confusos por los "datos" conflictivos que escuchan en boca de extraños y compañeros, y acabarán desarrollando actitudes indeseables acerca de la sexualidad que podrían afectarles negativamente en su vida adulta.

Dejar a un lado la educación sexual ya no es una opción. Debemos ser realistas. Los padres que tratan de impedir que sus hijos reciban educación sexual se están dando cabezazos contra una pared. Sin duda es mejor que sus hijos aprendan de un adulto experto y éticamente responsable, que será capaz de corregir las posibles confusiones e influencias indeseables del entorno.

El Qur'an y el Profeta ﷺ plantean las cuestiones de sexo de modo claro y sabio. El sexo no es una palabra sucia, porque es un aspecto importante de la vida humana. El Qur'an expone en un lenguaje digno la reproducción, la creación, la vida familiar, la menstruación y la eyaculación. En este sentido, el Profeta ﷺ habló respetuosamente con sus Compañeros sobre muchos aspectos de la vida sexual. Una razón de que los padres musulmanes no hablen de sexo se debe a la forma en que han sido educados. Es posible que los padres ignoren mucho acerca del sexo, o se sientan incómodos con su sexualidad o hablando de ello.

¿Qué se Debe Enseñar a los Niños/as?

Muchos padres preparan a sus hijas para la llegada de la menstruación, y a sus hijos para sus primeras poluciones nocturnas. Otros, sin embargo, no preparan a sus hijos/as, lo que provoca temor y angustia en los adolescentes. Cualquier emisión inesperada de fluido o sangre es relacionada automáticamente en la mente de una persona joven con una en-



fermedad o daño, y si ocurre después de una auto-exploración o masturbación, esa persona joven podría sentirse preocupada o culpable. Un flujo abundante de sangre o semen a menudo les lleva a pensar que algo se ha roto o está enfermo en su interior, y se sienten demasiado avergonzados y temerosos como para hablar de ello. Una joven se pasó meses enfrentándose a su sangrado con pañuelos, pensando que estaba seriamente enferma, y tenía demasiado miedo a hablarlo con alguien. Al final, una maestra comprensiva descubrió sus ropas manchadas de sangre y la ayudó. Había estado lavándolas desesperadamente para que su madre no las viera.

Algunas madres necesitan pensar sobre sus actitudes respecto a la menstruación antes de hablar de ello con sus hijas. Es útil que los chicos sepan también algo sobre eso. Les será de ayuda más tarde, cuando el joven se case y tenga que vérselas con una esposa que sufre dolores, tensión premenstrual o mal humor. No tiene ningún sentido tratar el asunto como algo sucio y embarazoso, y a la chica durante ese tiempo como alguien a evitar.

El Profeta ﷺ aconsejaba no herir los sentimientos de las mujeres durante su menstruación, rechazándolas o haciendo que se sientan sucias. Sólo debe evitarse la relación sexual completa. Sin embargo, si las partes privadas de la mujer están cubiertas y el hombre está protegido de la sangre, la pareja puede buscar satisfacción como quiera.

Con pocas excepciones, la educación sexual en los colegios públicos de secundaria en EEUU se ha convertido en una serie de lecciones sobre cómo usar preservativos, evitar enfermedades y conseguir un aborto. La actitud dominante en los Estados Unidos parece ser que los jóvenes van a tener relaciones sexuales de todas formas, así que debemos ayudarles a hacerlo de forma segura. Raras veces se da una perspectiva moral o ética y, si se hace, no hay referencias a la religión, la espiritualidad y a agradar a Dios. Las clases mixtas eliminan el sentimiento natural de pudor de los jóvenes. Aun en las clases segregadas se anima a los chicos/as a experimentar con el sexo, y se les dan consejos sobre formas de besar o masturbarse como parte de una "exploración natural de la sexualidad". Los jóvenes musulmanes, que no tienen nociones previas de estos asuntos, no sabrán cómo responder y pueden sentirse demasiado avergonzados como para preguntar a sus padres acerca de ello.

¡La Inmoralidad Sexual! ¿Es Realmente Grave?

Para el Islam, cualquier relación sexual fuera del matrimonio (*zinā*) es una forma de trasgresión moral y religiosa. Hay quienes sostienen que cuando la trasgresión sexual produce hijos ilegítimos, puede resultar más destructiva para la sociedad—en algunos casos—que el asesinato. El adulterio puede tener efectos a largo plazo en las familias y la sociedad durante muchas generaciones. El resultado del adulterio puede manifestarse de una o varias de las formas siguientes: enfermedades, aborto, bebés con minusvalías o retraso mental (en caso de que una ETS—enfermedad de transmisión sexual—pase a una esposa embarazada), hijos ilegítimos, familias monoparentales, familias rotas, linajes (*nasab*) confusos, traición de la confianza y prostitución.

El adulterio degrada la dignidad y las relaciones humanas. Una sociedad que tolera la violación de los tabúes sexuales (como el adulterio) puede suprimir tabúes más serios (como la prostitución) sin importar que sea ilegal. Una vez que los tabúes son violados a pequeña escala, resultan mucho más fáciles de violar a gran escala. La fornicación y el adulterio son pecados graves castigados por el Todopoderoso en esta vida y en el Más Allá.

El Islam no considera la fornicación y el adulterio como pecados meramente personales, sino como atentados contra la sociedad. Si se vuelven aceptables, destruyen el tejido social, empezando por su base fundamental, la familia. De hecho, el castigo legal por fornicación y adulterio en el Qur'an es la flagelación pública con cien azotes. Para la sociedad, el peligro del adulterio es tan serio que en tiempos pasados se castigaba con la lapidación (Deuteronomio,



22:23-24). La lapidación, sin embargo, no está prescrita en el Qur'an y muchos sabios musulmanes rechazan taxativamente su validez. Dada la gravedad y el deshonor que implica una acusación de adulterio, se precisan cuatro testigos musulmanes adultos, cuerdos y fiables que den testimonio ante un tribunal de los detalles del acto de adulterio. El requisito de los cuatro testigos sirve tanto para proteger la privacidad y el honor de los sospechosos como para testimoniar que la fornicación y el adulterio conciernen también a toda la sociedad. Toda la gente es inocente a menos que cuatro testigos creíbles afirmen lo contrario. El testimonio de menos de cuatro testigos no es suficiente prueba y los juristas pueden acordar que los tests de ADN sean aceptados como evidencia. El adulterio cometido delante de cuatro o más testigos es un escándalo público en el seno de la sociedad, distinto de la satisfacción personal de la lujuria de forma secreta.

El adulterio es además una violación del contrato matrimonial. Cerca de la mitad de los primeros matrimonios contraídos en EEUU acaban en divorcio. (CDC 2012) En el Reino Unido, se produjeron 13 divorcios cada hora en Inglaterra y Gales en 2012 (un total de 118.400 divorcios) y uno de cada siete fue concedido como resultado de adulterio. (Oficina Nacional de Estadística, 2014)

En temas de sexo, las actitudes dicen más que las palabras. ¿Cuál es la verdadera actitud de la sociedad hacia el sexo? ¿Cuál es nuestro concepto de moralidad? Como sociedad, carecemos de modelos de excelencia moral. Los adolescentes reflexivos se sienten perplejos ante una paradoja muy común: por un lado, la sociedad está obsesionada con el sexo e impulsada por el dinero. Ya sea por diversión o beneficio, el sexo aflora en el cine, en las vallas publicitarias, y es usado como gancho comercial. Por otra parte, la sociedad se declara partidaria de la abstinencia prematrimonial. Esta situación genera conflicto y tensión. Si la sociedad permite las constantes fuentes públicas de estimulación, no pueden impedir las fuentes privadas de abuso y liberación. Muchos jóvenes tienen ideas "liberadas" de que "estar enamorado" consiste en tener relaciones sexuales con cualquiera, sin ninguna forma de compromiso. Esto lleva a encuentros sexuales, y también al divorcio.

Una persona promiscua sexualmente puede contraer gonorrea, sífilis, herpes o SIDA, y después transmitir esa enfermedad a un cónyuge inocente. Si la esposa está embarazada, la enfer-

medad puede dañar permanente al bebé. El bebé podría nacer ciego o minusválido. Si contrae el SIDA, el hombre será responsable de la muerte lenta y dolorosa de su esposa, su hijo/a y él mismo.

El adulterio genera caos si hay hijos de por medio. Un hombre puede tener hijos con otra mujer y negarse a asumir responsabilidad por esos hijos ya que no está casado legalmente con su madre(s). Con estas acciones fraudulentas está negando a sus hijos el derecho a ser criados en un hogar seguro, digno y estable. Asimismo, una mujer casada que tiene relaciones sexuales con otro hombre puede que-

Natalie, una joven de 19 años en segundo curso de la facultad, expone su dilema
(Faber y Mazlish 1982):

> **Mis padres y yo vivimos gracias a un código tácito: Nada de preguntas profundas, ni respuestas reales. Realmente, no quieren saber lo que está pasando; y yo no puedo decírselo. Soy una buena chica con una moral convencional. Para empezar, me cuesta encontrar a un chico que me quiera de forma amistosa. Me gusta salir. Los primeros encuentros son agradables. Luego viene la presión: te invitan a fiestas donde se consume alcohol y marihuana. Se da por hecho que te acostarás con él; y dicen: "Si lo haces, el mundo sonreirá contigo; si no, llorarás sola." Así que estoy llena de integridad y lágrimas.**

El trágico resultado es que algunos niños no saben distinguir lo correcto de lo incorrecto. Los Estados Unidos tienen un problema de SIDA, un problema de drogas y un problema de violencia. Ninguno de estos problemas desaparecerá hasta que los colegios vuelvan a asumir la labor de enseñar buen carácter. El plan de estudios de la escuela debe crear un entorno moral que complemente la guía familiar. Los colegios que se atrevan a apoyar y practicar la virtud pueden construir una sociedad sana mejor que todo un ejército de médicos, asesores, policías y trabajadores sociales.

Las Tradiciones Abrahámicas Prohíben la Fornicación y el Adulterio

La secuencia siguiente, de forma total o parcial, aparece comúnmente en la actual generación joven:

Novio-Novia→ Tentación y Seducción → Relaciones prematrimoniales → Pérdida de virginidad y honor → embarazo indeseado →(aborto o matrimonio forzado o hijos ilegítimos seguido de adopción) → pobreza y miseria → ruptura de lazos familiares → enfermedades → muerte.

darse embarazada de él. Aunque oculte este hecho a todo el mundo, no puede ocultárselo a su conciencia. Además, el hijo/a puede que nunca conozca a su verdadero padre y parientes. El padre real no podrá actuar como padre de su hijo/a, y el marido de la mujer resultará engañado y sin saberlo se hará responsable de un hijo que no es suyo. Con estas acciones fraudulentas, la mujer suprime el derecho básico de todos los implicados a conocer a su verdadera familia. El padre engañado y/o el hijo/a pueden descubrir la verdad por un análisis de sangre o una prueba de ADN. Ella puede también contraer y transmitir enfermedades como el SIDA, amenazando así las vidas de su esposo e hijos. Normalmente, una persona casada que tiene una aventura extramarital es descubierta tarde o temprano, y eso a menudo conduce al desastre y al divorcio, lo que tiene graves repercusiones sobre los hijos, la familia y la sociedad.

En el Islam, los castigos por adulterio sólo pueden ser impuestos por un tribunal que aplique oficialmente la ley islámica. Los individuos no pueden ni deben tomarse la justicia por su mano, sino que deben acudir a la autoridad y presentar sus pruebas. Por desgracia, hay padres que pierden los nervios y matan a sus hijas (y a sus novios), que se han quedado embarazadas antes de casarse, llevados por "sentimientos de honor". Algunos de estos asesinatos (crímenes de honor) se basan en meras sospechas de conducta deshonrosa, y los novios, al tener mayor libertad de movimiento, suelen salir indemnes.

Existe mucha presión social sobre los adolescentes por parte de sus compañeros y los medios para que los sigan y se adapten. Si en vez de eso escuchasen a su conciencia, podrían evitarse estos problemas. La gente soltera que prueba el sexo antes del matrimonio descubre (demasiado tarde) que realmente no merecía la pena. A cambio de unos minutos de placer, se encuentran ante una vida de problemas y tristeza. Esta puede haber sido la peor decisión que hayan tomado en su vida. Y en el Día del Juicio, tendrán que responder de sus acciones ante el Todopoderoso.

Justificación del Castigo Legal por Adulterio y Fornicación

Aunque en la actualidad resulte extraño oír hablar de que la fornicación y el adulterio son faltas graves, para el Islam eso es lo que son, indicando lo mucho que esas acciones dañan a la vida humana y a la sociedad. Esta cuestión requiere una comprensión profunda de la naturaleza de los seres humanos. Examinaremos cuatro elementos: la Revelación Divina, la razón, la naturaleza y la acción en sí.

El propósito fundamental del castigo legal es instaurar la paz y la seguridad en la sociedad. Cuando un delito está relacionado con bienes materiales u homicidio, la ley islámica exige dos testigos para determinar los hechos. Sin embargo, si el delito tiene que ver con el adulterio (lujuria o deseo), se requieren cuatro testigos. ¿Por qué? Porque la cuestión aquí no es la comisión de un pecado individual, sino su efecto en la sociedad por haber sido cometido públicamente, es decir, en presencia de al menos cuatro personas. La comisión de este delito en público abre una vía a la corrupción y al vicio en la sociedad.

Está también la necesidad de equilibrar la supresión del vicio y la preservación de la privacidad y el honor. Hay una diferencia importante entre pecar en secreto para satisfacer un deseo humano y hacerlo en público, difundiendo con ello el vicio entre la gente y amenazando su honor y seguridad. Un buen ejemplo es el del segundo califa, ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb, quien—al pasar junto a una casa—escuchó a gente cantando y bebiendo y se subió al muro de la casa para investigar. Aunque él pretendía castigarles, ellos alegaron que el Califa no tenía derecho a subirse al muro para espiarles. Comprendió entonces su error y no tomó medidas contra ellos. En caso de adulterio, si hay menos de cuatro testigos, esos no deben decir nada sobre lo que han presenciado, o si no serán castigados por difamación y escándalo en la sociedad. El Islam coarta la difusión de los pecados y los vicios porque con ello se familiariza a la sociedad y hace que sean gradualmente aceptados y tolerados.

Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

Los adolescentes pueden contraer una enfermedad llamada mononucleosis sólo por besarse: esta afecta al hígado y necesita varias semanas de reposo en cama. Otras enfermedades contagiosas que se propagan por contacto sexual son:

- gonorrea, que puede hacer que hombres y mujeres sean estériles (incapaces de tener hijos)
- herpes genital, que provoca ampollas muy dolorosas en la zona genital y reaparece periódicamente durante la vida de la persona
- sífilis, que puede dañar casi cualquier parte del cuerpo humano
- SIDA (Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida) que lleva a una muerte lenta y dolorosa. El tratamiento con antirretrovirales puede frenar el avance del SIDA durante varias décadas.

Ser una pareja casada que se guarda fidelidad y no tienen relaciones sexual extramatrimoniales es la forma más segura de evitar las enfermedades venéreas (aparte de la abstinencia). Las ETS son transmitidas por personas no casadas que tienen diversas parejas, o por personas casadas que son infieles a sus cónyuges y tienen relaciones sexuales con otros. En los 1940s, las enfermedades de transmisión sexual más conocidas eran la sífilis y la gonorrea. Ahora se identifican nuevas enfermedades cada pocos años y son cada vez más difíciles de tratar. Para el SIDA y el herpes no existe cura.

En cierto sentido, estas enfermedades son un elemento disuasorio que evita la desviación antinatural producto de sociedades notoriamente pecaminosas.

Los riesgos del sexo pre-matrimonial para la salud incluyen también trauma sexual, cáncer de cuello de útero y embarazo indeseado en la adolescencia.

Pueden ocurrir diversas lesiones cuando los órganos sexuales no están suficientemente maduros para la relación sexual. Algunas de estas lesiones tienen efectos duraderos. Se cree que el cáncer de cuello de útero está relacionado con la actividad sexual a edad temprana con múltiples parejas.

La revolución sexual de los 1960s en los EEUU disparó el gasto en sanidad. Según la American Sexual Health Association, en 2008 se produjeron un total estimado de 110 millones de casos de ETSs comunes entre los hombres y mujeres en EEUU, y cada año uno de cuatro adolescentes contrae una ETS. Esta Asociación declara: "Al menos un 15 por ciento de todas las mujeres estadounidenses que sufren esterilidad pueden atribuirlo al daño tubárico provocado por enfermedad inflamatoria pélvica (PID en inglés), resultado de una ETS no tratada."

En 2012, se conocieron 1.422.976 casos de clamidia y 334.826 casos registrados de gonorrea en EEUU, además de otras ETS. (CDC) La epidemia de SIDA viene a reforzar nuestros peores temores. En Inglaterra, se realizaron unos 440.000 diagnósticos de ETSs en 2014. La ETS diagnosticada más comúnmente fue la clamidia. En la última década, los casos de gonorrea, sífilis, verrugas genitales y herpes genital han aumentado considerablemente, especialmente entre varones. Los hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres siguen registrando altos índices de ETSs: entre 2013 y 2014 se produjo un aumento del 46% de sífilis y un 32% de gonorrea entre ellos, y representaron el 81% de todos los casos diagnosticados de sífilis y el 52% de todos los casos de gonorrea. (Departamento de Salud Pública, Inglaterra 2015)

El Profeta ﷺ dijo:

""Cuando la desviación sexual se extiende en una sociedad y es aceptada, la plaga y otras enfermedades desconocidas para sus predecesores aparecerán y se extenderán entre ellos."

(IBN MĀŶAH)

Los factores de riesgo del cáncer de cuello de útero incluyen: Múltiples parejas sexuales y fumar. Las mujeres en situación de riesgo deberían hacerse regularmente pruebas de Papanicolaou. (Cancer Research, Reino Unido)

En EEUU se da la mayor tasa de ETS curables entre los países industrializados. Se dan casi 20 millones de casos de nuevas infecciones de transmisión sexual cada año. (CDC) En la actualidad, 4 de cada 10 chicas adolescentes sexualmente activas han sufrido una ETS que puede causar infertilidad o incluso la muerte. (Office of Adolescent Health)

Relaciones de Noviazgo

A los niños muy pequeños no les importa con quién juegan, pero a partir de los ocho años, la mayoría de los niños prefieren jugar con niños y la mayoría de las niñas prefieren jugar con niñas. Los niños a menudo forman relaciones con un "mejor amigo" entre la edad de 10 y 12 años, y mantienen esas relaciones íntimas durante la adolescencia. (D'Oyen, 1996) Cuando un hombre va madurando, sus relaciones con otros hombres siguen siendo importantes. Si las cosas van bien en la familia, mantiene buenas relaciones con su padre, hermanos, tíos y primos, y más adelante, con sus hijos ya crecidos. Asimismo, una mujer casada conserva y sigue disfrutando de su amistad con otras mujeres, como su madre y hermanas, parientes, vecinas y otras mujeres.

Las amistades inocentes están bien siempre que se mantengan dentro de ciertos límites. Un chico y una chica que no estén emparentados o sean *maḥram* (personas que no pueden casarse entre sí) no deben pasar tiempo juntos a solas en un lugar privado; ambos deben mostrarse modestos y comedidos en su vestimenta y conducta, y limitar su conversación a temas apropiados. Los ligues y las relaciones íntimas entre chico y chica, algo muy extendido en muchas sociedades, no están permitidos en el Islam. Las reuniones familiares, las actividades en la mezquita y las visitas entre amistades pueden permitir que chicos y chicas tengan ocasión de cambiar impresiones y pasarlo bien dentro de los límites del recato.

En muchas sociedades, es normal que chicos y chicas salgan juntos, y que tengan diversos novios y novias antes de llegar a casarse. Creen erróneamente que tendrán más oportunidad de hacer un buen matrimonio si practican el sexo antes del matrimonio. O piensan que deben probar con distintas parejas a fin de encontrar la más adecuada. O simplemente quieren "pasarlo bien". A veces viven juntos, actuando como marido y esposa sin casarse; a esto se le llama "convivir". Puede que lleguen a tener descendencia antes de decidir casarse, o pueden que decidan no casarse nunca.

Este tipo de conducta está prohibida en muchas religiones por los terribles problemas que ocasiona. Por desgracia, la presión sobre los jóvenes para actuar de esta forma está aumentando. Los anuncios televisivos, películas, Internet y libros que leen los escolares tratan constantemente de convencer a la gente de que si no tienen un novio o novia es que son raros. Hay escolares con apenas nueve años que intentar parecer mayores y presumen de las cosas que han hecho con el otro sexo, como si llevasen vidas muy emocionantes. Quieren hacer que otros niños sientan que no están al día o son estúpidos si no actúan como ellos. ¿Pero qué ocurre con esos niños cuando se hacen mayores?

Los jóvenes que son sexualmente activos a una edad muy temprana a menudo provienen de familias problemáticas. Puede que sus padres estén divorciados, o que carezcan de amor o atención en el hogar. Buscan entonces amistades con gente del sexo opuesto, que les besen y acaricien y les hagan compañía. Esto es peligroso, porque sus sentimientos pueden fácilmente descontrolarse y llevarles a una relación sexual antes de estar preparados para ello, y esto hará que se multipliquen sus problemas.

Cuando los adolescentes tienen novios o novias antes del matrimonio se convierten, a ojos de un musulmán, en algo "usado", como la ropa de segunda mano. Si llegan a tener re-



laciones sexuales antes del matrimonio, pierden su virginidad. Muchas culturas tradicionales de todo el mundo hacen hincapié en la virginidad (en las chicas particularmente) antes del matrimonio, y las chicas que se comportan de manera poco cuidadosa pierden el honor y tienen dificultades para encontrar maridos respetables. Sin embargo, el Islam da la misma importancia y valor al autocontrol y la castidad tanto de hombres como de mujeres. La mayoría de los padres en esas culturas rehusarán casar a su hija con un joven que sea conocido por su promiscuidad y haya tenido novias. Un hombre así puede que pronto se canse de su esposa y la deje por otra mujer, o puede que no la respete ni la trate bien.

La relación sexual puede resultar en embarazo porque los métodos anticonceptivos no siempre son eficaces. Si una chica se queda embarazada tras incurrir en fornicación, será una desgracia para ella y su bebé y una vergüenza para su familia. La maternidad es una tremenda responsabilidad aun para una mujer madura en el seno de una familia funcional. Pero resulta una tarea imposible para una chica que a la edad de 11 años se convierte en madre soltera de un bebé cuyo padre de 14 años no está preparado para la paternidad, y ambos se ven arrojados a ese estado sin apoyo de sus familias. Es poco probable que hayan madurado formativa, emocional y económicamente. Por consiguiente, no pueden ofrecer una buena vida a su bebé ni a sí mismos. Esto es injusto con el inocente recién nacido. A menudo, además, el chico se siente aterrorizado y se niega a admitir la paternidad del niño, y no quiere saber nada de la chica después de eso. Entonces ella se queda sola con un bebé que no contará con el cariño y el apoyo de un padre. Esa gente se enfrenta a tiempos muy difíciles. Puede que no consigan terminar sus estudios, y que sus padres tengan que afrontar la desagradable tarea de pagar las facturas.

En sociedades liberales, ¿qué pueden hacer los padres con su hija y la obsesión de las chicas con los chicos? A medida que su hija crece, los padres observarán que se fija en los chicos. La oirán hablar acerca de ese chico "interesante" de allí. La primera vez que la oigan hablar sobre una relación ilícita, puede que se pongan algo nerviosos. A los padres, la idea de que semejante muchacho (que ellos consideran un monstruo) se interese por su hija, y que luego intente establecer una relación física con ella hará que se les revuelvan las tripas.

Es importante que el corazón de la hija esté lleno de amor por su padre, y que se le inculque amor propio, responsabilidad y valores morales, para que cuando se encuentre con un hombre de menos nobleza y virtud (y hormonas más activas), no sea vulnerable a su presión. Puesto que sus padres la habrán enseñado a comunicarse con ellos, ella les hablará de los chicos. Cuando no existan secretos, el temor de los padres decrecerá. Si se le enseña el arte de conversar estará

mejor protegida frente a los chicos, pues tendrá confianza y habilidad para decir: "eso es inaceptable," en vez de ceder pasivamente a sus demandas.

Los padres deberían explicar a su hija los mitos de enamorarse de los chicos. ¡Muchas veces los chicos tratan de engañar a las chicas, y algunas chicas intentan engañar a los chicos! Una chica "buena" puede justificar su pasión sexual enamorándose. Esta es una razón por la que una chica adolescente es tan vulnerable al romance y a las "dulces" palabras de los chicos. Las palabras de amor pueden justificar para ella el acto amoroso. Ella asume que lo que es verdad para ella es también verdad para los chicos. Un chico es física y emocionalmente diferente, y ha sido educado de forma diferente. Un chico puede hacer el amor sin amar, y a menudo se siente excitado sexualmente, aun en ausencia de una chica. Entonces puede que busque alivio, y "ella" puede ser casi cualquiera. El doble rasero le permite hacer el amor sin comprometerse: "Pásatelo bien, pero no la traigas a casa," es un consejo erróneo que se da a los chicos.

Es deber de la chica no dejarse usar como un objeto, y es obligación de un chico no usar a la chica como un objeto. Tanto los chicos como las chicas necesitan saber que existen reglas estrictas para el amor y el sexo. Es injusto que una chica coquetee y provoque a un chico, y es injusto que un chico presione a una chica. Un chico puede seguir ciegamente su instinto lascivo y llegará hasta donde la chica le deje, sin cuestionarse la preparación de ella y su propia responsabilidad.

Niños que Procrean Niños: El Aborto y la Adopción en el Islam

Las relaciones prematrimoniales son una forma de abuso sexual que puede resultar en embarazo. A pesar de los anticonceptivos usados por los adolescentes, se produce un número considerable de embarazos indeseados entre madres solteras. Para la adolescente soltera es algo devastador. Encima del trauma psicológico, se ve forzada a decidir entre dos males: abortar o convertirse para siempre en madre soltera de un hijo ilegítimo. Tales casos no son raros en absoluto: a pesar de que el índice de embarazos entre adolescentes en EEUU ha disminuido desde su apogeo en 1991, en 2013 casi el 89 por ciento de los 273.105 bebés nacidos a chicas de entre 15-19 años en EEUU se produjeron fuera del matrimonio. (Datos de CDC citados por la Oficina de Salud Adolescente).



FINALMENTE, ADMITIÓ...

MIENTRAS ESTUDIABA YO EN LA UNIVERSIDAD DE LIVERPOOL, REINO UNIDO, EN 1962, TENÍA UN AMIGO MUSULMÁN QUE SALÍA REGULARMENTE CON CHICAS NO MUSULMANAS. YO DISCUTÍA CON ÉL SOBRE LOS MALES DE SALIR CON CHICAS, PERO NO ME HACÍA CASO. DESPUÉS DE TRES AÑOS SALIENDO CON CHICAS, UN DÍA ME CONFESÓ: "SABES, TÚ SERÁS FELIZ CUANDO TE CASES PORQUE TÚ Y TU MUJER SERÉIS VÍRGENES EL DÍA DE VUESTRA BODA, DE MODO QUE SERÁ LA PRIMERA RELACIÓN ÍNTIMA QUE EXPERIMENTÉIS, Y EL REGALO DE ESO SERÁ ALGO PRECIOSO Y SATISFACTORIO. SIN EMBARGO, CUANDO YO ME CASE, MI ESPOSA SERÁ UNA MÁS DE LAS MUCHAS CHICAS CON LAS QUE ME HE ACOSTADO. ASÍ QUE PARA MÍ LA INTIMIDAD NO SERÁ NADA ESPECIAL NI DIGNO."

¿Cómo es la vida para las adolescentes estadounidenses que experimentan un embarazo? La NCSL informa: "Sólo un 40 por ciento de madres adolescentes terminan el instituto… dos tercios de las familias iniciadas por adolescentes son pobres, y casi una de cada cuatro dependerá de subsidios los tres años siguientes al nacimiento del bebé… Los hijos de madres adolescentes obtienen peores resultados en muchas escalas de desempeño escolar, tienen un 50 por ciento más de probabilidades de repetir curso, y tienen más probabilidades que otros niños de madres mayores de abandonar el instituto." Los niños de adolescentes tienden a tener más problemas de salud, a pasar por la cárcel en algún momento de su adolescencia, a tener hijos siendo adolescentes, y a enfrentarse al desempleo como jóvenes adultos. (Hoffman SD, citado por CDC) Miles de millones de dólares se gastan cada año en EEUU en subsidios y asistencia sanitaria a madres adolescentes.

¡¡No Hay Hijos ilegítimos, Sólo Padres Ilegítimos con Bebés Inocentes!!

(WEISS 2007)



ABORTO

Ya es demasiado tarde: los padres han descubierto que su hija está embarazada. ¿Qué pueden hacer—como padres—ante esa situación? La sabiduría aconseja realizar una prueba de ADN para identificar al padre del bebé. Luego, hay que pedirle que se case con la chica, ¡y haga de ella una mujer honesta!

Una soltera embarazada, que sabe que no podrá cuidar ella sola del bebé, puede recurrir a un aborto. Buscará a un médico que extraiga al bebé de su útero antes de que se haga grande, matando para ello al embrión. Hay quienes creen que el aborto es una práctica aceptable y que un feto no es realmente una persona durante los primeros meses del embarazo.

Sin embargo, el feto está vivo desde el momento en que el espermatozoide se une al óvulo, y si se deja al óvulo fecundado en su sitio se convertirá en un ser humano completo. Se afirma implícitamente en el Qur'an y explícitamente en el Hadiz que el feto no recibe un alma hasta el cuarto mes. Si el bebé

no nacido de una mujer—con más de cuatro meses—muere por alguna razón durante el embarazo y ella tiene un aborto, el bebé debe recibir un nombre, ser enterrado con respeto, y se reza por él.

El Islam enseña la compasión y el respeto por la vida humana. Cada ser humano tiene derecho a vivir (salvo que haya cometido algún crimen grave, como el asesinato, que merece la pena capital). Esto se denomina el derecho a la vida y es el derecho más elemental que el Creador concede a todos. De ahí que el aborto sin una buena razón que lo justifique es considerado por la mayoría de los sabios musulmanes como un asesinato, porque mata a un ser humano inocente y desvalido.

El único caso en que se permite abortar a una mujer es cuando su vida peligre si prosigue el embarazo, y, según algunos juristas, en casos de violación o incesto. Otros juristas imponen esas restricciones estrictas sólo una vez que el feto ha recibido el alma, y consideran aceptables otras razones durante los cuatro primeros meses. No obstante, el Islam desaconseja el aborto en todo momento y lo prohíbe a partir del cuarto mes. El aborto es permitido en casos excepcionales: en caso de riesgo para la vida de la madre, o para evitar consecuencias graves para el honor de la familia, y para evitar un impacto psicológico y social horrible para la madre, el bebé y toda la familia.

Aunque para algunas escuelas de pensamiento el aborto está permitido en unos pocos casos, no es aceptable como método de control de natalidad o para evitar el coste económico de un embarazo inesperado. Si la embarazada decide tener el bebé, se convertirá en ascendiente única de un hijo ilegítimo—una situación que entraña enormes dificultades para una madre soltera y un hijo sin padre.

La adopción en el Islam

Si, después de haber hecho todo lo posible por evitar el sexo extramarital, aun así los padres se encuentran con un nieto/a en casa, ¿qué pueden hacer? Muchos padres de chicas solteras embarazadas a menudo se sienten demasiado avergonzados de la conducta deshonrosa de su hija y no quieren ayudar a cuidar de un bebé nacido fuera del matrimonio. El Islam permite que la madre entregue al bebé en adopción. El Islam favorece la adopción como una forma de cuidar de los huérfanos. Sin embargo, los bienes del huérfano/a deben ser preservados, así como el conocimiento de su origen familiar. Las madres solteras con frecuencia deben entregar sus hijos/as en adopción y puede que no vuelvan a verlos más. Siempre se preguntarán qué ha sido de ellos, y cuando los propios hijos crezcan y sepan que han sido adoptados, querrán saber quiénes son sus padres y parientes.

No todos los niños entregados en adopción acaban en buenos hogares. Hay niños que no encuentran quien los adopte, y son criados en orfanatos o pasan de una casa de acogida a otra, y puede que sean maltratados. En ciertas sociedades, si se sabe que el niño/a es ilegítimo, puede que sea objeto de burlas y sea rechazado. Estos niños—resentidos por el trato recibido—a menudo se convierten en niños problemáticos.

¿Puede darse al niño adoptado el apellido del padre adoptivo? El Qur'an considera el linaje algo muy serio, y prohíbe falsear la verdadera identidad de una persona.

> *…así, también, no ha hecho que vuestros hijos adoptivos sean [realmente] hijos vuestros: esto son sólo expresiones [figuradas] de vuestras bocas.* (Qur'an 33:4)

Cada ser humano debe recibir el apellido de su verdadero progenitor biológico:

> *[En cuanto a vuestros hijos adoptivos,] llamadles por el nombre de sus [verdaderos] padres: esto es más equitativo ante Dios; y si no sabéis quiénes eran sus padres, [llamadles] hermanos vuestros en la fe y amigos vuestros.* (Qur'an 33:5)

Si se ignora la identidad del padre biológico, el Qur'an declara que son vuestros hermanos y hermanas en la religión y amigos vuestros, y pueden recibir vuestro apellido. Lo importante aquí no es sólo dar el apellido correcto sino garantizar la aceptación y dignidad de los niños. A fin de confirmar el principio de hermandad, el Profeta ﷺ nos mostró un ejemplo práctico y honorable al casarse con Zainab (su prima) después de que hubiese sido divorciada por su hijo adoptivo, Zayd ibn Hāriṭa.

> *[Pero] entonces, cuando Zayd dio por concluida su unión con ella, te la dimos por esposa, para que [en el futuro] los creyentes se vieran libres de reproche por [casarse con] las esposas de sus hijos adoptivos cuando éstos den por concluida su unión con ellas.*
>
> (Qur'an 33:37)

Podemos reflexionar sobre la similitud entre la práctica errónea de ocultar el linaje durante la "Era de la Ignorancia" pre-islámica y la actual del siglo XXI, en la cual es común que los hijos tomen el apellido del padre adoptivo. Estas prácticas deben ser abandonadas y, en caso de ser conocido, debe usarse el nombre del progenitor biológico. El factor más importante es hacer lo mejor para el huérfano y proteger sus derechos. La fórmula concreta para conseguir esto dependerá de la cultura y los usos que prevalezcan en ese momento.

La Homosexualidad y los Padres

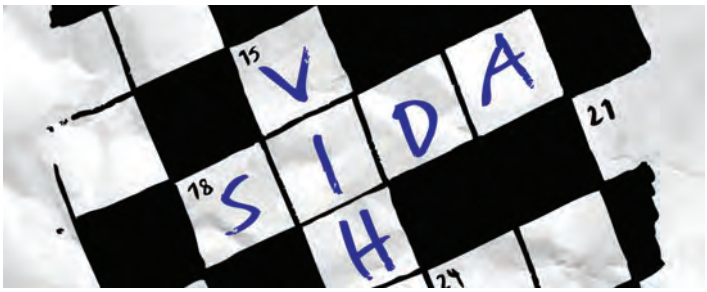
El homosexual es una persona que se siente atraída sexualmente hacia los miembros de su mismo sexo, y que prefiere tener relaciones sexuales con ellos en lugar de con el sexo opuesto. Un heterosexual es una persona que limita sus relaciones sexuales a los miembros del sexo opuesto. A las mujeres que tienen relaciones sexuales con otras mujeres se las denomina lesbianas. Gay es un término coloquial que designa a un varón homosexual. Queremos declarar de inicio que nuestra intención es plantear un tema que tiene gran importancia moral y un significado valioso para la humanidad. Mientras que estamos decididamente en contra de las prácticas homosexuales y su difusión, no estamos en contra de los homosexuales como personas porque los seres humanos deben ser tratados con dignidad y respeto, no con odio. La idea es ayudar a los padres cuyos hijos sienten que son homosexuales en un mundo cuyas escrituras sagradas lo condenan pero que en los sistemas legales laicistas está legitimado.

El Qur'an y los Libros Sagrados condenan las prácticas homosexuales:

> *"¿Acaso vosotros, de entre todas las criaturas, vais [con deseo] tras los varones, y os apartáis de las esposas [legítimas] que vuestro Sustentador ha creado para vosotros? ¡Sí, sois gente que transgrede todos los límites de lo correcto!"*
>
> (Qur'an 26:165–166)

Esta es una cuestión extremadamente incómoda y espinosa a la que los padres han de enfrentarse. Después de haber cumplido correctamente con todas sus obligaciones como padres, ¿qué pueden hacer si se ven confrontados de repente con el descubrimiento de que su hijo/a es homosexual? Si un hijo adolescente parece estar adoptando actitudes homosexuales, es importante que sus padres procedan con cautela y busquen ayuda para él.

La homosexualidad es un tema difícil para los padres. Hay quienes creen que cuanto menos sepan de ello mejor. Los padres se sienten orgullosos de ver que sus hijos son viriles en todo sentido y que sus hijas son, igualmente, femeninas. No obstante, hay que enfrentarse a los hechos. Según una encuesta Gallup realizada en 2015, un 3,8 por ciento de adultos estadounidenses se identifican como lesbianas, homosexuales, bisexuales o



transexuales. En el Reino Unido en 2010, según la Encuesta Nacional de Actitudes Sexuales y Estilos de Vida que se realiza cada diez años, el 1% de las mujeres y el 1,5% de los hombres se declaraban homosexuales/lesbianas, y un 1,4% de mujeres y el 1% de los hombres se consideraban bisexuales (en un rango de edades entre 16-74 años). (*The Guardian* 2015)

Los homosexuales se muestran cada vez más activos en su lucha por más derechos. Organizan marchas y manifestaciones de protesta y tratan de cambiar las leyes que limitan su libertad. Es posible ver a hombres que se besan en la boca en público o vestidos de mujer. Estos últimos son conocidos como travestis (aunque la mayoría de los travestis son heterosexuales, el movimiento por los "derechos de los homosexuales" ha incluido las "cuestiones de transexualidad"). En algunos países y estados, los hombres pueden casarse con hombres y las mujeres con mujeres. Estas parejas homosexuales quieren ser tratadas como parejas casadas normales. Aunque juntos no pueden tener hijos, a veces pueden adoptarlos. Cualquiera que condene estas conductas es etiquetado de "homófobo", es decir, ¡temeroso de los homosexuales!

El desarrollo de la píldora anticonceptiva en EEUU en los 1960s, la legalización del aborto y las enseñanzas de la psicología popular llevaron a lo que se conoce como la revolución sexual. En las sociedades más liberales la gente empezó a defender que debían ser libres de tener relaciones sexuales con quien quisieran, estuvieran casados o no, y tanto si eran del mismo sexo o del opuesto, y que su orientación sexual debía ser respetada. Mucha gente empezó a aceptar estas ideas, con el resultado de que discriminar a los homosexuales es ilegal hoy en muchos países.

¿Cómo llega alguien a convertirse en homosexual? Se han propuesto muchas teorías. ¿Es algo que uno escoge, o algo con lo que uno "nace" y que descubre al hacerse mayor? Hasta la década de los 1970s, la mayoría de los expertos consideraba la homosexualidad como un tipo de enfermedad o trastorno mental. Los profesionales de la medicina sostenían que ciertos muchachos, hijos de madres débiles, crueles y frías, podían desarrollar odio hacia todas las mujeres, y que ciertas chicas que habían sido maltratadas por su padre podían desarrollar odio hacia todos los hombres, lo que explicaba porqué esos buscaban luego el afecto en gente de su mismo sexo. En los 1990s algunos profesionales de la medicina y la conducta empezaron a postular una teoría que afirmaba que la homosexualidad era en realidad una variante normal de la orientación sexual humana. Sostenían que la homosexualidad tenía su origen en nuestros genes y que era un rasgo que podía ser heredado (señalando que algunas familias contaban con más homosexuales que otras, aunque esto podía achacarse igualmente a la forma en que esas familias criaban a sus hijos). Además, al descubrir casos muy raros de algunos animales que mostraban conducta homosexual, algunos llegaron a la conclusión de que esto podía ser también normal en la gente; una extraña inversión del razonamiento, pues uno podría preguntarse: ¿pueden usarse las actividades de los animales salvajes como pauta para definir la normalidad en las acciones humanas, o una razón que otorgue aceptación social a ciertas conductas? ¿Con-

sidera la gente que los animales son modelos válidos de conducta?

Los valores humanos no pueden ser deducidos de la conducta animal. Las personas son diferentes de los animales: Dios ha honrado a los seres humanos sobre toda la creación.

A continuación planteamos algunas razones posibles de la homosexualidad. Una explicación apunta a la herencia genética. Sin embargo, la experiencia, factores ambientales y cuestiones relativas a la formación de relaciones tienen gran importancia e influencia:

- Confusión acerca de la amistad: Los jóvenes que mantienen fuertes vínculos de amistad con alguien del mismo sexo se sienten confusos ante toda esta charla de homosexualidad. Empiezan entonces a preguntarse si ellos, también, serán homosexuales o lesbianas. Puede ocurrir que una chica se sienta tan feliz con su mejor amiga que tenga el impulso de darle un fuerte abrazo y un beso. Puede que se sienta culpable por estos impulsos, y los confunda con sentimientos sexuales. Si llega a convencerse de que es lesbiana, puede que intente persuadir a su amiga de que se acueste con ella. La solución a esto puede ser que padres e hijos hablen francamente sobre educación sexual durante los periodos intermedio y adolescente.
- Falta de amor hacia los niños/as: Una persona puede que no tenga a nadie a quien acudir en busca de afecto y comprensión. Los adolescentes que tienen relaciones poco afectuosas con sus padres y parientes necesitan que alguien les acaricie y les quiera. Si el único amigo/a que tienen es alguien del mismo sexo, el fuerte deseo de acariciar y abrazar a alguien puede vencer su sentimiento de vergüenza y llevarle a actos sexuales. La solución en este caso es preventiva, y es rodear a los hijos de amor y afecto, comenzando por la lactancia materna en la infancia. Las relaciones amorosas deben proseguir entre todos los miembros de la misma familia, para siempre. Así, la persona encuentra un afecto natural dentro del hogar y no lo busca fuera.
- Abuso sexual infantil: Algunos pederastas se aprovechan de los niños y los empujan a esos actos en contra de su voluntad, hasta que acaban acostumbrándose a ellos. En un estudio sistemático con 2881 hombres que habían tenido relaciones sexuales con otros hombres, Paul et al. (2001) halló que un quinto de ellos habían sufrido abusos de pederastas. La solución es que los padres mantengan una vigilancia continua de sus hijos jóvenes para asegurarse de que van siempre con buenas compañías. Deben saber también que los pederastas a menudo son miembros de la familia y que la vigilancia es esencial.
- Anormalidad: Hay personas que nacen con enfermedades raras o las desarrollan y por ello no poseen suficientes hormonas masculinas o femeninas que les hagan parecer y comportarse como hombres y mujeres normales. Las hormonas son sustancias químicas producidas por diversos órganos del cuerpo y son responsables de las características físicas sexuales (como el desarrollo de senos en la mujer). Las hormonas afectan también a características que son masculinas (como el crecimiento del bigote y la barba, el desarrollo de la musculatura, el deseo de luchar y lucirse) o femeninas (como el deseo de abrazar a los bebés). Un joven que carezca de suficientes hormonas puede no desarrollar vello facial, su voz puede que no adquiera el tono profundo que debiera, y puede que no se sienta masculino en su interior. La solución puede estar en el tratamiento médico.
- Retraso del matrimonio: Los hombres y mujeres que no consiguen casarse a la edad adecuada pueden aun así sentir fuertes impulsos de satisfacer sus deseos sexuales. Si no consiguen encauzarlos

apropiadamente, sus mentes les sugerirán otros medios alternativos. Debe fomentarse el matrimonio temprano a la edad legal, ya que este es un derecho de los niños. Es también deber de los padres facilitar el matrimonio.

Los padres que se enfrentan al descubrimiento de que su hijo/a tiene tendencias homosexuales necesitan ser pacientes y comprensivos, y deben buscar ayuda profesional inmediatamente. No deben dejar de mostrar afecto hacia sus hijos. Aunque sea ilegal discriminar a los homosexuales, no tienen porqué aceptar la actividad homosexual, aunque sus críticas les hagan impopulares, ya que todos tenemos derecho a disentir. La ley protege los derechos de los homosexuales, pero también protege la libertad de creencias religiosas.

Los padres deben informarse sobre las cuestiones legales relativas a la homosexualidad: La ley estadounidense prohíbe la discriminación por razones de sexo, orientación sexual, raza, idioma o procedencia. Muchas sociedades transmiten a los niños el mensaje de que ser homosexual es aceptable. Estas sociedades están difuminando la línea divisoria entre lo que es normal y lo que no lo es.

Se dice también a los niños que ignoren sus inhibiciones naturales y sigan sus pasiones.

Animamos a los padres a que dejen muy claro a sus hijos que la conducta homosexual es impropia. Los padres deben también intervenir si un profesor fomenta la conducta homosexual.

Los hombres deben ser masculinos

respetuosos con las mujeres, bajar la mirada, defender a los débiles, y no descubrir sus cuerpos

Las mujeres deben ser femeninas

vestir de forma recatada, bajar la mirada, evitar el flirteo y la desnudez, y defender su honor frente a hombres que se extralimiten

Educación Sexual Islámica

El Islam reconoce que el Todopoderoso ha creado el impulso sexual. El sexo es tratado de manera digna en el Qur'an y por el Profeta ﷺ en el contexto del matrimonio y la vida familiar. El Islam no trata a las mujeres (ni a los hombres) como meros objetos de placer sexual sino que los considera con respeto en el marco de una relación complementaria que satisface la necesidad humana y la Voluntad de Dios.



Mientras que el sexo fuera del matrimonio es algo impropio y un grave pecado punible (según las escrituras sagradas), la relación sexual con nuestro cónyuge es una virtud recompensada como si fuera un acto de adoración. Las leyes islámicas relativas al sexo son claras y naturales; no cambian a causa de la presión de nuestros semejantes o los valores cambiantes de la sociedad. Llegar virgen al matrimonio es algo virtuoso, aunque en algunas sociedades pueda ser una desventaja.

Las relaciones sexuales entre hombres y mujeres son tratadas en los versículos siguientes:

> *¿No os creamos de un líquido desechado, que luego depositamos en la firme custodia [del útero] por un período preestablecido? Así hemos determinado [la naturaleza de la creación del hombre]: y ¡qué excelente en verdad es Nuestro poder para determinar [lo que ha de ser]!*
>
> (Qur'an 77: 20–23)

> *Y no os acerquéis al adulterio [ni a la fornicación] –pues, ciertamente, es una abominación y un mal camino*
> (Qur'an 17:32)

Lo que sigue son algunas referencias tomadas de la Sunna acerca de las relaciones entre marido y esposa:

El Profeta ﷺ considera la intimidad marital como un acto virtuoso y digno de recompensa. Dice:

> "Cuando uno de vosotros se acuesta con su esposa, este es un acto virtuoso digno de recompensa." Los Compañeros se sorprendieron y dijeron: "¿Cómo es que satisfacemos nuestros deseos y se nos recompensa por ello?" El Profeta ﷺ respondió: "Si alguien lo hace de forma ilícita, sería considerado un pecado, pero si lo hace lícitamente, recibe su recompensa." (MUSLIM)

El Profeta ﷺ nos enseña que los actos íntimos entre esposos son secretos que no deben divulgarse:

> "El peor de vosotros en el Día del Juicio es aquel que se desnuda ante su mujer y ella se desnuda ante él, y luego divulga sus secretos a otros." (MUSLIM)

Y en el relato de ʿĀ'iša:

> Mientras yacía con el Enviado de Dios ﷺ bajo un cobertor, me vino la menstruación, así que dejé el lecho y me puse la ropa [que solía llevar] durante la menstruación. Al verlo me preguntó: "¿Te ha llegado la menstruación?" Dije: "Sí." Me llamó y me eché junto a él bajo el cobertor.
> (AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)

ʿĀ'iša nos cuenta cómo una noche se incorporó del lecho para apartarse del Profeta ﷺ. Sin embargo, cuando él supo que era porque le había llegado la regla, simplemente le dijo que se cubriese y volviese al lecho con él. El Profeta ﷺ y su esposa ʿĀ'iša solían dormir "juntos bajo un cobertor", como lo confirman varios hadices. En el Qur'an, maridos y esposas son descritos como vestimentas unos de otros. La vestimenta es algo muy personal y está pegada al cuerpo, y así también los esposos deben estar muy próximos uno al otro. La vestimenta protege y guarda nuestro recato, y así deben ser los esposos uno del otro. La ropa se viste cuando uno quiere, y asimismo ambos deben estar disponibles uno para el otro en cualquier momento. La vestimenta aporta belleza a la persona, y así también se embellecen ambos uno al otro.

El sexo es una expresión de amor, pues uno sin el otro está incompleto. Es obligación del marido educar a su esposa en cuestiones de sexualidad, especialmente en lo que le gusta o le disgusta, y no debe compararla con otras mujeres. Las esposas deben hacer otro tanto para alcanzar un goce pleno. Las esposas deben saber que las necesidades sexuales del hombre son distintas a las suyas. En lugar de ser un receptor pasivo, la esposa debe intentar ser una participante activa y amorosa. Ambos se encuentran expuestos a serias tentaciones fuera del hogar, lo que sitúa al marido y a la esposa en la situación injusta de tener que competir continuamente con influencias externas. De ahí que, en interés mutuo, ella debe estar disponible para complacer a su esposo para no poner presión sobre él ni darle excusa para escoger entre su esposa y otras mujeres, lo que le llevaría a destruir su familia e incurrir en el reproche de Dios. Igualmente, el marido tiene que estar dispuesto a complacer y satisfacer todas las necesidades de su esposa.

El Profeta ﷺ explica más detalladamente las prácticas íntimas entre esposos para conseguir un máximo de placer. El Islam desaprueba tajantemente el sexo anal y no hay

nada en el Qur'an o la Sunna que prohíba el sexo oral. Los órganos sexuales deben mantenerse limpios y se debe tomar una ducha (*gusl*) después de una emisión de fluido o de la relación sexual.

> El Profeta ﷺ dijo: "Nadie debe caer sobre su esposa como hacen las bestias. Debe existir un mensajero entre los esposos." Le preguntaron: "¿De qué mensajero hablas?" Dijo: "El mensajero es besarse y hablar [caricias y estimulación]."
>
> (NARRADO POR AL-ZUBAYDĪ Y AL-ʿIRĀQĪ)

> El Profeta ﷺ dijo también: "Cuando te acuestes con tu mujer, debes mostrarte compasivo [considerado] con ella. Si quedas satisfecho antes que ella, no debes apresurarla hasta que esté plenamente satisfecha." (ABŪ YAʿLĀ)

El hombre tiene el deber de cuidar adecuadamente de su compañera en la vida. Si espera que ella le sea fiel, entonces está obligado a darle suficiente tiempo para que alcance plena satisfacción sexual. Suelen bastar unos 15-20 minutos para que la mujer quede satisfecha. El hombre no debe arrojarse sobre su esposa como un animal—en una relación sin caricias ni estimulación. Eso es algo que el Islam desaprueba, y los hombres deben ser considerados. Tienen que comprender los aspectos biológicos de la sexualidad femenina, aprender formas de satisfacer a su esposa, y disfrutar con ella de una vida plena y feliz. El hombre que no es capaz de dedicar a su esposa ese tiempo está provocando angustia en ella y al mismo tiempo exponiéndola a fuertes tentaciones en su camino.

Deber de los Padres Hacia los Hijos

Es importante que los padres enseñen a sus hijos una actitud positiva respecto al sexo: No es una creación de Satán, ni es algo malo o sucio (si es tratado adecuadamente). Es un regalo y misericordia del Más Compasivo, y un atisbo de algunos de los placeres del Paraíso futuro.



El Sexo no es Malo ni Sucio; es Puro y Saludable Siempre que se Mantenga Dentro de los Límites Impuestos por la Fe y la Moralidad.

Si bien la relación sexual es una actividad enormemente placentera y maravillosa (y así debería ser), es también una oportunidad que puede ser pervertida por Satán para corromper, deformar y causar privación y un enorme sufrimiento. Es probable que el sexo cause más sufrimiento en la tierra que ninguna otra cosa, incluidas la hambruna y la guerra. El riesgo es tan grande que con sólo cometer un acto sexual impropio, alguien puede verse arrastrado a vivir toda su vida en un campo minado de desastres sin fin. El sexo es una necesidad que debe ser satisfecha según los mandatos del Creador de una forma pura y sana, sin excesos, privación ni sufrimiento.

El Profeta ﷺ era franco, amable y honesto en su comprensión de las necesidades de hombres y mujeres. No era mojigato ni fanático, y desde luego disfrutó de sus matrimonios. Esta era ciertamente la opinión de ʿĀ'iša, que sin duda conoció al Profeta ﷺ más íntimamente que nadie.

Los placeres sexuales deben estar sujetos a consideraciones morales. La permisividad en el sexo lleva al colapso de la familia y la sociedad, a la mentira y el engaño, a la falta de responsabilidad, y también a crímenes como la violación, la adicción a las drogas, el robo y el asesinato. Si uno ama realmente a Dios, debe

ser capaz de rechazar las tentaciones por responsabilidad y discernir entre el bien y el mal. Mucha gente está tan cohibida y reprimida que no intentan adquirir conocimiento de cómo practicar el sexo de la manera más plena y satisfactoria.

Sexo e Higiene: Menstruación, Vello Púbico, Circuncisión, Fluido Seminal

LAS RELACIONES SEXUALES DURANTE LA MENSTRUACIÓN: La práctica de los judíos medievales durante la menstruación de las mujeres era evitar todo contacto con ellas. El Profeta ﷺ instruyó a sus Compañeros que se mantuvieran junto a sus esposas durante la menstruación, si bien debían evitar la penetración y tocar las partes privadas.

Las chicas necesitan recibir consejos prácticos sobre el uso de las compresas y como deshacerse de ellas sin atascar el váter. La alternativa a las compresas son los paños que pueden ser lavados, secados y reusados. La regla es natural y no tiene porqué ser algo secreto o vergonzoso, especialmente si vuestra hija necesita ayuda porque sufre molestias o dolor.

VELLO PÚBICO: El Profeta ﷺ recomendó eliminar el vello púbico en hombres y mujeres periódicamente—una vez al mes—para mantener el cuerpo limpio y listo para el disfrute de nuestro cónyuge. El vello púbico es natural y sano, y el hábito de eliminarlo aporta paz mental y limpieza.



A un chico no le molesta que le salga pelo en el pecho o en las piernas, o que le crezca el bigote, pero a muchas chicas no les gusta. Las chicas se horrorizan al ver crecer largos pelos oscuros alrededor de sus pezones, y les disgusta cuando sus piernas y brazos se cubren de un pelo oscuro y espeso. Las madres pueden mostrar a sus hijas cómo usar cremas depilatorias u otros métodos para mantener su piel suave y atractiva. Las chicas no deben preocuparse de que se vayan a volver masculinas porque les crezca bigote, o les salgan algunos pelos en la barbilla. Esos pueden eliminarse o teñirse con cuidado, si se convierten en un problema. Las chicas deben sentirse a gusto con su cuerpo, y no deberían obsesionarse con agradar a los hombres en público.

CIRCUNCISIÓN: El Profeta ﷺ recomendó insistentemente circuncidar a los niños a una edad temprana. Esto favorece la higiene y un mayor placer sexual en el matrimonio. La circuncisión de los varones reduce la incidencia de cáncer, disminuye las infecciones y también la sensación de ardor durante la micción. Las chicas no deben ser circuncidadas. El Islam prohíbe amputar cualquier parte de los genitales femeninos.

FLUIDO SEMINAL Y POLUCIONES NOCTURNAS EN LOS CHICOS: Algunos adolescentes se avergüenzan mucho si aparece cualquier tipo de suciedad o restos de fluido en su ropa interior, y les aterroriza que sus padres lo vean. Conviene asegurarles de que una cierta emisión de fluido es algo normal. Si tiene color o está manchado de sangre, o necesitan cambiarse de ropa interior más de una vez al día, deberá consultarse a un médico. El semen no debe confundirse con la orina. La orina es impura (*naŷis*) y debe lavarse. El semen es puro y no tiene que lavarse como la orina, basta con echar unas gotas de agua y frotar.



Los Adolescentes y la Abstinencia Sexual

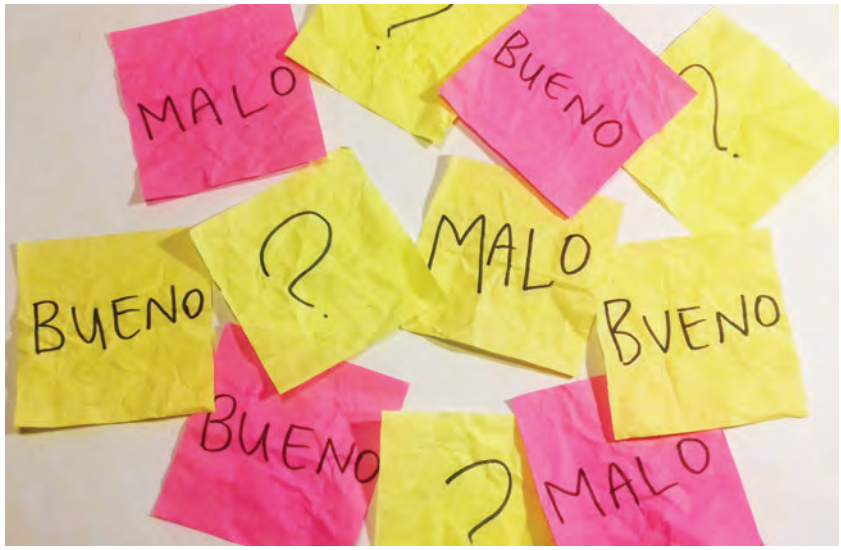
En los países desarrollados, incluidos los EEUU, Canadá y el Reino Unido, los niños están alcanzando la pubertad cada vez más temprano. Por término medio, las niñas llegan a la pubertad entre las edades de 8 a 13 años, mientras que los niños alcanzan la pubertad entre los 9 y 14 años. El inicio de la menstruación se produce de media seis meses antes que hace 40 años, pero el desarrollo de los senos comienza dos años antes. Otros signos tempranos de pubertad, como el olor corporal y el vello púbico, también aparecen antes. (Berkeley University of California 2014) Esta aparición temprana de la pubertad podría deberse a un mayor consumo de productos animales, muchos de los cuales provienen a animales criados con dosis regulares de antibióticos y hormonas de crecimiento.

Por otra parte la edad media del matrimonio va en aumento. En EEUU era de unos 29 años en los varones y de 27 en las mujeres en 2013 (Pew Research Center 2014) y en Reino Unido era de 31 para los hombres y 29 para las mujeres en 2012 (Oficina Nacional de Estadística 2014). La gente que cree en la abstinencia sexual antes del matrimonio pide a sus hijos que controlen sus deseos sexuales desde el momento de entrar en la pubertad hasta que se casen, lo que supone una espera de 16 años, un tiempo en el que la energía sexual y el deseo alcanzan su nivel máximo. Este es un tremendo desafío para los jóvenes.

Hasta hace unos 100 años la mayoría de la gente se casaba poco después de llegar a la pubertad. Las sociedades luchaban por su supervivencia y, a causa de las altas tasas de mortalidad infantil y las frecuentes guerras, era importante que tanto hombres como mujeres se casasen temprano, cuando su fuerza sexual y su vitalidad estaban en su cumbre.

Algunas sociedades se han adaptado a los matrimonios tardíos suprimiendo las barreras sexuales. La gente religiosa no puede hacer esto, aunque su insistencia en la abstinencia resulte muy difícil para los adolescentes. No parece probable que los seres humanos puedan suprimir su sexualidad desde la pubertad hasta el matrimonio (posiblemente 20 años después). Un adolescente con las hormonas disparadas sufrirá mucho en el entorno actual con tentaciones continuas a su alrededor.

Las sociedades musulmanas deben promover el matrimonio a una edad temprana para enfrentarse a esta situación, si bien las ramificaciones de esta alternativa pueden también ser problemáticas. No obstante, los padres tienen que encontrar la forma de explicar a sus hijos adolescentes porqué el sexo fuera del matrimonio les está vedado, aunque lo necesiten urgentemente. El clan familiar puede ayudar a las parejas jóvenes con la



crianza de los niños, especialmente si se practica una sabia planificación familiar.

Algunos eruditos musulmanes sostienen que la masturbación debe evitarse, salvo cuando suponga un alivio de un imperioso deseo sexual en los solteros, y nunca debe convertirse en hábito. Cuando el impulso sexual se vuelve incontrolable, la masturbación puede ser un mal menor. En su libro *Rudūdun ʿalā Abātīl*, el difunto Šeij Muhammad al-Hamid expone que los juristas prohíben la masturbación cuando es usada para estimular un deseo sexual pasivo. Sin embargo, cuando el deseo es tan dominante que ocupa la mente y perturba la entereza de la persona (hasta el punto de empujarla a la fornicación) y si la masturbación ayuda a calmar el deseo acuciante, entonces es permisible. La masturbación puede ser considerada neutral, y no merecer ni recompensa ni castigo, ni reproche ni elogio: no es ni un pecado ni una buena acción.

La masturbación es una actividad centrada en el sujeto. Un adolescente puede satisfacer su fantasía aislado, en lugar de en una intensa relación íntima. Aunque puede resultar útil para escapar temporalmente de la tensión, puede convertirse fácilmente en un sustituto del matrimonio. Cuando la satisfacción principal de un adolescente proviene de una relación personal, la auto-gratificación se convierte para él en un problema.

Los padres deben ser comprensivos si sus hijos adolescentes usan la masturbación para aliviar la tensión sexual. Por lo general, esto desaparece cuando alcanzan la madurez y se casan. Lo importante es que los padres mantengan a sus hijos ocupados haciendo deporte o les ayuden a formar el hábito de ayunar dos días a la semana, y a que participen en actividades de grupo. Deben informarles de que el abuso de la masturbación puede ser un problema serio de salud y que deben evitar las situaciones de tentación y presión sexual. De esta forma, se impide que los adolescentes se obsesionen con la masturbación.

Los padres necesitan ser francos con los niños acerca de cómo deben tratar sus cuerpos. El sexo ocupa un considerable espacio en el pensamiento de los jóvenes, y sin embargo es el tema que probablemente menos se aborde entre padres e hijos, y cuando plantean el tema no suelen ser muy realistas. Los juristas musulmanes les dirán a los jóvenes que la masturbación está prohibida, aunque algunos eruditos la permiten con algunas restricciones. La mayoría de los adolescentes lo harán de todas formas, y vivirán con una conciencia de culpa o vergüenza. Debe buscarse un equilibrio y esta práctica ha de usarse sólo como último recurso y a un nivel mínimo, sin dañar al cuerpo, física o emocionalmente.

La Solución Islámica al Dilema Sexual: Hoja de Ruta de un Enfoque Preventivo

El enfoque básico es evitar el riesgo: *Lā taqrabū al-zinā*, evitar acercarse a la fornicación y el adulterio. Distanciaos de ello; no os expongáis a cualquier situación que lleve a ese pecado.

Y no os acerquéis al adulterio [ni a la fornicación] – pues, ciertamente, es una abominación y un mal camino [que lleva a otros males]. (Qur'an 17:32)

La frase esencial aquí es "no os acerquéis" (*lā taqrabū*): no os aproximéis a ello; evitadlo, protegeos de ello, lo que implica que uno debe cerrar todos los caminos a ello, hasta el punto de que se haga prácticamente inaccesible. La estrategia de la sociedad debe ser preventiva, o sea, hacer que sea difícil cometer el pecado tomando medidas para que el sexo ilícito sea virtualmente impracticable e inaccesible. Suprimiendo todas las formas de comercio sexual, restringiendo la oferta y minimizando la demanda, la sociedad puede guiar correctamente la conducta y mantener a los matrimonios limpios y seguros. Esta forma de moralidad no es nueva ni exclusiva del Islam; fue enseñada originalmente por otras religiones (entre ellas el Cristianismo, el Judaísmo y el Hinduismo). Ninguna persona en su sano juicio piensa que sea una buena idea que los jóvenes o los adultos caigan en una vida sexual caótica y se conviertan en esclavos de sus deseos carnales. La gente que cree en Dios considera que el lugar ideal para el sexo es dentro del matrimonio. El problema es que, en muchas sociedades, esta actitud conservadora hacia la conducta sexual ha sido rechazada por las generaciones más jóvenes.



En la actualidad, los caminos que llevan a las enfermedades de transmisión sexual (ETS) están abiertos y son tentadores. Evitarlos exige un cierto sacrificio. Los frutos de la abstinencia son preciosos, mientras que la agonía que resulta de incurrir en relaciones sexuales ilícitas es terrible. Al examinar la totalidad del sistema islámico, es obvio que se centra claramente en la protección y la santificación de la familia. Se hace un fuerte hincapié en cosas como el recato en la vestimenta, y la ausencia de sexo fuera del matrimonio, de alcohol y drogas, de noviazgo, de comunicaciones provocativas entre sexos, de relaciones mixtas no supervisadas, de pornografía, de escenas vulgares en televisión, y de publicidad y música sexualmente provocadoras. Todo esto son esfuerzos serios por cerrar las vías que llevan al adulterio y la fornicación. Asimismo, los padres son responsables de explicar a sus hijos adolescentes los peligros de una conducta sexual irresponsable.

Este enfoque preventivo para evitar el *zinā* (relaciones sexuales ilícitas) debe comenzar temprano en la infancia. Son precisos esfuerzos individuales y colectivos a fin de moderar los impulsos sexuales en los adolescentes.

El Qur'an reconoce el poderoso deseo sexual que puede darse en la gente. Hasta el Profeta José habría cedido al poder de la seducción, de no ser por la Misericordia de su Señor que le salvó en el momento crítico:

Y [he aquí que] aquella en cuya casa vivía [concibió una pasión por él y] quiso hacer que se entregara a ella; y echó el cerrojo a las puertas y dijo: "¡Ven aquí!" [Pero José] respondió: "¡Dios me guarde! ¡En verdad, mi amo me ha dado una acogida excelente [en su casa]! ¡Realmente, no acaban bien los que hacen [semejante] maldad!"

Y, en verdad, ella le deseaba [con pasión] y él la deseó; [y habría sucumbido] de no haber visto [en esta tentación] una prueba de la verdad de su Señor: así [lo dispusimos] para apartar de él todo mal y toda acción deshonesta –pues, en verdad, era realmente uno de Nuestros siervos. (Qur'an 12:23–24)

El instinto sexual que Dios ha puesto en hombres y mujeres está normalmente adormecido, y no debe ser despertado y excitado gratuitamente. Nuestros impulsos sexuales deben ser satisfechos en el matrimonio. Si la tentación es frecuente, la lascivia se despierta pronto y se vuelve difícil de controlar. Sin



embargo, la excitación sexual es más evidente en los hombres y menos controlable que en las mujeres, y el paso a la pubertad de los muchachos despierta en ellos sentimientos sexuales. Las mujeres tienen mayor control sobre sus deseos y su conducta sexual que los hombres.

El ambiente de permisividad sexual que resulta claramente evidente en muchas sociedades en el siglo veintiuno no debe sorprendernos. La sociedad está haciendo muy poco por ayudar a la juventud; está de hecho arrojando a los adolescentes a un lago con las manos atadas mientras les dice: "¡Cuidado, no os mojéis!" La tentación inflama el impulso sexual en los adolescentes al tiempo que la sociedad espera de ellos que se controlen y obren con moderación. Es como presentar un sabroso pescado a un gato hambriento y decirle "¡no comas!" La abstinencia sexual se vuelve mucho más fácil y factible en ausencia de tentación.

Le ató las manos, y luego lo arrojó al agua, diciendo: "¡Cuidado! ¡Cuidado! ¡No vayas a mojarte!"

El hombre puede ser fácilmente excitado sexualmente mediante el tacto, la vista, el oído, el olfato, y hasta con la simple imaginación. Es esencial que todas las vías de tentación, seducción y excitación sean eliminadas en la medida de lo posible. Es mucho más sabio adoptar un enfoque defensivo y seguro, y evitar el peligro, que caer en él y luego luchar por salir. Una vez que la persona está excitada, sus defensas se debilitan considerablemente y aumenta la probabilidad de que ceda a la tentación.

El enfoque coránico es preventivo e integral. La cuestión es: ¿Cómo pueden los adolescentes observar esas normas éticas deseables en una sociedad que es sexualmente permisiva? ¿Es esto humanamente posible? Según la ley islámica, todo lo que lleva a una mala acción es erróneo. Por consiguiente, todo lo que suprime las inhibiciones sexuales y lleva a la pérdida de auto-control sobre el cuerpo debe ser evitado.

Lo que sigue es un listado de muchos pasos para bloquear las vías que conducen a las rela-

ciones sexuales ilícitas. Reducir la tentación es un proceso de toda la vida y que requiere la cooperación de los padres, el clan familiar, la escuela, los medios, y la comunidad.

PUDOR (*ḥAYĀ'*)

Es esencial fijar la noción de pudor (*ḥayā'*) desde la infancia tratando con respeto las partes privadas del bebé. Los padres no necesitan tocar los genitales del bebé salvo durante el baño con las manos en un paño, y sólo un poco. También, los genitales de los niños/as de tres años en adelante tienen que estar cubiertos con una tela, incluso durante el baño. Evitar la desnudez de los genitales incrementa la privacidad personal del niño/a.

¿Qué es el pudor, o modestia? El pudor (*ḥayā'*) se define como: "vergüenza", timidez y turbación producidos por una acción que degrada a la persona. En árabe significa:

> Un rasgo o actitud que causa turbación o temor en la persona ante un acto escandaloso.

Los juristas definen el pudor o modestia como un rasgo de carácter que frena a la persona de incurrir en un vicio o en actos vergonzosos o sucios.

El pudor es una cualidad que debe ser fomentada activamente por los padres hasta que se convierta en norma en la familia y en la sociedad. Incluso en el funeral, la persona(s) que se ocupe de lavar el cuerpo del difunto no debe fijar la vista en sus genitales ni tocarlos directamente con la mano, sino usar una tela para limpiar las partes privadas del difunto. Para comprender el alcance y dimensiones del pudor, el Profeta ﷺ dijo lo siguiente:

> La fe tiene más de setenta ramas. La mayor de ellas es el dicho "no hay deidad sino Dios". La menor es apartar un obstáculo del camino. Y el pudor es una rama de la fe. (MUSLIM)



> Entre lo que la gente ha heredado de la sabiduría profética antigua está: Si no sientes pudor (*ḥayā'*), puedes hacer lo que quieras. (ABŪ DĀWŪD)

El Profeta ﷺ dijo:

> La obscenidad sólo produce fealdad.
> El pudor sólo produce bien y belleza.
> (IBN MĀŶAH)

Al-Ŷurŷānī divide el pudor en estas dos categorías:

a) El aspecto psicológico, presente en todos los seres humanos, de no mostrar las partes privadas o no realizar el acto sexual en presencia de otros. Este tipo de *ḥayā'* está presente en los humanos, y puede ser parte de su naturaleza innata; y

b) El pudor producto de la fe, que protege al individuo de cometer malas acciones por amor a Dios y miedo a Su castigo.



El pudor es una rama de la fe

Los siguientes actos de pudor deben ser enseñados a los niños:

1. Bajar la vista al mirar al otro sexo o ante algo obsceno;
2. Caminar con recato, sin provocación sexual o imitación del otro sexo;
3. Hablar de manera suave y respetuosa, sin insinuaciones sexuales;
4. Vestir modestamente, cubriendo el cuerpo de manera correcta y con dignidad.

En las tres situaciones siguientes no es necesario observar pudor:

1. En el conocimiento: Es necesario conocer (cuanto más mejor) las ordenanzas religiosas relativas a las relaciones sexuales matrimoniales, la menstruación, el embarazo, y las poluciones nocturnas. Los juristas han acuñado la frase, en el contexto educativo: "No hay vergüenza (timidez) en el conocimiento religioso." Podemos extrapolar esta frase para declarar: "No hay vergüenza (timidez) en la búsqueda de conocimiento."
2. En la labor reformadora: Fomentad la rectitud y prohibid el mal, pues esto es una obligación que debe ser cumplida con firmeza y sabiduría.
3. En el matrimonio: No ha lugar a la timidez entre cónyuges dentro del hogar. El Profeta ﷺ dijo:

Ocultad vuestras partes privadas salvo a vuestros cónyuges.

(ABŪ DĀWŪD, IBN MĀŶAH, Y AL-ḤĀKIM)

Mientras que la relación sexual esta absolutamente prohibida entre no esposos, es virtualmente ilimitada entre cónyuges en la intimidad de su dormitorio.

Si los padres no implantan el pudor en sus hijos, la sociedad sufrirá las consecuencias. El pudor es la base firme de la inmunidad frente a la tentación y la seducción. Lo que sigue son algunas observaciones sobre los resultados de la ausencia de recato en algunas naciones:

- Bajo el disfraz del arte y la libre expresión, los museos y las plazas públicas de muchos países se han llenado de imágenes de hombres y mujeres desnudos en carteles y esculturas en los que se exponen sus partes privadas. Esto se encuentra también en algunos templos de la India. Para muchos existe una línea clara

Poesía Árabe sobre el Pudor

Si no temes las consecuencias de tu conducta y no actúas con recato, puedes hacer lo que quieras.

Pero, ¡por Dios, que no hay bien en una vida sin recato! Uno vive cómodamente si obra con modestia y pudor, igual que un árbol se mantiene protegido mientras está cubierto por su corteza.



entre lo que se considera arte y lo que es pornográfico u obsceno. La desnudez en las tradiciones artísticas occidentales es un fenómeno curioso principalmente porque a menudo pretende simbolizar la virtud, el honor y la gloria. Un buen ejemplo es la estatua de Miguel Ángel que representa a David, el profeta, un símbolo de todo lo que es bueno, y nos lo muestra totalmente desnudo. En algunos templos del mundo (p.ej., en India) se muestran figuras de frente totalmente desnudas en un entorno religioso. Por supuesto, la estatua del David es realmente un símbolo del hombre del Renacimiento y no el profeta como tal. Todo el tema de la aceptación social y la interpretación de la desnudez es algo sobre lo que los padres deben reflexionar más profundamente, en particular con relación a sus hijos.

- En un museo de Santiago de Chile se exhiben las esculturas de un hombre y una mujer realizando el acto sexual.
- Una mujer joven de Estados Unidos tiene instaladas cámaras de video en su dormitorio y baño, y las imágenes son transmitidas en directo por Internet 24 horas al día.
- En Estados Unidos, unas cincuenta mil personas se registraron para presenciar en directo por Internet la primera transmisión del parto de un bebé con todo detalle.

(*TIME*, 29 DE JUNIO, 1998)

Estas son algunas normas de recato:

- Cuando los niños crezcan un poco tienen que llamar a la puerta antes de entrar en el dormitorio de sus padres y otros familiares (para evitar que los vean en ropa interior o desnudos).
- Los padres y hermanos/as deberán cubrirse el cuerpo y vestir con recato, tanto dentro como fuera de casa. Deberá evitarse el uso de maquillaje y también de cosméticos y perfumes sexualmente atrayentes. Los padres tienen que vigilar su lenguaje cuando estén en presencia de los niños, y evitar hablar de sexo. Tampoco debe haber contactos sexuales explícitos entre los padres delante de los hijos, incluido besarse apasionadamente y acariciar las partes privadas.
- Cuando los niños/as tengan 10 años, deberán dormir en camas separadas.
- Se debe enseñar a los chicos y las chicas a bajar la mirada cuando miren al sexo opuesto.

Di a los creyentes que bajen la mirada y guarden su castidad: esto conviene más a su pureza –[y,] ciertamente, Dios es plenamente consciente de lo que hacen. Y di a las creyentes que bajen la mirada y guarden su castidad, y no muestren de sus atractivos [en público] sino lo que de ellos sea aparente [con decencia]; así pues, que se cubran el escote con el velo. Y que no muestren [nada más de] sus atractivos a nadie salvo a sus maridos, sus padres, sus suegros, sus hijos, los hijos de sus maridos, sus hermanos, los hijos de sus hermanos, los hijos de sus hermanas, las mujeres de su casa, aquellas que sus diestras poseen, aquellos sirvientes varones que carecen de deseo sexual, o a los niños que no saben de la desnudez de las mujeres; y que no hagan oscilar sus piernas [al caminar] para llamar la atención hacia sus atractivos ocultos. ¡Y volveos todos a Dios en arrepentimiento [siempre], oh creyentes, para que así alcancéis la felicidad!

(Qur'an 24:30–31)

Bajar la mirada es esencial. El Profeta ﷺ dijo:

A quien aparta la vista de lo que es ilícito para él, Dios pone gozo en su corazón.

(IBN MAS'ŪD)

- Se debe enseñar a las chicas a andar modestamente para evitar la atracción sexual. No deben levantarse el vestido y mostrar las piernas. Deben evitar hablar de una forma sexualmente sugerente:

  ... no seáis tan complacientes en vuestra conversación que quien tenga enfermedad en el corazón pueda concebir deseo [por vosotras]: sino hablad con comedimiento.

  (Qur'an 33:32)

- No debe permitirse que chicos y chicas permanezcan de noche fuera de casa. Puede acordarse un toque de queda razonable entre padres e hijos.
- Ciertos tipos de música son perjudiciales, (los que excitan sentimientos sexuales y tienen letras obscenas). Los temas de contenido sexual son frecuentes en gran parte de la música que escuchan los adolescentes, y va de lo romántico y juguetón a lo degradante y hostil. Los estudios han revelado que los jóvenes que escuchan música con letras sexualmente degradantes suelen llegar antes a practicar sexo (*Pedriatrics* 2007) La música de rock que es sexualmente explícita despierta el deseo sexual. Algunas canciones de rock duro contienen palabras pornográficas, y se debe evitar que los niños escuchen este "rock pornográfico". Una vez que los niños se acostumbran a esta música, se insensibilizan al vicio.
- La pornografía es una amenaza para los niños, ya que enciende los deseos sexuales hasta límites insoportables. Tiene también un efecto duradero en las mentes de los niños, haciendo que visualicen esas escenas vulgares durante mucho tiempo, y haciendo que tengan fantasías diurnas de actos sexuales.
- La pornografía degrada a las mujeres al nivel de objetos sexuales que existen para satisfacer la lujuria de los hombres. Si un marido se excita con algo de esta naturaleza, debe satisfacer su deseo con su esposa. Los solteros no pueden hacerlo, y esta es otra razón para que se casen temprano.

No puede culparse a un hombre por sentir estos impulsos; pero sí cuando cede a ellos y en el proceso hace daño a otra gente. Muchos hombres hieren a sus esposas (sin darse cuenta) al mirar con admiración a otras mujeres. Las imágenes de modelos y estrellas de

cine en anuncios, portadas de revistas y carteles pueden ser un gran problema. En vuestra mente permanecen siempre jóvenes y bellas, comparadas con las esposas reales, que envejecen, engordan y pierden encanto. Los cónyuges deben ser amables y considerados uno con el otro; uno puede ser mayor y aun así mantenerse atractivo (con buena planificación, una dieta saludable y ejercicio adecuado).

En nuestros días, los padres deben ser conscientes de los peligros de la pornografía en Internet, las citas mixtas y las conversaciones obscenas sobre sexo.

VESTIMENTA

Chicas y chicos deben comportarse y vestir con recato. Deben evitar el uso de prendas provocativas o seductoras, y deben evitar atraer la atención hacia sus encantos físicos. No deben ponerse ropa ajustada que muestre los contornos de la figura a aquellos ajenos a su familia inmediata, o ponerse adornos de orientación sexual. La ropa que se trasparenta no está permitida en chicas ni chicos, y las chicas deben cubrirse la cabeza en público. Los chicos y chicas no deben vestir ropas del otro sexo. El siguiente hadiz aclara este punto:

> Abu Huraira dijo: El Profeta maldijo al hombre que se viste para parecer una mujer, y a la mujer que se viste para parecer un hombre.
>
> (ABŪ DĀWŪD)

La ropa que visten los niños es importante. El refrán que afirma "Actúas igual que te vistes" implica que los niños deben vestir de forma recatada y respetable. La gente se viste de forma distinta según la ocasión; ya sea para la oración del viernes, para una entrevista de trabajo, un aniversario, una fiesta o para hacer deporte. Buscan así integrarse, impresionar o mejorar sus opciones de ser aceptado dentro de un grupo concreto. La ropa, peinado y joyas deben mostrar recato. Por lo general, a los padres no les agrada la ropa extravagante que expresa rebelión. Si uno viste ropa recatada en casi todas las situaciones, causará una buena impresión. La ropa, la conducta y los estilos que no exceden los límites se consideran recatados.

En la medida de lo posible, los padres deben ofrecer a su hija "opciones" aprobadas. Llegará una edad—que puede ser tan temprana como los dos o tres años—en la que su hija exprese fuertes ideas sobre qué ponerse, y rechazará las opciones de sus padres sobre cómo debe vestirse. Una solución pacífica y práctica es ofrecer dos o tres conjuntos para que ella pueda elegir, y sienta así que se le dan opciones.

A los niños que visten el mismo atuendo (uniforme) en el colegio, puede que éste no les agrade al principio pero pronto "se olvidarán" de la ropa y dejará de ser un tema de disputa. Esto evita las discusiones y decisiones frustrantes de cada mañana sobre "qué ponerse". Las chicas deben ser apercibidas de que aunque el aspecto "provocativo" resulte "lindo", puede que transmita una señal errónea a los chicos, con consecuencias indeseables.

NI MEZCLA DE SEXOS NI *JALWA*

La *jalwa* es un encuentro privado entre un hombre y una mujer en un lugar apartado o a puerta cerrada, donde nadie puede verles (como la habitación de un hotel o un lugar solitario en el campo). La *jalwa* es una trampa sexual satánica que debe evitarse a toda costa. El Profeta ﷺ nos dio un claro aviso cuando dijo:

> **Cuando un hombre y una mujer están solos en un lugar apartado, Satán les acompaña.**
>
> (AL-TIRMIḌĪ)

Debe evitarse la mezcla libre de sexos entre chicos y chicas, pero se permiten las reuniones mixtas supervisadas por los padres y vigiladas dentro de los límites de la decencia y en un ambiente controlado. Un chico puede sentirse atraído por una chica después de verla regu-

larmente en la mezquita, el colegio, la biblioteca o el mercado. Entonces puede que se acerque a ella e inicie una conversación inocente para ver si está interesada en él. Después de hablar un rato, puede que decidan citarse para verse en un lugar más privado, como en un parque o en una casa. Si no hay nadie que los vigile, puede que él se atreva a tocarla o besarla. Si ella le deja, pronto él se sentirá animado a ir más lejos, y puede que lleguen a tener relaciones sexuales sin haberlo previsto, algo que puede llevar al desastre.

¡La Trampa!

Contacto Visual → Sonrisa de Aprobación→ Saludo→ Charla → Encuentro→ Caricias→ Excitación→ Camino Sin Retorno → Trasgresión Sexual→ ¡¡Problemas!! Los resultados pueden incluir ETS, embarazo, aborto o un hijo ilegítimo.

La regla anterior no debe ignorarse nunca porque es una receta infalible que lleva al desastre. Aun para gente muy religiosa, representa una fuerte invitación al pecado. Todos los seres humanos están hechos de carne y emociones: hasta el profeta José tuvo que enfrentarse a este reto.

- Citas: El sistema de citas es una 'puerta al sexo' para los adolescentes. Normalmente trae consigo dolor y sufrimientos para los individuos en cuestión, sus familias y sus sociedades. En un estudio realizado en 1999 en Estados Unidos, el 25 por ciento de un muestreo de varones en primer año de facultad concluyó que, si en una cita habían pagado la cena y la chica no consentía en "ir hasta el final", el chico tenía derecho a forzarla a tener sexo. Muchas de estas "violaciones en una cita amorosa" no son denunciadas (Norris et al., 1999; Bohmer, 1993). Cualquier cosa que rompe las inhibiciones sexuales y lleva a la pérdida de auto-control, como el alcohol, las drogas, la música sexualmente excitante, los besos y caricias, o la *jalwa*, no es permisible. Besarse y acariciarse prepara al cuerpo para la relación sexual y pueden llevar al cuerpo a "un punto sin retorno". Las citas y la libertad sexual dañan al matrimonio. La noción de que la pareja que "se han probado uno al otro" se "conocerán" mucho mejor es infundada. Una sociedad que permita estas libertades sufrirá de familias inestables y altos índices de abortos, nacimientos ilegítimos y divorcios.

PRESIONES DE COMPAÑEROS Y OTROS FACTORES

- Hay muchas razones que llevan a los niños/as a experimentar el sexo, la más común de ellas es la presión de sus compañeros. Su argumento es que todo el mundo lo hace. Otras razones del sexo premarital son el deseo de ser considerados competentes por los adultos, y como una forma de avanzar socialmente. Para algunos proviene de una falta de autoestima, que esperan poder superar convirtiéndose en padres o madres. A veces, se debe a que carecen de otras opciones para encauzar sus energías sexuales. Otro factor puede ser una ausencia de amor y de valoración en el hogar, y entonces el alejamiento del hogar puede llevar a una vinculación a otro lugar. La tentación sexual está por todas partes, sobre todo en las revistas, los compañeros y la televisión. La cantidad de contenido sexual en la televisión ha aumentado. Según un estudio de 2005, el 70% de los programas de TV en EEUU tenían contenido sexual (incluido hablar de sexo y también conducta sexual desde los besos apasionados a la relación sexual), comparado con un 64 por ciento en 2002 y un 56 por ciento en 1998. La proporción de programas con contenido sexual en horario de máxima audiencia en los principales canales también ha aumentado, de forma que ocho de cada diez de esos programas (77 por ciento) tenían contenido sexual en 2005, comparado con un 67 por ciento en 1998 y un 71

por ciento en 2002. Entre los 20 programas más vistos por adolescentes, el 70 por ciento incluían contenido sexual y el 45 por ciento incluían conductas sexuales. (The Henry J. Kaiser Family Foundation 2005) Un estudio de 2010 realizado en 25 países europeos reveló que un 23 por ciento de los niños entre 9-12 años habían encontrado contenido sexual, tanto online como offline, y entre los lugares donde había encontrado ese material, Internet figuraba casi al mismo nivel (14 por ciento) que la televisión, las películos o videos (12 por ciento). (EU Kids Online 2014) Los padres deben por lo tanto rodear a sus hijos de amor, ocupar el tiempo de sus hijos en actividades útiles y mantener una comunicación franca con sus hijos.

- Sustancias intoxicantes: El alcohol y las drogas son dañinas porque reducen el autocontrol y suprimen las inhibiciones de incurrir en prácticas sexuales.

- Los bailes (donde chicos y chicas están cerca y se producen contactos inapropiados) y el contacto físico entre sexos deben ser evitados, incluido besarse, acariciarse, abrazarse y rozarse. Todas estas acciones despiertan impulsos sexuales en el cuerpo, haciendo que esté un paso más cerca de la relación sexual.

Una definición de bailar con alguien del sexo opuesto es: ¡Bailar es la Expresión Vertical de Nuestro Deseo Horizontal!

¿QUÉ HACER?

Los padres tienen que dar buenos consejos a sus hijos. No deben limitarse a su función de proveer a sus hijos de casa, alimento, ropa y otras necesidades materiales, sino que deben ofrecerles al mismo tiempo guía espiritual y moral.

- Los padres tienen que llenar los cerebros de sus hijos de "buenos pensamientos" y mantenerlos ocupados con "temas de reflexión" moral e intelectual. En el menú deberán abundar los valores y causas elevados. Un modelo de consejo es cómo el Profeta ﷺ respondió a un joven que le pidió permiso para fornicar porque no podía controlar sus impulsos sexuales. El Profeta ﷺ razonó con él preguntándole si aprobaría que alguien se acostase con su madre, su hermana, su hija, su tía o su esposa. A cada pregunta el joven contestó "no". El Profeta ﷺ entonces respondió que la mujer con la que el joven quería acostarse sin duda era madre, hermana, hija, tía o esposa de alguien. El hombre comprendió y se arrepintió, y el Profeta ﷺ pidió perdón a Dios por él.

- Es importante reforzar nuestro sentimiento de identidad y evitar el impulso a seguir a la multitud. Los padres pueden conseguir esto con sus hijos enseñándoles un sistema de valores, una visión del mundo y un código de vida claros. De esta forma los niños se recordarán a sí mismos que no deben beber alcohol, comer cerdo, tomar drogas o incurrir en sexo pre-matrimonial. Los propios padres no deben buscar relaciones extramaritales pues tienen que ser buenos ejemplos para sus hijos.

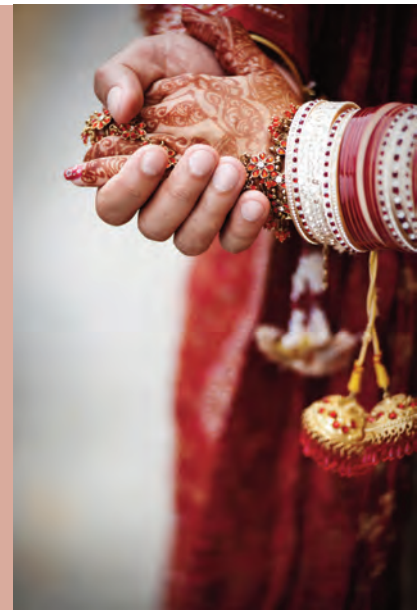
MATRIMONIO A EDAD TEMPRANA

No existe una edad fija para el matrimonio. Se está poniendo de moda que los hombres jóvenes se casen después de graduarse de la universidad, de encontrar un empleo o cumplir 26 años o más. Igualmente, las jóvenes dicen que quieren casarse pasados los 24 años, y declaran: "No estoy preparada para ello." Aunque tengan órganos e impulsos sexuales normales, los jóvenes deben comprender que sólo tienen dos opciones lícitas: casarse o abstenerse de relaciones sexuales hasta el matrimonio.

El Profeta ﷺ dijo:

Por Dios, que yo soy el más piadoso de vosotros, y sin embargo ayuno y rompo el ayuno, rezo y duermo de noche, y me caso con mujeres. Quien rechaza mi tradición no es de los míos. (AL-BUJĀRĪ)

El matrimonio es la mitad de la religión; la otra mitad es temer a Dios.
(AL-ṬABARĀNĪ Y AL-ḤĀKIM)



El Qur'an dice:

> *Y los que no puedan casarse, que vivan en continencia hasta que Dios les dé de Su favor lo que necesitan.* (Qur'an 24:33)

El Profeta ﷺ dijo:

> Los que de vosotros, los jóvenes, tengan medios deben casarse, si no debéis ayunar, pues eso refrena los deseos
> (AL-BUJĀRĪ)

Cuando un chico o chica siente un fuerte impulso de casarse y no puede esperar, los padres deben hacer todo lo posible para casarlo/la. Si no lo hacen, están empujando a su hijo/a al mal de una u otra forma. Una de las obligaciones de los padres es definida por el Profeta ﷺ:

> Aquel a quien Dios le da un hijo/a, debe concederle tres derechos: un hermoso nombre, una educación, y cuando llegue a la pubertad, tiene que ocuparse de que contraiga matrimonio. (Tibrizi 1985)

Si los padres no atienden la demanda de su hijo/a y no organizan el matrimonio, la responsabilidad del pecado recae también sobre ellos. No obstante, es igualmente importante no obligar a los jóvenes a casarse. Hay padres que yerran al forzar a sus hijos/as a aceptar un cónyuge. Deciden simplemente que su hijo/a debe casarse con algún miembro soltero de la familia sin dar a sus hijos libertad de elección. De esa forma les privan de su derecho a ver y conocer de antemano a sus futuros cónyuges. Por otra parte, es deber de los padres preparar delicadamente el matrimonio con la participación activa y también la aprobación del chico y la chica, porque esto resultará en una relación feliz y duradera entre la pareja y las dos familias. Estos "preparativos" necesitan tener como objetivo la felicidad y el bienestar de la pareja y no los motivos egoístas de los agentes de la familia que realizan los preparativos.

La comunidad debe cumplir diversas funciones para facilitar el matrimonio:

- Proveer un entorno sano para que los chicos y chicas se encuentren y conozcan, al tiempo que impiden la relación mixta de sexos sin supervisión.
- Ofrecer cursos de educación pre-matrimonial y asesoramiento para los chicos y chicas, y prepararles para sus funciones de padres y maridos, y madres y esposas.

El Dilema 'Sistema Educativo vs. Matrimonio Temprano'

Nuestro actual sistema educativo ha creado un problema sexual complejo. La obtención de un título de licenciado o superior obliga a retrasar el matrimonio hasta después de los 25 años o más. Sin embargo, el vigor máximo del impulso sexual en los hombres se da entre los 17 y 20 años; y las jóvenes en esa misma edad tienen un fuerte sentimiento de dependencia emocional que las hace vulnerables a la seducción. Las relaciones sexuales durante esta fase adulta temprana resultan en abortos, madres solteras, enfermedades de transmisión sexual y niños que procrean niños ilegítimos.

La solución podría ser o bien un matrimonio temprano durante los años escolares o abstinencia hasta completar la licenciatura en la universidad. El matrimonio temprano puede ser una solución satisfactoria si la sociedad prepara a los adolescentes a cuidar de forma responsable a un cónyuge y quizás niños.

En las sociedades modernas, pedir a los adolescentes que sean pacientes y se mantengan vírgenes hasta los 25 años es muy difícil en medio de la tentación y la continua provocación sexual. La historia nos ofrece una buena lección. En el pasado, este problema no surgía porque el matrimonio temprano era la norma y el tejido social estaba preparado para apoyarlo. En tiempos del Profeta ﷺ y muchos siglos después, operaba el siguiente sistema integrado:

a) Se favorecía el matrimonio temprano.

b) El clan familiar era de gran ayuda para atender a los niños y los nietos. Era corriente que tres generaciones convivieran juntas y la familia nuclear era la excepción. Las familias eran mucho menos móviles que ahora.

c) El Islam permitía el control de la natalidad y la planificación de la población a fin de ayudar a las madres muy jóvenes a retrasar el embarazo hasta que se sintieran preparadas. Eso dependía de la cooperación del marido y del conocimiento de ambos, marido y esposa.





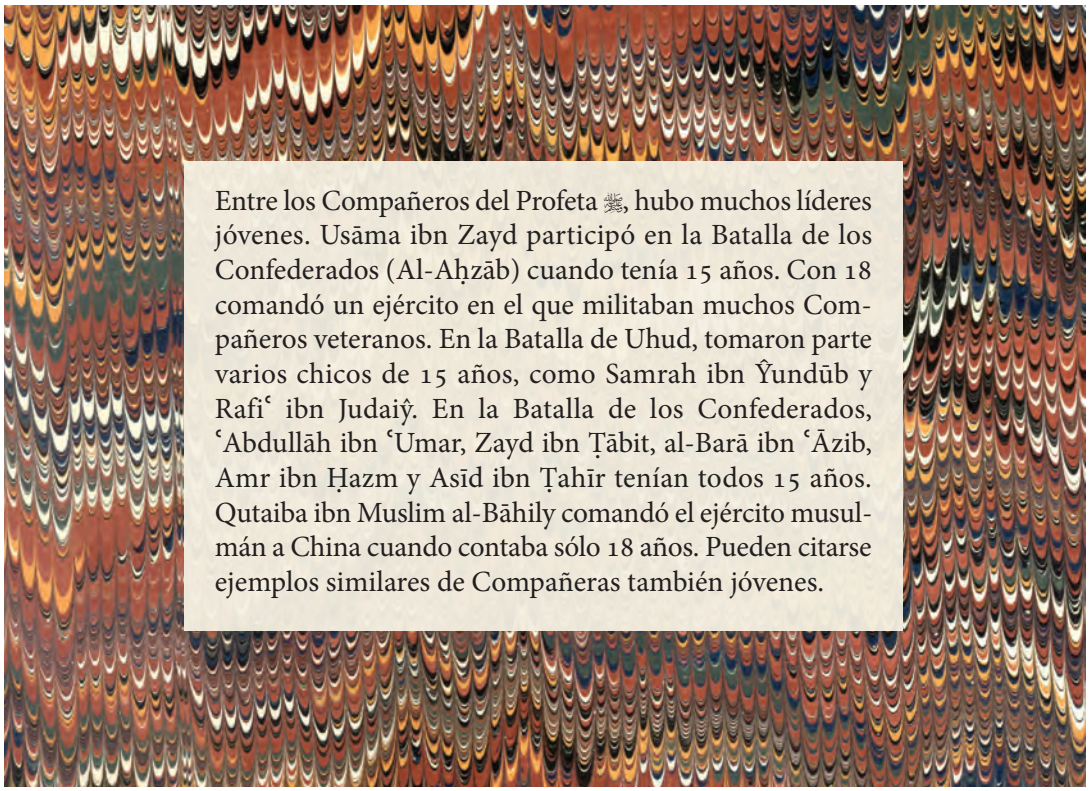
Hoy en día, las madres que tienen una profesión o un título universitario pueden criar a sus hijos a tiempo completo y optar por un empleo a tiempo parcial hasta mediada la treintena, y después trabajar a tiempo completo o parcial cuando sus hijos lleguen a la pubertad, ya sea como voluntaria o asalariada. Esto no perjudicará a los niños y la sociedad no se verá privada de madres profesionales competentes con un bagaje de experiencia y conocimientos.

Es erróneo considerar incompetentes a los chicos entre los 13 y los 19 años y tratarles como meros consumidores, incapaces de responsabilidad y productividad. La tendencia contemporánea parece extender la fase infantil hasta entrada la veintena. Los jóvenes dependen totalmente de otros en vez de ser personas responsables, autónomas y productivas.

El Qur'an menciona a profetas jóvenes como Abraham, José, Moisés y Jesús (la paz sea con todos ellos) y otros que deben ser nuestros modelos y que lograron grandes cosas en su adolescencia. Está asimismo la historia de la Gente de la Cueva (*Aṣḥāb al-Kahf*), que eran jóvenes (*fitya*) rectamente guiados que fueron bendecidos con grandes logros.

El modelo actual de retrasar el matrimonio hasta mediada la veintena no es satisfactorio. En el pasado se han practicado con éxito otros sistemas de matrimonio temprano en todo el mundo. En términos médicos, los embarazos y partos son más fáciles a una edad temprana, y su nivel deja de ser óptimo a finales de la veintena y principios de la treintena (y los primeros embarazos se vuelven más difíciles a edades mayores).

El tema es serio, relevante y urgente. Debemos resolver eficazmente el dilema de la dificultad de la abstinencia sexual, la necesidad del matrimonio temprano y de formar una familia durante los años de la adolescencia (que debe ser planificada con o sin niños).



Entre los Compañeros del Profeta ﷺ, hubo muchos líderes jóvenes. Usāma ibn Zayd participó en la Batalla de los Confederados (Al-Aḥzāb) cuando tenía 15 años. Con 18 comandó un ejército en el que militaban muchos Compañeros veteranos. En la Batalla de Uhud, tomaron parte varios chicos de 15 años, como Samrah ibn Ŷundūb y Rafiʿ ibn Judaiŷ. En la Batalla de los Confederados, ʿAbdullāh ibn ʿUmar, Zayd ibn Ṭābit, al-Barā ibn ʿĀzib, Amr ibn Ḥazm y Asīd ibn Ṭahīr tenían todos 15 años. Qutaiba ibn Muslim al-Bāhily comandó el ejército musulmán a China cuando contaba sólo 18 años. Pueden citarse ejemplos similares de Compañeras también jóvenes.

La Vía Inmoral	Consecuencias		La Vía Moral	Consecuencias
El adulterio es fácil, atractivo y accesible	Embarazos en adolescentes Aborto Niños solteros que procrean niños Pobreza Divorcio Hogares rotos Familias monoparentales Caos sexual Altas tasas de criminalidad Mayor incidencia de violaciones	VS.	No os acerquéis al adulterio (*zinā*) El adulterio se hace difícil, poco atractivo e inaccesible	Padres sanos Hijos sanos Hogares con dos cónyuges Líderes de los piadosos Bajos índices de criminalidad Familia feliz Hijos felices Menos violaciones en la sociedad
El sexo es barato, y genera ausencia de responsabilidad			Se dignifica el sexo limpio Se encauza el sexo mediante el matrimonio Se fomenta el sexo responsable	

Proteger a los Niños/as del Abuso Sexual por Parte de Adultos

Es natural que los niños confíen en los adultos, y los niños musulmanes, en particular, son educados en el respeto a sus mayores. Los niños sienten temor cuando no hacen lo que una persona adulta les pide que hagan. Los adultos violentos son especialmente temibles e intimidatorios, aunque si los niños saben cómo actuar puede protegerse de posibles abusos. Estos son algunos consejos que dar a los niños para protegerse de los pederastas:

- Si un extraño actúa de forma peculiar, acercándose demasiado, mirando fijamente, cerrándote el paso o siguiéndote, aléjate y pide ayuda. Si estás seguro/a de que va a por ti, grita: "¡Fuego! ¡Fuego!", porque la gente suele acudir inmediatamente y esto confunde al agresor.
- Nunca subas a un coche ni vayas a ninguna parte con un extraño. Aunque parezca amistoso y sepa muchas cosas de ti y el nombre de tus padres, de tu escuela o tu dirección, no tengas miedo a decir "¡No!" en voz alta.
- Evita los lugares desiertos y los barrios inseguros, y no andes solo/a si puedes evitarlo, especialmente en grandes ciudades. Lo mejor es que las chicas vayan al colegio en grupo o acompañadas de un adulto.
- Memoriza el número de emergencia de la policía, y aprende a marcarlo, aunque sea a oscuras. Lleva siempre contigo monedas, fichas, móvil o una tarjeta de teléfono para poder llamar a tus padres o a la policía.
- Si tienes que esperar solo/a dentro de un coche o en casa, mantén cerradas puertas y ventanas. Si un extraño llama a la puerta o por teléfono, no des a entender que estás solo/a. ¡Nunca des tu dirección o cualquier otra información a un extraño por teléfono! Di que tus padres no pueden venir a la puerta o ponerse al teléfono porque están ocupados o no quieren ser molestados. Haz como que hablas con otra persona en la habitación.
- Si te molesta la forma en que alguien te ha estado mirando o hablando, díselo a una persona mayor en quien confíes.



- Aprende alguna forma de arte marcial o técnica de defensa personal. No tienes que ser fuerte para poder defenderte, sino sólo ser listo/a y actuar con rapidez. Hay formas de defensa personal que no se orientan a la lucha sino a la defensa.
- Cuidado con la pornografía infantil. Los niños no deben aparecer desnudos nunca delante de otros. En muchos países la ley restringe la pornografía, y la pornografía infantil está prohibida en casi todo el mundo.
- Si tienes miedo de alguien, recita los suras coránicos de protección (*al-Fātiḥa, Ayat al-Kursī*, *al-Falaq* y *al-Nās*). Repítelos continuamente si es necesario, e implora la ayuda de Dios. Dios es tu mejor amigo, Guía y Protector.

EDAD APROPIADA PARA ADVERTIR A LOS NIÑOS SOBRE LA PROSTITUCIÓN

La prostitución es un tema de educación sexual que los padres deben explicar a los niños cuando surja en la conversación, teniendo en cuenta por supuesto su edad. Los niños no son plenamente conscientes de la realidad de la vida de las prostitutas y puede que tengan preguntas sobre ello. Esto puede servir también para frenar a quienes en un futuro y por la razón que sea puedan pensar en salir de casa como una escapatoria. Los padres deben usar su criterio profesional y personal. Es importante que expongan a sus hijos los terribles detalles de la vida de una prostituta para evitar que desarrollen una actitud despreocupada hacia las relaciones sexuales, al tiempo que tienen en cuenta el sentimiento natural de pudor del niño/a.

Una prostituta puede ser obligada a mantener relaciones sexuales dolorosas con hasta veinte hombres al día, y a menudo contrae enfermedades graves (como el SIDA), y muere a una edad temprana. Muy pocas chicas desgraciadas elijen ser prostitutas. Por lo general son arrastradas a ello por hombres malvados y condiciones de miseria. A menudo han tenido que salir de casa por sufrir frecuentes palizas y abusos sexuales, o son drogadictas que necesitan dinero para mantener su costoso hábito. Algunas han sido raptadas mientras

viajaban solas, y luego encerradas en habitaciones en países extranjeros donde no hablan el idioma y no saben cómo buscar ayuda. Puede que no vuelvan a ver a sus familias. Otras han sido drogadas durante una entrevista de trabajo para un puesto respetable de sirvienta o niñera. Entonces, son despojadas de todas sus pertenencias, llevadas ilegalmente a otro país y encerradas en una casa. "Al menos 4.000 prostitutas en Reino Unido han sido víctimas de la trata de personas. Los grupos anti-trata afirman que la cifra real es mucho mayor." (Morris, 2008) En algunos casos, las jóvenes huyen de su casa debido a una atmósfera deprimente e insoportable que sienten como un infierno, y buscan desahogo fuera del hogar. Es entonces cuando son reclutadas por proxenetas (hombres que controlan a las prostitutas y venden sus servicios) y obligadas a prostituirse. Sólo una pequeña parte del dinero que pagan los clientes es para las chicas y el resto va a parar al bolsillo de los proxenetas. Cuando los padres hacen la vida imposible a sus hijos/as, están prácticamente empujándoles a escapar de las horribles condiciones de su hogar y acabar en las calles.

Un niño/a que tenga serios problemas en su casa y no sepa qué hacer en esa situación debe buscar la ayuda de un adulto de confianza (como un familiar, un imam, profesor, asesor o policía). Escapar de casa o meterse en las drogas para huir de los problemas no hará sino empeorar las cosas.

Si los niños no saben nada acerca de la prostitución se formarán una imagen mental y empezarán a tener fantasías. Pueden llegar a pensar que es una vida atractiva y agradable, llena de placeres sexuales. O que es una profesión rentable, que podrán disfrutar de todos los cosméticos/perfumes que deseen, vestir ropas atractivas, hacer que muchos hombres vayan tras ellas, o vivir en hoteles de 5 estrellas. Todas estas ilusiones harán presa en sus mentes a menos que los padres les expongan los hechos de manera responsable y a una edad temprana. Desgraciadamente, los medios difunden las "emocionantes" vidas de las cortesanas históricas que disfrutaron de un estilo de vida lujoso a costa de hombres adinerados. La amante de Horacio Nelson, Emma Hamilton, es un ejemplo.

Cuando nuestro hijo/a es víctima de incesto o violación

Resulta muy difícil para un progenitor aceptar que otro miembro de la familia se ha aprovechado de un pariente joven para cometer incesto. A veces, resulta difícil de demostrar y puede que no lo crea o no quiera creerlo. En este caso lo mejor es acudir al imam, a un profesor, un asesor o a la policía. Si se ha cometido un delito, deberá informarse a la policía. Todo el mundo tiene derecho a sentirse seguro y protegido, y no ser forzado a una relación sexual pecaminosa.

Las violaciones se han convertido en algo corriente hoy; en EEUU una encuesta a nivel nacional reveló que casi una de cada cinco mujeres (18,1 por ciento), y uno de cada 71 hombres (1,4 por ciento) afirmaron haber sido violados en algún momento de su vida. La encuesta reveló también que un 13 por ciento de mujeres y un 6 por ciento de hombres afirmaron haber sufrido coacción sexual en algún momento de su vida, y un 4,8 por ciento de los hombres afirmaron haber sido obligados a penetrar a alguien en algún momento de su vida. (CDC 2012) En Inglaterra y Gales, en el año finalizado en Marzo 2015, el número de delitos sexuales registrados por la policía creció un 37 por ciento, con 29,265 violaciones y 58,954 delitos sexuales de diversa consideración. (Oficina Nacional de Estadística 2015) Según un boletín de estadísticas publicado por el Ministerio de Justicia, el Ministerio del Interior y la Oficina Nacional de Estadística en 2013, unas 85.000 mujeres y 12.000 hombres son violados cada año sólo en Inglaterra y Gales. No obstante, las violaciones y las agresiones sexuales a menudo no son denunciadas. La Encuesta Nacional de Actitudes Sexuales y Estilos de Vida del periodo 2010-12 reveló que una mujer de cada diez y un hombre de cada 70



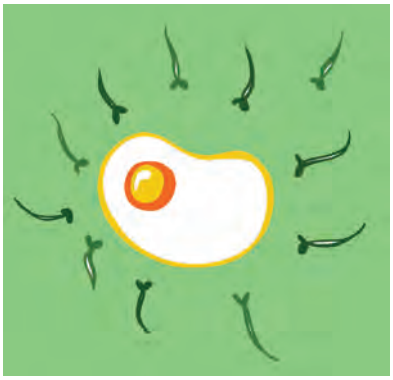
han experimentado sexo contra su voluntad y más de la mitad nunca se lo ha dicho a nadie. (Wellcome Trust 2013) Debe mencionarse también que entre las víctimas de violación hay niños de ambos sexos, algunos muy pequeños. También hay ancianas que son violadas por asaltantes varones que irrumpen en sus casas.

A continuación citamos dos ejemplos: "Un tribunal de Arabia Saudita ha sentenciado a morir decapitado a un hombre que violó a 5 niños." La víctima más pequeña fue un niño de 3 años, que fue abandonado en el desierto y murió. (*BBC News*, 2009)

En Londres, la policía detuvo a un hombre acusado de más de 100 ataques a ancianos/as (de edades entre los 68 y los 93 años). Era conocido como el "Merodeador Nocturno". La mayoría de sus víctimas eran mujeres y en muchos de los ataques se produjo agresión sexual y violación. (*BBC News*, 2009)

Cuando una chica es violada, puede sentirse herida, impotente, furiosa y confusa. Podría también sentirse culpable, pensando que ha hecho algo malo que llevó al hombre a querer violarla (lo que suele ser falso). O puede sentirse demasiado avergonzada y asustada como para contárselo a alguien.

Un Programa de Educación Sexual Islámica



La educación sexual islámica debe impartirse en el hogar, comenzando a una edad temprana. Antes de enseñar anatomía y fisiología, la creencia en el Creador debe estar bien establecida. Sin una creencia temerosa de Dios, ciertas formas de conducta que satisfacen la lascivia y el deseo serán consideradas permisibles. El padre debe enseñar a su hijo y la madre debe enseñar a su hija. Si los padres no se prestan a ello, la mejor opción es un profesor varón para los niños y una profesora para las chicas (mejor si es un/a médico o un enfermero/a) en la escuela dominical islámica. El programa debe ser adaptado a la edad del niño/a, y chicos y chicas deben ser enseñados por separado. Sólo deben darse respuestas pertinentes a cada pregunta. Por ejemplo, si un niño de 6 años pregunta: "¿Cómo entré en el vientre de mamá?" no es necesario describir todo el acto. Asimismo, no es necesario explicar a un niño de 6 años cómo se pone un preservativo. Esto puede enseñarse en una clase de educación pre-matrimonial.

El programa de educación sexual (Athar, 1990) incluye:

Versículos Coránicos y Hadices Proféticos

Crecimiento y desarrollo sexual
- Inicio de la pubertad
- Cambios físicos en la pubertad
- Aspectos mentales, emocionales y sociales de la pubertad

Fisiología del sistema reproductivo
- Para chicas: órganos, menstruación, síndrome premenstrual
- Para chicos: órganos, impulso sexual

Concepción, desarrollo del feto, y nacimiento
Enfermedades de transmisión sexual
Ética social, moral y religiosa
Cómo resistir la presión de los compañeros

Es crucial impartir educación sexual a los niños; si no, adquirirán información errónea de sus compañeros y de los medios. Sin embargo, esto ha de hacerse de forma indirecta. Las explicaciones sexuales explícitas y la supresión de todas las pantallas entre padres e hijos podría ser contraproducente. Enseñad a los niños las diferencias entre sexos, la conducta apropiada, y las prácticas sexuales que son necesarias para una vida islámica sana.

Las diferentes funciones y objetivos de hombres y mujeres deben ser expuestos de manera

clara, conforme a la fase de desarrollo del niño. Es especialmente importante que los padres hagan hincapié en los peligros de las malas compañías. Deben mostrar desaprobación ante la conducta impropia y vigilar atentamente cualquier señal en ese sentido en sus hijos. Tienen que enseñar a sus hijos a detectar y evitar la mala conducta, y guiarles de manera práctica hacia una sexualidad sana.

Es obligación de los padres promover y facilitar el contacto con buenos compañeros. Los padres de adolescentes no deben dejarles en la ignorancia de la conducta sexual apropiada. Deben evitar que los niños estén fuera de casa de noche, y prohibir que pasen la noche fuera cuando haya adolescentes de sexo opuesto salvo que haya adultos de confianza capaces de vigilarlos atentamente.

Las edades que se sugieren para que padres y niños hablen de sexo son:

- 5 años: hablar de las diferencias entre niños y niñas
- 10 años: hablar de la pubertad, fluido seminal y menstruación.
- 15 años: hablar sobre métodos anticonceptivos.

[Nota: El equipo formado por Dr. Mohamed Rida Beshir y Dra. Ekram, marido y esposa, y sus dos hijas Sumaya y Huda, ha publicado 15 libros sobre educación infantil y asuntos de familia en inglés y otros idiomas. Tienen también una importante página web que será de utilidad a los lectores:

www.familydawn.com].

Actividades



ACTIVIDAD 44: ¡ENRIQUECED EL CEREBRO DE VUESTROS HIJOS!

Benjamin Franklin solía invitar a un huésped a cenar con su familia y entablaba con él una conversación intelectual para que sus hijos oyesen la conversación y se beneficiasen de ello sin que se dieran cuenta de que el debate era para su beneficio. (Franklin, 1909) Los padres pueden invitar a su casa a gente de la comunidad y de fuera de ella y pedirles por adelantado que saquen a colación algunos temas de conversación para beneficio de los niños.

ACTIVIDAD 45: UN GRÁFICO DE BUENAS ACCIONES PARA LOS NIÑOS

> *Y sé constante en la oración al comienzo y al final del día, y también durante la primera parte de la noche: pues, en verdad, las buenas acciones borran las malas: esto es un recordatorio para todos los que recuerdan [a Dios].* (Qur'an 11:114)
>
> El Profeta a dijo: "Sed conscientes de Dios donde quiera que estéis, y tras una mala acción haced una buena que la borre, y tratad bien a la gente." (AL-TIRMIḌĪ)

Los padres pueden colgar en el frigorífico un gráfico con el nombre de cada hijo, que contenga tres columnas: "Puntos Extra", "Bien" y "Mal". Cuando los niños hacen lo que se les pide, se hace una marca (√) en la columna de "Bien", y si cometen una falta se marca una X en la columna "Mal". Si hacen algo bueno por iniciativa propia, se les anota una marca doble en la columna "Puntos Extra". Estos puntos con concedidos también si lo niños hacen algo bueno sin estar presentes los padres (p.ej., en la escuela, o en casa de familiares o amigos); son los hijos quienes informan a los padres, que deben confiar en ellos. Los puntos son contabilizados semanalmente y cada niño/a recibe la recompensa correspondiente. Si las marcas superan a las equis, el niño recibe un premio (un pequeño regalo). Si las equis superan a las marcas, entonces no hay premio. Si el niño no consigue ningún premio, se le anima a hacerlo mejor la semana siguiente. Puede ser necesaria más de una semana para conseguir una recompensa. Aunque la buena acción sea pequeña es importante marcarla en la columna de "Bien", a fin de motivar a los niños y enseñarles que las acciones más pequeñas también son importantes. Aunque debe enseñarse a los niños a no hacer el bien sólo por la recompensa, este método ayuda a inculcar la actitud correcta cuando son pequeños y aprecian las cosas tangibles (como los pequeños obsequios y las palabra de elogio) más que los conceptos abstractos. Los padres deben explicar también a sus hijos que es su conducta la que es "buena" o "mala": no debe aplicarse el calificativo bueno o malo a ellos, sino sólo a su conducta.

EJEMPLO DE GRÁFICO DE BUENAS ACCIONES/MALAS ACCIONES

	Hiba			Hala		
	Puntos Extra	**BIEN**	**MAL**	**PUNTOS EXTRA**	**BIEN**	**MAL**
Lunes	√√ (ayudó a su hermana a llevar la mochila)	√ (sacó la basura)			√ (hizo su cama)	
Martes		√ (hizo sus oraciones	X (dio gritos)			X (pegó a su hermana)
Miércoles			X (tiró basura al suelo)	√√(ayudó a su abuela a ponerse los calcetines)		
Jueves		(ayudó a la maestra a llevar material escolar)			(ordenó su ropa)	
Viernes	√√(excelentes calificaciones)					
Sábado					√ (terminó su comida)	
Domingo		√ (memorizó Qur'an)				
Total	8 √		2 X	5 √		1 X
Balance	6 √ (obtiene premio)			4 √ (obtiene premio)		

TERCERA PARTE

Formación del Carácter y la Personalidad

CAPÍTULO 14: Carácter y Personalidad **307**
CAPÍTULO 15: Cultivar la Valentía **315**
CAPÍTULO 16: Enseñar a Amar **329**
CAPÍTULO 17: Enseñar Honestidad y Fiabilidad **345**
CAPÍTULO 18: Enseñar Responsabilidad **357**
CAPÍTULO 19: Enseñar Independencia **371**
CAPÍTULO 20: Fomentar la Creatividad **395**
CAPÍTULO 21: Niños con Autoestima vs. Niños Mimados **413**
CAPÍTULO 22: Escoger Buenos Amigos/as para Vuestro Hijo/a **421**
CAPÍTULO 23: El Impacto Destructivo de la Televisión, los Videos y los Videojuegos **431**



CAPÍTULO 14

Carácter y Personalidad

- Introducción **308**
- ¿Qué es el Carácter? **309**
- Formación del Carácter **310**
- El Carácter No es Algo Superficial: Tiene Raíces Profundas **311**
- ¿Qué es la Personalidad? **312**
- Actividad 46 **313**

Introducción

El Profeta ﷺ dijo:

La gente son como metales [o minerales, que tienen características específicas]; los mejores de ellos en la época [preislámica] de la ignorancia (*ŷahiliyya*) son los mejores en el [tiempo del] Islam, si poseen entendimiento [y comprenden]. (AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)

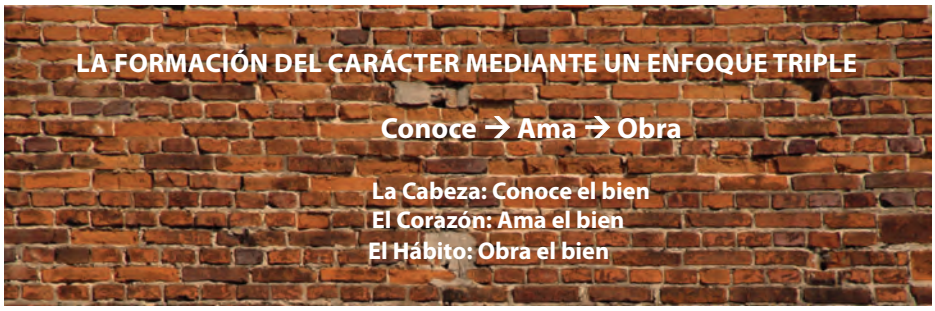
¡Oh Dios! Fortalece al Islam con aquel que Tú ames más, o bien Abū Ŷahl o ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb. Y ʿUmar era el más querido. (AL-TIRMIḌĪ)

ESTOS DOS HOMBRES tenían un carácter fuerte desde la infancia y se ganaron su puesto de líderes de sus clanes paganos. Poseían cualidades excelentes antes de adquirir fe y educación. La esencia de la crianza infantil es formar caracteres fuertes, enseñar nociones correctas e inculcar valores que harán que la rectitud sea algo natural en los niños. Los niños imitan la conducta de sus padres y, por lo tanto, los padres tienen que ser sensibles al desarrollo psicológico y emocional de sus hijos. Por ejemplo, si los padres llegan tarde a una cita con otros adultos, una disculpa servirá para rectificar su error. Ese mismo error cometido con los niños tiene un impacto mayor porque puede hacer que se sientan insignificantes y despreciados. Su fijación emocional con la cita puede ser tremenda y podrían sentirse traicionados y defraudados. A su tierna edad, esa acción de sus padres puede fomentar desconfianza o deshonestidad.

Como hemos expuesto con anterioridad en este libro, el primer deseo de los siervos del Misericordioso es "producir" modelos para los piadosos. Esos líderes deben ser inteligentes y fuertes físicamente, además de poseer los "elementos, metales o carácter idóneos". Estas son las características personales del liderazgo. Esas características son los bloques que conforman los pilares de la personalidad. Si los componentes del carácter son defectuosos o débiles, entonces todo el sistema humano fallará.



Los elementos del carácter incluyen otros aspectos además de la fe y la educación. La guía proviene del conocimiento, la fe y la sabiduría. Los individuos extraviados, que poseen un carácter fuerte, pueden ser guiados rectamente mediante la persuasión racional, porque su constitución es robusta. Por otra parte, los que tienen un carácter y personalidad débiles no pueden ser líderes adelantados de la sociedad, aunque sean fuertes en valores espirituales. Por eso, la buena crianza necesita concentrarse en implantar esos elementos de carácter durante la infancia porque más adelante resultará más difícil inculcarlos.



¿Qué es el Carácter?

Las definiciones más relevantes de carácter en el diccionario son: cualidad distintiva; uno de los atributos o aspectos que forman y distinguen al individuo; conjunto de rasgos mentales y éticos que constituyen a una persona, grupo o nación; persona que posee rasgos notables o conspicuos; personaje; reputación; y excelencia y firmeza morales.

La meta de la crianza infantil es producir seres humanos autónomos, rectos y responsables.



El significado de carácter en árabe denota personalidad – conducta firme - moralidad – reputación – excelencia – característica – descripción – buen comportamiento.

El propósito de la crianza es formar rasgos de liderazgo desde la infancia. Varios psicólogos y pensadores hacen hincapié en los rasgos de valor, libertad, creatividad, amor, responsabilidad, generosidad, honestidad, autoconfianza, independencia, perseverancia, honor, justicia, verdad, sinceridad y trabajo en equipo. Algunos rasgos pueden ser derivados de un rasgo más primario, o provenir de la combinación de más de un rasgo.

En este libro, el acento recae sobre los siguientes rasgos:

Valentía, Creatividad, Honestidad, Fiabilidad, Amor, Responsabilidad, Independencia y Libertad.

Los líderes mundiales más influyentes, tanto buenos como malos, poseen elementos de los rasgos mencionados en sus personalidades. Considerad los grandes modelos, empezando por Adán, Eva, y luego Noé, Abraham, Sara, Agar, Moisés, María, Jesús y Muhammad (la paz sea con todos ellos). Pensad también en otros líderes como Napoleón, George Washington, Mao Tse-Tung, así como en los Compañeros del Profeta ﷺ: Sumayya, Jadīŷa, ʿĀʾiša, Abū Bakr, ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb, ʿUṭmān ibn ʿAffān, ʿAlī ibn Abī Ṭālib, Fāṭima, Jālid ibn al-Walīd, y el héroe otomano, Muḥammad al-Fātih. Todos ellos eran valientes, creativos y responsables, de otra forma no hubiesen podido alcanzar y mantener su liderato.

La siguiente lección del Profeta Moisés y los hijos de Israel es especialmente valiosa. Después de que Moisés liberase a los israelitas de la esclavitud del Faraón en Egipto, no se apoyó en esta generación de libertos para emprender metas sustanciales, porque carecían de las características necesarias de valentía, libertad y creatividad. Durante generaciones habían vivido como esclavos, víctimas del miedo y la intimidación. Moisés no podía cambiar su carácter con fe y educación porque era demasiado tarde para formarles cuando eran ya adultos. Su "metal" era defectuoso. Así que esperó a que naciese la siguiente generación en el desierto del Sinaí, para poder educarlos y convertirlos en hombres fuertes dotados de valentía, libertad, honestidad y sentido de la responsabilidad. Este proceso de formación del carácter duró 40 años. Moisés y Aarón

usaron el desierto abierto y libre del Sinaí para crear israelitas fuertes y fieles nacidos después del éxodo de Egipto.

Los padres necesitan iniciar la formación del carácter en la primera infancia, porque las charlas y los sermones son poco eficaces para cambiar el carácter en la edad adulta, cuando la mayoría de los rasgos de personalidad ya están fijados. Hay muchas directrices que los padres pueden seguir, pero es esencial que sean implementadas en un clima de cordialidad y amistad en el hogar. Aunque la formación del carácter es un proceso continuo, resulta más eficaz durante la primera infancia.



Es el carácter lo que hace a la persona, no los accidentes ni las circunstancias.

Formación del Carácter

Aunque la modelación del carácter se inicia en la infancia y luego continúa, los primeros años son los más importantes. La formación del carácter se produce día a día, pensamiento a pensamiento y acción a acción.

¿Cuándo se forma el carácter? ¿Puede hacerse algo más adelante? No conocemos las respuestas exactas. El Dr. Spock sugiere que el periodo entre los 5 meses y un año y medio es quizás el más significativo para la formación de las actitudes básicas de la gente ante la vida. Es entonces cuando los niños/as empiezan a sentirse individuos e insisten en tener cierta independencia (como querer sostener su biberón y no estar en brazos mucho tiempo). Forman entonces su primer vínculo real con los padres. Si el padre es una persona cariñosa, esperan de los demás que lo sean también. El cariño de los padres fomentará el cariño en ellos. Si, por el contrario, sus padres son fríos o suspicaces, también ellos se desarrollarán en ese sentido. Esperarán entonces que el resto del mundo sea frío, y encontrarán por tanto sus aspectos fríos. En cuanto a su idea de sí mismos, los bebés son llevados en esta etapa a la conclusión de que son básicamente agradables o poco atractivos, buenos o insignificantes. Es entonces cuando tienden a convertirse en optimistas o pesimistas. Si los bebés se han relacionado poco con sus padres, no se relacionarán bien con las cosas y las ideas. En el periodo entre el año y medio y los tres años, los niños adquieren una percepción clara de que son personas individuales; pero también se vuelven más conscientes de su dependencia de los padres. El bebé siente varios impulsos conflictivos: independencia frente a dependencia, limpieza frente a suciedad, cooperación frente a terquedad, y afecto frente a antagonismo. Cómo emergerán los niños al final después de su tercer año dependerá de la calidez de la relación entre ellos y sus padres. La formación del carácter depende también de cómo padres e hijos resuelven los conflictos durante este periodo bastante tenso.

Al llegar a la edad de 18 años la formación del carácter de la persona se ha completado y estabilizado esencialmente. La formación del carácter se produce durante las fases de guardería, escuela primaria y secundaria e

instituto. La educación posterior, más allá de los 20, es la fase del desarrollo educacional y de conocimiento.

Para criar bien a los hijos debe cuidarse cada uno de los siguientes aspectos de la personalidad: espiritual, moral, físico, mental, psicológico y social.

En cada una de esas áreas los padres deben establecer un fuerte nexo con sus hijos. Por ejemplo, si los padres son muy dominadores y los hijos se muestran dóciles, puede que acaben siendo demasiado sumisos. Si los padres son hostiles y faltos de tacto, pero dejan resquicios para la contestación, los hijos pueden acabar siendo demasiado hostiles. Si los padres son negativos y hacen de la limpieza un asunto serio, sus hijos, si son naturalmente dóciles, acabarán siendo demasiado pulcros y escrupulosos. Si unos padres nerviosos están continuamente sobre los hijos y los vigilan, y sus hijos son impresionables, entonces se volverán demasiado dependientes.

Aunque algunos psicólogos sostienen que el carácter del niño está fundamentalmente formado a los tres años de edad, ciertas tendencias de la personalidad pueden ser modificadas considerablemente después si el entorno o la presión cambian. Algunas características no se formarán hasta las últimas fases de la infancia (como las actitudes hacia las personas de su mismo sexo y del sexo contrario).

Los fuertes buscan paz mientras que los débiles buscan justicia

El Presidente Theodore Roosevelt advirtió a los estadounidenses en contra de volverse blandos y autocomplacientes: "Las cosas que destruirán a los EEUU son: prosperidad-a-toda-costa, paz-a-toda-costa, primero-seguridad en vez de primero-el-deber, el gusto por la vida confortable, y la idea de hacerse-rico-rápido." Nadie, advertía él, estaba por encima de la ley, y la conveniencia no justificaba la trasgresión. Las virtudes sobre las que se construyeron los Estados Unidos son: valor, honor, justicia, verdad y sinceridad.

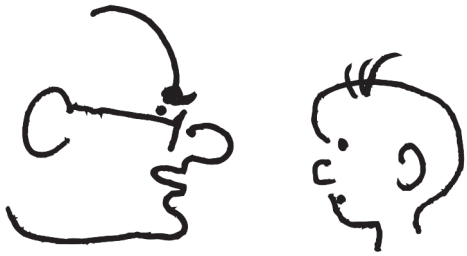
El Carácter No es Algo Superficial: Tiene Raíces Profundas



El carácter no es algo que pueda transmitirse fácilmente a los niños/as mediante la educación o la experiencia. La formación del carácter debe producirse durante el desarrollo temprano de la personalidad. Se necesita tiempo para que los padres formen el carácter (igual que las raíces de un gran árbol tardan tiempo en crecer en la tierra). El buen carácter protege la integridad del niño/a, que se mantendrá incólume ante los sucesos de la vida diaria. El carácter bien formado no se agita como las hojas de un árbol ni sigue al rebaño donde quiera que vaya. El carácter posee una fuerza que crece como raíces profundas dentro de los niños. Si los padres lo inculcan en la primera infancia, las semillas de ese buen carácter germinan pronto.

"El mejor regalo que un progenitor puede hacer a su hijo/a es un buen carácter."
(Tawfiq 1967)

Así se Destruye el Carácter del Niño



Eres tonto

¿Qué es la Personalidad?

Una mayoría de educadores y psicólogos cree que la personalidad está conformada por una amplia gama de variables: físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales.

El foco se concentra aquí en los cimientos de la personalidad: valor, amor, creatividad responsabilidad, honestidad, fiabilidad, independencia y libertad.

Según el profesor de ética Michael Josephson (en Ferguson et al., 1999), los seis pilares del carácter son: **fiabilidad**, **respeto**, **responsabilidad**, **justicia**, **bondad**, y **civismo**.

Otras cualidades mencionadas por otros eruditos son: sabiduría, paciencia, humildad, templanza, modestia, moderación, sencillez, autoconfianza, abnegación y generosidad. El carácter es interior y está relacionado con la base de la personalidad, mientras que la conducta es su manifestación exterior. Un hábito es una conducta persistente y repetida que se vuelve inconsciente con el tiempo.

Los capítulos siguientes se centran en elementos específicos del carácter: Valor (cap. 15), Amor (cap. 16), Honestidad y Fiabilidad (cap. 17), Responsabilidad (cap. 18), Independencia (cap. 19), Creatividad (cap. 20), y Autoestima (cap. 21).

La Rosa, el Bebé y los Padres

Podemos comparar al bebé con una rosa. Florece, esparce un aroma agradable, e inspira belleza. Sin embargo, su tallo tiene muchas espinas. El progenitor compasivo sujeta la rosa suavemente por el tallo, dejando que la rosa florezca, aunque él pueda pincharse alguna vez. El progenitor impaciente, intentando evitar las espinas, sujeta la rosa por su tierno capullo, y acaba matándola. Puede que evite pincharse pero destruye la rosa. Los padres deben tratar a sus hijos con máximo cuidado y paciencia como si se tratase de una rosa.



Actividad



ACTIVIDAD 46: MEMORIZACIÓN DE UNA INVOCACIÓN

Memorizad esta invocación junto con la familia, en árabe o español:

اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال» أبو داؤود

Al·lahumma innī aʿūḏu bika min al-hammi wa'l-ḥuzni wa aʿūḏu bika min al-ʿaŷzi wa'l-kasali wa aʿūḏu bika min al-ŷubni wa'l-bujli wa aʿūḏu bika min galabati al-daini wa qahri al-riŷāl.

El Profeta ﷺ dijo: "¡Oh Dios! Busco amparo en Ti de la preocupación y la pena; busco amparo en Ti de la debilidad y la pereza; busco amparo en Ti de la cobardía y la tacañería; y busco amparo en Ti del peso de la deuda y de la opresión de los hombres."

(ABŪ DAWŪD)

Identificad y debatid sobre los rasgos mencionados en este hadiz. ¿Por qué deben ser eliminados estos rasgos en la formación de la personalidad? ¿Pueden los padres posponer la enseñanza a sus hijos de los rasgos positivos que eliminan estas cualidades negativas hasta que sean mayores? ¿Qué experiencias prácticas podéis aportar y relatar a vuestros hijos? Considerad los temas identificados en este hadiz:

- Ansiedad y Depresión
- Incapacidad y Pereza
- Cobardía y Tacañería
- Excesivo Endeudamiento y Verse Oprimido por Otros



CAPÍTULO 15

Cultivar la Valentía

- Introducción **316**
- Principios Básicos del Valor y el Miedo **317**
- Desarrollo del Miedo en los Niños **319**
- Los Niños Necesitan Adquirir Valor Emocional Además de Valor Físico **321**
- Entre la Valentía y la Conformidad **321**
- Presión de los Compañeros **321**
- Padres, Valentía y Costumbres Culturales **323**
- Actividadess 47–53 **325**



Introducción

El valor consiste en enfrentarse a algo peligroso, difícil o doloroso (en vez de darle la espalda). La valentía o intrepidez tiene varios aspectos: valor, fortaleza moral, firmeza, osadía y heroísmo.

El valor debe ser alentado en los niños/as pequeños. Podemos fomentar en ellos cualidades como el valor avivando la esperanza, previendo el éxito, y alentando los sueños que los niños tienen sobre lo que llegarán a ser. Podemos enseñar a los niños a dominar las situaciones manteniéndose en calma y positivos, sin ceder al pánico. Los padres pueden alentar el heroísmo (entendido como el valor elevado por la nobleza) cuidando, asistiendo y respetando a los demás.

Lo que sigue son definiciones conductuales de valor:

1. Salir en defensa de lo que es justo, aunque sea solos.
2. Rechazar la presión negativa de los compañeros.
3. Tratar de hacer algo aunque temáis fracasar o cometer un error.
4. Expresar vuestra opinión aunque haya gente que disienta.

Algunas de las situaciones más comunes que requieren valor en los niños son:

1. Decir la verdad aunque les meta en problemas.
2. Enfrentarse a los abusadores.
3. Enfrentarse a la presión de los compañeros.
4. El comienzo del año escolar.
5. Ser externamente distintos (en las niñas musulmanas, llevar pañuelo, o en los niños musulmanes, llevar *kufi*).
6. Superar logros anteriores.
7. Expresar opiniones impopulares.



Sin embargo, hay situaciones en las que el coraje se vuelve insolencia, como desobedecer a padres, maestros, normas o leyes. También debe refrenarse la rebelión impetuosa e irracional contra la cultura y la religión. Es esencial no confundir la religión con las diversas culturas presentes en diferentes países, porque hay costumbres culturales que chocan frontalmente con la ley islámica. Por ejemplo, el matrimonio forzado, otorgar automáticamente la custodia de los hijos al padre sin tener en cuenta su conducta, negar el acceso a la educación a los hijos (especialmente a las hijas), y negar a las mujeres su justo derecho a la herencia son violaciones de la ley islámica. El Islam prohíbe también la reclusión de las mujeres y las niñas, mientras que los hombres y los niños tienen permiso para ir donde, cuando y con quien quieran sin guardián, y castigar a las mujeres y a las niñas a la menor sospecha. La mayoría de estas prácticas son erróneamente atribuidas a la "religión". Es también incorrecto que los padres obliguen a sus hijos a mentir y actuar deshonestamente.

Testimonios sobre la Valentía

El Profeta ﷺ dijo:

"El señor de los mártires es Ḥamza ibn ʿAbd al-Muṭṭalib (tío del Profeta), y [también] un hombre que se enfrentó con la verdad a un gobernante tirano y el tirano le dio muerte." (al-Nisābūrī, 1990)

Cuando Ḥamza se hizo musulmán retó a los paganos a que osaran atacar al Profeta. Se ganó el título de "Señor de los Mártires" tras caer muerto en la batalla por un ataque por la espalda. Era un hombre muy valiente.

"La valentía es la primera de las virtudes, pues si no la posees puede que no tengas ocasión de usar ninguna de las otras." Samuel Jackson

Thomas Jefferson dijo: "Una persona valiente es una mayoría."

No puedes descubrir nuevos continentes si no pierdes de vista la costa.

La maldad seguirá triunfante mientras la gente buena no haga nada valeroso.

Principios Básicos del Valor y el Miedo



Lo contrario al valor es el miedo, que es uno de los impulsos humanos más fundamentales. El miedo puede ser una reacción aprendida o una respuesta instintiva de protección. Los padres tienen que estar atentos a los miedos pasajeros y los fijos. Un miedo pasajero viene y se va (puede mantenerse durante un breve periodo, y después va desapareciendo). Esto se considera normal. Un miedo fijo, por otra parte, se mantiene en el tiempo y puede intensificarse. No es normal que los niños tengan un miedo fijo a volar, a las alturas, los perros, las arañas, y los lugares concurridos. Superar los miedos fijos puede requerir una infinita paciencia, y aun ayuda profesional. Los temores sanos son parte de la vida cotidiana, ya que ayudan a los adultos y a los niños a responder rápidamente ante el peligro. Hay miedos sanos, como el miedo a las serpientes venenosas, al fuego, y a manejar ácidos peligrosos. Un temor maniático es el que nos impide realizar nuestras tareas cotidianas.

- Los padres deben alabar las tentativas de sus hijos. Cuando los niños intentan algo, merecen elogio por ello, sin importar el éxito. Es especialmente importante elogiar la valentía moral—no seguir a otros cuando hacen algo malo, o decir la verdad cuando mentir hubiese sido más fácil.
- El mejor promotor del valor es el ejemplo de los padres. Si los padres demuestran valor, los hijos lo adquieren. Los niños imitan todo con entusiasmo, porque quieren hacer lo mismo que los adultos, especialmente sus padres. A menudo los miedos de los niños son los mismos que los de sus padres.
- Los padres deben aclarar la diferencia entre el valor (una cualidad loable) y hacer alarde o la bravuconería. Los padres no deben confundir falta de valentía, timidez y deferencia. Los niños deben ser enseñados a defender sus derechos y también los de los demás. Los padres les pueden hablar del "valor tranquilo": el valor de decir "No" a lo que es incorrecto.
- Los padres deben crear un clima de aceptación y respeto en el hogar. Los niños necesitan un lugar seguro en el que expresar sus miedos libremente. Para los niños todos sus temores son reales, aunque los adultos puedan verlos como irracionales. Los padres deben evitar ridiculizar o ignorar los miedos de sus hijos. Un niño atemorizado no debe ser avergonzado, castigado ni sobreprotegido.
- Una rutina diaria sistemática y predecible da a los niños un sentimiento de poder y control. Los temores de los niños a menudo provienen de una falta de información sobre lo que está pasando en sus vidas. Cuando sea necesario introducir cambios en la rutina, una charla previa preparará a los niños para el acontecimiento. Las excursiones, visitantes o simulacros de incendio pueden resultar alarmantes para los niños porque no saben lo que les espera. Se les puede pedir que describan lo que creen que va a ocurrir y luego, después del evento, hacer que participen en un debate sobre el evento y sus experiencias. Palabras como "temeroso", "miedo" y "asustado" pueden usarse para hablar de los sentimientos de los niños.
- No se debe forzar a los niños a enfrentarse a algo que temen antes de que estén preparados. Cuando parezcan capaces de gestionarlo, puede animárseles a que se enfrenten a un miedo mediante una exposición gradual a la causa. Por ejemplo, si los niños tienen miedo al ruido de la aspiradora, pueden tocarla cuando esté apagada, u otra persona puede ponerla en marcha mientras los padres sostienen y tranquilizan a los niños. Dejar



que los niños decidan cuándo meter la cabeza debajo del agua mientras están nadando les da un sentimiento de seguridad y reduce el miedo.
- No mostréis demasiada preocupación cuando vuestros hijos estén enfadados. Puede que sin querer reforcéis sus miedos, dando la impresión de que sus miedos están justificados. Se puede dar a los niños información adecuada a su edad en un tono calmado y tranquilizador. Por ejemplo, uno de los padres puede decir: "Ese es un ruido muy fuerte, ¿no? Es una ambulancia; va en camino a socorrer a alguien."

- Se les deben recordar a los niños con amabilidad y compasión las cosas que ya no les dan miedo. Esto les ayudará a vencer otros miedos.
- Ayudad a los niños a entender el miedo. Decid, por ejemplo: "Los ruidos fuertes, como los cohetes y los truenos nos pueden asustar." "Los perros ladran porque esa es su forma de 'hablar', y a veces ladran mucho porque se alegran de ver a alguien." No esperéis que los miedos del niño desaparezcan enseguida; sed pacientes.

Los niños entienden literalmente lo que oyen; como: "El policía te cogerá si no te sientas en tu asiento en el coche", o cuando un extraño dice: "Eres tan guapo/a que te voy a llevar conmigo a mi casa." No debe describirse la muerte como un sueño, porque los niños pueden sentir miedo de irse a acostar. Tampoco debe decirse a los niños que se convertirán en un chico o chica grandes cuando venzan el miedo. Esto pone demasiada presión sobre el niño/a.



Desarrollo del Miedo en los Niños

EDAD	TEMORES INFANTILES MÁS COMUNES
6 meses	Extraños
8 meses	Separarse de los padres, caerse
1 año	Separarse de los padres, ruidos, animales, doctores, tomar un baño
2 años	Separarse de los padres, usar el váter, ir a acostarse, doctores, tomar un baño
3 años	Pérdida de un progenitor, usar el váter, ir a acostarse, monstruos y fantasmas, cualquiera que parezca distinto a su familia (alguien con una discapacidad, barba, distinto color de piel o distinta ropa)
4 años	Ruidos, animales, hora de acostarse, monstruos y fantasmas, gente de aspecto diferente a su familia, pérdida de un progenitor, muerte de un progenitor, divorcio de sus padres
5 años	Ruidos, animales, monstruos y fantasmas, perderse, ir a la guardería, resultar herido, pérdida, muerte o divorcio de sus padres.

Es normal que los pequeños sientan temor a algo en uno u otro momento, ya sea del trueno, perros, abejas, oscuridad o cosas imaginarias como monstruos horribles bajo la cama. A medida que los niños aprenden más acerca del mundo, el número de cosas que les asustan tiende a aumentar. Un estudio reveló que el 43 por ciento de los niños entre 6 y 12 años tenían muchos miedos y inquietudes. (American Academy of Pediatrics 2014, citado por Healthychildren.org 2015) Uno de los miedos más comunes a estas edades es el miedo a la oscuridad, especialmente de quedarse solo en la oscuridad. El temperamento de algunos niños los hace más asustadizos que otros. Cuando los padres tranquilizan a su hijo asustado, le ayudan a sentirse seguro. Esta sensación de seguridad les da el ánimo que necesitan para en un momento dado enfrentarse a sus miedos y vencerlos.

A los bebés les asustan los ruidos fuertes, las personas extrañas, y verse separados de sus padres. Los pequeños temen a los extraños, la separación de sus padres, y lo desconocido. A medida que se desarrolla su imaginación, los preescolares y los escolares temen la oscuridad, resultar heridos, los animales, quedarse solos, y la muerte. Además de esos miedos, los niños algo mayores se preocupan de no cumplir con las expectativas de sus padres y maestros. En la adolescencia, los chicos/as se preocupan por cosas como la amenaza nuclear, los desastres naturales y el terrorismo.

Los niños pueden llegar a temer las cosas más fantásticas. Por ejemplo, cuando los niños empiezan a andar y entienden que pueden apartarse de su madre, se dan cuenta de que su madre también puede apartarse de ellos. O así como el agua cae por el desagüe (o el váter), también ellos pueden desaparecer por el desagüe. Lo que rodea al niño puede aumentar sus miedos, como lugares nuevos, muchedumbres y las sombras de las luces nocturnas.

Cuando los temores del niño son claramente excesivos y alteran seriamente su vida, los padres deben pensar en buscar ayuda profesional. Antes de tomar esta decisión, los padres deben hacerse las siguientes preguntas. ¿Cuánto tiempo llevan produciéndose estos miedos? ¿Son perjudiciales para los niños? ¿Interfieren con la conducta normal y sus relaciones con otros? ¿Impiden que los niños jueguen y duerman?



Los Niños Necesitan Adquirir Valor Emocional Además de Físico

El valor emocional es cuando no tienes miedo de decir algo, escribir algo, o hacer algo emocional (como llorar). El valor emocional es el verdadero valor, y esa clase de valor es una fuente de fortaleza en la vida. Las películas populares dirigidas a los muchachos parecen primar sólo una forma de valor: el de enfrentarse a un adversario físicamente más grande. Estar dispuesto a luchar contra un enemigo, burlar a un temible animal, derrotar a un monstruo extraterrestre, y enfrentarse a un villano armado, son las formas en que los medios presentan el valor masculino. Los muchachos necesitan modelos de valor emocional. Necesitan ver el valor en sus familias y en las vidas de la gente que les rodea. La sociedad necesita ofrecer modelos de heroísmo que vayan más allá de lo muscular. Aunque muchos adultos despliegan valor emocional en su trabajo o en su vida personal, sus hijos pocas veces pueden presenciar esos momentos privados de conciencia y valentía. La gente debe hablar de ello. Los padres deberían alabar el coraje emocional de la gente que tiene el valor de dar un discurso, de mostrarse activos a pesar de sus impedimentos, de aprender un nuevo idioma, y de prestar ayuda cuando sería mucho más fácil mirar para otra parte. Cuando el valor emocional tiene rostro y forma, causa una impresión positiva en los niños.

Otra dimensión del valor moral es el valor de controlar las emociones y la lengua cuando uno está enojado. Esto contrasta con la fortaleza física, tal como expone
el hadiz del Profeta ﷺ:

El hombre fuerte no es el buen luchador, sino el que se controla cuando está enojado.

(AL-BUJĀRĪ)

Entre la Valentía y la Conformidad

Muchos adultos han explicado cómo desarrollaron el miedo en la infancia como respuesta al uso de tácticas amenazadoras y culpabilizadoras por parte de padres y profesores. Se enseñaba a los niños a ajustarse a las normas "o si no…", y eran amonestados, amenazados y avergonzados públicamente para que se adaptasen a lo que otros esperaban de ellos. Los niños debían acatar a ciegas la voluntad de los adultos. Se les decía: "¡A los niños se les ve, no se les oye!" o "¡Cállate ya o te daré algo por lo que llorar!" Estas frases crean miedo y destruyen la valentía.

Los niños/as temerosos e inseguros buscan más tarde "seguridad" manteniéndose en empleos y/o asociaciones inadecuados. Dado su temor a no tener éxito no podrán conseguir mejores empleos. Tienen miedo a ser rechazados y muestran culpabilidad, vergüenza e inferioridad. No tienen confianza, no se sienten merecedores de mejores condiciones, y no luchan por su libertad. Se necesita valentía para ser libre. A estas personas les han enseñado desde niños que no estaban seguros solos y que necesitaban la ayuda de otros. No les han enseñado a ser creativos, sino que fueron despojados sistemáticamente de su creatividad y, en su lugar, se les enseñó a adaptarse a las normas.

Presión de los Compañeros

Cuando los niños son pequeños, sus padres o tutores toman decisiones importantes por ellos. Sin embargo, a medida que crecen los niños deben aprender a tomar sus propias decisiones. Los adolescentes se enfrentan a situaciones sociales difíciles cuando tienen que tomar sus propias decisiones. Los amigos y conocidos pueden presionarles para que prueben el alcohol, las drogas o el sexo. Es difícil decir "No" e ir en contra del grupo.

Los niños quieren adaptarse e integrarse en un grupo, y les gusta presentarse como más sofisticados de lo que en realidad son. No



Imitación → Socialización → Autonomía

Pueden identificarse tres fases del crecimiento: la fase de imitación de los padres—desde el nacimiento a los 7 años; la fase de socialización—de los 7 a los 14 años; la fase de autonomía—de los 14 a los 21 años.

quieren ser vistos como "bebés". No les resulta fácil autoafirmarse y hacer lo que consideran más correcto (especialmente cuando los amigos les animan a probar una cerveza o un cigarrillo). El grupo puede meterse con un niño, o dejar a un niño fuera de un juego. A veces los niños se ven envueltos en luchas de poder dentro de un pequeño círculo de amigos. "Ya no quiero ser tu mejor amigo/a" es un arma común que los niños/as usan unos contra otros.

También los más pequeños quieren formar parte de un grupo, y los padres deben explicar el tema de la presión que pueden ejercer los compañeros. Los padres pueden hablar a sus hijos sobre lo que ocurre en un grupo. Si un grupo de niños están jugando a un juego como el escondite, es importante que todos sigan las reglas, o si no uno puede echar a perder el juego para todos. Sin embargo, si el grupo quiere hacer algo peligroso o perjudicial, entonces negarse a participar es una buena cosa. La negativa de un niño a ceder a la presión del grupo puede dar a otros el valor de decir también "No" al grupo.

Los padres pueden discutir con sus hijos sobre diferencias individuales. ¿Tiene que ser todo el mundo igual dentro del grupo? Si los niños consiguen respetar las diferencias individuales, vivirán vidas más ricas en sus años adolescentes y como adultos. Los padres pueden hablar acerca de ser un líder o un seguidor. Tienen que escuchar a sus hijos y hacerles saber que entienden las dificultades de enfrentarse a la presión de sus compañeros. Si los padres pueden escuchar a sus hijos

y hablar de distintos temas sin emitir juicios, es probable que los hijos sigan hablando con sus padres mientras se van haciendo mayores.

Los compañeros pueden ser buenos, y no obstante la presión que ejercen puede ser mala. Sin embargo, algunos niños influirán de manera sana, positiva y favorable en los demás. Cuando los padres tratan a los amigos de sus hijos con respeto y cariño, sus hijos lo observarán y aprenderán valiosas lecciones sobre cómo comportarse con otros.

Cuando los padres toleran las diferencias en otros y valoran a individuos que pueden parecer excéntricos o raros, sus hijos aprenderán a ser tolerantes con otros. Cuando los padres no juzgan a la gente en base a sus ingresos, vestido, religión o raza, sus hijos comprenderán que no hay nada reprochable en que la gente sea distinta. Aunque los compañeros ejerzan una fuerte influencia en el niño, los padres pueden ser aún más influyentes.

Los amigos son esenciales durante toda nuestra vida, y aprender a relacionarse con otros es parte del desarrollo normal del niño. Todos los niños deben aprender a integrarse en el grupo al tiempo que conservan unos valores e identidad propios. Si los padres ayudan a sus hijos a desarrollar confianza y valor, los niños estarán mejor preparados para enfrentarse a las presiones del grupo. Tendrán fuerza para decir "No" a cosas que les hacen sentir incómodos o que sienten que no son correctas.

Padres, Valentía y Costumbres Culturales

La valentía es importante en la formación de un líder. Fomentar el valor en los niños debe empezar temprano. Esto puede resultar más fácil de lo que se piensa, porque la investigación demuestra que los bebés nacen valientes, sin miedo a su entorno, y que son por lo general los padres quienes infunden el miedo en sus mentes. Hacen que los niños tengan miedo de los animales, la oscuridad, las alturas, los fantasmas, monstruos, serpientes, perros, y al agua. La forma en que son criados los niños tiene gran influencia en lo valientes que hayan de ser en el futuro. En algunas culturas es común usar amenazas e intimidación para hacer que los niños se vuelvan dóciles y obedientes. Este enfoque ha afectado a la forma en que se enseña a los niños la religión, la memorización del Qur'an, y los hermosos nombres de Dios. La forma correcta es empezar con versículos que hablen de Amor y Misericordia, y mencionen los nombres y atributos más amables de Dios. Al principio, el acento debe recaer en el amor y el Paraíso, no en el castigo y el Infierno.

Contadles historias sobre la valentía de los profetas. El profeta Abraham entró en el templo, rompió los ídolos con un hacha, y luego colgó el hacha del cuello del ídolo más grande; Moisés y su hermano Aarón desafiaron sin miedo al temible dictador Faraón; y Muhammad ﷺ rezó ante la Ka'ba, en Meca, a pesar de que los paganos le amenazaron y le arrojaban piedras y basura. Usad historias verídicas de gente valerosa de vuestro tiempo. Es importante enseñar a los niños a sentir que viven en presencia de Dios. Enseñad a los niños a ser individuos valientes, seguros y rectos, sin temor por nadie excepto su Señor, que les ama profundamente.

Desgraciadamente, hay padres que no dejan que sus hijos/as jueguen con otros, y los aíslan. Les dicen que si se bañan pueden ahogarse, si montan a caballo pueden caerse, y que pueden romperse un brazo o una pierna si hacen deporte. Los padres están enseñando cobardía a sus hijos cuando no les dan opciones y les impiden tomar decisiones. Esto enseña a los niños que los padres son los únicos que saben, y que los padres deben decidir y pensar por ellos. Malcrían a sus hijos dándoles todo hecho y haciendo todo el trabajo por ellos. Impiden que los niños asuman riesgos en la vida, y les enseñan a no esforzarse. Hay padres también que cometen el error de mostrarse excesivamente protectores y sensibles; no sacan a los niños de casa por temor a que se enfermen o cojan un resfriado. Les enseñan que no se puede confiar

en los niños y no se debe dejar que asuman riesgos. La solución es enseñar a los niños a ser valientes poniéndoles en situaciones que exijan valor y asumir riesgos razonables. Enseñad a los hijos a mantenerse seguros en un entorno inseguro. Explicad a los niños, en medio de un bosque, una fábrica y un barco, qué es seguro y qué es inseguro, y cómo distinguirlos. La valentía tiene que formar parte de nuestra cultura. Recordad: ¡Dios apoya a los valerosos!

- El tío del Profeta se llamaba Ḥamza, que significa "león".

  Debido a su valor y fuerza, recibió el apelativo de "Asadu Allāhi wa Rasuluh", que significa ¡el León de Dios y de Su Enviado!

  Podemos contar a los niños/as historias de valentía en el reino animal:

  En la guarida del león hay un olor que hace que los zorros teman acercarse aun cuando el león esté ausente. Ciertos pájaros [p.ej., los pinzones] muestran una *timidez* innata aun cuando vuelan alto; mientras que los halcones demuestran valor y orgullo hasta cuando se están muriendo.

- "Debemos construir diques de valor para frenar la avalancha del miedo." Martín Lutero King, Jr.

¿TIMIDEZ O PUDOR?

Lo que estamos recomendando es el pudor, no la timidez. La timidez es mostrarse introvertido y temeroso de relacionarse con otros. El pudor es ser inicialmente considerado, educado y respetuoso. Implica también que uno no alardea de sí mismo.



Actividades



ACTIVIDAD 47: COMPARTIR EXPERIENCIAS DE TEMOR

Hablad con vuestros hijos de algunos de los temores que habéis experimentado en vuestra vida y de lo que hicisteis cuando estabais asustados. Los niños pueden aportar sus propios comentarios y experiencias.

ACTIVIDAD 48: NUEVE FORMAS DE CRIAR A UN COBARDE

Dialogad sobre las malas prácticas de crianza infantil indicadas a continuación con toda la familia y narrad casos e historias de vuestra experiencia. Si se producen esos errores, ¿cómo podemos reparar el daño?

- Avergonzar a vuestro hijo/a e insultarle, especialmente delante de sus amigos.
- Denigrar a vuestro hijo/a con palabras feas. Decirle que no vale para nada.
- No confiar en vuestro hijo/a y dudar siempre de lo que dice. Decirle que no tiene razón y que otros saben más que él.
- Ignorar cualquier cosa buena en él; centraros en sus fallos.
- Tratar mejor a sus hermanos, hermanas y primos. Compararle siempre con ellos: lo feo y vago que es él, y lo atractivos y aplicados que son ellos.
- Mantener a vuestro hijo/a siempre a vuestro lado para que se sienta seguro.
- Malcriar a vuestro hijo/a con excesivos regalos.
- No dejar que vuestro hijo/a hable delante de otros. Debe estar siempre callado delante de otros.
- No dar ninguna responsabilidad a vuestro hijo/a, por pequeña que sea. Enseñarle a apoyarse en otros y evitar toda clase de riesgos.

ACTIVIDAD 49: VALOR Y FE

Debatid con vuestros hijos la historia de cómo los Quraiš intentaron impedir que el Profeta ﷺ difundiese su mensaje, y el Profeta ﷺ dijo:

> Querido tío, por el nombre de Dios, si ellos [los Quraiš] me pusieran el sol en la mano derecha y la luna en la izquierda para que renuncie al mensaje de luz y guía de Dios, no lo dejaré hasta que Dios así lo indique, o muera defendiéndolo.

1. ¿Qué elementos de valentía puedes extraer de este incidente del Profeta ﷺ, cuando le dice a su tío Abū Ṭālib que jamás renunciará a su mensaje?
2. Narrad otros incidentes de valor tomados de la vida de los profetas.
3. Narrad historias de valor tomadas de los Compañeros del Profeta ﷺ.
4. Describid situaciones actuales de valor protagonizadas por héroes de diversas religiones del mundo.

Describid una situación en la que vosotros hayáis mostrado coraje. ¿Qué fue lo más difícil en ella? ¿Qué conseguisteis? ¿Cómo respondió la gente a vuestra acción?
Pedid a los niños que cuenten sus propias historias.

ACTIVIDAD 50: VALOR: UN TEST PARA ADOLESCENTES

¿Eres una persona valerosa? Da algunos ejemplos.

VERDADERO	FALSO	
☐	☐	Defiendo lo que es justo, aunque esté solo.
☐	☐	No me dejo llevar por la presión negativa del grupo.
☐	☐	El miedo al fracaso no me impide probar cosas.
☐	☐	No tengo miedo de expresar mi opinión aunque otros disientan.
☐	☐	Estoy dispuesto a asumir riesgos y tomar decisiones.

Creo que soy/no soy una persona valiente porque: _____

ACTIVIDAD 51: CÓMO REDUCIR EL MIEDO DE LOS NIÑOS DURANTE GUERRAS Y DESASTRES

Debatid los temas siguientes con vuestros hijos y realizad juntos algunos de ellos.

Hoy más que nunca los niños están expuestos a guerras y desastres. Los padres pueden hacer lo siguiente para reducir su miedo a los desastres:

a) Suprimir las noticias de la televisión. Darles, sin embargo, un sumario de los acontecimientos.
a) Mantener su rutina diaria (hora de acostarse, práctica de deportes, horario de comidas y tiempos de oración).
b) Centraos en cuidar de vuestros hijos. Abrazadles y acariciadles, pasad tiempo con ellos, y dadles más atención y cariño. Estimulad la comunicación escuchándoles y valorando sus sentimientos.
c) Dad una respuesta serena a los sucesos terribles: no os asustéis ni os deprimáis, y evitad obsesionaros con las noticias.
d) Ayudad a que vuestros hijos adquieran una mejor comprensión de la guerra usando juegos (como montar un hospital para soldados y civiles heridos, o un lugar para prisioneros de guerra; decidir dónde y cómo dar cobijo y alimentar a refugiados; crear una agencia de ayuda a víctimas; y establecer un servicio especial de oración para gente que está sufriendo).
e) Mantened correspondencia por email o carta con niños de otros países que han vivido un desastre, e intercambiad mensajes y regalos con ellos.
f) Escribid una carta a alguien (que incluya una plegaria a Dios): al presidente de un país arrasado por la guerra, a su enemigo, o a un superviviente de un desastre.
Haced un dibujo de paz para un soldado; hacer galletas para alguien que esté herido; o recolectar dinero para una reconocida fundación de ayuda a afectados.

ACTIVIDAD 52: CÓMO DECIR "NO" Y SEGUIR SIENDO AMIGOS

Practicad la siguiente estrategia en cuatro pasos con vuestros hijos para que se sientan bien diciendo "No". Podéis simular diversas situaciones para adaptarlas a la edad de vuestros hijos. Ejemplo: Un amigo/a de vuestro hijo/a quiere que pruebe un cigarrillo o una cerveza, o tomar droga o practicar sexo.

- Decid: "No, Gracias; No Quiero."
  La primera estrategia para resistir la presión de amigos y conocidos es un simple "No, gracias; no quiero." Por lo general, ahí acabará el incidente. Has hecho tu elección y los demás deben respetar tu elección.
- Insistid en decir "No, Gracias."
  A veces, el otro niño mantiene la presión, animándote una y otra vez a probarlo, aunque sólo sea una vez. Simplemente repite tu primera respuesta una y otra vez. Di: "No, gracias; no quiero" tantas veces como sea necesario. En aquellos casos en que sea apropiado, di: "Va en contra de mi religión." No te enojes si tienes que repetirte y no trates de justificar tu decisión. Al final, el niño/a que te está presionando se cansará de oír tu respuesta y cejará. Si esto no funciona, entonces expón tu razón en voz clara y tranquila.
- Invertir la Presión: "¿Por qué me presionas?"
  Si alguien insiste en presionarte, entonces invierte la presión. Dile a esa persona: "¿Por qué la tomas conmigo?" Esto invierte la presión, obligando a la persona a justificar su conducta, y demuestra que es la otra persona y no tú quien tiene el problema. Puedes también sugerir una alternativa para mantener una buena relación.
- Discúlpate y Márchate: "Lo siento, tengo que irme."
  Di sencillamente: "Lo siento, tengo que irme," en un tono amistoso, y aléjate sin discutir. No tienes porqué justificar tus actos ante nadie, ni tienes que tolerar presiones que te hagan sentir incómodo.
- Animad a vuestros hijos a que piensen en formas de decir "No" cada vez que un compañero quiera que hagan algo inaceptable. Cuando los niños aprenden que pueden decir "no" a otro y seguir siendo amigos, eso les libera de mucha presión.

(Adaptado de consejos ofrecidos en www.ehow.com)

ACTIVIDAD 53: LA VALENTÍA ES...

Citad ejemplos y contad historias a vuestros hijos en las líneas siguientes:

La valentía es:

Seguir tu conciencia en lugar de "seguir a la multitud".
Negarse participar en acciones perjudiciales o irrespetuosas.
Sacrificar el provecho personal en beneficio de otros.
Dar tu opinión aunque otros discrepen.
Asumir plena responsabilidad de tus actos y tus errores.
Seguir las reglas—e insistir en que lo hagan los demás.
Hacer lo que sabes que es correcto—sin pensar en los riesgos y posibles consecuencias.
Enfrentarse a los malhechores y apoyar a quienes hacen el bien.



CAPÍTULO 16

Enseñar a Amar

- Introducción **330**
- La Base del Empoderamiento Emocional **331**
- El Amor: El Concepto de Inteligencia Creativa y el Qur'an **332**
- Consejos Útiles para los Padres **334**
- ¿Qué Hacer si Tu Hijo/a te dice: "¡Te Odio!"? **335**
- El Primer Hijo/a **335**
- ¿Por qué Aman los Padres a Sus Hijos? **337**
- Amor y Autoconfianza de los Padres **338**
- Formas Prácticas de Adquirir Compasión **338**
- Un Estudio: Muchas Formas de Hacer que Vuestros Hijos/as se Sientan Queridos **341**
- ¿Deben los Padres Enseñar a Odiar? ¡Algunas Veces! **342**
- Actividad 54 **343**

Introducción

LOS BEBÉS NACEN con una capacidad de amar que los padres deben estimular y desarrollar. Con sólo seis semanas, ya responden cuando los padres les hacen mimos. La capacidad de amar de los padres es un factor muy importante en el desarrollo de la capacidad de amar de los niños. Esta empieza a funcionar hacia las seis semanas.

Es bueno que los padres muestren afecto hacia sus hijos, no sólo de forma implícita, sino también explícita y físicamente. Ha existido una tendencia en el segmento anglosajón de la sociedad estadounidense a reprimir el aspecto físico del afecto, especialmente entre padre e hijo. Esto puede explicar en parte porqué los niños estadounidenses se sienten atraídos tan temprano por el sexo opuesto, debido a una ausencia de afecto físico por parte de los padres durante la infancia. El experto en crianza infantil, Dr. Spock, ha criticado la falta de afecto entre padres e hijos varones. Él mismo fue criado de esa forma y cometió el mismo error con sus hijos. En la tradición musulmana y en otras se impulsa la práctica de darse la mano, besarse y abrazarse.

Los niños reciben de sus padres su primera impresión de cómo es la gente. Si los padres son cariñosos, esto desarrollará la capacidad de amar en los niños. Los niños darán por sentado que todo el mundo es afectuoso y no tendrán miedo a los demás. Los padres tienen que evitar conflictos innecesarios con los hijos, aun a la edad de un año. Para evitar que los niños toquen cosas peligrosas y objetos frágiles (como medicinas, vasos o cuchillos) los padres deben ponerlos fuera del alcance del bebé. Esto reducirá el número de veces que tengan que decirles "¡No! ¡No!" Debe hacerse del hogar un lugar seguro para los bebés, tanto física como emocionalmente.

El fomento del amor empieza con la lactancia materna. Abrazar al bebé, sonreírle, acariciarle, besarle y masajearle suavemente son experiencias esenciales para el bebé. Se deben dirigir a los niños expresiones verbales de amor, aceptación y aprobación. A medida que van creciendo, los niños observarán cómo sus padres tratan a otros. ¿Son amables y afectuosos, o son crueles y odiosos? Esto influirá en la idea que el niño/a tenga del mundo y en su conducta y actitud hacia los demás. Los niños notan también cómo sus padres tratan a las mascotas, animales, plantas y el entorno. Los padres deben mostrar apreciación por la lluvia, la nieve, el sol, la luna y las estrellas (en lugar de maldecirlos cuando les molestan). Respecto a la naturaleza, debemos mostrar una actitud amable y considerada.



Uno de los mayores regalos que un progenitor puede hacerle a su niño/a durante los altibajos de la vida es su AMOR. El poder de un progenitor cariñoso es una de las fuerzas más poderosas que existen.

La calidez y aprobación de los cuidadores son ingredientes esenciales de un desarrollo emocional sano. En los primeros dos a tres años la personalidad de los niños es modelada por padres y cuidadores. Los bebés que se han criado en orfanatos con poco personal o que permanecen abandonados en sus cunas en guarderías, pueden quedar dañados de por vida, como se ha visto en la antigua Unión Soviética. Cuando se descuida el intelecto y las emociones del bebé, éste no se recupera completamente, mientras que los bebés cuidados por padres cariñosos se desarrollan con fuerza.



La Base del Empoderamiento Emocional

Los padres estimulan la fortaleza emocional cuando dan a sus hijos un amor visible. Haced que vuestro bebé sienta orgullo y gozo de sus pequeños triunfos, ofrecedles juguetes sensatos, y dad respuesta a sus preguntas. Dejad que jueguen libres pero seguros, leedles cuentos y mostradles imágenes. Los niños se saben débiles, inexpertos y dependientes; de ahí que dependan de sus padres para que les den guía, amor y seguridad.

Los pequeños observan continuamente a sus padres y los imitan instintivamente. Así es como adquieren su propia personalidad, su fuerza de carácter y su capacidad de valerse por sí mismos. Están aprendiendo en la infancia a ser ciudadanos adultos, trabajadores, cónyuges y padres mediante su identificación con sus padres.

Los padres expresan su amor de innumerables formas: con expresiones faciales felices, demostraciones espontáneas de afecto físico, alegría ante los logros de sus hijos/as, consuelo cuando se han hecho daño o tienen miedo, y seguridad cuando se sienten amenazados. Es este amor de los padres lo que crea el amor en los hijos, y a partir de este cariño hacia los padres los niños pasan a formar relaciones positivas en la vida—con amigos, maestros, cónyuges, descendencia, vecinos y colegas.

Los niños ganan confianza en sí mismos gracias al amor y el respeto que sus padres les muestran. Esta autoconfianza les ayuda a sentirse a gusto consigo mismos y con todo tipo de gente durante el resto de su vida. El respeto y el amor de los padres son los que enseñan a los niños/as a respetar y amar a sus padres y también a otros.

En una sociedad violenta, los niños necesitan que se les enseñe el amor más vivamente, para compensar la violencia que existe a su alrededor. Si los padres no enseñan el amor a sus hijos, ¿dónde habrían de aprenderlo?

El Amor: El Concepto de Inteligencia Creativa y el Qur'an

El Qur'an identifica el corazón (*fū'ād*) como el asiento de la intuición, el entendimiento, el afecto y la empatía. El Institute of Heart Math (en Boulder Creek, California, EEUU) ha demostrado que el corazón es un poderoso agente que transforma percepciones, resuelve retos y manifiesta valores. La armonía entre corazón y cerebro mediante el amor es lo que consigue conformar una inteligencia completa, un yo completo. El alma y el corazón son los centros espiritual y emocional del cuerpo.

Cuando la gente está 'en el corazón' quiere explorar, aprender y ser creativa. Los niños responden mejor y escuchan cuando están 'en el corazón'. Cuando se está "fuera del corazón", puede llegar la frustración, la ira, el aburrimiento, la autocompasión y la ansiedad, y entonces los problemas parecen insolubles. Los niños que aprenden a amar se mantienen sanos y equilibrados, desarrollan una visión más plena de la vida, son capaces de tomar decisiones sabias, cuidan mejor de sí mismos y de otros, y transmiten a sus hijos su comprensión de cómo amar. (Bradley et al., 2009)

En su libro, *Inteligencia Emocional*, Goleman muestra que las lecciones emocionales que el niño/a aprende configuran sus circuitos cerebrales. La gente que destaca en la vida no son por lo general los que poseen una mayor inteligencia lógica, sino aquellos con una mayor inteligencia emocional. La inteligencia emocional incluye control de los impulsos, carácter y autodisciplina, altruismo y compasión. (Goleman, 2005)

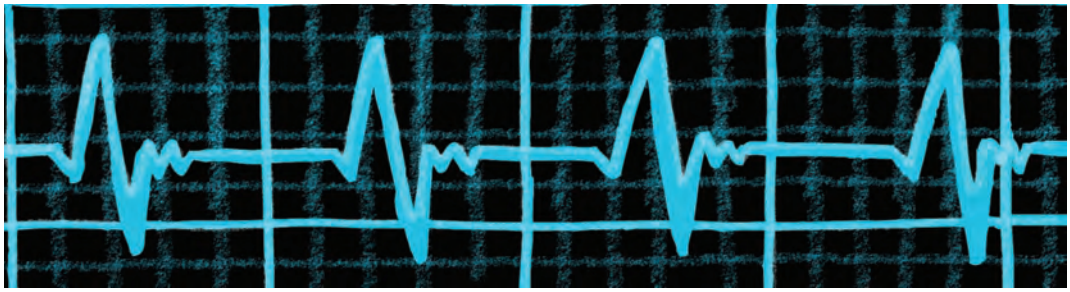
El mito de que la capacidad intelectual del niño es independiente de su capacidad para dar y recibir amor es falso. Las percepciones, las actitudes mentales y emocionales, los tiempos de reacción, y la capacidad para adoptar decisiones están todas relacionadas con la salud de nuestro corazón. Las facultades superiores de percepción funcionan mejor cuando los ritmos eléctricos generados en el corazón son equilibrados y armoniosos. El amor, la atención, la apreciación y la compasión crean ritmos cardiacos equilibrados y armoniosos. Mediante un equilibrio entre cabeza y corazón, la gente desarrolla sabiduría, poder e integridad a la hora de tomar decisiones y comunicarse. Con el amor aumenta la sensibilidad, la comunicación se hace más clara y se desarrolla la comprensión. El amor, la compasión y la apreciación expanden la creatividad, mejoran nuestra capacidad para solucionar problemas

EL CORAZÓN EN EL QUR'AN

El Qur'an describe al corazón humano de muy diversas formas; todas estas formas son indicaciones de que el corazón es mucho más que una mera bomba mecánica. Las descripciones más importantes del corazón en el Qur'an lo identifican como el asiento de:

A) ASPECTOS POSITIVOS	*Imān:* fe	*Tajša':* conciencia de Dios	*Yuṭahhir*: pureza
	Taqwā: devoción	*Jayr*: bondad	*Munīb*: arrepentimiento
	Yahdī: guía	*Yarbiṭ*: fuerza	*Yafqahūn*: comprensión
	Ya'qilūn: razón	*Muṭma'in*: sosiego	*Sakīna*: paz
	Līn: ternura	*Ra'fa*: compasión	*Raḥma*: misericordia
B) ASPECTOS NEGATIVOS	*Maraḍ*: disease	*Munkirah*: refusal	*Gamra*: ignorancia
	Āṭimūn: sinfulness	*Ta'mā*: ceguera	*Lāhiya*: frialdad
	Nifāq: hipocresía	*Ghill*: rencor, odio	*Lāhiyah*: preocupación
	Ru'b: terror, miedo	*Tartāb*: duda	*Qāsiya*: dureza
	Yazīg: desviación		

El corazón es mencionado en 145 lugares en el Qur'an. Son necesarios más estudios a fin de ampliar nuestro conocimiento del corazón.



y tomar mejores decisiones.

Cuando los niños carecen de amor, y están constantemente asustados o preocupados, se angustian y disminuye su capacidad de adaptación. A medida que el estrés condiciona su vida, los patrones neuronales del cerebro se fijan en patrones de respuesta al estrés; de ahí que a los niños que carecen de amor les cueste más aprender. En un ambiente cariñoso y propicio los niños disfrutan aprendiendo.

El corazón físico responde al amor y esto puede ser medido en el ECG (electrocardiograma) y en los ritmos de VFC (variabilidad de frecuencia cardiaca). Los sentimientos de ira, preocupación, frustración o angustia hacen que los ritmos cardiacos se vuelvan discordantes e irregulares. Los niños necesitan amor para que mantengan sentimientos positivos y esperanzados acerca del futuro.

El Dr. Ilham Altalib (Seminario del Centro ADAMS, 2008) explica que las expresiones "te quiero con todo mi corazón" o "desde el fondo de mi corazón" son de hecho correctas, ya que el corazón es también el centro de las emociones, el amor y los sentimientos humanos.



LOS NIÑOS RESPONDEN Y ESCUCHAN MEJOR CUANDO ESTÁN "EN EL CORAZÓN".



Consejos Útiles para los Padres

Los niños han nacido para amar. Es tarea de los padres fomentar esa cualidad y perfeccionarla. Si los padres muestran cariño a sus hijos, eso les alentará a amar a su vez. Lo que sigue son unos pocos pasos prácticos para ayudar a conseguir una personalidad cariñosa.

- EMPEZAR CUANDO SON MUY PEQUEÑOS

  Inculcad amor en vuestro bebé. Sostener en brazos a los bebés durante la lactancia les enseña amor. Tener en brazos a los bebés, abrazarlos, besarlos y hablarles les enseña seguridad y amor.

- ENSEÑAD A LOS NIÑOS: "TRATA A OTROS COMO QUIERES QUE TE TRATEN A TI"

  Enseñad a vuestros hijos/as a tratar a otros sin ser egoístas ni egocéntricos. Considerar cómo les gustaría que otros les tratasen hace que los niños reflexionen antes de actuar. Comprenderán así que la forma en que traten a la gente será como ellos mismos serán tratados. La regla es responder de una "forma mejor", algo que garantizará amistad en vez de hostilidad.

.

  Si os saludan con un saludo [de paz], corresponded con un saludo mejor, o [al menos] con otro igual. Ciertamente, Dios lleva cuenta en verdad de todas las cosas.

  (Qur'an 4:86)

- EL AMOR SE FIJA CON EL EJEMPLO

  Lo que importa realmente a los niños es cómo sus padres muestran su amor hacia ellos, uno al otro, y hacia otros miembros de la familia. Demostrad amor de forma apropiada. Vuestros hijos/as lo mostrarán de la misma forma.

- VALORAD LA PERSONALIDAD ÚNICA DE CADA INDIVIDUO
  Cada niño/a tiene una personalidad única. No es tarea de los padres cambiar la personalidad de sus hijos, sino ayudarles a mostrar amor de la forma adecuada. Los padres necesitan enseñar a amar con paciencia a los pequeños que son impacientes, a amar con valentía a los pequeños que son tímidos, y amar con generosidad a los pequeños que son egocéntricos.



¿Qué Hacer si Tu Hijo/a dice: "¡Te Odio!"?

Después de todo el amor que habéis dado a vuestros hijos/as, de todos los abrazos y besos, regalos, visitas al médico, e infinitos cuidados que les habéis brindado, esas preciosas y amables criaturas pueden llegar a decir: "¡Te odio!" ¿Realmente odian a sus padres? ¡Por supuesto que no! Odian el hecho de que sus padres no les dejen tomar chicle para desayunar o ir a una fiesta. Lo que dicen nace de la ira y la frustración, no del odio. Los niños aprenden pronto que llaman mucho la atención cuando dicen "Te odio", porque la reacción de sus padres es inmediata, aun siendo negativa. Asimismo, los padres están tan indignados, enfadados y heridos que ceden a las demandas de sus hijos, cuando estos confiesan que no querían decir eso. Los niños están tratando de forzar los límites y atraer atención. Es esencial que los padres mantengan su ecuanimidad. Aunque puedan ser odiados por un instante o dos, los niños sólo quieren ver cómo reaccionan. Pronto aprenderán que decir "te odio" no produce esa reacción y no podrán manipular a sus padres en el futuro. Los padres a su vez deberán reconocer los sentimientos que hay detrás de esas palabras. Pueden decirle a su hijo/a: "Parece que estás enfadado/a", evitando decir algo que pueda herirle. Es de gran ayuda que los padres sepan alejarse de la situación, ir al salón, sentarse en el sofá y respirar hondo un par de veces. Llamad a vuestro cónyuge para que os tranquilice y os ayude a serenaros. Preparaos para debatir el tema con vuestros hijos en otro momento cuando estéis más tranquilos: "Ya hablaremos de esto cuando no estemos tan enfadados."

El Primer Hijo/a

Los padres con grandes aspiraciones quieren que sus hijos tengan grandes aspiraciones.



Todo aquello que los padres han conseguido en la vida, quieren que su primogénito/a lo consiga también. En aquello que quisieron lograr y no lograron, los padres esperan que su primer hijo/a tenga más éxito que ellos. Los errores que hayan cometido les llevan a temer que su primer hijo los cometa también. Por el contrario, es muy probable que esos mismos padres voluntariosos se muestren más relajados con su segundo hijo/a. Por eso, el segundo hijo es relativamente más independiente en sus acciones y sentimientos que el primero.

Es fácil decirles a los padres: "Ve con calma con tu primer hijo/a. Deja que sea él mismo." Esto es como decirle a un novato que se relaje la primera vez que monta a caballo o conduce un coche. Puede ser de ayuda llevar al primogénito a sitios donde haya niños jugando. El juego es una excelente oportunidad para aprender a estar con otros y relacionarse. Es útil visitar a otra gente e invitar a otros niños a la casa. Pasarlo bien juntos es la esencia de la capacidad de amar.

Hay sociólogos que aconsejan a los padres tener a todos sus hijos seguidos uno tras otro, sin diferencias notables de edad. Esto facilita que los niños se relacionen entre sí, en lugar de que crezcan solos y se conviertan en personas solitarias. Para muchos padres resulta más fácil criar a toda una generación a un tiempo, y luego pasar a una nueva fase de su vida. Si dejan grandes intervalos entre los hijos, pueden acabar con bebés, adolescentes y adultos jóvenes, con lo que estarán criando simultáneamente a tres generaciones, lo que es una carga pesada para los padres, que pasarán gran parte de su vida "haciendo de niñeras". Tendrán entonces muy poco tiempo para ellos mismos durante su jubilación.

La envidia es contraria al amor, porque es desear que otros pierdan las cosas buenas que disfrutan y esas pasen a vosotros. Este es un problema serio que los padres tienen que eliminar pronto de sus hijos. El Profeta ﷺ lo consideraba un mal social. El Profeta ﷺ dijo:

> La gente estará bien mientras no se envidien unos a otros..
>
> (AL-TABARĀNĪ)

La llegada de un nuevo bebé a la familia a menudo atrae toda la atención de sus padres. La gente viene de visita y a menudo traen regalos, y todo el mundo dice lo hermoso que es el bebé. La madre puede que esté demasiado cansada, y el padre demasiado ocupado haciendo recados, para prestar mucha atención al resto de los niños. Los hermanos y hermanas mayores pueden sentirse excluidos, especialmente el más pequeño que puede sentirse enfadado o confuso, porque ya no es el más pequeño. Es natural sentir envidia cuando un hijo más pequeño recibe más atención.



Para evitar o reducir la envidia, los padres pueden hacer lo siguiente:

- Hacer que todos los niños se sientan queridos y apreciados.
- Cuando llegue un nuevo bebé, aseguraos de que los demás niños no se sientan menos queridos y atendidos. Es importante seguir dándoles suficiente atención y haciendo que se sientan importantes.
- Evitad toda comparación y rivalidad entre hermanos y hermanas.
- La tolerancia, recompensas y disciplina deben ser equitativos.
- Todos los niños necesitan ser besados y abrazados lo más posible.
- Los padres pueden dar a los hijos mayores una sensación de responsabilidad compartida en el cuidado del bebé, y hacer que participen en la toma de decisiones.

¿Por qué Aman los Padres a Sus Hijos?

Según Eurípides: "En esto toda la humanidad es igual: los ricos y los pobres. Todos ellos aman a sus hijos." Rabindranath Tagore dijo: "No lo amo porque sea bueno, sino porque es mi pequeño."

Es triste que muchos niños/as no sean amados porque:

1. Sean producto de un "accidente", la presión social, o una violación;
2. Sean vistos como la causa de la muerte de la esposa en el parto;
3. Sean la descendencia de un progenitor que resulta ser un criminal;
4. El bebé es una niña en una sociedad que prefiere a los varones.
   (En algunos países, se felicita a los padres sólo si el recién nacido es un varón.)

¿Por qué han de ser maltratados los niños si no tienen la culpa?

No vinculéis el amor a la conducta; porque, fuera de contexto, podría parecer que los padres están poniendo condiciones a su amor. Los padres no deben decir nunca: "Te querré más cuando te portes mejor."

Los niños necesitan amor, especialmente cuando menos parecen merecerlo. Los padres necesitan convencer a sus hijos de que su amor por ellos no se basa en su conducta y es independiente de la misma. Los aman tal como son. El éxito de los padres se mide por la medida en que los hijos se sienten seguros, aceptados y, sobre todo, amados. Aunque los niños/as desean que los alaben y feliciten lo que más quieren es sentirse amados. Mark Twain dijo: "La alabanza está bien, la felicitación está bien, pero el afecto—esa es la recompensa mayor y más preciosa que alguien puede recibir."

Amad a los Actores, ¡pero Odiad las Malas Acciones!

La relación de amor entre padres e hijos debe ser incondicional. Deben aceptarse mutuamente sin condiciones. Los niños deben ser aceptados tal como son, con sus miedos, ansiedades e idiosincrasias (hábitos, formas de expresarse y peculiaridades). Sin condiciones significa sin prejuicios ni reprobación. Vuestros hijos podrán no ser los más atractivos, educados o populares. Sin embargo (con ayuda de Dios) han nacido a este mundo, y eso los hace merecedores de una aceptación y amor incondicionales.

NO BASTA CON QUE AMÉIS A VUESTROS PEQUEÑOS EN SILENCIO: DEBÉIS DECÍRSELO CON PALABRAS

El Profeta ﷺ enseñó a sus Compañeros a expresarse su amor mutuo con palabras. El Profeta ﷺ estaba un día sentado con sus Compañeros cuando un hombre pasó junto a ellos. Uno de los presentes dijo: "Amo a este hombre." El Profeta ﷺ le preguntó: "¿Se lo has dicho?" El hombre respondió: "No." El Profeta ﷺ le dijo: "Ve y díselo." El hombre se levantó y corrió hasta alcanzar al otro hombre y le dijo: "Te amo por amor a Dios." El otro respondió: "Que Dios te ame, como tú me amas por amor a Él." (ABŪ DĀWŪD)

Amor y Autoconfianza de los Padres

La confianza de los padres en sí mismos es clave para una relación cariñosa entre padres e hijos. Si los padres no consiguen convencer a sus hijos de que conocen su sitio, y dónde quieren que se sitúen ellos, entonces sus hijos les pondrán a prueba una y otra vez. Este continuo examen para situar a los padres elevará el nivel de estrés en la relación. El estrés daña el afecto. Reducir el estrés liberará el flujo de afecto en la relación. En ausencia de amor, la autoridad es tiránica y distante. Los padres que poseen confianza en sí mismos transmiten tanto autoridad como amor. Al ser a un tiempo autoritariamente cariñosos y cariñosamente autoritarios, mantienen su sentido del equilibrio. De esta forma, transmiten gran seguridad a sus hijos y cuando los hijos se sienten seguros están relajados y felices. Al verse libres de tener que ubicar a sus padres, los niños presentarán pocos problemas de disciplina. Cuando los niños se porten mal, bastará por lo general con recordarles simplemente quién es el que manda.



Formas Prácticas de Adquirir Compasión

Los padres aman a sus hijos, y entonces los hijos se saben queridos. Pero el amor tiene que expresarse de muchas formas distintas. Los padres que no hablan de su amor con frecuencia se sorprenden al descubrir que sus hijos no sienten que les aman.

La compasión puede desarrollarse con la práctica. Requiere intención y acción. La intención es tener el deseo de abrir el corazón a otros y hacerles saber que nos importan. La acción es hacer algo que manifieste nuestras intenciones. Por ejemplo: los padres pueden donar regularmente un poco de dinero o tiempo (o ambos) a un grupo que les guste, o brindar una sonrisa

o un saludo a la gente que encuentran por la calle. No importa que los padres lo hagan a menudo, pero sí que lo hagan. La Madre Teresa explicaba: "No podemos hacer grandes cosas en este mundo. Pero sí podemos hacer cosas pequeñas con mucho amor."

Lo que sigue son algunas formas en las que los padres pueden desarrollar el amor con los hijos:

- Concentraos en las "cosas grandes" e ignorad las "pequeñas cosas".
- La compasión genera gratitud. Si reflexionáis en los grandes dones de la vida—como el don de poder leer este libro, podéis desarrollar amor.
- Compartid con vuestros hijos, pues amar es compartir y tener consideración. Compartid comida, dinero, bolígrafos, papel, ordenadores, coches, sillas, libros, viajes y pensamientos con los niños.
- Decidles a los miembros de la familia que les queréis (especialmente si os vais de viaje unos pocos días).
- Componed una pequeña canción con vuestros hijos que diga: "Os amo."

AMAR ES COMPARTIR

Un niño/a tiene que sentir amor y afecto por otros en su corazón; debe desear para otros lo que desea para sí. El Profeta ﷺ dijo:

No serás un creyente hasta que desees para tu hermano lo mismo que deseas para ti.

(AL-BUJĀRĪ)



El amor es…

Compartir… nuestras esperanzas más brillantes, nuestros temores más oscuros, nuestras carcajadas más sonoras, nuestras lágrimas más calladas, nuestros sueños más dulces, nuestras penas más amargas, nuestros momentos más altos, nuestros momentos más bajos; un amor que crece y se hace más consciente cuanto más compartimos y más nos interesamos por otros.

La mejor forma de olvidar nuestros problemas es ayudar a otros a solucionar los suyos.
Puede que te olvides de con quien has reído, pero no olvidarás con quien has llorado.

Un Relato del Libro de John Gray: *Truly Mars and Venus*

Una conocida mía cuya salud estaba empeorando me contó que no había hablado con su hijo en tres años porque había reñido con él acerca de su esposa, y no pensaba hablar con él a menos que él la llamase. Le sugerí que fuese ella la que diese el primer paso, pero ella insistió: "No puedo hacerlo; él tiene que disculparse." Estaba dispuesta a morirse sin hablar con su hijo. Conseguí persuadirla suavemente, y decidió llamar ella primero. Para su sorpresa, su hijo le agradeció la llamada y ofreció sus disculpas espontáneamente. Cuando alguien se arriesga y da el primer paso, todos ganan.

El odio es como el ácido. Puede dañar el recipiente en el que se guarda y también el objeto sobre el que es derramado.

Es importante practicar el cariño. Aunque dar cosas materiales es bueno, no es comparable al auténtico afecto.

¿Cuánto amor es suficiente? Los padres pueden hacer muchos ingresos en el banco del amor con sus demostraciones de afecto a sus hijos. A nadie le ha importado nunca recibir demasiados ingresos.

Cuanto más amor dan los padres, más reciben. Ser una persona cariñosa es un rasgo que uno puede controlar, pero recibir amor está fuera de nuestro control. Los padres no pueden esperar que sus hijos les den algo a cambio, porque el amor es su propia recompensa. Los niños no pueden comprender plenamente cuánto les quieren sus padres hasta que ellos mismos son padres.

Cuando exista una desavenencia con su hijo/a, los padres deben ser los primeros en acercarse. Hay mucha gente que se aferra a pequeños resentimientos nacidos de una discusión o un malentendido, y esperan tercamente a que la otra persona se acerque a ellos, creyendo que esa es la única forma en que puede perdonarse un error o recuperarse una amistad o una relación familiar.

Cada vez que la gente se aferra a su enfado, convierten "las pequeñas cosas" en "grandes cosas" en su mente. Consideran sus actitudes como más importantes que su felicidad. La gente pacífica entiende que tener razón no es más importante que ser feliz. La gente tiene que dejar su enfado y acercarse a los demás. Dar la razón a otros no significa que uno esté equivocado. La gente se siente mucho mejor cuando experimentan la paz de dejar pasar el enfado, y también la alegría de dar la razón a otros. A cambio los otros dejarán de estar a la defensiva y se mostrarán más amables hacia sus antiguos adversarios.

Pero [como] el bien y el mal no pueden equipararse, repele [el mal] con algo que sea mejor –¡y he ahí que aquel entre el cual y tú existía enemistad será [entonces] como si [siempre] hubiera estado cercano [a ti], un verdadero amigo! (Qur'an 41:34)

- Merece la pena sacrificar tiempo, esfuerzo y dinero por los hijos. El amor se va acumulando, como ocurre en un circuito cerrado de retroalimentación positiva. Cuanto más aman a sus hijos, más se sacrifican los padres; y cuanto más se sacrifican, más aman.
- Los padres pueden preguntarse cada mañana: ¿A quién de mi familia dedicaré un cariño especial hoy? Pueden ampliar esto e incluir a personas ajenas a la familia. Amar cada día mantiene fuera al resentimiento.



Un Estudio: Muchas Formas de Hacer que Vuestros Hijos/as se Sientan Queridos

Samon (1999) preguntó a 55 madres y padres de niños/as de entre 1 y 16 años cómo se mantenían conectados con sus hijos. En todos los casos, la respuesta fue pasar tiempo con ellos haciendo algo. Esto incluye ver, leer o cocinar algo juntos, hablar sobre algo, compartir, y estar juntos. Pasad tiempo haciendo alguna actividad con vuestros hijos. Lo que sigue es una lista de actividades que los padres pueden hacer con sus hijos y que aumentarán su amor:

- Pasear juntos
- Encontrar formas en las nubes/estudiar el cielo nocturno
- Ver videos en casa/escuchar un programa de radio/leer poesía o teatro juntos
- Dejar que os peinen o cepillen el pelo
- Hacer lucha libre juntos
- Pegar fotos y pegatinas en un cuaderno
- Llevarles al mercado, y dejarles que elijan qué comprar para la comida
- Jugar juntos a juegos (como Scrabble, Veinte Preguntas y Veo Veo). Son baratos, respetuosos con el medio ambiente (no usan electricidad ni pilas), son mentalmente más estimulantes, pueden jugarse en cualquier idioma, y son más sanos para los ojos que mirar una pantalla
- Hacer los deberes con ellos, pero sin hacérselos.
- Recitar Qur'an, hacer música, cantar *našīd* o canciones juntos
- Lavar y doblar la ropa juntos
- Pintar juntos
- Abrazarse, besarse (no en la boca), y cogerse de las manos
- Visitar museos juntos
- Hacer las oraciones juntos
- Vestirse con ropa vieja juntos
- Llevarles al lugar de trabajo
- Golpear ollas y sartenes (sin molestar a los vecinos)
- Llevar a los niños a espectáculos, partidos, al cine, paseos, carreras, parques y picnics (en el bosque/desierto/o playa)
- Estar en casa y escucharles atentamente, sin contestar al teléfono ni abrir el correo
- Visitar juntos a los abuelos y otros familiares
- Limpiar y pasar la aspiradora juntos
- Hacer galletas, pastas y magdalenas juntos
- Ver álbumes de fotos de familia juntos
- Recoger manzanas, naranjas, peras y fresas juntos
- Trabajar juntos en el jardín

¿Deben los Padres Enseñar a Odiar? ¡Algunas Veces!

Aunque el acento recae sobre el amor, el odio no debe ser olvidado, ya que ambos son esenciales. Si la gente ama a Dios, a los profetas, los padres, parientes, otros seres humanos, animales, plantas, la naturaleza y el universo, también debe odiar a Satán, el mal, la corrupción, la mentira, el engaño, el robo, los abusos sexuales, las drogas, el consumo de alcohol y tabaco, la envidia, el racismo, el fanatismo, la discriminación y la ira. No obstante, aunque se deben odiar las malas acciones, no se debe odiar a quienes las hacen. Odiad el mal, pero no al malhechor.

Ciertamente, Satán es enemigo vuestro: tratadle pues como enemigo...
(Qur'an 35:6)

Actividad



ACTIVIDAD 54: RITUALES DE AMOR DIARIOS

Un joven de 17 años dice: "Todavía me gusta cuando mi madre se asoma a mi habitación antes de acostarse."

Padres: Hablad de vuestros rituales de amor diarios con vuestro hijo/a. ¡No olvidéis de hacer *duʿāʾ* (invocaciones a Dios) cada día!



CAPÍTULO 17

Enseñar Honestidad y Fiabilidad

- Introducción **346**
- Los Padres Deben Confiar en Sus Hijos Pero Comprobar por Dónde Andan **347**
- Principios Generales **348**
- Integrar el Carácter en la Visión Global del Mundo **350**
- Por qué Mienten los Niños: Cómo Tratar la Mentira **351**
- Un Método Profético de Tratar la Mentira **354**
- Actividades 55–56 **355**

Introducción

LA MAYORÍA DE LOS PADRES se preocupan cuando su hijo/a miente por primera vez. Pero, para la mayoría de los niños, mentir es una fase pasajera propia del desarrollo normal del niño, en parte reacción instintiva (e.d., por miedo al castigo) y en parte conducta aprendida. Aunque en general mentir no sea algo preocupante en la mayoría de los niños, los padres deben esforzarse por enseñarles honestidad. La mentira es la respuesta del niño a muchos factores, incluida la auto-defensa. Los niños confunden la realidad con sus fantasías, sueños e imaginación. Es importante que los padres no infravaloren las fantasías de sus hijos. Los sueños y la imaginación son elementos clave en la conformación de la persona, también en los adultos. Ser capaz de pretender que uno es otra persona o que está en otro lugar a menudo es liberador y alivia el estrés. No seáis excesivamente críticos. Si los niños sienten que siempre tienen que justificarse ante los adultos, esto puede acrecentar su nivel de deshonestidad para evitar ser reprendidos.

Los paganos de Quraiš conocían al Profeta ﷺ desde su infancia como "El Honesto y Digno de Confianza" (*al-ṣādiq al-amīn*). En



árabe, confianza significa muchas cosas: Confianza, credibilidad, responsabilidad, cuidado y tutela.

La honestidad y la fiabilidad son aspectos esenciales del carácter de un líder recto. Los padres necesitan predicar, practicar y vivir "la



honestidad y la fiabilidad" hasta que estas echen raíces en sus hijos. Los niños/as se vuelven dignos de confianza cuando ven que otros confían en sus padres y sienten que su dinero, bienes y secretos están a salvo con ellos. Los padres dignos de confianza tienen más probabilidad de ser elegidos para liderar sus comunidades. De hecho, una de las cualidades del musulmán que el Profeta ﷺ enseñó es la fiabilidad.

El musulmán es alguien de quien la gente se siente segura y a salvo de su lengua [palabras] y manos [acciones], y el creyente bendecido [emigrante] es aquel que se aleja de lo que Dios ha prohibido. (AL-BUJĀRĪ)

La confianza entre padres e hijos es esencial. Debéis crearla, mantenerla y desarrollarla. Aunque sea difícil confiar en algunos niños, los padres deben actuar como si confiasen en ellos. Si los niños no dicen la verdad, los padres deben ser cautos y no lanzar acusaciones. En casos de confrontación, el niño/a podría preguntarles: "¿Es que no confiáis en mí?"

Los padres pueden pretender que existe confianza hasta encontrar una forma conveniente y efectiva de tratar la deshonestidad. Se debe enseñar a los niños que con la autoridad viene la responsabilidad, y que con la responsabilidad viene la confianza. Para que los niños lleguen a confiar en sus padres, necesitan ver cómo otros han llegado a confiar en sus padres y qué tipo de conductas generan desconfianza.

La adquisición de confianza es un proceso continuo. Aunque los niños vivan una relación exitosa con sus padres, a veces puede haber problemas. Esto hará que los padres duden de volver a confiar en sus hijos. Sin embargo, ¡es importante que mantengan su confianza! Tienen que ser pacientes.

Los Padres Deben Confiar en Sus Hijos Pero Comprobar por Dónde Andan

Los padres pueden dejar salir a sus hijos con confianza, pero al mismo tiempo, deben comprobar por dónde andan. Los padres deben saber dónde están sus hijos y con quién. Esto puede hacerse sin que surjan sentimientos de desconfianza o censura. Los padres no deben asumir que cuando dejan a sus hijos en la escuela por la mañana, éstos se quedarán allí todo el día. Hay niños/as que se ausentan de la escuela sin que sus profesores o sus padres se enteren. Los padres tienen que hacer comprobaciones de vez en cuando (por expedientes escolares, sus amigos y vecinos, directa e indirectamente). Ha habido niños que se han metido en problemas dejando la escuela durante el día y cometiendo delitos. Es importante registrar sus habitaciones y sus ropas de vez en cuando para asegurarse de que no están metidos en drogas, o robando dinero u objetos valiosos. Explicadles a vuestros hijos lo que hacéis y porqué lo hacéis.



Tratad a la gente como si fueran como deben ser y les ayudaréis a llegar a ser lo que son capaces de ser. (Johann Wolfgang von Goethe)

Confiad en la gente y serán veraces con vosotros, tratadles de manera espléndida, y se mostrarán espléndidos. (Ralph Waldo Emerson). (Exley 1997)

Principios Generales

Lo que sigue son algunos puntos importantes a considerar cuando tratamos con niños:

VALORES FAMILIARES

Los niños deben entender que mentir es inmoral. Hacedles saber que mentir tendrá consecuencias negativas. Enseñadles a ser honestos y dignos de confianza en palabras y hechos. Los padres tienen que debatir con sus hijos sus creencias sobre la deshonestidad. Compartid con ellos ejemplos de deshonestidad apropiados a su edad. Incluid una cláusula de "veracidad" en vuestra lista de valores familiares. Dad a vuestros hijos una definición de verdad y confianza que puedan comprender y adoptar en su conducta.

SERVID DE MODELOS

Predicad la honestidad a vuestros hijos. No mintáis acerca de dónde os encontráis, no robéis en comercios ni a vuestros patrones, no defraudéis en la declaración de la renta ni engañéis a vuestros cónyuges.

Los padres tienen que preguntarse a sí mismos: "¿Qué ejemplo estoy dando?" Es importante evitar la deshonestidad, especialmente delante de los niños. Los padres no deben mentir jamás acerca de la edad de sus hijos: "Un billete de niño, por favor: sólo tiene 11 años." Los padres no deben pedir nunca a sus hijos que mientan por ellos: "Dile a la abuela que me estoy duchando." Los padres deben esforzarse por cumplir sus compromisos, ser puntuales, hacer lo que dicen que van a hacer, y hacer promesas sólo si saben que podrán cumplirlas, especialmente cuando se trata de sus hijos. Si las circunstancias cambian sin que ellos puedan hacer nada, entonces deben dar una explicación, y evitar poner excusas o culpar a otra gente. No engañéis usando juegos de palabras, como aquel político que dijo: "Lo prometí, pero no prometí que fuera a cumplir mis promesas."

ENSEÑAD LA DIFERENCIA ENTRE MENTIRAS PIADOSAS, MENTIRAS MALICIOSAS Y OTROS ENGAÑOS

Es importante explicar a los niños la diferencia entre una mentira maliciosa y dañina y la que se dice por cortesía. Aunque la gente niegue que diga mentiras, todo el mundo lo hace. ¿Qué sentido tiene decirles a los vecinos que son feos? ¿O decirle al cartero, cuando nos pregunta qué tal nos va, que estamos fatal y necesitamos ayuda psicológica? A veces mentimos por respeto. Enseñad a los niños a distinguir entre mentir, exagerar, contar cuentos, usar metáforas y engañar.



ENSEÑAD LA DIFERENCIA ENTRE FANTASÍA Y REALIDAD

Clarificad la diferencia entre lo que es real y lo que no lo es. Comentad los sueños con los niños al despertar. Debatid sobre lo que aparece en las películas y lo que es real. Debatid sobre lo que se cuenta en las novelas y lo que ocurre en la realidad.

RECOMPENSAD LA HONESTIDAD

Si a los niños les cuesta decir la verdad, es bueno felicitarles cada vez que sean veraces. A los niños les gusta recibir atención. Por eso, debe fomentarse la honestidad, aunque pueda hacer que los niños se metan en problemas. Los padres deben elogiar sus esfuerzos por ser honestos y si es posible indicar buenos ejemplos, al tiempo que expresan desaprobación por la deshonestidad.

PEDIR PERMISO ANTES DE USAR ALGO AJENO

Los padres pueden dictar una norma para la casa de que todo el mundo pida permiso antes de usar algo que pertenezca a otro miembro de la familia. Esto enseña a los niños a cuidar lo que es de otros y a respetar la propiedad de cada uno. Les enseñará también que robar es malo.

RESOLVER PROBLEMAS ANTES DE TENER PROBLEMAS

La satisfacción instantánea de los deseos se ha convertido en un problema serio, tanto es así que mucha gente no consigue ahorrar, tiene sobrepeso y les cuesta mucho decir no a compras innecesarias. Es especialmente difícil para los niños posponer sus deseos y reconocer sus errores. Enseñad a los niños a admitir sus errores y a posponer la satisfacción de sus caprichos.

Los niños no necesitan robar para conocer las malas consecuencias de hacerlo. Hablad con los niños sobre la conducta inaceptable antes de que incurran en ella.

NIÑOS MAYORES

Si los padres tienen hijos mayores que constantemente dicen mentiras y son deshonestos, deben buscar ayuda profesional. Muchos adultos han mentido cuando eran adolescentes, a menudo para preservar su privacidad. Los adolescentes no siempre están dispuestos a compartir sus secretos con sus padres, y esto es comprensible. Es un tiempo en el que están cambiando rápidamente, y se enfrentan a la idea de hacerse adultos cuando la mayoría de la gente los considera niños. Es un tiempo en el que guardar secretos es algo común. La privacidad debe ser respetada. Sin embargo, el adolescente también debe respetar las expectativas de sus padres. Las consecuencias de mentir deben ser definidas claramente y acordadas mutuamente. Los adolescentes deben entender las consecuencias de la deshonestidad. Si vuestros hijos/as adolescentes tienen por amigos a otros adolescentes que mienten, alejadlos de ellos y desalentad esas amistades.

Es esencial que se enseñe a los niños la importancia de la confianza en las relaciones, incluida la confianza que deben tener en sí mismos. Por consiguiente, no deben ser puestos en situaciones en las que se presten al engaño o la exageración (por ejemplo, las apuestas, timos, empresas de marketing multinivel, y ventas con fuerte presión), y tampoco deben ser criticados por mentir a menos que esté claro que ellos son los responsables de la situación. Las discusiones sobre deshonestidad deben tenerse en privado para que los niños no teman decir la verdad.



Integrar el Carácter en la Visión Global del Mundo

¡Oh vosotros que habéis llegado a creer! ¿Por qué decís una cosa y hacéis otra? ¡Sumamente detestable es ante Dios que digáis lo que no hacéis!

(Qur'an 61:2–3)

Poned carteles en vuestra casa con definiciones de honestidad, fiabilidad y cumplimiento de promesas

Incluid virtudes como la honestidad y la fiabilidad en vuestros debates sobre diversos temas (como política, religión, historia, ciencia, literatura, lengua y matemáticas). Por ejemplo, ¿la habilidad matemática de un cajero de banco para ocultar un fraude tiene algo que ver con la ética? ¿Tienen los científicos el deber ético de usar sus descubrimientos en beneficio de la humanidad? ¿Fueron éticos todos los personajes que menciona la historia? ¿Son todos los caracteres de la literatura dramática gente íntegra?

La mentira es un problema serio que no puede ser ignorado y tiene que ser confrontado de manera rápida y sabia. La mentira es tan dañina que el Profeta ﷺ la describió como sigue:

> Alguien preguntó al Profeta ﷺ: "¿Es posible que un creyente diga mentira?" Respondió: "Un creyente jamás puede mentir." (KANZ AL-UMMĀL)

Casi todas las verdades que se dicen hoy en el mundo las dicen los niños.

(Oliver Wendell Holmes en Brown 1994)

Un niño de nueve años dijo:
Es difícil mentir cuando miras a tu madre a los ojos.



Aunque los bebés nacen honestos, generalmente aprenden a mentir, consciente o inconscientemente, por la conducta de sus padres, hermanos y otros. Mentir es un comportamiento adquirido, no una característica heredada. Con el tiempo los niños aprenden a mentir y se vuelve parte de su carácter. Los adolescentes pueden echar mano de la mentira para justificar sus errores, ocultar sus secretos y evitar situaciones embarazosas. Cuanto más mienten los niños, más arraiga la mentira en su carácter. La mentira genera más mentira, igual que la honestidad genera más honestidad, como explica el dicho del Profeta ﷺ:

> La verdad genera bondad y la bondad genera el Paraíso. Un hombre dice la verdad hasta que es calificado de veraz. La mentira genera inmoralidad y la inmoralidad genera el fuego del Infierno. Un hombre dice mentiras hasta que es calificado de mentiroso.
>
> (al-bujārī y muslim)

Por qué Mienten los Niños: Cómo Tratar la Mentira

Estas son algunas razones por las que mienten los niños:

- Para evitar el castigo.
- Para adueñarse de cosas que pertenecen a otros.
- Porque se sienten ignorados y abandonados.
- Para presumir ante sus compañeros, pretendiendo ser lo que no son.
- Para recibir reconocimiento por cosas que no han hecho.
- Pueden pensar que mentir está permitido porque sus padres mienten.

La razón principal por la que los niños mienten es para no ser castigados, ya que actúan sobre todo movidos por el placer o el dolor. Siempre que sea posible, los padres deben enseñar a sus hijos a confesar su falta y pedir perdón. Si sus hijos se llevan algo de una tienda sin pagarlo, los padres deben asegurarse de que lo devuelvan y ofrezcan sus disculpas al dueño de la tienda.

Si los niños/as adquieren el hábito de mentir, los padres deben examinar las causas. A menudo los niños son inscritos en muchas actividades donde la presión para que obtengan resultados es muy fuerte y no consiguen estar a la altura. Puede que mientan porque no pueden soportar la presión. Otros niños pueden mentir porque se aburren o sienten que no reciben suficiente atención. Los niños que obtienen atención por contar historias truculentas y falsedades pueden seguir haciéndolo para recibir atención.

Observar la conducta de los niños, incluidos los tiempos y lugares en que suelen mentir, puede ser de ayuda para descubrir si existe un problema serio. Quizás los niños sólo dicen mentiras durante sus juegos, o quizás es cuando están haciendo alguna travesura, o quizás es cuando están con sus amigos e intentan ser el centro de atención. Cada una de estas circunstancias requerirá una respuesta distinta.

La mentira debe ser atajada desde el principio. Una persona que se acostumbra a mentir tendrá una vida atormentada. Se debe enseñar a los niños que la deshonestidad es totalmente inaceptable. No castiguéis a un niño por una travesura si el niño os dice la verdad. Sin embargo, lo que los niños han hecho tiene que tener consecuencias. Por ejemplo, si han hecho daño a otro niño, tienen que ser llevados a sus padres para que se disculpen y pidan perdón; si son cogidos copiando en un examen en la escuela, deben ser suspendidos inmediatamente. Sin embargo, si confiesan la verdad, no debe imponérseles ningún castigo directo. Una recompensa por decir la verdad es que los padres no respon-



- "Se coge antes a un mentiroso que a un cojo."
- Mentir hará que la gente confíe menos en ti, y hará que se sientan traicionados y manipulados.
- Si dices la verdad, no incurrirás en contradicciones; no tendrás que recordar lo que dijiste, y no olvidarás lo que has dicho.
- La honestidad generará una fuerza que te impulsará a mayores éxitos. Cuando mientes, se genera una fuerte dinámica que te empuja al fracaso.

dan con indignación y de manera furiosa. Necesitan responder racionalmente y tratar el problema con sabiduría.deal with the problem wisely.

Esto consigue dos objetivos importantes. Primero, consigue que las vías de comunicación entre padres e hijos se mantengan abiertas, y los niños serán recompensados por ser veraces, ya que la mentira nace generalmente del miedo al castigo.

Segundo, dada la buena relación creada entre los padres y sus hijos (mediante la conversación, la confianza y el afecto) los niños querrán evitar disgustos a sus padres. La relación de amor mutuo tendrá un efecto de "freno" y "corrección" en su comportamiento. Los padres no deben temer que la norma de "no-castigar-por-la-verdad" resulte en una conducta irresponsable. El amor mutuo aportará suficiente control.

El siguiente tratamiento para la mentira aparece en el libro *al-Juluq al-Kāmil* (El Carácter Íntegro) de Muhammad Ŷad Almawla (2004; en árabe):

- Si el niño miente porque habla demasiado, indicadle que guarde silencio.
- Si el niño miente porque teme un duro castigo, sed amables y compasivos con él.
- Si miente por codicia o para obtener algo, entonces no os opongáis a que obtenga lo que quiere.
- Si miente para engañar a otros y timarles, entonces castigadle.
- Si miente por [influjo de] sus malos amigos, entonces buscadle amigos mejores.
- Confrontadle con lo opuesto a lo que quiere conseguir con sus mentiras.

Se debe enseñar a los adolescentes que mentir es algo vergonzoso y que va contra la bondad, la honestidad, la justicia y el respeto. Ibn Jaldun nos aconseja:



Educar al mentiroso sobre los aspectos inmorales de mentir, y que va en contra de la conducta humana correcta. Los seres humanos aman la rectitud, la verdad, la justicia y la honestidad.

El uso de la coacción en la educación es perjudicial para los alumnos, en especial los niños. Cuando un niño es criado en un ambiente duro, de sometimiento y opresión, sufrirá estrés y depresión (lo que lleva a la pereza y al impulso a mentir y meterse en problemas).

(*al-Muqaddima*, sección 32, 1992)

Llenad las vidas de los niños de compasión y cariño. Tan pronto como se descubre la deshonestidad en alguien, la gente pierde confianza en él y deja de caerles bien.

Si los padres les dicen a sus hijos que sean veraces, sin importar las circunstancias, entonces ellos también deben ser veraces, para que sean vistos como personas honestas y considerados gente íntegra. Los ciudadanos veraces y honestos gozan del respeto, la cooperación y la confianza de los demás.

Contad Historias Instructivas a los Niños

Šeij ʿAbd al-Qādir al Ŷīlāni de Bagdad cuenta lo siguiente: "Le prometí a mi madre decir la verdad siempre. Dejé Meca y me fui a Bagdad en busca de conocimiento. Mi madre me dio 40 dinares para el viaje. Una banda de ladrones asaltó nuestra caravana cerca de Hamdan. Uno de los ladrones me preguntó: '¿Cuánto dinero llevas?' Dije: '40 dinares.' Se fue y me dejó pensando que estaba bromeando. Luego otro ladrón me preguntó lo mismo, y le dije que 40 dinares. Entonces me llevó ante su jefe, y este me preguntó: '¿Por qué dices la verdad?' Respondí: 'Le prometí a mi madre que diría siempre la verdad, y no quiero romper mi promesa.' El ladrón se asustó. Le entró pánico y gritó: '¡¿Tú temes romper la promesa a tu madre, y yo no temo romper mi promesa a Dios?!' Ordenó entonces a su banda que nos devolvieran todas nuestras pertenencias, y dijo: 'Voy a hacer arrepentimiento a Dios aquí, ante ti.' Sus secuaces le dijeron: 'Eras nuestro jefe en el robo y hoy te has convertido en nuestro jefe en el arrepentimiento.' Todos ellos se arrepintieron gracias a la bendición de decir la verdad."

Padres: Esta es una historia instructiva, sin importar su grado de autenticidad. La enseñanza de la historia para los niños es que la honestidad puede salvarte y salvar también a otros.

Un Método Profético de Tratar la Mentira

1. Un joven acudió al Profeta ﷺ y le dijo: "Oh Enviado de Dios. No rezo, cometo fornicación y miento. ¿De qué debo arrepentirme?" El Profeta dijo: "De mentir." El joven prometió no mentir. Más tarde quiso cometer fornicación, pero se dijo a sí mismo: "El Profeta podría preguntarme si he pecado. Si le digo que no, estaré mintiendo, y si le digo que sí, tendré que enfrentarme al castigo por mi pecado."

(Tibrisi 1991)

Cuando dejas de mentir—que es una falta grave—evitas caer en otros pecados y vicios.

2. Decir la verdad es una cuestión importante, aunque sea en situaciones triviales. El Profeta ﷺ nos da la siguiente directiva:

Quien le diga a un niño: "Ven y toma esto [una golosina] que tengo en el puño", y no le da nada, esto se considera una mentira. (AḤMAD)

El Profeta ﷺ dijo también:
No hay peor persona que la que tiene dos caras: muestra una cara a una gente y otra cara a otra gente. (AL-BUJĀRĪ)

La honestidad y la fiabilidad, junto con el amor y la valentía, son rasgos de carácter que se dan en niños que aportan alegría a sus padres. Examinaremos ahora la responsabilidad, la independencia y la creatividad en los capítulos siguientes.

Actividades



ACTIVIDAD 55: COMPARTIR EXPERIENCIAS

Compartid con vuestros hijos vuestra experiencia en situaciones en las que dijisteis la verdad (cuando podías haber mentido). ¿Qué consecuencias, remedios y lecciones podemos extraer de la mentira? Los niños pueden aportar sus propias historias reales.

ACTIVIDAD 56: UNO DE LOS VICIOS MÁS DAÑINOS QUE QUERÉIS QUE LOS NIÑOS EVITEN

¿Cuál, de entre los vicios más dañinos, preferiríais que vuestros hijos evitasen? Respuesta: Mentir.

- Contadles a los niños historias reales de personas que han arruinado sus vidas por mentir. Si hubiesen sido veraces, hubiesen disfrutado de vidas felices y exitosas.
- Recordadles vuestros hijos y debatid con ellos el hecho de que los paganos de Meca diesen al Profeta Muhammad ﷺ el apelativo de "Honesto y Digno de Confianza" antes de la Profecía.



CAPÍTULO 18

Enseñar Responsabilidad

- Introducción **358**
- Sentar las Bases: Actitudes y Visión del Mundo **359**
- Oportunidades en las Diversas Fases de Desarrollo **361**
- Principios a Desarrollar **362**
- Sugerencias Prácticas **365**
- Vincular Privilegios y Responsabilidad: Ejemplos **366**
- Actividades 57–58 **369**

Introducción

SER RESPONSABLE SIGNIFICA actuar correctamente sin que nos lo ordenen, nos presionen o nos amenacen para hacerlo. Es la capacidad de tomar decisiones y asumir sus consecuencias. El Profeta ﷺ afirma:

> Quien no se ocupa de los asuntos de los musulmanes, no es uno de ellos (AḤMAD)
>
> No es creyente quien se acuesta con el estómago lleno mientras su vecino pasa hambre, y él lo sabe. (AL-ṬABARĀNĪ)

Enseñar responsabilidad a los niños es esencial. Se debe formar a los niños para que asuman sus responsabilidades sin que haya que ordenárselo o recordárselo. Los niños responsables se ofrecen voluntarios para servir y ayudar, sin necesidad de pedírselo o asignarles una tarea. Los niños responsables sienten también el impulso de conseguir cosas y destacar. Una forma de inculcar responsabilidad a los niños es enseñarles a que se supervisen ellos mismos. Los niños responsables entienden la importancia de sus acciones y las repercusiones de sus acciones. Un buen hábito que deben adquirir los niños es repasar sus acciones del día antes de dormirse por la noche y asumir responsabilidad por ellas. Esto crea un sistema interno de "auditoría y vigilancia". Los padres tienen que inculcar amor y temor de Dios en los corazones y mentes de sus hijos para que se mantengan alerta y en el camino recto todo el tiempo. Decirles a los niños que Dios está con todos donde quiera que estén refuerza su sentido de responsabilidad.

La responsabilidad es mucho más que simplemente acordarse de hacer tareas o ser obedientes. Incluye considerar lo que está bien o mal, en qué forma nuestras acciones afectan a otros, y comprender porqué son importantes las normas. Para poder enseñar responsabilidad, los propios padres deben ser responsables.



El Buen Ejemplo: Un padre y su hijo van corriendo para llegar a una tienda antes de que cierre, pero se detienen a ayudar a una mujer a subir la silla del bebé por las escaleras. El niño/a aprende que es bueno dejar lo que uno está haciendo y ayudar a otra persona, aunque ello suponga perder algún beneficio para uno mismo.

Cuando su hijo/a asume una responsabilidad, los padres deben darse cuenta y expresar aprobación. Recompensar la conducta meritoria fomenta más conducta meritoria. La gente a menudo pasa por alto ocasiones en que un niño/a se ha comportado de forma responsable o lo dan por sentado. Y lo que es peor, muchos padres sólo dicen algo cuando sus hijos se portan mal. En consecuencia, los niños se dicen a sí mismos: "Cuando hago algo bien, nadie recuerda, y cuando hago algo mal, nadie olvida." Los padres tienen que decir: "Gracias, eso ha sido de gran ayuda." Tienen que ser especialmente cuidadosos en reconocer comportamientos que son importantes para ellos, pero que pueden no ser importantes para su hijo/a, como: "He visto que has dejado tus libros en tu habitación en lugar de dejarlos sobre la mesa del salón. Eso está bien—así ahora puedo poner la mesa para cenar." O bien: "Ha estado bien que colgases tu chaqueta al llegar."

Tomar buenas decisiones es un requisito previo de la conducta responsable. Los niños a quienes simplemente se les dice lo que tienen que hacer todo el tiempo rara vez aprenden a tomar decisiones sabias, y no son preparados para ser responsables. Es esencial que se den opciones a los niños, porque la vida adulta consiste en elegir una y otra vez entre diversas opciones. En vez de simplemente asignar tareas a los miembros de la familia, haced una lista de lo que hay que hacer en la casa, y acordad en familia quién hace qué. Dividid juntos las tareas, para que a cada persona se le asignen tareas que no le importe hacer, y luego elaborad un sistema de rotación para que así nadie se quede siempre con los trabajos más tediosos. Incluir a los niños en este proceso les demuestra que sus padres confían en ellos y valoran sus opiniones, y esto hace que se conviertan en socios responsables. Los convierte también en miembros de un equipo, que dependen unos de otros para llevar eficazmente el hogar. Esta es una forma práctica de enseñarles a tomar decisiones mediante consulta (*šūrā*), y también responsabilidad.

Sentar las Bases: Actitudes y Visión del Mundo

Si somos padres responsables, la mitad del trabajo está hecho. La otra mitad es ayudar a los hijos a seguir nuestros pasos.

Los niños necesitan tener un conocimiento adecuado y también un buen carácter para estar preparados para la vida adulta. La responsabilidad es uno de los elementos más importantes del buen carácter. La responsabilidad comienza con una mentalidad, o conjunto de nociones, que los padres transmiten a sus hijos. Si la visión del mundo de los padres es que los niños sólo tienen que jugar y pasárselo bien, los niños cumplirán con esa expectativa y se quejarán de sus tareas. Si los padres creen que los niños siempre serán egoístas, esa expectativa se vuelve clara para el niño/a. Una de las formas más seguras de criar hijos egoístas, conflictivos e inútiles es tener bajas expectativas. Sin embargo, si la visión de los padres es que todo el mundo, sin consideraciones de edad o habilidad, debe contribuir al bienestar de todos, entonces sus acciones, actitudes y expectativas reflejarán eso, y sus hijos aprenderán el valor de la responsabilidad.

Deseamos criar hijos que triunfen en la vida. Los niños que aprender a ser responsables tienden a ser menos dependientes, y de mayores seguramente asumirán responsabilidad por sus acciones. La responsabilidad es una habilidad adquirida, y deben dárseles a los niños las herramientas para aprender esta habilidad crítica.

Un niño/a debe empezar a aprender responsabilidad a una edad temprana. Los niños que se crían en un entorno libre de consecuencias perderán la oportunidad de aprender responsabilidad. Hay padres que se exceden tratando de crear un refugio seguro para sus hijos. Estos padres no dejan que sus hijos experimenten las consecuencias de las acciones negativas. Tales padres son 'facilitadores' (facilitan que sus hijos sean excesivamente dependientes e irresponsables), y sus



niños/as crecen con un sentimiento de tener derecho a todo. Adoptan la actitud problemática de: 'el mundo me lo debe', en vez de la actitud sana de: 'el mundo me tratará como una persona responsable si actúo de forma responsable con el mundo.'

Los niños no pueden ser responsables si no saben cómo serlo, y sólo aprenderán si alguien les enseña. La enseñanza y la formación son elementos críticos en la relación entre padres e hijos. Ser responsable es tanto una actitud como una habilidad. Los niños no recogerán sus juguetes si no se les enseña a hacerlo. Los adultos no sabrán cómo devolver objetos que han tomado prestados o llegar a tiempo al trabajo a menos que hayan sido instruidos. La mejor forma en que los padres pueden enseñar responsabilidad a sus hijos es poco a poco, día a día.

No fomentéis actitudes indolentes. Esto puede hacerse dando responsabilidades a los adolescentes. Sin embargo, dad a los/as adolescentes responsabilidades mayores que simplemente lavar los platos dos veces por semana y sacar la basura. Cuando los niños irresponsables tengan que enfrentarse a un trabajo de 40 horas a la semana (o estudiar en la facultad y trabajar a tiempo parcial) no podrán con ello. El trabajo duro y la responsabilidad son necesarios para llevar una vida adulta productiva y exitosa.



Empezar Temprano

Las ramas jóvenes se enderezarán si intentas enderezarlas.
Pero no conseguirás enderezarlas si crecen y se endurecen.
(POEMA ÁRABE)

Empezad a edad preescolar. Debe decirse a los niños (cuando un nuevo bebé esté en camino): "Nos divertiremos cuidando juntos al bebé," y se emocionarán con la idea de ser socios responsables en este proyecto especial. El niño/a ayudará entonces a cuidar de su hermano/a pequeño trayendo pañales, poniendo la ropa sucia del bebé en la cesta de lavar, y recogiendo los juguetes que el bebé deje caer. Enseñadle (mediante inclusión, asociación y comunicación) que es un privilegio trabajar juntos y servir. El secreto está en una "participación común en actividades". En lugar de simplemente observar a sus padres, los hijos deben ayudar.

Oportunidades en las Diversas Fases de Desarrollo

BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

En esta fase, los niños/as empiezan a tentar los límites de sus padres. Por ejemplo, el niño de 2 años aprende a tirar repetidamente un juguete a fin de atraer atención, luego aprende a tirar el juguete cuando está enfadado, y luego aprende a provocar la reacción de un adulto. En este punto, los padres deben fijar el límite a su hijo en vez de dejar que sea él mismo quien lo fije. Si tira el juguete una vez, los padres pueden recogerlo y dárselo. Sin embargo, si el niño lo tira a propósito una y otra vez, ha llegado el momento de guardar el juguete. Así, el niño sabrá que la conducta negativa no será recompensada. Esta edad se conoce como "los terribles dos años".

A medida que crecen de bebé a niño pequeño, los niños/as van aprendiendo qué acciones ponen más a prueba la paciencia de sus padres. Es entonces cuando deben aprender que la mala conducta tiene consecuencias. Si los padres le dicen al niño: "Si no dejas de hacer eso…, nos vamos para casa," entonces deben cumplir la amenaza. Si los padres enseñan a su hijo que las amenazas van en serio, sus palabras tendrán más peso. Es importante que ambos padres secunden esto.

PRIMERA INFANCIA

En los años de la primera infancia, los niños/as deben aprender a cuidar de sí mismos. Deben peinarse, lavarse los dientes, atarse los cordones y limpiar lo que ensucien. Encomendar a los niños pequeñas tareas domésticas ayudará a elevar su autoestima y aumentará sus sentimientos de contribución al hogar. Los niños que se niegan a hacer sus tareas deben saber cuáles serán las consecuencias. Si no acaban sus tareas, no podrán salir a jugar con sus amigos, o ver la televisión, o hacer algo que consideren divertido. Una vez terminadas las tareas, entonces pueden hacer lo que quieran.



EDAD ESCOLAR HASTA LOS 10 AÑOS

A medida que los niños/as crecen, sus responsabilidades aumentan. Asignar a los niños una paga regular incrementará su sentimiento de valía. Recompensad a los niños cuando sean responsables: Más paga por cuidar bien de una mascota, un regalo especial por obtener buenas calificaciones, o comentarios de los padres qué expresen lo maravillosos que les parecen sus hijos por ser responsables.

Si los niños no van bien en la escuela, o no ayudan en casa, es importante dar con la raíz del problema. Los niños funcionan mejor cuando operan entre límites definidos. Los niños que no llegan a un nivel medio de rendimiento (en casa o en la escuela) dejarán de satisfacer cualquier expectativa. Dar a los niños un sentido de responsabilidad por sus acciones requiere un entorno favorecedor. Debe aceptarse que los niños fracasen, como se acepta también que tengan éxito.

Los menores de 10 años soportan una presión muy fuerte por parte de sus compañeros. Los niños criados en hogares donde se enseña responsabilidad tenderán a evitar mejor los comportamientos problemáticos y las influencias negativas de sus compañeros. Mantener abiertas las puertas de la comunicación dará a los niños la oportunidad de discutir sus miedos con sus padres y dará a estos una idea clara de sus sentimientos.

ADOLESCENCIA

Los adolescentes se topan con multitud de oportunidades para tomar decisiones erróneas. Un adolescente que discierne el bien del mal entiende que las malas acciones tienen



malas consecuencias, y tomará decisiones correctas.

Seguid inculcando sentido de responsabilidad en vuestros adolescentes. Si las bases de la responsabilidad ya están sentadas, los padres tendrán más oportunidad de discutir el futuro de sus hijos con ellos. Los niños deben entender que para tener éxito necesitan ser responsables. Ayudad a los niños a proponerse metas que puedan alcanzar.

JUVENTUD

Si habéis enseñado sentido de la responsabilidad a vuestros hijos, ahora serán auto-suficientes y estarán preparados para emanciparse de la familia. Los padres que hayan enseñado a sus hijos a ser dependientes descubrirán que sus hijos no se emancipan (estos jóvenes adultos siguen dependiendo de la familia para sobrevivir). Los adultos que nunca han aprendido las consecuencias de sus acciones negativas se encontrarán en situaciones difíciles, pero buscarán alguna otra causa a la que culpar de su penosa situación. La relación con los demás será siempre un desafío para los adultos irresponsables.

Principios a Desarrollar

HACED QUE EL TRABAJO PAREZCA DIVERTIDO

Los niños pequeños y los preescolares creen todo lo que sus padres les dicen, de forma que se les puede decir que el trabajo puede ser divertido. Los padres pueden convertir guardar los juguetes o las cosas de la compra en un juego. Cuando lleguen a la adolescencia, esos niños serán trabajadores y ayudarán en la casa. Los padres deben tener cuidado con lo que dicen delante de los niños. Si los niños oyen decir: "A mamá le gustaría jugar contigo, pero ahora tiene que trabajar," entonces los padres están transmitiendo la idea de que el trabajo es negativo e indeseable. En lugar de eso, uno puede decir: "Puedes jugar conmigo mientras barro el suelo. Puedes sostener el recogedor por mí. ¿No sería divertido?"

Enseñadles a los niños que ningún trabajo doméstico o en el jardín es indigno, ya que todas esas tareas son respetables. Es importante transmitir la idea de que el trabajo es un privilegio (no un derecho). Los padres deben compartir con sus hijos las bendiciones del

trabajo físico. ¿Qué ocurriría si no pudieran realizar sus actividades normales por estar incapacitados o desempleados o tener una lesión de espalda? Todo el mundo debe ser consciente de las bendiciones de un cuerpo sano. Los padres no deben dejar pasar la oportunidad de transmitir a sus hijos el entusiasmo por el trabajo físico y la responsabilidad.

Los padres deberían tratar de hacer de las tareas un tiempo alegre (con canciones alegres, bromas y conversación interesante). Una atmósfera lúdica ayuda a mejorar la actitud de los niños hacia el trabajo y la responsabilidad. Si el trabajo y la diversión de toda la familia pueden ser organizados para las mismas horas del día, se evitará que un niño/a sienta resentimiento por tener que trabajar mientras el resto de la familia se divierte. Si hay que trabajar en el jardín, es más divertido si toda la familia trabaja junta.

TRABAJAR JUNTOS

Los padres podrían encontrar útil utilizar la primera persona del plural al educar a los niños. Por ejemplo, podrían decirles: "Siempre ponemos la ropa sucia en la cesta, así, en lugar de en el suelo." A los niños les gusta sentirse incluidos, y usar esa forma verbal favorece una buena respuesta en ellos cuando están siendo instruidos. En lugar de decirle a un niño/a: "¡Ordena tu habitación!" El progenitor podría decir: "Vamos a ordenar juntos tu habitación."

Los niños aprenden mejor y forman hábitos responsables cuando trabajan con sus padres. Se sienten queridos y asocian el trabajo y la responsabilidad con el amor de sus padres. Esto les dará una actitud más positiva hacia el trabajo en el futuro.

DESARROLLAR LA RESPONSABILIDAD GRADUALMENTE

Un error que los padres suelen cometer es dejar que sus hijos jueguen (sin trabajar) hasta alcanzar una edad "responsable". Entonces de repente hay un montón de trabajo que hacer



LA "REGLA DE DIEZ" PARA TRABAJAR EL JARDÍN

Cada vez que los niños salgan al jardín, tienen que hacer diez pequeñas tareas antes de ponerse a jugar. Pueden recoger diez piedrecitas o arrancar diez malas hierbas, o diez flores muertas; echar a la basura diez grandes hojas muertas o arrancar diez hojas enfermas. O el niño/a puede hacer una sola tarea pero más difícil, como pasar el rastrillo o regar. Esto les enseña a cuidar de la propiedad.

Los padres deben estimular a sus hijos para que produzcan sus propios alimentos si eso es posible.

Un libio me contó que dividió su jardín en 6 parcelitas y entregó una a cada uno de sus 6 hijos para que cultivasen lo que quisieran. Si su esposa necesitaba verduras para hacer la comida preguntaba a los niños si le podían dar unos tomates o pimientos o lo que tuvieran. El jardín estaba bien cuidado y este sistema acabó con todas las disputas a la hora de distribuir los trabajos en el jardín.

SYLVIA HUNT



y demasiadas responsabilidades que asumir. Ayudad a los niños a aceptar gradualmente más trabajo y responsabilidad cada año. En algunos países subdesarrollados, se espera de los niños (especialmente las niñas) que cuiden del bebé y traigan leña y agua, y también que ayuden en las tareas domésticas. A veces, niños/as de apenas 8 años son enviados a trabajar como criados en otras casas.

Un bebé empieza su vida sin tener que trabajar, mientras que los jóvenes de 19 años trabajan 40 horas a la semana. La tarea de los padres es ir aumentando gradualmente la responsabilidad. Los niños que se acostumbran a niveles crecientes de responsabilidad se ajustarán mejor al trabajo a tiempo completo cuando sean adultos.

El plan puede iniciarse en la edad preescolar (con tareas como poner la ropa sucia en el cesto y recoger los juguetes). Luego, poco a poco pueden ir añadiéndose tareas adecuadas a la edad y habilidad de los niños. Con un poco de ayuda y guía, a los seis años los niños pueden poner la mesa cada día, hacer sus camas, ayudar a secar los platos, dar de comer a una mascota, retirar la mesa después de comer y guardar la ropa limpia. Gradualmente, pueden introducirse nuevas responsabilidades cada año. Los adolescentes pueden hacer la colada, lavar los platos (turnándose entre hermanos), cortar el césped, recortar los setos y cuidar de hermanos menores. Los adolescentes pueden también trabajar a tiempo parcial y hacer voluntariado para la comunidad.

Desterrar la actitud de 'ese no es mi trabajo'

Es necesario enseñar a los niños que las responsabilidades deben ser asumidas por toda la familia. Los niños a los que se permite discutir sobre lo que es justo o no no entienden lo que es ser útil a otros. Si el acento recae siempre sobre quien ha arrancado más malas hierbas o si dos niños han secado el mismo número de platos, los niños desarrollan actitudes conflictivas que no conducen a la armonía familiar. Cread mentalidad de equipo. Los padres pueden decirles a los niños: "Cuando la mesa esté recogida y limpia, podemos todos ver un video o ir al parque," o bien: "Si acabamos hoy el trabajo en el jardín, podemos tomar helado o palomitas esta noche." "Cuando hayamos terminado de limpiar, vamos a salir a celebrarlo juntos." Las recompensas en grupo fomentan la armonía, el trabajo en equipo y la responsabilidad. Se puede pedir a los niños que substituyan a otro si está enfermo. Es importante animarles a ayudarse mutuamente con el trabajo y asistirse en sus respectivas tareas. Los niños mayores tienen que ayudar a los menores con sus deberes escolares y los menores deben ayudar a los mayores en sus trabajos.

Sugerencias Prácticas

- No encarguéis demasiadas tareas a los niños. Los padres deben tener en cuenta las habilidades y temperamento de los niños y asignarles tareas que puedan cumplir con éxito. El éxito y el elogio los motivarán para hacer más, mientras que sobrecargarles puede llevar al fracaso y destruir la motivación.
- "Confiad" en que los niños serán responsables. Las expectativas de los padres motivan a los niños. Cuando asignen una tarea a los niños, pueden negociar con ellos cuál es el mejor tiempo para hacerla. Luego deben dejar que los niños la hagan y asumir que será hecha. Dejad que los niños realicen la tarea a su manera sin estar pendientes de ellos ni recordárselo constantemente. Si no consiguen terminarla, entonces los padres pueden ayudarles.
- Nunca llaméis "irresponsable" a un niño. Aunque los niños hagan algo totalmente irresponsable, como ir al cine cuando habían prometido ayudar a sus amigos a estudiar para un examen, los padres deben evitar calificarlos de ese modo. En su lugar, es mejor animarles a compensar a sus amigos lo antes posible. Si un niño se muestra olvidadizo, los padres deben evitar hacer comentarios como "si tu cabeza no estuviese sujeta, probablemente la olvidarías también". Esos comentarios son irritantes y desalentadores. Calificad la conducta, no a la persona.
- Los niños necesitan ayuda para organizar su horario. Mostradles cómo calcular el tiempo que tardarán en hacer sus deberes y asignar los tiempos correctamente. Ayudad a los niños a hacer un horario de actividades extra-escolares. Mostradles que tienen tiempo suficiente para hacer todos sus deberes, darse una ducha y tener aun tiempo para relajarse y jugar fuera.



- Dividid las tareas en tareas más pequeñas. Cuando los niños tengan que presentar trabajos escritos, los padres pueden hablar antes con ellos sobre el tiempo que necesitarán para ir a la biblioteca o buscar en Internet y redactar las diversas secciones del trabajo. Los niños necesitan ayuda para dividir el proyecto en secciones manejables y hacer un plan para completar cada sección.
- Los padres no deben hacer los deberes de sus hijos. Es sorprendente el número de padres que caen en la trampa de hacer los deberes de sus hijos, tanto con ellos como por ellos. Se debe decir a los niños que sus deberes son responsabilidad suya, no de sus padres, ya que debe ser una tarea que los niños puedan hacer ellos solos. No obstante, los niños necesitan un poco de ayuda de vez en cuando, y necesitan pasar algunas pruebas de dictado y vocabulario.
- Los niños tienen que aprender a asumir responsabilidad por sus errores. Los padres no deben apresurarse a rescatarles.
- Se debe enseñar a los niños a manejar dinero. No deben gastar más de lo que tienen—ya sea su paga, dinero regalado por los abuelos o ganado por un trabajo. No es aceptable que tomen dinero prestado porque quieren algo y devolverlo cuando tengan más dinero. Esto es educarles mal.

En lugar de eso, deben esperar a tener suficiente dinero y no meterse en deudas. Los niños que hacen trabajos tienen que aprender a reservar algo de dinero para dar limosna y ahorrar. A medida que los niños crecen, los padres pueden hablar con ellos sobre cómo los mayores manejan su dinero y los tipos de ahorros y planes de inversión que la gente tiene. Esta es una oportunidad excelente para explicar a los niños que la usura ha sido prohibida en todos los Libros Sagrados, y hablarles sobre la banca islámica.

- Animad a los niños a buscar empleo. Puede ser un trabajo de voluntariado, o un empleo después de la escuela o durante el verano. Los niños cuyos padres tienen un negocio (por ejemplo, una tienda, hotel, restaurante, granja o supermercado) deberían ayudar en él desde una edad temprana. Los niños aprenderán así a ser puntuales, a ser agradables sin importar cómo se sientan, y asegurarse de que cumplen con sus obligaciones.

Consejos Generales

- No se debe enseñar a los niños cuando estén cansados o hambrientos.
- La crítica es un veneno cuando se mezcla con enseñanza.
- La responsabilidad requiere Paciencia.



Es igual que con los trabajadores de verdad… ¡¡pero los padres no pueden despedir a sus hijos!!

La conducta irresponsable es inaceptable en una plantilla de trabajadores. Todos los empleados saben sus obligaciones y se exige de ellos que las cumplan a su tiempo o se arriesgan a ser despedidos. Aunque los padres no pueden despedir a sus hijos, sí pueden guiarles y educarles para que sean responsables.

Hay días en los que los niños no pueden hacer sus tareas (porque estén pasando la noche en casa de un amigo o hayan salido de excursión). Sin embargo, igual que en un empleo real, pueden pedir una mañana o un día libre, pero tienen que hacerlo por adelantado. No pueden acudir a sus padres al comienzo del día y decir: "Necesito el día libre hoy porque anoche estuve de fiesta."

Vincular Privilegios y Responsabilidad: Ejemplos

Muchos niños creen que tienen derecho a las ventajas de que disfrutan, como si sus padres hubiesen sido creados para servirles. A esos niños les cuesta mucho aceptar las responsabilidades de la vida adulta. Hay una familia que tiene un ritual anual. Cada año, cada uno de los hijos recibe un nuevo privilegio y una nueva responsabilidad, vinculados ambos entre sí. Los niños debaten sus elecciones con sus padres y asumen sus compromisos con seriedad.

Ejemplo 1: Vuestra hija hace años que quiere tener un gatito. Acepta entonces hacer de canguro de su hermanito una vez por semana. A cambio, obtiene el privilegio de tener un gatito, aunque tendrá que cuidarlo ella misma. Y debe ser advertida de que si no cuida del animal, ¡será entregado a otra persona!

Los padres deben imponer consecuencias adecuadas, lo que significa que no es bueno para sus hijos que sean "rescatados" demasiado rápido si cometen errores. Los padres a menudo suelen resistirse al principio, pero después libran igualmente a sus hijos. Una de las mejores formas de que los hijos aprendan responsabilidad es mediante castigos razonables. Si las consecuencias son adecuadas, los niños tenderán a ser menos descuidados e irresponsables la próxima vez. Por ejemplo, pagar las multas por aparcamiento indebido de un adolescente es incorrecto, ¡y los padres no deben hacerlo nunca!

Ejemplo 2: Se encargó a un hijo que trajese un litro de leche del supermercado al volver del colegio y se olvidó. La madre, en lugar de ir ella misma a la tienda, sirve la comida sin leche, y a la mañana siguiente su hijo no recibe leche con sus cereales.

Ejemplo 3: La hija sale de casa tarde varias veces y pierde el autobús escolar, a pesar de los esfuerzos de su madre para que se levante a su hora. En esas ocasiones, la madre la lleva en coche al colegio y durante el trayecto la alecciona sobre la puntualidad.

Sin embargo, para que la hija cambie su conducta sería mejor que la madre dejase de aleccionarla e hiciese que fuera andando al colegio. Si esto no es seguro, la madre tiene que decirle a su hija que la llevará más tarde, cuando haya terminado de hacer algunas tareas. La hija sentirá vergüenza de llegar tarde al colegio cuando las clases ya han comenzado, y esta situación le dará un incentivo para corregir su conducta, pues los errores son oportunidades para aprender. No tiene sentido que los padres se enfaden por los errores de sus hijos, ya que gritar raras veces soluciona las cosas, y hace que todos se sientan peor. En lugar de eso, tienen que buscar formas de mejorar la situación, pues así los niños aprenderán más que censurándoles, y los padres se sentirán también mejor.

Ejemplo 4: Hoy le toca al hijo preparar la cena. Se olvida de ello y se queda jugando al fútbol en el colegio, y llega a casa tarde. La madre, en vez de gritarle o empezar a preparar la cena ella misma, podría decirle: "Tenemos un problema ahora. ¿Qué podemos hacer, según tú, para solucionarlo?" Él puede sugerir cocer unos huevos, hacer unos bocadillos de queso o cambiar su turno con la persona encargada de la cena del día siguiente. De esta forma se verá motivado a tomar en serio sus compromisos, algo más importante que poner la cena en la mesa.

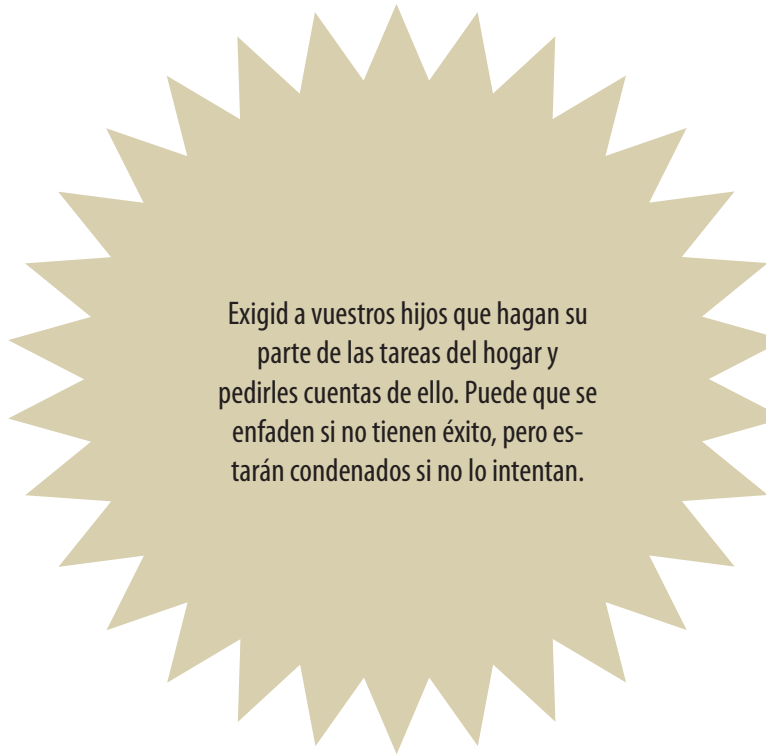
Hay niños que caen en el hábito de culpar de sus errores a otros, o a las circunstancias. Esto, sin embargo, no hace sino privarles de la oportunidad de llegar a ser todo lo buenos que podrían ser. Los padres pueden recordar situaciones en las que ellos, siendo niños, se negaron a aceptar responsabilidad por sus actos, y sin duda, esas situaciones hicieron que sus padres se sintieran decepcionados con sus hijos a causa de su irresponsabilidad.

Los niños pueden sentir que sus padres están siempre diciéndoles lo que tienen que hacer. Quizás esto se debe a que no han tomado la iniciativa de asumir responsabilidad plena. Los niños deben tomar la iniciativa, y transformar lo negativo en positivo, y entonces sus padres dejarán de decirles lo que tienen que hacer.

El Qur'an resume así las acciones y las consecuencias:

> *Y, entonces, quien haya hecho el peso de un átomo de bien, lo verá; y quien haya hecho el peso de un átomo de mal, lo verá.* (Qur'an 99: 7–8)

La responsabilidad y el deber de rendir cuentas son principios básicos que debemos enseñar a nuestros hijos. En el capítulo siguiente nos ocupamos del concepto de independencia, que es necesario para aprender responsabilidad.



Actividades



ACTIVIDAD 57: DIOS VIGILA A *TODOS* LOS GRUPOS

Dejad que un niño lea estas historias y que todos den sus opiniones después.

a) En un campamento de verano, un letrero en la fila del comedor decía: "Coge sólo una manzana, Dios te vigila." Al final de la fila había galletas pero no había ningún letrero. Un niño escribió un letrero y lo colocó junto a las galletas: "Coge las que quieras porque Dios está ocupado vigilando las manzanas." (PASTOR PETE MARTIN EN LA RECEPCIÓN DE IIIT EN RAMADÁN, OCTUBRE 2007)

b) Cuando ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb era Califa vio a un vendedor que estaba engañando, y le dijo a su "pregonero" que anunciase en voz alta: "Quien nos engaña no es de los nuestros. Es ilícito añadir agua a la leche antes de venderla."

Más tarde, se produjo la siguiente conversación en una casa de Medina:

Madre: Hija mía, levántate y añade agua a la leche para sacar más dinero.

Hija (educadamente): ¿No sabes que el pregonero de ʿUmar anunció hoy que no hay que añadir agua a la leche?

Madre: Haz lo que te digo, que ni ʿUmar ni su pregonero nos ven.

Hija: ¿Cómo voy a obedecer al califa en público y desobedecerle en privado? Si ʿUmar no nos ve, ¡el Señor de ʿUmar sí nos ve! ¡Siempre!

ACTIVIDAD 58: ¡UNA LECCIÓN SOBRE ACCIDENTES Y RESPONSABILIDAD!

Responde a la siguiente pregunta, y luego piensa en los comentarios que siguen.

Tu hijo de 12 años está jugando a la pelota detrás de la casa y rompe la ventana del vecino de un pelotazo. ¿Qué haces?:

a) Llamas por teléfono a los vecinos para decirles que pagarás el cristal roto, y luego castigas a tu hijo.

b) Le dices a tu hijo que vaya a ver al vecino y le explique que fue él quien rompió el cristal accidentalmente y que lo pagará. Tú pagas el cristal y se lo deduces a tu hijo de su paga.

c) Le dices a tu hijo que vaya al vecino y admita que fue él quien rompió el cristal accidentalmente y que pagará la reparación de sus ahorros (si tuviera) o ganará algún dinero extra para pagar pronto la reparación.

COMENTARIOS: Esta es una situación ideal para enseñar a vuestro hijo a aceptar responsabilidad de sus acciones, sin enfadaros ni tener que castigarle. Si respondiste:

a) Cuando llamas al vecino, tu hijo no aprende nada salvo que otra persona dará la cara por él cuando se meta en problemas. ¿Por qué castigarle? Fue un accidente.

b) Un buen primer paso (enviar al hijo a informar al vecino acerca del cristal roto).

c) ¡Excelente! Ahora tu hijo asume PLENA responsabilidad por su acción. Este método funciona mejor que la respuesta (b).



CAPÍTULO 19

Enseñar Independencia

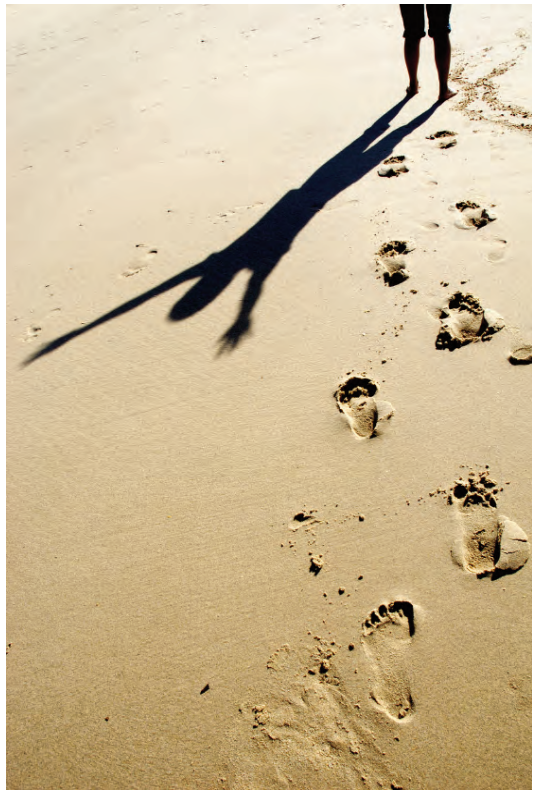
- Crecer "con Dependencia" en EEUU **372**
- Un Mito **374**
- Logros Específicos de Cada Edad **375**
- Dejad que los Pequeños Encuentren Su Camino **376**
- La Angustia de la Separación: Cómo Tratar la Conducta Pegajosa **376**
- Adolescentes – La Realidad **377**
- Impacto del Estilo de Crianza: Basada en Autoridad vs. Basada en Poder **379**
- Cómo Fomentar la Autonomía en los Niños **381**
- Consejos a los Padres **385**
- Consejo vs. Autonomía: La Hija y Su Madre **387**
- Cuando a los Padres No Les Agradan los Amigos/as de Sus Hijos/as **390**
- Ayudar a los Niños a Tomar Decisiones Favorece la Autonomía **390**
- Fases de la Toma de Decisiones **391**
- Actividades 59–61 **392**

Crecer "con Dependencia" en EEUU

Muchos padres en EEUU se quejan de que sus hijos esperan demasiado de ellos y durante demasiado tiempo. Como sociedad, los Estados Unidos están fracasando en la tarea de preparar a sus hijos para salir de casa y hacerse independientes.

NOS TOPAMOS AQUÍ con una terrible paradoja. Aunque los padres quieren hoy que sus hijos sean felices, la fórmula que aplican para educarlos es una receta para la desgracia. Los niños no aprenden a ser autónomos porque no se espera de ellos que lo sean. Los padres gastan cada día más, económica y emocionalmente, en el bienestar de sus hijos. Su dedicación a ellos es total, y se esfuerzan por hacer realidad sus más profundas ambiciones respecto de sus hijos.

Estos super-padres pueden identificarse por dos indicativos principales: por lo que hacen por sus hijos y por lo que dan a sus hijos. En general, hacen todo lo posible para asegurarse de que sus hijos cuentan con las mayores ventajas. Decoran los cuartos de los niños/as con colores estimulantes, les compran gran variedad de juguetes educativos y dan al bebé una serie de masajes caros. Escalonan los nacimientos siguiendo el consejo de expertos en desarrollo infantil. Matriculan a sus hijos en clases de gimnasia, los envían a los centros de educación preescolar más progresivos y los apuntan a entrenamientos de fútbol cuando cumplen cuatro años. Sacrifican su tiempo, amistades, y sus propios intereses—y a veces hasta su vida sexual. Permiten que sus hijos les interrumpan y dejan cualquier cosa para aprovechar cualquier ocasión educativa. Y lo que es más importante, no dejan pasar ninguna oportunidad de fomentar la autoestima de sus hijos (elogiando lo listos, atléticos, artísticos, talentosos y atractivos que son). Organizan magníficas fiestas de cumpleaños, como si sus hijos fueran príncipes y princesas. Y aunque los niños estén ya suficientemente malcriados, los padres siguen dándoles regalos y cumpliendo todos sus deseos. Estos padres no quieren que sus hijos se priven de nada.



Desgraciadamente, esto lleva al desastre. La verdadera privación de sus hijos es que no se espere de ellos que salgan de casa y no se les permita experimentar la independencia.

Muchos de los padres de los jóvenes actuales en los Estados Unidos fueron criados de manera muy distinta. En su tiempo, los niños sólo se mezclaban con otros niños, y los padres con otros padres. Algunas madres les decían a sus hijos: "No me molestes a menos que estés sangrando." Los partidos se jugaban después de clase y no durante el fin de semana, y los padres no solían acudir a los partidos. Los padres dejaban la educación escolar de sus hijos a los maestros. Los padres no se preocupaban demasiado de si sus hijos eran felices; se preocupaban de serlo ellos mismos.

¿QUEREMOS DECIR DEPENDENCIA O INTERDEPENDENCIA?

Enseñar independencia a los niños no significa cortar las relaciones con los padres completamente. Debe existir autonomía y también interdependencia entre todos los miembros de la familia.

Cuando los padres de hoy eran niños en los EEUU, las familias eran más numerosas, las casas eran más pequeñas y los servicios eran limitados. Muchos niños trabajaban a tiempo parcial mientras estudiaban en el instituto o la universidad para ayudar a cubrir sus gastos. Sólo tenían un automóvil si podían comprarlo. Tanto los padres como los hijos daban por sentado que una vez que los jóvenes terminasen el instituto o la facultad y encontrasen un empleo, se harían económicamente autosuficientes, y esta idea llevaba a la independencia de los hijos.

Hoy los padres parecen preocuparse mucho de que sus hijos se sientan bien, y a menudo se olvidan de enseñarles a portarse bien. No hay suficiente insistencia en que se conviertan en seres humanos decentes que piensan en los demás y no sólo en sí mismos. Los niños que han recibido demasiado tienen menos empatía hacia otra gente y están demasiado centrados en sí mismos. Los niños malcriados son malos compañeros de habitación y peores cónyuges. Cuando esos niños crecen, el trabajo de sus padres no termina. Hay más demandas y exigencias y los padres no dicen no—o lo dicen pero no se muestran firmes. Quieren que sus hijos sean felices a toda costa. Estos padres creen también que darles más los hará más felices. El resultado es un conjunto de niños adultos irresponsables y dependientes y un grupo de padres cada vez más resentidos. Están cansados y aburridos y no saben qué hacer.

Este fenómeno no se limita en absoluto a las familias acomodadas. Hay niños estadounidenses de todos los niveles económicos que ven a sus padres sólo como fuentes de dinero. Muchos padres ahorran y viven modestamente, y sin embargo dan a sus hijos e hijas lo que ellos no gastan. Así los niños aprenden a derrochar y ser excesivamente dependientes.

Cuando los logros de los niños importan tanto que obligan a los padres a intervenir constantemente, se difumina una linde importante entre el "yo" y el "otro", y la capacidad de aprendizaje de los niños se atrofia. Una ayuda adecuada de los padres es necesaria e importante. Pero aun en casos de enfermedad física o mental es erróneo dar demasiada ayuda y tratar a los jóvenes como niños. A veces, los niños han sido conducidos de forma tan excesiva que luego les cuesta mucho tomar decisiones, desde "¿qué debo ponerme?" a "¿debo aceptar este empleo?" o "¿debo casarme con esta persona?" Los niños que han recibido demasiado se convierten en jóvenes adultos a los que les molesta la intervención de sus padres en sus vidas y al mismo tiempo la buscan.



Desarrollar confianza en uno mismo
No dependencia total y miedo a tomar decisiones



¡HAY MADRES QUE SE EMBARCAN EN UNA "MISIÓN IMPOSIBLE"! ALGUNAS MADRES DESEAN PROTEGER A SUS QUERIDOS HIJOS/AS DE TODO EL MUNDO Y DE TODO LO QUE PUEDA HERIRLES O FRUSTRARLES.

ESTA ES UNA MISIÓN IMPOSIBLE.

Un Mito

EL CASO DEL LLANTO DE LOS NIÑOS

Según el psicólogo Jeffry Simpson: "Si te sientes inseguro cuando tienes un año, es más probable que experimentes emociones negativas en tu relación con tu pareja cuando tengas 21 años." (The Washington Post 2007) Simpson y sus colegas han seguido de cerca a 78 personas durante un cuarto de siglo, empezando desde que eran bebés. Las madres dejaban a los bebés en un laboratorio, y se les pedía que saliesen un momento. Los niños se enfadaban. Cuando las madres regresaban, algunos bebés se aferraban a sus madres, buscando consuelo en ellas y al poco tiempo se serenaban. Otros no se calmaban ni siquiera después de largos intentos por consolarlos. Un tercer grupo de bebés se negó a buscar el consuelo de sus madres.

Según Simpson, el estudio ha demostrado que los bebés seguros se vuelven hacia sus padres cuando están inquietos. "El niño aprende: 'Puedo contar con mis padres para que calmen.' Aprende entonces a acudir a otros. Mientras que los niños inseguros aprenden: "Mi progenitor me rechaza" o "mi progenitor es negligente," o "tengo que protestar para recibir atención." Si los niños se sienten inseguros a la edad de un año pueden convertirse en personas débiles y dependientes. Los bebés que son criados adecuadamente se sienten seguros, y más tarde consiguen hacerse independientes. Los bebés que son abandonados o desatendidos se vuelven inseguros, y son entonces menos capaces de independizarse.

Los bebés que lloran buscando el apoyo de sus madres deben recibirlo. Una vez tranquilizados, siguen con su exploración del mundo que los rodea. Las parejas sentimentales se vuelven también más interdependientes cuando sus necesidades emocionales se ven satisfechas. Es mucho más fácil para la gente asumir riesgos y aceptar desafíos si saben que hay alguien dispuesto a ayudarles y tranquilizarles si algo sale mal. Los individuos más seguros son capaces de acudir a otros en busca de apoyo.

Aquellos que tienen suficiente confianza como para acudir a otros en busca de ayuda—y reciben dicha ayuda—aprenden a ser realmente independientes.

Logros Específicos de Cada Edad

Los niños pequeños se creen capaces e independientes si sus padres les enseñan a ser capaces e independientes. Los niños aprenden autonomía cuando sus padres les dan cariño y apoyo, alientan su curiosidad y exploración, les enseñan habilidades, y dejan que los niños hagan elecciones adecuadas. Su entusiasmo por la exploración infantil transmite el mensaje de que valoran esa actividad..



"¡Puedo Hacerlo Solo/a!"



Las tareas de autodominio llevan a la independencia. Los esfuerzos de los bebés por levantar la cabeza, darse la vuelta o sentarse son pasos importantes hacia la independencia. El amor, el afecto y los cuidados les ayudarán a alcanzar esa meta.

Un entorno seguro es fundamental una vez que los niños empiezan a moverse. Los pequeños curiosos tienen poco sentido de su seguridad. Puede favorecerse la independencia dándoles pequeñas elecciones. Dad a los niños pequeños cierta medida de control sobre sus vidas, como escoger qué cuento leer, qué canción cantar o qué camisa ponerse. Los preescolares son capaces de expresar muchos pensamientos, sentimientos y necesidades, y están dispuestos a dar mayores pasos hacia la independencia. Animad a los pequeños a guardar su ropa y sus juguetes, poner la mesa, doblar las toallas o ayudar a preparar la comida. Esto les aporta un sentimiento de competencia e independencia.

Una vez que los niños alcanzan la edad escolar, hay muchas oportunidades para facilitar la independencia. Las decisiones acerca de los amigos, proyectos escolares y juegos son todos ellos parte de sus elecciones diarias en la vida. La habilidad de tomar decisiones financieras puede enseñarse dando a los niños mayores responsabilidad sobre el dinero (por ejemplo, dándoles una paga semanal o nombrando a un niño/a tesorero de la familia). Es importante respetar las elecciones tomadas por los niños siempre que sea posible. Mostrando un entusiasmo genuino y apreciando las numerosas tareas que los niños son capaces realizar, los padres les ayudan a lograr control sobre su mundo, y los preparan para una vida sana e independiente.

Dejad que los Pequeños Encuentren Su Camino

Los niños quieren intentar cosas por sí mismos. Puede que os resulte difícil cuando vuestros hijos pasan de una actitud exigente de "déjame hacerlo" en un momento, a mostrarse excesivamente apegados y temerosos al momento siguiente. Los puntos siguientes serán de ayuda al tratar con niños pequeños:

"…haced todo lo posible por crear sentimientos de seguridad en los niños dándoles mucha atención y cariño…"

- La rebeldía y la desobediencia (negarse a cumplir las peticiones de los adultos) son parte esencial del deseo de independencia de los pequeños.
- Ceder a la iniciativa de los pequeños eliminará muchos quebraderos de cabeza. Si quieren aferrarse a sus padres, entonces debe dejárseles hacerlo. Si quieren hacer cosas a su manera, entonces los padres deben seguirles la corriente (hasta donde sea razonable).
- La distracción es una táctica especialmente útil cuando los pequeños no quieren obedecer órdenes. Asimismo, debe permitirse que los niños elijan y tengan cierto control.
- Las órdenes y ultimátums deberían evitarse, porque causan luchas de poder e interminables batallas con la mayoría de los pequeños. La enseñanza mediante ejemplo es más productiva. Los pequeños tienden a rechazar cualquier forma de control por parte de los adultos, y prefieren vestirse y alimentarse solos sin ayuda de los padres. Esta conducta contraria es totalmente normal, aunque los padres la encuentren irritante.

La Angustia de la Separación: Cómo Tratar la Conducta Pegajosa

Los padres son la gente más importante para sus hijos, por lo que el temor de los pequeños a los extraños y a la separación de la familia es algo natural. Tras pasar el último año o dos apegados a sus padres, ¡es perfectamente razonable que no quieran perderles de vista! La separación es difícil para padres e hijos. Estas son unas pocas directrices para tratar la separación:

- Los padres deben esforzarse por crear seguridad en los niños dándoles todo el cariño y atención que puedan y abrazándoles y jugando con ellos. Crear un sentimiento de seguridad requiere paciencia y debe mantenerse hasta que el niño/a esté preparado para ser independiente.
- Cuando sea necesario alejarse del pequeño, las separaciones deben ser cortas, especialmente las primeras veces, y debe darse al



niño suficiente tiempo para familiarizarse con su nuevo cuidador/a.

- Es importante reconfortar al pequeño. Aun las pequeñas separaciones, como cuando va a pasar la mañana en la guardería, pueden ser difíciles para un pequeño sensible. Los padres necesitan dedicar tiempo a hablar antes con el pequeño sobre los cambios en su cuidado y asegurarle de que volverán a recogerle/la. La entrega y despedida no deben apresurarse.
- Los padres no deben simplemente desaparecer cuando el niño/a no les ve. Aunque las despedidas pueden ser fatigosas, es menos alarmante para el pequeño en definitiva si los padres no desaparecen simplemente. Es importante mostrarse felices y no prolongar la despedida, porque mostrar inquietud sólo consigue que el niño/a se angustie más.
- "El pequeño pegajoso"—si el niño/a sigue aferrado al progenitor aun durante las labores diarias o en el mercado, el progenitor debe intentar mantener la calma y proceder normalmente. Aunque pueda no ser fácil preparar la comida o mantener una conversación con alguien teniendo al pequeño pegado al cuerpo, a la larga éste se sentirá más seguro y se soltará.

Es natural que los padres se sientan algo tristes cuando su bebé pasa a la siguiente etapa de su desarrollo.

Adolescentes – La Realidad

Los niños pequeños deben ser criados de una manera protectora y autoritaria debido a su escasa experiencia y conocimiento. A causa de su pequeño tamaño, los niños pequeños deben ser protegidos y atendidos constantemente. A veces, los padres no pueden explicar adecuadamente porqué tienen que conducirse de una determinada manera; simplemente tienen que decirles a sus pequeños que hagan lo que se les dice.

Con los adolescentes es distinto. En lugar de "comandantes", los padres tienen que ser negociadores hábiles que llegan a compromisos.

Los adolescentes deben aprender a defenderse por sí mismos; pronto saldrán de casa y tendrán que sobrevivir sin ayuda de Mamá y Papá. Es deber de los padres no aferrarse a los hijos a los que han amado, y probablemente malcriado, sino ayudarles a adquirir confianza en sí mismos. Los padres deben pasar de unas riendas tensas a unas riendas sueltas, y luego disponerse a soltar las riendas por completo; y los adolescentes tienen que aprender a depender menos de los padres. Esto será difícil cuando exista conflicto con los padres.

Los adolescentes se vuelven perezosos si la madre opta por convertirse en criada del hogar para su familia. Entonces no adquieren en absoluto confianza en sí mismos, sino que crecen esperando siempre que alguien les sirva.

Lo que más le cuesta comprender a una madre que ha sido siempre una criada es que a pesar de sus buenas intenciones, lo más probable es que los adolescentes se sientan frustrados y resentidos con ella, en lugar de estar llenos de amor y gratitud, como ella esperaba. Este resentimiento va en aumento, porque los niños crecen sintiendo que pueden hacer más o menos lo que quieran, y salirse con la suya. Si los límites no están claros para los adolescentes, se sentirán inseguros de lo que les está permitido hacer o no, y la naturaleza humana tiende a llevar las cosas al límite.

Hay padres que se muestran intransigentes y exigen estar en control de todas las situaciones. Esta actitud lleva a un conflicto con los jóvenes adultos, que están intentando ganar independencia. Es deber de los padres ayudar a los adolescentes a tomar el control de sus vidas. Los propios padres tenderán entonces a perder parte del control. Cuando los padres discuten con un amigo adulto, en muchas ocasiones tienen que discrepar porque sus mentes no son idénticas. Los padres tienen que aprender a conceder a sus hijos la misma libertad de ser distintos. No pueden controlar las mentes



de sus hijos adolescentes; tan sólo pueden animarles a ver las cosas desde otro punto de vista. Los padres no deben forzarles. Si los padres experimentan una grave conmoción, tendrán que superarla. Si sufren una desilusión, tendrán que vivir con ella. Estas reacciones son en general un problema de los padres, no de los hijos.

Existe, sin embargo, un creciente problema de Sida, drogas y violencia. Los peligros para los hijos son más insidiosos que nunca, y "aprender de los propios errores" puede suponer un precio altísimo. "¿Qué ha sido de mi bebé?" y "¡Por qué no creces de una vez!" son expresiones comunes de algunos padres. La adolescencia es una etapa en la que padres e hijos redefinen su relación para mejorarla, y en la que los adultos deben ofrecer a los adolescentes una guía y sosiego que estos apreciarán y recordarán.

La mayoría de los padres descubren que tienen menos voz y voto en lo que hacen sus hijos a medida que las consecuencias de las acciones de esos se hacen más graves. Los

Para algunos padres, dar libertad a sus hijas para que "vayan saliendo del nido" es duro. Suelen sobreprotegerlas, y por ello las hijas desarrollan una fuerte dependencia de ellos y, como consecuencia, no aprenden a tomar sus propias decisiones. No saben renovarse el carnet de conducir, rellenar el formulario del seguro del coche, abrir una cuenta corriente o hacer solas un viaje de dos horas en coche. Los padres no deben dejar que ocurran estas cosas. Pueden dar autonomía a su hija mientras es aún pequeña: pasar la noche en casa de una amiga o una semana en un campamento de verano bajo la supervisión de padres de confianza será de gran ayuda.

¡Una definición de independencia!

Independencia es el número de opciones o alternativas que los padres dan a su hijo/a.

padres tienen que aceptar que sus hijos/as quieran despedirlos como "gerentes", y por consiguiente deben intentar ser contratados de nuevo como "consejeros", que ofrecen guía y siguen ejerciendo influencia, al tiempo que aprenden a soltar las riendas. Si los padres se aferran al control, habrá continuas disputas.

Aunque es sabido que los adolescentes suelen decirles a sus padres que les dejen en paz, los antiguos adolescentes coinciden en que en su fuero interno los jóvenes necesitan saber que sus padres se preocupan por ellos.

Los adolescentes que poseen suficiente responsabilidad y autonomía real en sus vidas tienden menos a buscarlas de formas temerarias.

Por ejemplo, aunque Jiménez se crió en un barrio en el que existían bandas callejeras, sus padres le advirtieron de no juntarse con ninguna banda. Dice: "Sabía que mis padres se interesaban por mí, por lo que no necesitaba la estructura familiar que aportan las bandas, y mis padres me enseñaron a pensar por mí mismo y no seguir a otros."

Confianza en los Hijos + Guía Parental → Autonomía, Responsabilidad

Impacto del Estilo de Crianza: Basada en Autoridad vs. Basada en Poder

La crianza basada en la autoridad es una crianza que fomenta la autoconfianza, mientras que la crianza basada en el poder fomenta y propicia la dependencia. Si bien a muchos adultos les cuesta mucho tomar decisiones de vez en cuando, para otros es un problema crónico que causa estragos en sus vidas diariamente. Decidir a dónde ir a cenar, qué comprar, o a qué clase apuntarse puede ser a veces un calvario. Para algunos, lo mejor parece ser siempre acudir al consejo de otros en lugar de seguir su propio criterio.

Hay dos miedos comunes que se desarrollan en niños producto de una crianza basada en el poder. El primero es el miedo al fracaso. Para los adultos con fobia a las decisiones, su dificultad a menudo proviene de una infancia en la cual alguien tomaba siempre las decisiones por ellos. Demasiado a menudo, había alguien dispuesto a protegerles de cualquier posibilidad de fracaso; o simplemente era más fácil tomar una decisión rápida por ellos. Los hijos de una crianza basada en el poder dicen: "¿Por qué arriesgarme a fracasar si otro lo hace por mí?" Estos niños crecen con menor capacidad para pensar y evitan tomar decisiones. Además, al estar protegidos del fracaso, también se ven privados de los buenos sentimientos que acompañan a una toma de decisiones exitosa.

Un segundo miedo es el miedo al rechazo. Los niños que son criados con la dependencia que generalmente acompaña a una crianza basada en el poder, tienden a necesitar la aprobación de Mamá y Papá. Aunque en sus primeros años esto puede ser sano y deseable, a la larga su auto-valoración y auto-aprobación disminuye. Cuando la auto-aprobación es débil, tenderán a trasladar esa necesidad de aprobación de Mamá y Papá a otros en su vida. Su actitud podría ser: "Dado que tomar la decisión errónea podría llevar a la desaprobación y el rechazo, es mejor que me mantenga pasivo y dependiente."

Por otra parte, los padres que practican una crianza basada en la autoridad enseñan a sus hijos a enfrentarse al fracaso y el rechazo con valentía. Al mismo tiempo, ayudan a los niños a asumir riesgos calculados, algo esencial para una correcta toma de decisiones. Así, fomentando la autoconfianza, los padres ofrecen a sus hijos la oportunidad de aprender y tener éxito al darles la oportunidad de fracasar realmente. El dicho: "Muéstrame un éxito y te mostraré un fracaso", implica que muchos éxitos llegan como resultado de haber fracasado en el pasado. Los niños aprenderán



de esos fracasos analizando lo que falló, decidiendo qué evitar la próxima vez, y luego volviendo a intentarlo.

Estableced directrices, pero no confundáis flexibilidad con inconsistencia. La consistencia es un aspecto importante de la crianza porque fomenta la seguridad, la previsibilidad y una comprensión de la relación causa y efecto. La clave está en estar dispuestos y ser capaces de ser flexibles y, al mismo tiempo, consistentes. La flexibilidad que es típica de una crianza basada en autoridad se manifiesta en la justicia y la voluntad de reevaluar las decisiones basándose en nueva información obtenida. Las directrices fijadas por padres que se basan en la autoridad cambian a veces, pero sólo si existe una buena razón.

La rigidez, por otra parte, es la negativa a cambiar aunque las nuevas circunstancias exijan un cambio. El mensaje que los hijos reciben de los padres que se basan en el poder es: "Porque lo digo yo", o "porque soy tu padre/madre", o "haz lo que te digo" (sin lógica o sentido alguno). A la postre los niños alcanzan tal nivel de frustración que violan las directrices rígidas de sus padres. Empiezan a hacer cosas "a mi manera y para mí mismo" sin pensar a fondo en "causa y efecto". Dado que no han aprendido a superar el fracaso y el rechazo, su rebelión les lleva a nuevos errores que no están capacitados para enmendar. El resultado inevitable es frustración, pesimismo y una baja autoestima. Vemos signos de esto en toda la sociedad actual en forma de adolescentes delincuentes y destructivos.

El otro resultado desafortunado de la crianza basada en el poder es que algunos niños reaccionan en formas opuestas a las ya descritas. Se convierten en adultos sin carácter que se dejan controlar por otros. Esto produce matrimonios en los que una persona, que necesita controlar y dominar, busca a otra que necesita ser controlada y dominada. Esto conduce a una relación desgraciada que a menudo acaba en dolor y tristeza.

Un hijo/a de padres que se basan en el poder puede tener dificultades con su cónyuge en el matrimonio: ¡será excesivamente inquieto y discutidor!



Cómo Fomentar la Autonomía en los Niños

Temas como las bandas, las drogas o el sexo presentan peligros reales y tienen consecuencias duraderas. Estos peligros pueden llevar a los padres a convertirse en dictadores en vez de consejeros. Y sin embargo tratar estos temas con vuestros hijos y confiar en ellos es muy importante.

Liz, una joven de 20 años que se crió en California, dice que valoraba el hecho de que sus padres tratasen abiertamente todas las preguntas que tenía acerca del sexo y las drogas. Sabían que los niños probaban cosas nuevas, pero le dieron una grave advertencia acerca de alejarse del sexo y las drogas. Aquellos compañeros/as suyos cuyos padres prohibían cualquier discusión sobre drogas y alcohol, eran los/as que siempre bebían a espaldas de sus padres. Alentar a los hijos a que ejerzan su capacidad de "toma de decisiones" es más sabio que tomar las decisiones por ellos, sin importar que el padre o la madre sepan mucho más. Los adolescentes con responsabilidad y autonomía reales tienden a hacer menos cosas arriesgadas.

Cuando se sitúa a la gente en posiciones de dependencia experimentan sentimientos de incapacidad, falta de valía, resentimiento y rabia. Esto plantea un dilema a los padres. Por un lado, los niños dependen claramente de nosotros por su inexperiencia. Hay muchas cosas que tenemos que hacer por ellos, que decirles y que mostrarles. Por otro lado, su dependencia de nosotros puede generar hostilidad. Afortunadamente, las oportunidades de estimular la autonomía de los hijos surgen todos los días. Estas son algunas habilidades que pueden ayudar a los niños a confiar en sí mismos (Faber y Mazlish 2012):



- Cada vez que los padres escuchan los sentimientos de los hijos, o comparten sus sentimientos con ellos, o les invitan a solucionar problemas con ellos, estimulan su autoconfianza. Una madre dijo: "Todavía oigo la voz de mi abuela que le decía a una vecina con admiración: 'Es una madre maravillosa. ¡Hace todo por su hijo!'" Mucha gente se ha criado creyendo que las madres buenas hacen casi todo por sus hijos. Y lo que es peor, también piensan por ellos. Un exceso de control produce discusiones sobre cuestiones triviales, pugna de voluntades y mucha frustración.
- Los padres tienen que delegar en sus hijos responsabilidades que realmente les pertenecen. Cuando los padres sientan que empiezan a inmiscuirse, deben preguntarse: "¿Tengo elección aquí? ¿Debo encargarme yo? ¿Puedo dejar esto en manos de los niños?"
- Un buen hábito para los padres es preguntarse a menudo:
  - ¿Qué es lo que digo o hago que hace a mi hijo/a dependiente de mí? —y evitar decir o hacer esas cosas.
  - ¿Qué puedo decir o hacer para propiciar la autonomía de mi hijo/a? —y decir y hacer esas cosas.

Tratar de proteger a los hijos de la desilusión evita también que tengan esperanzas, se esfuercen, sueñen y consigan metas.

¡UNA HISTORIA REAL INCREÍBLE!

Una madre contó esta historia: Recuerdo la satisfacción de sentirme totalmente necesaria para mis tres hijos. Por ello experimenté sentimientos encontrados cuando descubrí que un despertador mecánico conseguía despertarles más eficazmente que yo; y también con sentimientos encontrados dejé mi ocupación de lectora de historias cuando mis hijos aprendieron a leer por sí mismos.

Fueron mis emociones encontradas acerca de su creciente independencia lo que me ayudó a entender una historia de una maestra de guardería, que describe sus intentos por convencer a una joven madre de que su hijo estaría bien si no se quedaba con él en la clase. Cinco minutos después de que la madre se fuese, el niño tuvo necesidad de ir al baño. Cuando la maestra le dijo que fuera, él murmuró en protesta: "No puedo porque Mamá no está aquí. Ella me aplaude cuando acabo." La maestra dijo: "Puedes ir al baño y después aplaudir tú mismo." El niño parecía confuso, pero la maestra lo llevó al baño y esperó fuera. Pasados unos minutos, escuchó un sonido de aplauso.

Por la tarde la madre llamó a la maestra para decirle que el niño llegó a casa diciendo: "Mamá, puedo aplaudir yo mismo. ¡Ya no te necesito más en el baño!

DEJAD QUE LOS NIÑOS ELIJAN

Preguntadle al niño/a si quiere medio vaso de leche o uno entero, o si quiere su rebanada de pan poco o muy tostada. Para él cada pequeña elección supone una oportunidad más de ejercer control sobre su vida. Si nunca se le da ocasión de escoger puede volverse resentido o testarudo.

Siempre está recibiendo órdenes:
"Tienes que tomar tu medicina."
"Deja de golpear la mesa."
"Vete a la cama ahora."

Si podemos darle a elegir por una vez, a menudo esa elección basta para reducir su resentimiento.

"Sé lo mucho que te disgusta esta medicina. ¿Prefieres tomarla con zumo de manzana o de naranja?"

"Esos golpes en la mesa me están molestando. Puedes dejar de golpear y quedarte o puedes hacer ruido en tu cuarto. Tú decides."

"Es hora de que Mamá y Papá hablen un rato y de que tú estés en la cama. ¿Quieres dormir ahora, o prefieres jugar un poco en la cama y llamarnos cuando quieras dormirte?

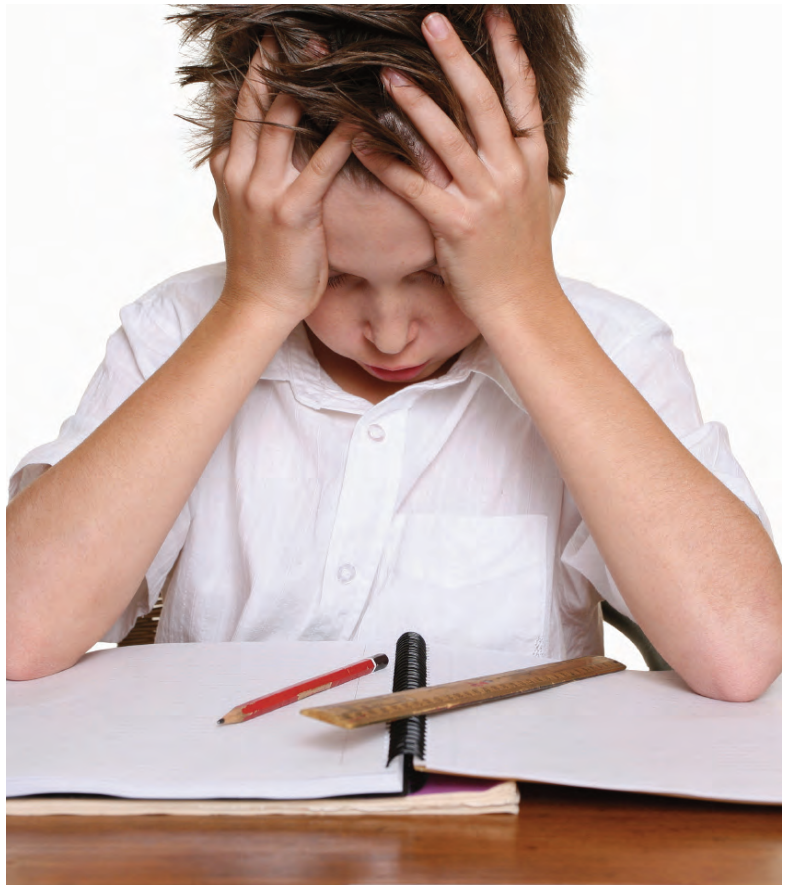
> Las personas más difíciles de convencer de que deben retirarse son los niños a la hora de acostarse.
> (BROWN 1994)

Una elección forzada no es una elección en absoluto y se convierte en otra manera de controlar al niño. Una alternativa es invitar al niño a hacer sugerencias que sean aceptables para todos. Un padre dijo: "Mi mujer y yo estábamos a punto de cruzar la calle con Hany, que tiene tres años, y el bebé. Al niño le molesta que le tomen de la mano y lucha por soltarse—a veces en medio de la calle. Antes de cruzar, le dije: 'Hany, puedes coger la mano de tu madre o la mía. O quizás tienes alguna otra idea segura.' Pensó un poco y dijo: 'Me cogeré del carrito.' Su elección nos pareció bien."

MOSTRAR RESPETO POR LOS ESFUERZOS DEL NIÑO

Cuando se les dice a los niños que algo es "fácil", puede que no les ayude. Si logran hacer algo fácil, sentirán que no han logrado gran cosa, y si fracasan, entonces no habrán logrado hacer

algo sencillo. Sin embargo, si se les dice: "Tú puedes hacerlo, y es fácil" o "Eso puede resultar difícil," el mensaje que reciben es otro. Si lo consiguen, pueden sentirse orgullosos de haber hecho algo difícil, y si fracasan, aceptarán bien que la tarea era algo dura.



Hay quien piensa que los padres no están siendo sinceros si dicen: "Eso puede resultar difícil." Sin embargo, si contemplan la tarea desde el punto de vista de un niño inexperto, comprenderán que la primera vez que uno hace algo nuevo, es realmente difícil. (Evitad decir: "Eso debe ser difícil para ti." Pues el niño podría pensar: "¿Por qué para mí? ¿Por qué para otros no?").

Para algunos padres, es insoportable contemplar pasivamente los esfuerzos de su hijo/a (ofreciendo sólo empatía). No obstante, en lugar de hacer la tarea por el pequeño, es mejor ofrecerle información útil: "A veces ayuda si dejas que el extremo de la cremallera entre del todo en la guía antes de intentar cerrarla." O bien: "A veces ayuda si giras el pestillo del candado unas pocas veces antes de intentar la combinación de nuevo." La frase "a veces ayuda" es especialmente útil aquí porque si no ayuda, el niño no se sentirá como un inútil.

NO HAGÁIS DEMASIADAS PREGUNTAS

"¿A dónde has ido?"… "Fuera." "¿Qué hiciste?"… "Nada." Los niños usan tácticas defensivas para ignorar preguntas que no saben o no quieren responder. "No sé" o "Déjame." Esto no quiere decir que los padres no deban hacer preguntas a sus hijos. Lo importante es mostrarse sensible con el posible efecto de las preguntas.

Una pregunta típica de los padres que parece ser algo molesta es: "¿Lo pasaste bien hoy?" Esto impone una exigencia poco sensata a los niños. No sólo tienen que ir a la fiesta (escuela, partido, excursión…) sino que se espera que hayan disfrutado. Si no ha sido así, tienen que enfrentarse a su propia decepción y además la de sus padres. Los niños sienten que han decepcionado a sus padres por no haberlo pasado bien.

NO OS APRESURÉIS A RESPONDER A SUS PREGUNTAS

Cuando están creciendo, los niños hacen una asombrosa variedad de preguntas: "¿Qué es un arco iris?" "¿Por qué el bebé no puede volver por donde vino?" "¿Es necesario ir a la universidad?" Los padres se sienten contra las cuerdas y buscan en su mente respuestas inmediatas y adecuadas. Por lo general, los

niños ya tienen alguna idea de la respuesta. Lo que quieren es seguir explorando sus pensamientos. Normalmente, siempre hay tiempo para que el adulto aporte la respuesta "correcta" más tarde, si aún es importante. Ofrecer respuestas inmediatas no ayuda a los niños. Es como si los padres estuviesen haciendo sus ejercicios mentales o trabajo de reflexión por ellos. Es más útil para los niños devolverles la pregunta para que la exploren algo más:

"Eso te llama la atención. ¿Qué piensas de ello?"

Los padres podrían incluso repetir la pregunta.

"¿Por qué la gente no puede hacer sencillamente lo que quiere?"

Pueden valorar positivamente a quien hace la pregunta:

"Esta es una pregunta importante que los filósofos se han estado haciendo durante siglos." No hay necesidad de apresurarse; el proceso de buscar la respuesta es en sí valioso.

ANIMAD A LOS NIÑOS A BUSCAR EN FUENTES FUERA DE CASA

Una forma de reducir los sentimientos de dependencia de los niños respecto a la familia es indicarles que existe una gran comunidad fuera del hogar con valiosos recursos que merece la pena explorar. El mundo no es un lugar extraño; puede obtenerse ayuda cuando se necesita.

Además del beneficio obvio para los niños, esto libera a los padres de tener que estar en control todo el tiempo. La enfermera del colegio puede hablar a un niño obeso sobre hábitos alimenticios sensatos; el vendedor de zapatos puede explicar los efectos que un uso continuado de zapatillas deportivas tiene sobre los pies; el bibliotecario puede ayudar a un joven a plantear un trabajo de investigación; y el dentista puede explicar lo que ocurre si uno no se cepilla los dientes o los efectos de comer demasiados dulces. Todas estas fuentes externas pueden reemplazar largas charlas de Mamá y Papá.

NO ELIMINÉIS LA ESPERANZA

Gran parte del placer de la vida reside en soñar, fantasear, prever y planificar. Si los padres pretenden que sus hijos no sufran decepciones, puede que les priven de importantes experiencias agradables.

Consejos a los Padres

Estas son algunas formas adicionales de fomentar la independencia en los niños:

DEJAD QUE SEAN DUEÑOS DE SU CUERPO

Los padres tienen que abstenerse de apartar el pelo de los ojos de sus hijos/as, enderezarles los hombros, meterles la camisa dentro del pantalón y arreglarles el cuello de la ropa. Los niños perciben esta conducta excesiva como una invasión de su privacidad física.

NO HABLÉIS DE LOS NIÑOS EN SU PRESENCIA, AUNQUE SEAN MUY PEQUEÑOS

Los padres deben visualizarse a sí mismos estando al lado de su madre mientras ella le explica a una amiga lo siguiente:

"En primer curso no estaba a gusto por causa de la lectura, pero ahora le va mucho mejor." O bien: "No le hagas caso. Es un poco tímido."

Cuando los niños oyen a otros hablar de ellos de ese modo, se avergüenzan, porque se sienten tratados como objetos o posesiones.

DEJAD QUE LOS NIÑOS CONTESTEN

A los padres se les hacen una y otra vez, en presencia del niño/a, preguntas como:

"¿Le gusta su hermanito?" "¿Por qué no juega con su juguete nuevo?" Una señal real de respeto por la autonomía del niño es decirle al adulto que pregunta: "Amir te lo puede decir; él es quien mejor lo sabe."

MOSTRAD RESPETO POR LA EVENTUAL "CAPACIDAD" DE VUESTRO HIJO

Hay ocasiones en que los padres tienen que rechazar los deseos de sus hijos. Sin embargo,

algunos niños perciben un "No" seco como un ataque directo a su autonomía. Gritan, tienen rabietas, profieren insultos, o se vuelven taciturnos. Acosan al progenitor con: "¿Por qué no…? Eres injusto/a… ¡Te odio!" Esto acaba siendo agotador hasta para el progenitor más paciente. ¿Deberían ceder los padres y decir "Sí" a todo? Obviamente no. Afortunadamente, existen algunas alternativas útiles que permiten a los padres ser firmes sin provocar una confrontación. Por ejemplo, hacer el hogar seguro para que los niños se muevan libremente, o distraer su atención hacia otra cosa sin tener que decir "No".

PROCURAD NO DECIR DEMASIADAS VECES "NO"

Hay ocasiones en que los padres tienen que rechazar los deseos de sus hijos. Sin embargo, algunos niños perciben un "No" seco como un ataque directo a su autonomía. Gritan, tienen rabietas, profieren insultos, o se vuelven taciturnos. Acosan al progenitor con: "¿Por qué no…? Eres injusto/a… ¡Te odio!" Esto acaba siendo agotador hasta para el progenitor más paciente. ¿Deberían ceder los padres y decir "Sí" a todo? Obviamente no. Afortunadamente, existen algunas alternativas útiles que permiten a los padres ser firmes sin provocar una confrontación. Por ejemplo, hacer el hogar seguro para que los niños se muevan libremente, o distraer su atención hacia otra cosa sin tener que decir "No".

CONSULTAR CON VUESTRO HIJO/A

Muchos padres no hablan con sus hijos de cosas que conciernen a éstos. Si quieren llevarles a cenar fuera como recompensa por sus buenas notas, es justo que los niños escojan su restaurante favorito. Es su celebración, no la vuestra. Asimismo, si los padres quieren regalarles un juguete o un juego, tienen que consultarles; de otra forma, los padres elegirán juguetes según su propio gusto, no el de los niños. Los padres acaban jugando con el juguete y el niño/a se queda aburrido mirando. Es importante que los niños sean incluidos en los asuntos de los padres, en lugar de que estos les impongan sus preferencias. Si los niños son tratados como socios, se ayuda a mejorar las actitudes de ambas partes.

ENSEÑAD A VUESTROS HIJOS UNA INDEPENDENCIA RESPONSABLE

La independencia a la que nos referimos aquí es la que es responsable, rica en valores y rectamente guiada, no la que es caótica y carente de dirección, que es producto de dejar a un lado principios, ética y moralidad. Se anima a los padres a fomentar la rectitud con autonomía, para que sus hijos tomen decisiones correctas por sí mismos. Dotad a los niños de autonomía y rectitud para que sean capaces de enfrentarse a cualquier desafío.

Umar ibn al-Jaṭṭab dijo:

Juega con tu hijo durante los primeros siete años; enséñale y edúcale durante los siguientes siete años; y luego hazle tu compañero durante los siguientes siete años. Después, dale total libertad.

Denominar virtudes [a ciertos rasgos de carácter] por aislado es como tomar el esqueleto por el cuerpo vivo… La moralidad abarca nada menos que todo el carácter, y la totalidad del carácter es idéntica al hombre en toda su constitución concreta y sus manifestaciones. Poseer virtud no significa haber cultivado unos pocos rasgos concretos y exclusivos: significa ser plena y adecuadamente lo que uno es capaz ser en su asociación con otros en todos los aspectos de la vida.

John Dewey



Consejo vs. Autonomía: La Hija y Su Madre

Cuando se dice a los padres que aconsejar a sus hijos puede interferir con su autonomía, muchos de ellos se muestran indignados, y dicen: "¡Esto ya es demasiado!" No entienden porqué debe privárseles del derecho a compartir su sabiduría y experiencia como padres.

EJEMPLO #1

Considerad el caso de una madre persistente y su hija:

"¿Por qué no debe beneficiarse mi hija de mis consejos cuando tiene un problema?" Mi hija no estaba segura de si acudir a la fiesta de graduación de su amiga porque no le gustaban algunas de las otras chicas. 'Están siempre murmurando y hablando mal de otra gente.' ¿Qué tiene de malo decirle que aun así debe ir, porque si no su amiga se sentirá defraudada?"

Cuando los padres ofrecen inmediatamente sus consejos, los niños pueden sentirse estúpidos ("¿Por qué no se me habrá ocurrido a mí?"), resentidos ("¡No me digas cómo debo llevar mi vida!"), o molestos ("¿Qué te hace pensar que no he pensado ya en eso?"). Cuando los niños deciden por sí mismos lo que quieren hacer, ganan confianza y quieren asumir responsabilidad por sus decisiones.

"¿Acaso no debo hacer nada si mi hija tiene un problema? Las pocas veces que le he dicho: 'Es tu problema; ocúpate tú misma,' se sintió muy molesta. Los hijos se sienten heridos y abandonados cuando los padres ignoran sus problemas. Sin embargo, entre los extremos de ignorar o aconsejar inmediatamente, hay mucho que los padres pueden hacer, por ejemplo:

- Los padres pueden ayudar a resolver los pensamientos y sentimientos confusos del hijo/a. "Por lo que dices, pareces tener dos sentimientos: Quieres asistir, pero no quieres enfrentarte a las chicas
- Pueden resumir el problema en una pregunta. "Entonces la pregunta parece ser: '¿Cómo hallar la forma de estar en la fiesta y soportar la mala conducta de algunas chicas?'" Los padres deben guardar silencio después de formular una pregunta como esta. Su silencio permite que su hija encuentre soluciones.
- Pueden indicar los recursos disponibles para niños fuera de la casa. "He visto que la sección de 'Jóvenes' en la biblioteca tiene algunos libros para adolescentes sobre cómo enfrentarse a diversos problemas sociales. Puede que te interese ver lo que dicen."

"Supongamos que hago todo eso y encuentro una solución en la que estoy segura ella no ha pensado. ¿Puedo entonces mencionársela?" Sí, pero después de que ella haya tenido tiempo de pensar. Entonces ella podrá escuchar la idea de sus padres, especialmente si es presentada en una forma que respete su autonomía: "¿Qué te parece si llevas tu CD a la fiesta, el del monólogo del nuevo cómico? Quizá entonces las chicas estén demasiado ocupadas riéndose en lugar de meterse contigo."

Iniciad las sugerencia con "¿Qué te parece…" o "¿Crees que…" Un consejo que a nosotros nos parece perfectamente "sensato" puede "no ser tan sensato" para nuestro hijo/a.

"Suponiendo que yo crea que debe acudir a la fiesta. ¿Debo quedarme callada?" Una vez que la chica ha estudiado su problema, puede resultar útil escuchar las ideas de los padres:

"No me gustaría perderme la diversión de una fiesta sólo porque algunas chicas no sepan comportarse. Creo que es importante acudir y no defraudar a una amiga en su graduación, aunque suponga cierto sacrificio."

Los jóvenes tienen derecho a conocer los valores de sus padres. Aunque no decidan seguir su consejo en ese momento, los padres les han dado algo en qué pensar y una lección que deben aprender.

EJEMPLO #2

Una madre dijo: "Solía tener peleas constantes con mi hija sobre su ropa. Ahora dejo que se ponga lo que quiera cuando no tiene colegio. Cuando tiene colegio dejo dos conjuntos sobre su cama y ella escoge." La ventaja del uniforme escolar es que no hay elección—y, por tanto, no hay discusión—sobre qué se pone.

EJEMPLO #3

La madre de Samy: "Finalmente pude acabar con las disputas con mi hijo sobre si debía ponerse un jersey o una cazadora. Le dije: 'Samy, he estado pensando. En lugar de decirte todos los días lo que tienes que ponerte, creo que te lo puedes decir tú mismo. Vamos a hacer una tabla y decidiremos qué ropa conviene para cada temperatura en el exterior.' Hicimos entonces una tabla juntos:

TEMPERATURA EXTERIOR	ROPA APROPIADA
20 grados (Celsius) o más:	Sin jersey
Entre 10 y 20 grados:	Jersey
9 grados o menos:	Cazadora

Compramos un gran termómetro y él lo colgó fuera en un árbol. Ahora lo mira todas las mañanas y se acabaron las discusiones. Me siento una genio."

EJEMPLO #4

Muna preguntó a su madre: "¿Por qué nunca vamos de vacaciones a un lugar agradable, como Bermudas o Florida?" "Yo estuve a punto de contestar, pero me detuve. Dije: '¿Por qué no vamos?' Muna se puso a dar pisotones por la cocina y dijo: 'Ya sé, ya sé… Porque es demasiado caro… Bueno, al menos, ¿podemos ir al zoo?'"



¿Obligáis a Vuestra Hija a Ponerse el Pañuelo? por Noha Beshir

Mis padres nunca me obligan a hacer algo. No recuerdo una sola ocasión en que mis padres no me hayan dado a elegir. Cuando llegó la edad de ponerme pañuelo, mi madre no me dijo: "Debes llevarlo por tu religión." Me explicó porque lo llevamos y que a veces puede no ser cómodo, y que ponérselo en verano no supone llevar un jersey y vaqueros. "No, puedes ponerte unos pantalones holgados que dejen pasar el aire y una camisa ligera abotonada. De esa forma, cuando tus amigas te pregunten porqué lo llevas, puedes darles una razón en la que TÚ creas, no que es parte de mi religión o que mis padres me hacen llevarlo." De hecho, he encontrado un par de personas que me han dicho "yo debería ponerme uno de esos" después de haberles dicho porqué me lo pongo. Mi relación con mis padres es realmente confortable. Eso no significa que no pueda vivir sin ellos. Por alguna razón al final siempre acabo respetándolos más. Realmente amo a mi familia y me alegro de poder hablar con ellos de casi todo. Mi hermana y yo tenemos un estupendo vínculo entre nosotras. Pero lo mejor de mi familia es que aunque Amirah sea la mayor y yo la menor, en nuestra familia todos somos iguales.

(Beshir y Rida 1998)

Cuando a los Padres No Les Agradan los Amigos/as de Sus Hijos/as

Los padres quieren que sus hijos/as tengan amigos/as que sean educados, honestos e inteligentes, y que no beban, fumen, ni tomen drogas. Los padres quieren proteger a sus hijos y, al mismo tiempo, fomentar su autonomía. Muchas de las amistades que preocupan a los padres suelen ser cortas. A menudo los niños descubren que ese amigo al que admiraban no es realmente tan estupendo. Dejar que una relación cuestionable siga su curso puede funcionar mejor que intentar cortarla. Aquí, es importante atender a la necesidad que satisface esa amistad, preguntándoles a los niños qué es lo que les agrada de ese amigo en concreto. La respuesta puede dar a los padres pistas sobre la razón real de que se sientan atraídos por ese amigo.

Los niños tienen que aprender a tratar con diversas clases de gente. A veces las amistades representan una amenaza y son potencialmente peligrosas, como cuando los niños se juntan con amigos agresivos que incurren en actos antisociales o delictivos. Los padres tienen la responsabilidad de desalentar las amistades con quienes presentan una conducta inaceptable.

El apoyo, confianza y paciencia de los padres ayudarán a los niños a mejorar sus interacciones sociales. Los niños necesitan guías que les ayuden a llevarse bien con la gente, sentirse bien consigo mismos y ser responsables de sus actos.



Ayudar a los Niños a Tomar Decisiones Favorece la Autonomía

Los padres pueden enseñar independencia haciendo lo siguiente:

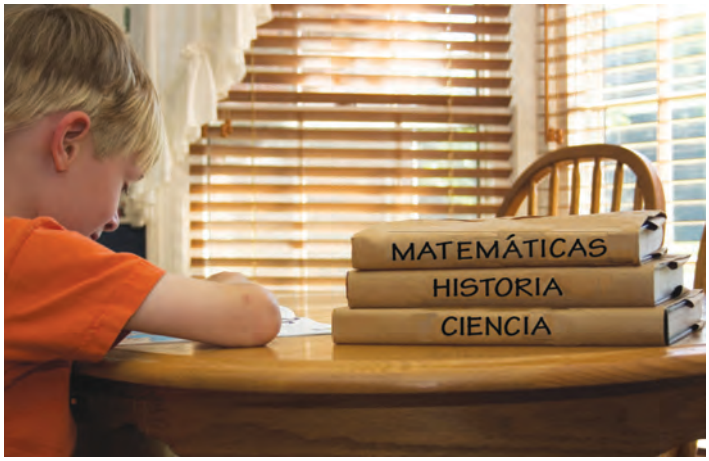
- Dar a los niños la oportunidad de tomar decisiones (como elegir el lugar al que la familia irá de excursión, o dividir las tareas justamente).
- Enseñar a los niños a sopesar sus alternativas, reunir la información necesaria, y considerar los posibles resultados de sus decisiones (p.ej., decidir qué ropa ponerse).
- Mostrar a los niños que las decisiones tienen consecuencias para ellos y para otros. Usad el ejemplo del tabaco: Un adolescente puede fumar porque parece un signo de "madurez" sin considerar las consecuencias: dientes amarillos, mal aliento y mayor riesgo de cáncer y problemas cardíacos. El cultivo del tabaco es destructivo. Despoja a la tierra de sus nutrientes. Además, la tierra usada para cultivar tabaco podría usarse para producir alimentos y ropa para gente necesitada.
- Hay que enseñar a los niños que no tomar una decisión cuando es necesario hacerlo puede ser tan malo como tomar la decisión "equivocada".

- Los padres deben aceptar las decisiones de los niños siempre que sea posible. Ninguna decisión es perfecta, por lo que los padres deben apoyar la capacidad de sus hijos para tomar decisiones y ayudarles a mejorarlas.

- Las decisiones de los niños se basan en sus gustos y necesidades y puede que no coincidan con las decisiones de sus padres.

- Deben definirse normas y límites para la toma de decisiones. Las decisiones que son claramente dañinas son inaceptables, y los padres deben explicar porque no están permitidas.





Fases de la Toma de Decisiones

La capacidad de tomar decisiones ayuda a mejorar la autoestima. Los niños que pueden ejercer cierto control sobre sus vidas están en camino de ser adultos autónomos, responsables y más felices. Los niños independientes son capaces de seguir los pasos siguientes:

- Reconocer la necesidad de tomar una decisión
- Recoger información con vistas a tomar la decisión
- Identificar decisiones alternativas
- Estudiar los posibles resultados de la decisión
- Considerar si las opciones se ajustan a los valores y metas personales
- Reconocer razones incorrectas (como la presión de los compañeros, un deseo de demostrar madurez o un sentimiento de rebeldía) para escoger ciertas decisiones
- Implementar la decisión. Dejar tiempo al niño para que tome decisiones. La rapidez en la toma de decisiones es inversamente proporcional a la edad del niño/a.

Actividades



ACTIVIDAD 59: COMPROBAR EL COEFICIENTE DE DOMINIO DE LOS PADRES

Preguntad a un niño en presencia de su padre/madre diez preguntas sencillas sobre cualquier tema. Observad si el niño/a da las respuestas o si el progenitor interviene y contesta por el niño. El número de preguntas contestadas por el progenitor es una clara indicación de su "Coeficiente de Dominio". Observad también el nivel de tensión e inquietud del progenitor cuando al niño le cuesta responder a una pregunta difícil.

Los padres tienen que pasar de ser gerentes dominadores a ser guías asesores (a fin de facilitar la autonomía de sus hijos).

ACTIVIDAD 60: EXPONED A VUESTROS HIJOS EL SISTEMA DE VALORES DE VUESTRA FAMILIA

Es un error obligar a nuestros hijos a seguir una cierta profesión o convertirse en una copia de nosotros. Inculcadles la creencia pura (*ʿaqīda*), el sistema de valores y la visión del mundo que necesitan. Compartid también con ellos vuestros valores respecto al amor por los seres humanos, animales, plantas y el medio ambiente.

Los niños de hoy sorprenden a sus padres por sus múltiples formas creativas de conseguir metas y objetivos. Debatid sobre vuestra familia y preguntad a vuestros hijos cómo encarnarían ellos esos valores.

ACTIVIDAD 61: ¿ERES UN PROGENITOR QUE APOYA O QUE INTERFIERE?

Empezamos solteros, luego nos casamos y tenemos hijos. Dos décadas después, los hijos dejan el nido y se van a la universidad.

Las madres del general MacArthur y el presidente Roosevelt se mudaron para estar cerca de sus hijos cuando estos acudían a la universidad. No contaban con teléfonos móviles o e-mail 24 h./7 d. para saber cómo estaban.

La mayoría de los padres dice respetar la independencia de sus hijos y no interferir en sus vidas. Estas son unas pocas preguntas que los padres pueden responder para descubrir su verdadera conducta:

- ¿Con qué frecuencia te comunicas con tu hijo/a mientras está en la universidad? ¿Diaria, semanal o mensualmente?
- ¿Te pones en contacto con sus profesores?
- ¿Participas en la preparación de los trabajos de tu hijo/a si tiene problemas para redactarlos?
- Cuando visitas a tu hijo/a, ¿te encargas de hacer sus tareas (limpias su habitación, haces la colada, sacas la basura)?

Si tu hijo/a tiene problemas con su compañero/a de habitación, ¿intentas hacer algo?

Discute tus respuestas con tu familia. Estas son algunas sugerencias para tratar con estudiantes que viven lejos del hogar:

- Dejad que sea vuestro hijo/a quien llame primero. Esto le ayudará a adquirir autoconfianza.
- Los trabajos y tareas deben ser realizadas por el alumno.
- Tu hijo/a universitario es un adulto capaz de ocuparse de sus necesidades, por lo que debe hacer sus propias tareas.

(Kantrowitz y Tyre 2006)



CAPÍTULO 20

Fomentar la Creatividad

- Introducción **396**
- Conceptos Generales sobre Creatividad **397**
- Invenciones Históricas Sorprendentes **399**
- Qué Ahoga la Creatividad de los Niños **400**
- Actitudes Negativas que Bloquean la Creatividad **401**
- Formas de Desarrollar la Creatividad **402**
  - *Preguntas Creativas* 402
  - *Actividades Prácticas* 402
  - *Variedades de Experiencia* 403
  - *Actividades de Ideación Intensa (Brainstorming)* 403
  - *Juegos Creativos* 403
  - *Escritura Infantil* 404
  - *Arte Infantil* 404
- Nociones Erróneas: Ideas 'Extrañas' o 'Improductivas' **405**
- ¿Qué Pueden Hacer los Padres? **406**
- Una Nota sobre Juguetes **406**
- Actividades 62–65 **409**

Introducción

LA CREATIVIDAD ES una forma de autoexpresión. Cuando los niños se expresan con libertad y sin ser juzgados se genera una gran sensación de satisfacción. La capacidad de crear algo original es un aspecto importante del buen carácter. Las experiencias con todas las formas artísticas favorecen el desarrollo de la creatividad en los niños. Los niños creativos pueden expresar y conectarse con sus sentimientos al tiempo que desarrollan su talento. Probar nuevas formas de pensar y slucionar problemas son cualidades del niño/a creativo.

Podemos definir a una persona creativa como alguien que es curioso, disfruta con los retos, es optimista, es capaz de silenciar los prejuicios y posee imaginación. Las personas creativas ven los problemas como oportunidades, aceptan los desafíos, trabajan duro, no se rinden fácilmente y perseveran. Mucha gente fracasa porque dedica sólo nueve minutos a un problema cuya solución requiere diez.



Los niños necesitan de un tiempo amplio y sin prisa para explorar y dar lo mejor de sí mismos. No debe interrumpírseles y pedirles que cambien de actividad mientras estén concentrados productivamente y motivados por una tarea creativa. Necesitan disponer de un lugar donde colocar un trabajo inacabado para retomarlo más tarde, y necesitan un espacio que les inspire a dar lo mejor de sí mismos. Un entorno hogareño estéril no invita a la actividad creativa. Los niños necesitan de un espacio con luz natural, colores armoniosos, asientos cómodos y zonas adaptadas a su tamaño. El cuarto debe exhibir ejemplos de su trabajo y el de otros. Los padres deben aceptar los errores, alentar la asunción de riesgos y promover la originalidad. La creatividad requiere cierto grado de desorden, ruido y libertad, sin caos ni control estricto.

Como padres, tenéis una influencia enorme en la creatividad de vuestros hijos. La inspiración y la habilidad para resolver problemas pueden desarrollarse con originalidad y disfrute. Para un pequeño, "realizar" una actividad es algo muy importante: el producto acabado tiene menor interés. Evitad comentarios como: "Eso parece divertido" o "Has trabajado duro en esto", prefiriendo comentarios conectados con la percepción que el niño tiene de la actividad, y comentad la originalidad de su producto. Muchos niños sensibles son ahuyentados de las actividades creativas cuando se espera de ellos que produzcan "algo". Un niño/a que se pone a dibujar, o construir, o inventar canciones para complacer a un adulto ha perdido ya parte del entusiasmo por la creatividad. Permitid y valorad el uso creativo de objetos caseros comunes, como sartenes, ollas, latas y cojines. Dad a los preescolares materiales de arte tan pronto como sea posible. Un niño de 2½ años que cuenta con un cajón bajo con materiales artísticos en la cocina puede ser más creativo que otro de su misma edad que tiene que esperar a que alguien le baje las ceras de una estantería alta. No hagáis tan difíciles las reglas que las actividades artísticas no merezcan la pena el esfuerzo. La sencillez es la clave del éxito en el arte de los pequeños. A medida que los niños vayan creciendo, podréis esperar que sean más pulcros.

La energía invertida en instaurar las normas de pulcritud resta energía a la exploración y la originalidad. Todo niño necesita conocer los derechos de los demás y las normas de se-

guridad. Sin un marco de expectativas razonables, la exploración y la originalidad tienden al caos.

El niño/a excesivamente controlado, sin embargo, sacrifica la originalidad y la exploración en aras de la aprobación. Si un niño siente que su valía reside totalmente en ser limpio y ordenado, le quedará poca energía o valor para ser creativo. La creatividad es aplastada si la respuesta usual es: "¡Ten cuidado—limpia eso!" Lo mismo ocurre con actividades que fomentan la curiosidad y el deseo de explorar cosas nuevas. Estas también se ahogan bajo un control excesivo.



Conceptos Generales sobre Creatividad

Estos son algunos consejos para fomentar la creatividad:

- Adaptaos a las ideas de los niños en lugar de intentar que los niños adapten sus ideas a vosotros. Aceptad las ideas extrañas de los hijos y debatidlas.
- Usad técnicas creativas de solución de problemas para los problemas que surgen diariamente. Dad libertad a los niños para cometer errores. Dejad que los niños experimenten sin temor al fracaso.
- Dad tiempo a los niños para que exploren todas las posibilidades.
- Alentad a los niños a que experimenten con objetos inusuales. Escuchad las preguntas y comentarios de los niños. Clarificad lo que los niños han observado repitiendo lo que habéis oído y haced más preguntas sobre la experiencia.
- Cread un entorno estimulante que sea atractivo a los niños. Dadles una variedad de materiales, libros y juegos, y muchas oportunidades para experimentar con esos materiales.
- Exponed a vuestros hijos a diversas culturas, experiencias, gente, religiones y formas de pensar. Mostradles que hay diferentes formas de pensar sobre un problema. Animad a los niños a que prueben nuevas experiencias dentro de su capacidad. Visitad museos para niños.
- Valorad nuevas formas de pensar. Compartid con vuestro hijo/a vuestros proyectos artísticos, científicos y creativos. La participación en un proyecto que os entusiasma generará entusiasmo en vuestros hijos.
- Dad ejemplo de perseverancia. Animad a los niños a que acaben un proyecto animándoles en cada fase del proceso y ayudándoles a entender sus propios puntos fuertes y débiles.



El Alumno Creativo: Complejidad vs. Simplicidad

Un alumno fue entrevistado para su ingreso en un prestigioso Instituto de Administración. El entrevistador dijo: "Puedo hacerte diez preguntas fáciles o una realmente difícil. Piénsalo bien."
El joven dijo: "Una pregunta realmente difícil."
Dime, pues: "¿Qué viene primero, el Día o la Noche?"
"¡Es el DÍA, señor!"
"¿Cómo es eso?" dijo el entrevistador.
"¡Lo siento, señor, usted me prometió que no me haría una SEGUNDA pregunta difícil!"
¡Fue aceptado!
¡La Destreza Técnica significa dominar la complejidad, pero la creatividad es el dominio de la simplicidad!

- Mostrad tolerancia con lo "no convencional". Haced saber a los niños que no es necesario dar la respuesta "correcta" a un problema. Los enfoques innovadores y originales se valoran también.
- Apoyad la imaginación de vuestro hijo/a. Las personas creativas se encuentran a gusto con los pensamientos raros, extravagantes o extraños. La ideación intensa (*brainstorming*) generará gran variedad de pensamientos únicos e ideas interesantes.

- Favorecer la noción de que los errores son bienvenidos. El fracaso no es un desastre, es una oportunidad educativa y puede conducir al éxito. Un ejecutivo jefe advertía a sus nuevos directivos: "Aseguraos de cometer un número razonable de errores."
- Ved lo bueno en lo malo. Cuando se enfrentan a soluciones pobres, los pensadores creativos se preguntan: "¿Qué hay de bueno en esto?" Hasta en las peores ideas puede haber algo útil.

Ved lo Bueno en lo Malo

¿Cómo podemos convencer a los alumnos para que aprendan? Solución: ¡Azotarles con una vara! Esta no es una buena solución, en parte porque es ilegal. No obstante, ¿deberíamos simplemente descartarla? Por qué no preguntarse: "¿Qué hay de bueno en ella?" Dedica una atención individual a los que suspenden; motiva a otros alumnos además de al alumno castigado; es fácil y no cuesta nada. La siguiente pregunta es: "¿Podemos adaptar o incorporar algunas de esas cosas buenas a una solución aceptable, derivada o no de la original?" Caemos fácilmente en un modo de pensar excluyente y creemos que una mala solución es mala, absolutamente. De hecho, podría tener buenas aspectos que podemos extraer, o puede que consiga de forma inadecuada algo que merece la pena hacer adecuadamente. Y, a menudo, la mala solución contiene sólo una parte mala muy sobresaliente, que, una vez suprimida, nos deja una solución bastante buena.

Invenciones Históricas Sorprendentes

1. La gente creativa busca mejoras. Por ejemplo, la primera margarina estaba hecha de grasa de vacuno, leche, agua y ubres de vaca trituradas. No era sabrosa ni sana. Entonces, a principios del siglo veinte una escasez de grasa de vacuno creó un problema. ¿Qué usar? Los fabricantes de margarina probaron con grasas vegetales. Los aceites de soja, maíz y girasol que escogieron siguen empleándose hoy. La margarina pasó a ser más saludable y más sabrosa.
2. No necesitas ser un genio para ser creativo. Los científicos altamente formados y expertos que trabajaban en la industria espacial fueron en un principio incapaces de crear un bolígrafo de gravedad cero que pudiese ser usado en el espacio. La solución: Usar un lápiz. Finalmente, una compañía creó ese bolígrafo independientemente del programa espacial y pidió a la NASA que lo probase. Funcionó bien y fue adoptado por las agencias espaciales de los Estados Unidos y de la Unión Soviética.
3. Un problema puede ser también una solución. Algo que una persona puede considerar un "obstáculo" a veces puede ser una "oportunidad" para otra persona.
4. Por ejemplo, poco antes de la llegada de los pegamentos de etilcianoacrilato (superglue), se observó que, si no tenías cuidado, podías pegarte los dedos con esa sustancia. Este problema—una adherencia permanente de la piel—fue pronto utilizado como solución. Los cirujanos que operaban en Vietnam empezaron a usar superglue para cerrar heridas.



Otro ejemplo con pegamento: Un químico que trabajaba para la corporación 3M en EEUU estaba experimentando con adhesivos y obtuvo uno que era tan débil que se podía despegar fácil-



mente. ¿Una cola que no pegaba? ¡Vaya problema! Sin embargo, el problema fue convertido en una solución. En 1980 el producto fue comercializado como hojitas Post-it, usadas hoy en todo el mundo.

Qué Ahoga la Creatividad de los Niños

Resulta paradójico que valoremos tantísimo la creatividad y luego la destruyamos en los niños. *Amabile y Hennessey* (1992) identificaron a esos "asesinos de creatividad" comunes que siguen siendo válidos actualmente:

- Demasiada Supervisión – Estar pendientes de los niños y hacerles sentir que están bajo vigilancia continua suprime la asunción de riesgos y la creatividad.
- Evaluación Severa – Cuando hacemos constantemente que los niños se preocupen de qué tal lo hacen, su creatividad disminuye.
- Demasiadas Recompensas – El uso excesivo de premios priva al niño del placer intrínseco de la actividad creadora. Cuando la gente no espera una recompensa, es más creativa y disfruta más del proceso. Una recompensa inesperada que llega una vez acabado el proyecto es importante pero no necesaria para la creatividad. Una motivación externa excesiva (en forma de dinero o privilegios especiales) mina la creatividad.
- Competencia Extrema – Colocar a los niños en competiciones injustas con otros destruye su motivación y creatividad.
- Limitar las Opciones – Decirles a los niños qué actividades pueden realizar en lugar de dejar que sigan su interés y su pasión destruye la creatividad.
- Presión – Generar expectativas grandiosas respecto a la labor de los niños produce un descenso en la creatividad.

Actitudes Negativas que Bloquean la Creatividad

Hay muchas otras formas de frenar la creatividad. Lo que sigue son algunas frases comunes usadas para bloquear la creatividad en los niños.

- ¡*Oh no, un problema*! A veces, la reacción a un problema puede ser un problema mayor que el propio problema. Un problema no debe ser magnificado. La gente feliz acepta los problemas y los considera como oportunidades para mejorar las cosas. Un problema es la diferencia entre lo que tienes y lo que quieres. Siempre hay algo mejor que la situación actual, y la creatividad puede ayudarte.
- *No puede hacerse*. Esto es como rendirse antes de la batalla. Al asumir que algo no puede hacerse, la persona concede al problema un poder que antes no tenía. Abandonar antes de empezar es la peor enfermedad. Imaginaos si todos dejásemos de intentarlo: los seres humanos no volarían, las enfermedades jamás serían erradicadas, y los cohetes no saldrían de la atmósfera. La respuesta más apropiada es decir: "Lo difícil lo hacemos inmediatamente; lo imposible tardará un poco más."
- *No lo puedes hacer*. O también: *No hay nada que puedas hacer*. Hay gente que piensa: "Bueno, puede que un experto consiga resolver este problema pero yo no soy suficientemente listo." "No puedo solucionarlo porque no soy un experto."
- De hecho, la mayor parte de las innovaciones en la industria provienen de individuos ajenos al campo de la invención (no de grupos de investigación). Una actitud positiva y ciertas habilidades pueden dar solución a cualquier problema. La clave está en la dedicación y la tenacidad. Aunque no consigas erradicar el problema de la faz de la tierra, siempre podrás mejorar la situación.
- *Eso es una niñería*. En nuestro afán por mostrarnos siempre maduros y sofisticados, a menudo ridiculizamos la creatividad y la actividad lúdica. Sin embargo, si resuelves un problema que salva tu matrimonio, o te consigue un ascenso o impide que un amigo se suicide, ¿qué importa si la gente opina que tu vía de solución es "infantil"? Además, ¿acaso el juego no es divertido?
- *"¿Qué va a decir la gente?* Existe una fuerte presión social para que nos adaptemos y seamos gente común y corriente. Estos son algunos ejemplos:

  Persona Creativa: "Me gusta poner agua en mi zumo de naranja para que sea menos dulce."

  Persona Corriente: "¿Sabes que eres raro?"

  Persona Creativa: "Vamos a cocinar a medianoche."

  Persona Corriente: "¡Estás loco!"

  Persona Creativa: "¿Por qué no le echamos un poco de ajo o mostaza?"

  Persona Corriente: "Porque la receta no lo indica."

El progreso es obra de aquellos que son lo bastante fuertes como para resistir que se burlen de ellos. Los errores no son divertidos, pero sin duda son educativos.



Thomas Edison, en su búsqueda del filamento perfecto para la lámpara incandescente, probó con pelos de la barba de un amigo, y 1800 cosas más. Después de unos 1000 intentos, alguien le preguntó si se sentía frustrado. Contestó: "He aprendido muchísimo—ahora sé de 1000 cosas que no funcionan."

¡El Genio de los Legos!

• Los hermanos Wright, inventores del aeroplano, no eran ingenieros aeronáuticos sino mecánicos de bicicletas.

El bolígrafo fue inventado por un corrector de imprenta, Ladislao Biro, no por un ingeniero mecánico.

Grandes avances en el diseño de submarinos fueron realizados por un clérigo inglés, G.W. Garret, y por un maestro irlandés, John Holland.

La desmotadora de algodón fue inventada por el abogado y tutor, Eli Whitney.

El extintor fue inventado por un militar, George Manby.

La película de color Kodachrome fue inventada por dos músicos.

El proceso de fundición continua de acero fue inventado por un relojero (que experimentaba con fundición de latón).

Los químicos de la industria jabonera rechazaron los detergentes sintéticos: esos detergentes fueron inventados por químicos tintoreros.



- *Puede que fracases.* Supón que dejas que tu miedo al fracaso controle tu asunción de riesgos y tus intentos. Entonces pruebas sólo 3 cosas al año porque sabes que saldrán bien. Al final del año este es el resultado: Éxitos 3, Fracasos 0. Ahora supongamos que al año siguiente no te preocupas de los fracasos, e intentas 12 cosas. En 6 de ellas fracasas. El resultado es: Éxitos 6, Fracasos 6. ¿Qué prefieres tener—3 éxitos ó 6? E imagina lo que 12 fracasos te habrían enseñado.

Formas de Desarrollar la Creatividad

Existen varias técnicas para desarrollar la creatividad, aquí indicamos unas pocas:

HACER PREGUNTAS CREATIVAS

Hazle a tu hijo/a preguntas de alto nivel. Tales preguntas emplean la totalidad del cerebro porque combinan la inteligencia emocional con las inteligencias lógica y espacial:

- ¿Qué sería más creativo—el coche más maravilloso, manejable y efectivo que pueda imaginarse, o una cúpula, minarete o catedral que capturase la esencia del arte y la fe de una forma totalmente única?
- ¿La gente crea ideas nuevas, o sólo redescubren ideas antiguas?
- ¿Qué resulta más difícil—empezar un proyecto creativo o terminarlo? ¿Por qué?
- ¿Es la clase de creatividad que permite a la gente resolver problemas básicamente distinta de la creatividad artística?

ACTIVIDADES PRÁCTICAS

- Ten un día al revés, empezando por tomar la cena de desayuno.
- Usa una copiadora o un ordenador para ampliar pequeños objetos y reducir objetos grandes. Haz un collage.
- Crea un juego de cartas. Puedes empezar modificando un juego que conoces, y luego cambiándolo otra vez: dominó, backgammon, y dos juegos de dominó combinados.
- Intenta cocinar usando especias nuevas o inusuales, que nunca hayas usado. Emplea los olores para guiar tu exploración culinaria.
- Entra en Internet y juega un juego en el cual sigues vínculos no en base a la información que se presenta, sino en la primera

letra del vínculo. A ver qué portales inusitados y divertidos encuentras.
- Crea un modelo de un entorno en el que te gustaría vivir. Usa sólo objetos caseros y materiales naturales.
- Crea tu propia poesía usando palabras al azar.

VARIEDADES DE EXPERIENCIA

- Combina vacaciones multiétnicas, multiculturales y multirreligiosas de forma creativa.
- Imagina que eres de otro planeta. Pretende que estás visitando otros planetas. Imaginarse y pretender fomentan la creatividad.

ACTIVIDADES DE IDEACIÓN INTENSA (*BRAINSTORMING*)

- Entrega un trozo de arcilla de modelar a un niño y dile que imagine que él/ella es la arcilla de modelar.
- Sitúa a un niño/a en un tiempo y lugar diferentes. Por ejemplo, pide a un niño/a que explique cómo prepararía una comida sin tener electricidad, cubiertos ni platos.
- Prepara una lista de preguntas que crees que no tienen respuesta.

JUEGOS CREATIVOS

Haced que vuestros hijos usen materiales en formas nuevas e inusuales. Practicad juegos de rol y actuaciones espontáneas y autodirigidas a lo largo del día.

Aun en la infancia, el juego favorece el desarrollo físico al promover el desarrollo de la exploración sensoria y las habilidades motrices. Mediante el juego y la repetición de maniobras motrices básicas, los niños aprenden a realizar tareas físicas de creciente dificultad. Los niños que juegan con bloques se enfrentan a desafíos ligados a relaciones de medida, igualdad, equilibrio, forma y espacio.

La interpretación dramática supone imitar el comportamiento de la gente en sociedad; ayuda a los niños a experimentar con roles sociales. En una representación dramática, los niños aprenden gradualmente a considerar las necesidades de otros, y a apreciar valores distintos.

En el juego, los niños pueden conectar con sus sentimientos y expresarlos. El juego ayuda también a aliviar la presión y el estrés. Los niños se sienten libres de las restricciones impuestas por los adultos. Durante el juego no es necesario cumplir las normas de los adultos.

Como tutores, debemos procurar no dominar nosotros el juego. Se supone que el juego debe ser el resultado de las ideas de los niños y no de las directrices de un adulto. Necesitamos alentar sus propias inspiraciones, no las nuestras.

Para propiciar ciertas habilidades, incluida la lectura y la comprensión de otra gente, podríais querer representar con vuestros hijos una obra de teatro escrita. En ella, cada uno tiene un personaje que debe explorar, cuyos sentimientos tiene que entender, y luego aprender su "papel" leyendo las porciones correspondientes al mismo. Pedid a los niños que hagan una representación completa para vosotros, preparada por ellos mismos usando disfraces sencillos.



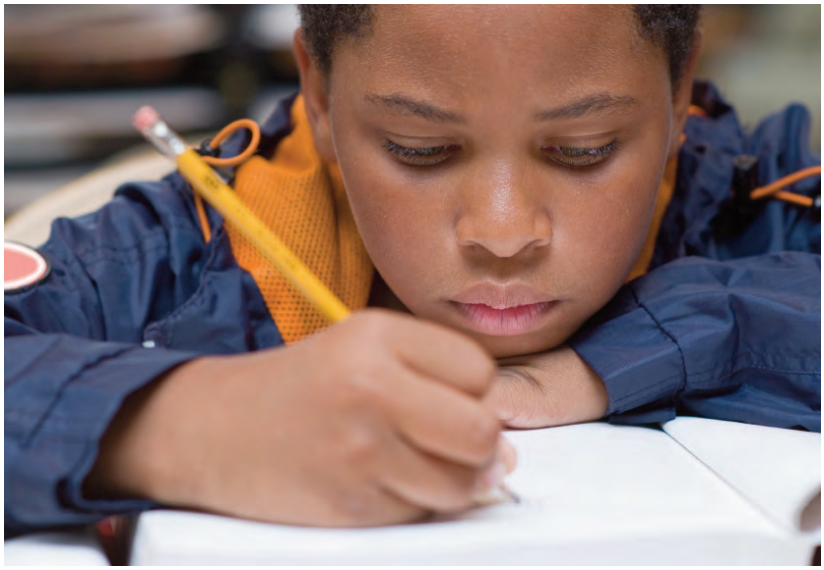


ESCRITURA INFANTIL

Los niños preescolares pueden dictaros una historia para que vosotros la escribáis, y ellos después podrán ilustrarla. Tan pronto como vuestro hijo/a sea capaz de articular algunas palabras, puede empezar a escribir. No os preocupéis por la corrección de la escritura en esta fase. Eso llegará después. Tan pronto como vuestro hijo/a muestre entusiasmo por la escritura, podéis enseñarle el método de redacción usado por los autores de libros. Normalmente, un escritor empieza con un borrador y va puliéndolo gradualmente hasta que está listo para su publicación. Una buena forma de enseñar esto es pedirle a vuestro hijo/a que escoja una historia favorita, y luego ayudarle a ver cómo escribirla más claramente. Esta historia puede ser convertida luego en un pequeño libro casero. Los niños algo mayores pueden hacer un trabajo maravilloso creando libros con ayuda de un ordenador. No olvidéis el valor de la lectura. Los buenos escritores son buenos lectores y la lectura aportará a vuestro hijo/a muchas ideas imaginativas para escribir.

ARTE INFANTIL

- *Facilitad a los niños actividades artísticas abiertas.* En vez de presentar un modelo del proyecto artístico para que los niños lo imiten, animad a los niños a usar su imaginación. En lugar de distribuir páginas de un libro de colorear, todas ellas con los mismos dibujos de líneas, ¡poned algo de música suave y pedid a los niños que dibujen lo que oyen!
- *Cread un entorno que estimule los cinco sentidos.* Dejad que sientan la textura del papel, el olor de las ceras, el sonido de una cera cuando se le saca punta, y que observen cómo cambian los colores al mezclar los pigmentos.
- *Alentad la exploración espontánea.* Facilitadles un suministro constante y accesible de materiales básicos, como ceras, rotuladores, pegamento, cartulina, pinceles y pinturas. Dejad que los niños descubran las propiedades de esos artículos y cómo usarlos. ¿Pueden los niños pintar con los dedos? ¿Pueden los niños dibujar en la tierra con un palo? ¿Representar sus cuerpos con forma de árbol? ¿Describir la sensación que les produce el color violeta? ¿Andar por la habitación de una forma feliz, triste o divertida?
- *Evitad criticar lo que consideréis un mal trabajo.* Debemos proteger a los niños de las críticas y juicios de los compañeros,



adultos, y hasta de sí mismos. No hay bueno ni malo: cada creación es única. Esto es importante, incluso en preescolar. En el arte, cada uno es jefe de su trabajo y puede hacerlo de la forma que desee. Los niños se vuelven tensos e indecisos si su trabajo es tildado constantemente de feo o incompleto.

Nociones Erróneas: Ideas 'Extrañas' o 'Improductivas'

Hay rasgos de personalidad que los niños/as creativos desarrollan que para otros parecen extraños o improductivos. Lo que sigue da algunos ejemplos de tales rasgos:

- Pensamiento libre: Cuando los niños creativos hablan sobre ideas, pueden parecer caóticos y faltos de disciplina;
- Credulidad: Los niños creativos se entusiasman por ideas extrañas y puede que no vean los inconvenientes o fallos que un adulto puede ver enseguida;
- Humor: Los niños creativos encuentran humor en ideas que los adultos consideran serias. Esta habilidad de cuestionar y ver nuevas perspectivas puede ser interpretada como burlona y detestable;
- Ensoñación: Los niños creativos aprenden con la fantasía y resuelven muchos de sus problemas mediante la ensoñación. Dejar que nuestra mente divague puede ayudar a la imaginación a formar nuevas conexiones, si bien puede ser visto como estar desatento o distraído;
- Soledad: La creatividad se desarrolla a partir de ideas simples y sin perfilar. Los niños podrían necesitar estar a solas mientras emergen sus ideas;
- Actividad: Las ideas pueden surgir en momentos en que uno "no hace nada". Una vez llega la idea, el niño creativo quedará absorbido en la actividad. Una buena práctica es dejar lápices y hojas de papel en lugares estratégicos de la casa para que los niños puedan anotar sus reflexiones.

> El don de la fantasía ha significado más para mí que mi talento para absorber conocimientos positivos.
>
> ALBERT EINSTEIN

¿Qué Pueden Hacer los Padres?

- Dad ejemplo: Valorad vuestra propia curiosidad infantil, vuestro entusiasmo e ideas "locas". Manteneos abiertos a nuevas experiencias, compartid vuestros intereses creativos, y deleitaos con los intereses de vuestro hijo.
- Confiad en Vuestro Hijo/a: Los niños que sienten que son amados y se confía en ellos adquieren la confianza necesaria para ser distintos y el valor para crear. Una excesiva preocupación por las convenciones sociales o los estereotipos del papel de los sexos puede inhibir la creatividad.
- Animad a Vuestro Hijo/a: Alentad la experimentación y la exploración. Tratad de escuchar a vuestro hijo/a sin formar juicios. Apoyad a vuestros hijos cuando fracasen. Evitad los "elogios vanos".
- Enriqueced el Entorno: Aportad materiales que fomenten la imaginación y permitan que los niños creen sus propios trabajos artísticos. Viejas revistas, libros, periódicos, juegos, vestidos y bisutería pueden usarse para diversos proyectos. Pueden usarse retales de tela para diseñar colchas y cobertores.
- Ved Juntos la TV: Esta idea es controvertida por la influencia negativa que la TV tiene en los niños. Concentraos en los documentales y dejad que los niños ejerciten su imaginación con discusiones.
- Ayudad a Vuestro Hijo a Anotar Sus Ideas: Desde muy pequeños, a los niños les encanta pintar y dibujar. Si aún no saben escribir, pueden dictar sus ideas a los adultos o a otros niños. Más tarde, podéis animar a vuestro hijo/a a que lleve un diario.

Una Nota sobre Juguetes

Pensad bien en los juguetes que compráis a vuestros hijos. Los juguetes deben fomentar la creatividad y ser educativos. Los bloques de construcción (p.ej., Lego) estimulan el pensamiento. Algunas muñecas (p.ej., Bratz) producen confusión en los roles de género. Jugar con muñecas y ositos de peluche es saludable para los niños: da a los niños un compañero, pueden jugar con muñecas a ser madres, o amigas, y pueden descargar su frustración en las muñecas. Comprad juguetes que enseñen a tejer, hacer punto, coser y trabajar con madera. Las cintas métricas pequeñas y los martillos pequeños (usados con supervisión) también son buenos. El juguete más anunciado en la TV o el más caro no es necesariamente el mejor. Si tenéis más de un hijo, tratad de comprar juguetes (como juegos de mesa) que permitan que los niños jueguen juntos.









Pensad bien en los juguetes que compráis a vuestros hijos. Los juguetes deben fomentar la creatividad y ser educativos. Los bloques de construcción (p.ej., Lego) estimulan el pensamiento.

Existen también juguetes para niños con distintas capacidades y niños con autismo diseñados por especialistas para adecuarlos a los retos a que se enfrentan esos niños.

Actividades



ACTIVIDAD 62: EJERCICIOS EN FAMILIA PARA FOMENTAR LA CREATIVIDAD

Probad las siguientes herramientas creativas con los niños:

1. **Usar juegos creativos:** Algunas actividades, como "seguir al líder", ayudan al niño/a a pensar en movimientos creativos y experimentar la recompensa de que otros sigan su ejemplo. En las actividades de construcción se pueden emplear materiales sencillos (bloques, barro, arena, arcilla, agua) que ayudan al niño a construir y diseñar diversas estructuras.
2. **Usar el concepto de historia continua:** Alguien empieza una historia y luego cada persona va añadiendo una parte. Leed una historia y representadla. Usad marionetas para representar una historia.
3. **Usar objetos para crear nuevas ideas:** Jugad al juego de las galletitas de animales—el niño/a escoge una galleta, la mira y luego se la come. Entonces el niño se convierte en ese animal durante 1-2 minutos. Usad el movimiento creativo para reproducir la forma en que el animal se comporta y se mueve.
4. **Usar juegos de rol:** Los juegos de simulación ayudan a los niños a ver los puntos de vista de otros y explorar sus sentimientos.
5. **Hacer preguntas abiertas:** Mostrad una imagen a un niño y luego hacerle preguntas. Por ejemplo: "¿Qué están haciendo las personas en la foto?" "¿Qué están diciendo?" "¿Qué te pareció interesante en el día de hoy?" en lugar de: "¿Lo pasaste bien hoy?"
6. **Hacer que los niños utilicen los sentidos:**

- Pedid a los niños que cierren los ojos y adivinen lo que les habéis puesto en la mano (p.ej., un trozo de gomaespuma, una piedra).
- Pedid a los niños que cierren los ojos y adivinen lo que están oyendo (usad sonidos como barajar cartas, agitar monedas, arrugar y rasgar papel.

7. **Preguntar a los niños sobre cambios posibles:** Pedidles que cambien las cosas para sean como a ellos les gustarían. Por ejemplo:

- ¿Qué sabría mejor si fuese más dulce?
- ¿Qué sería más bonito si fuese más pequeño?
- ¿Qué sería más divertido si fuese más rápido?
- ¿Qué sería mejor si fuese más silencioso?
- ¿Qué sería más feliz si fuese más grande?
- ¿Qué sería más emocionante si fuese hacia atrás?
- ¿Cómo sería la escritura del inglés si escribiésemos las palabras igual que las pronunciamos? Tratad de escribir un párrafo usando este método fonético. Hay idiomas que son así, ¿conoces algunos?

8. **Hacer preguntas que tienen muchas respuestas:** Os indicamos algunos ejemplos usando el concepto de agua (otros conceptos podrían ser: fuego, viento, arena, coches,

humo, hielo.):
- ¿Para qué usamos el agua?
- ¿Qué flota en el agua?
- ¿Cómo nos ayuda el agua?
- ¿Por qué es fría el agua fría?
- ¿Qué está siempre debajo del agua?
- ¿Qué colores puede presentar el agua?

9. **Hacer preguntas del tipo "¿Qué pasaría si…?":**
- ¿Qué pasaría si todos los árboles del mundo fueran azules?
- ¿Qué pasaría si desaparecieran todos los coches?
- ¿Qué pasaría si todo el mundo vistiese igual, o tuviese el mismo nombre?
- ¿Qué pasaría si pudieses volar?
- ¿Qué pasaría si nadie limpiase la casa?
- ¿Qué pasaría si todo el mundo fuese recto o malvado?
- ¿Qué pasaría si todo el mundo estuviera enfermo o sano?

10. **Hacer preguntas del tipo "¿De cuántas maneras distintas…":**
- ¿De cuántas maneras distintas puede usarse una cuchara?
- ¿De cuántas maneras distintas puede usarse un botón?
- ¿De cuántas maneras distintas puede usarse una cuerda?
- ¿De cuántas

ACTIVIDAD 63: ¡CUALIDADES IMPORTANTES!

Cuando el Profeta Muhammad ﷺ recibió la primera revelación sintió miedo y volvió a casa en busca de su esposa, Jadīŷa. Ella le tranquilizó y enumeró algunas de sus buenas cualidades:

- Honrar los lazos familiares
- Ayudar a los débiles
- Dar limosna a los necesitados
- Ofrecer hospitalidad a los invitados, y
- Dar apoyo a los enfermos

Dialogad con vuestros hijos sobre la importancia de cada una de estas conductas. Escribid juntos una historia que reúna esas conductas.

ACTIVIDAD 64: EXPLICAR CUESTIONES DELICADAS

Reunid a algunos padres para debatir cómo responder a estas preguntas, que los niños suelen hacer (preguntad a otros si necesitáis ayuda).

- "¿Quién creó a Dios?", "¿Por qué habría Dios de castigar a aquellos que no creen en Él?", "¿Por qué hay tanta gente que nunca ha recibido el Mensaje Divino?", "¿Cómo podremos vivir en el Paraíso para siempre sin aburrirnos?"
- ¿Cómo explicamos los conceptos de "libre albedrío" y de "determinismo" de forma que se favorezca el pensamiento proactivo por un lado y la aceptación de la Voluntad de Dios por el otro? ¿De dónde venimos? ¿Cómo es el Más Allá? ¿Podemos ver a Dios? ¿Por qué no? Dios puede hacer que todos crean en Él, ¿por qué no lo hace?

Estas son cuestiones problemáticas para los niños. Necesitamos explicárselas conforme a su edad y madurez.

Acerca de visualizar el Paraíso, el Profeta ﷺ explicó que el Paraíso es tan bueno y único que ningún ojo lo ha visto, ningún oído lo ha oído, y ningún corazón o mente ha podido imaginarlo. Es un sistema completamente nuevo de existencia eterna que nuestros sentidos humanos no pueden comprender.

ACTIVIDAD 65: ¡LO IMPORTANTE ES LA PERCEPCIÓN DEL LADRÓN! UNA SOLUCIÓN CREATIVA

Dejad que los niños lean la siguiente historia real. Después reflexionar juntos sobre los problemas a que se enfrenta la familia y cómo resolverlos.

> Cuando el Director Ejecutivo de American Airlines vio a un vigilante de servicio en un aeropuerto, le preguntó al Gerente: "¿Podemos reducir gastos?" El Gerente respondió con otra pregunta: "¿Cómo?" El Director Ejecutivo dijo que si pusieran un vigilante sólo tres noches elegidas al azar, los ladrones no sabrían cuándo habría un vigilante de servicio. Al año siguiente, surgió la misma pregunta sobre reducir gastos, y se obtuvo la misma respuesta: "¿Cómo?" El Ejecutivo sugirió sustituir al vigilante por un perro agresivo. Al tercer año, otra vez surgió la misma pregunta. La solución fue tener el perro sólo a tiempo parcial. Al cuarto año, el Ejecutivo le dijo al Gerente: "Puesto que lo importante es la percepción de los ladrones, ¿por qué no haces que el perro pase hambre, grabas sus feroces ladridos y haces que suenen al azar durante la noche?" ¡Funcionó! Y se ahorraron tener que contratar a un vigilante nocturno. (MSNBC, DE NOVIEMBRE 3, 2007)



CAPÍTULO 21

Niños con Autoestima vs. Niños Mimados

- Autoestima **414**
- Cómo Evitar Criar a un Niño/a 'Mimado' **416**
- Rabietas: No Dejéis que Usen el Llanto como Herramienta **417**
- Actividades 66–68 **418**

Autoestima



LOS NIÑOS NECESITAN RECIBIR ÁNIMOS cuando cometen errores igual que cuando dan con la solución. De hecho, dado que los errores son parte de la vida, es importante enseñar a los niños a verlos como experiencias educativas en vez de fracasos. No permitáis que los fracasos desanimen a los niños: usad los fracasos como oportunidad para animarles. Hay una gran diferencia entre decir: "¿Cómo puedes ser tan estúpido?" y decir: "¡Yo sé que eres listo y capaz!" Darle ánimos ayuda al niño/a a aprender y hacerlo mejor en el futuro. Si aquellos a quienes más admiran les dicen que son unos perdedores, los niños se convertirán en perdedores.

Pensamientos de carácter desalentador, como: "He fracasado, por lo tanto no valgo para nada", harán que los niños disfruten menos de la vida, disiparán su energía emocional, y aumentarán la probabilidad de que opten por una vía fácil cuando estén bajo presión. Los niños sin autoestima no invertirán esfuerzo en metas que les parezcan inalcanzables. El éxito a largo plazo (por el estudio o resistiendo la presión de los compañeros) requiere autoestima. Los niños sin autoestima son más impulsivos y tienen menos en cuenta las consecuencias. Tienen poca confianza para perseguir sus metas. Los pequeños con baja autoestima tienden a buscar una gratificación inmediata por medio, quizás, del alcohol, las drogas, el sexo o la violencia.

Hay que convencer a los niños de que no carecen de nada, y que deben ver los errores como oportunidades para aprender. Estos niños tienen la energía necesaria para escoger lo que es mejor (estudiar para el examen en vez de salir con amigos). Tienen esperanza, y creen con optimismo que tendrán éxito (por su trabajo duro y sus esfuerzos). Observan los beneficios de sus esfuerzos y se consideran ganadores, y así la felicidad que acompaña al éxito hace más probable que sigan encontrando el éxito en el futuro.

El amor, la valentía, la creatividad, la honestidad y el sentido de responsabilidad generan—directa o indirectamente—una fuerte autoestima y confianza en uno mismo.



Todas esas características interactúan y se refuerzan mutuamente. Todas ellas aumentan la energía emocional y el capital psicológico del niño/a.

Nosotros decidimos si el vaso está medio lleno o medio vacío. Reforzad el valor y la autoconfianza de los niños en todo momento. Si se plantan malas hierbas, eso es lo que crecerá. Así que plantad flores.



Cómo Evitar Criar a un Niño/a 'Mimado'

Los niños tienen que aprender a soportar la competencia y la tensión. Debe enseñarse a los niños a aceptar un "no" de sus padres, y de sus amigos, profesores, vecinos y extraños. Entrenad a vuestro hijo/a a enfrentarse a desilusiones, negativas y rechazos. Lo que sigue son formas de evitar malcriar a un niño/a:

NO SOCAVÉIS LA DISCIPLINA

Hay padres que tienden a mimar a sus hijos. Una abundancia de cualquier cosa, ya sean juguetes, juegos, dinero o chucherías, puede malcríar a los niños a una edad muy temprana. Los niños de familias adineradas pueden acabar malcriados porque tienen demasiado de todo. Los padres no deben dar a sus hijos más de lo que es apropiado. Los niños tienen que estar preparados para los buenos y los malos tiempos de la vida.

NUNCA ACCEDÁIS A TODAS SUS PETICIONES

os padres se complacen en satisfacer los deseos de sus hijos. Sin embargo, los padres deben dejar algunos deseos sin satisfacer. Si se satisfacen todos los deseos y caprichos del niño/a, éste puede convertirse en una persona narcisista. Estos niños a veces se vuelven ilógicos, violentos y frustrados. Pueden ser incapaces de aceptar el rechazo en una entrevista de trabajo en el futuro. Tienen mayor tendencia a ser depresivos y no pueden gestionar fácilmente las desilusiones.

DESALENTAD LAS COMPARACIONES

Los padres deben desalentar la tendencia de su hijo/a a comparar sus posesiones con otros niños/as. Si los niños piden un juguete porque su vecino tiene un nuevo, su petición debe ser ignorada. Estos niños acaban siempre comparándose con gente que tiene más que ellos.

EVITAD EL APACIGUAMIENTO

Para evitar un conflicto algunos padres tienden a complacer siempre a los hijos. Este apaciguamiento presenta beneficios a corto plazo pero pérdidas a largo plazo y los niños pueden perder el respeto por esos padres. Los padres deben ser honestos y decir 'no' a las demandas irracionales de sus hijos. No podéis basar toda vuestra vida en las exigencias de vuestros hijos.

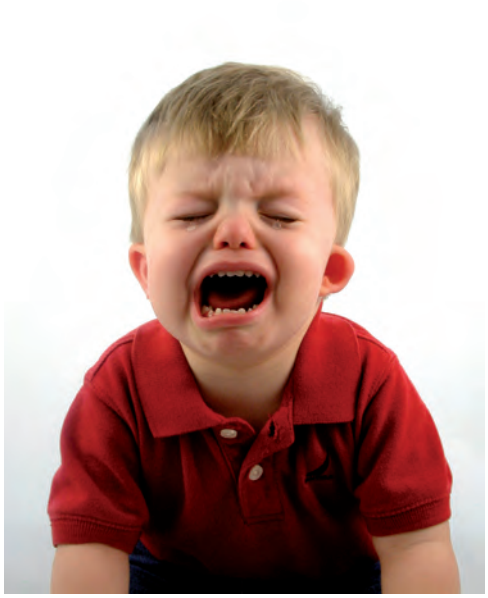
NO CEDÁIS LLEVADOS DE LA CULPA

Hay padres que tienden a complacer a sus hijos/as movidos por sentimientos de culpabilidad. Por ejemplo, muchas madres trabajadoras llegan tarde a casa y no tienen tiempo de ayudar a su hijo/a a hacer sus deberes. El niño/a pide helado con la cena, y la madre se lo da. El niño es lo bastante listo para intuir la razón detrás de este soborno. Los padres necesitan tener el valor de decir 'no' a pesar de las rabietas del niño.

Debe enseñarse a los niños a aceptar un "no" de sus padres y de sus amigos, profesores y vecinos.

Rabietas: No Dejéis que Usen el Llanto como Herramienta

Existe un llanto que proviene de una necesidad real (por ejemplo, hambre, fiebre, dolor y miedo). Este llanto requiere de la atención de los padres. Existe otro tipo de llanto que es fruto de una rabieta. El niño/a quiere algo innecesario y para ello llora y grita fuertemente. Este tipo de llanto debe ser ignorado. De lo contrario iniciará un modelo de conducta: los gritos se harán más fuertes hasta que el progenitor, frustrado, ceda. El niño/a aprenderá que puede controlar al progenitor por medio de este llanto innecesario. Cuando el llanto sea parte de una rabieta, ignórelo. No le grite al niño. Manténgase tranquila/o y en control, y acepte los sentimientos del niño. No ceda. Cuando pase la rabieta el niño habrá aprendido que el llanto innecesario no es una conducta aceptable.



Actividades



ACTIVIDAD 66: TEST DE FIABILIDAD

Las diversas características de una buena personalidad se solapan entre sí. En una situación familiar, todos los miembros deben debatir la importancia de la fiabilidad y responder a estas preguntas:

- ¿Cumplo mis promesas?
- ¿Honro a mis parientes mayores?
- ¿Respeto mis compromisos?
- ¿Pago mis deudas en su plazo?
- ¿Devuelvo rápidamente lo que he tomado prestado?
- ¿Cumplo los plazos que me he fijado?
- ¿Hago las oraciones a su hora?
- ¿Soy puntual?

ACTIVIDAD 67: CONTENTAMIENTO

Leed esta historia y reflexionad sobre los usos de vuestra familia, vuestros parientes y vuestros amigos.

El Enviado de Dios ﷺ dijo:
"Contentaos con lo que Dios os ha dado y seréis las personas más ricas del mundo."

Uno de los Compañeros solía rezar detrás del Profeta ﷺ vestido siempre con el mismo manto raído. El Profeta observó que se iba rápidamente después de cada oración, y se interesó por él: "¿Adónde ha ido?" Le dijeron: "Ha regresado a su casa." El Profeta le hizo venir y cuando llegó le preguntó: "¿Por qué te vas enseguida y no acabas tus oraciones?" El Compañero contestó: "Porque mi mujer y yo sólo tenemos un manto, así que vuelvo enseguida a casa para dárselo a ella y que pueda rezar antes de que pase la hora." Entonces el Profeta le regaló a este Compañero su túnica. Él se la llevó contento a su mujer, que le preguntó: "¿De quién es esta túnica?" Respondió: "Es la túnica del Profeta; nos la ha regalado." Ella preguntó: "¿Te has quejado de Dios ante el Enviado de Dios?" Respondió: "¡Por Dios, que no me he quejado! ¡Por Dios, sólo la he aceptado para que la túnica del Enviado sea mi sudario en la tumba!"

IMAM AL-GHAZĀLĪ, *IḤYĀ' 'ULŪM AL-DĪN*

ACTIVIDAD 68: PARTICIPACIÓN ACTIVA

Leed lo siguiente con vuestros hijos, luego relacionad cada aspecto específico con sus experiencias.

El aprendizaje más efectivo se produce cuando los niños están ocupados activamente en explorar el mundo que les rodea: tratando de descubrir cómo son las cosas, cayéndose y luego tratando de levantarse, y expresando sus pensamientos, impresiones y emociones en respuesta a lo que ven. Los padres deben transmitir sus ideas y enseñanzas durante esa exploración del niño. Dad a los niños la oportunidad de probar y aplicar sus conocimientos durante esos "momentos didácticos", expresión que el Presidente Obama emplea a menudo para describir un encuentro.

Dejad tiempo al niño/a para estar callado, mirar a su alrededor, respirar hondo, expresar frustración y pensar. Esto no es signo de debilidad: en realidad están pensando y tratando de decidir qué hacer con lo que tienen. Desgraciadamente, muchos padres responden a la preguntas por sus hijos, les protegen de situaciones difíciles, y se hacen cargo de la situación cuando su hijo/a está tratando de encontrar una respuesta. Esto tiene un impacto negativo en la autoconfianza del niño, en su capacidad para resolver problemas, en su paciencia y en su habilidad para la negociación. Han aprendido a depender de otros para solucionar sus problemas.

Los padres deben asumir la función de un experto, un entrenador y un mentor. Dad a los niños la oportunidad de usar sus propios conocimientos, destreza y habilidad. Los padres deberían guiar y asistir a sus hijos a hallar una salida a situaciones difíciles, usando las propias habilidades del niño/a.

Los padres deben dejar que sus hijos cometan errores. Ayudad al niño/a a entender y descubrir lo que salió bien, lo que salió mal, porqué hicieron eso, cómo pueden mejorar la próxima vez, qué es lo que han aprendido de esta experiencia, y qué harían de forma distinta la próxima vez. Lo importante no es sólo la tarea presente. El esfuerzo mental necesario para hacer bien la tarea y evitar los mismos errores una y otra vez es también muy importante.

Mediante la participación activa se refuerza el vínculo progenitor-hijo, e hijo-progenitor y se forma una relación más profunda. Una vez formado este vínculo, el niño/a se prestará más a consultar a sus padres cuando se enfrente a desafíos en sus años posteriores y a medida que esos desafíos se hagan más complejos.



CAPÍTULO 22

Escoger Buenos Amigos para Vuestro Hijo/a

- Los Amigos de Vuestro Hijo/a **422**
- Algunos Problemas con Malos Amigos/as **423**
- Presión Diaria de los Compañeros en la Escuela **424**
- Cómo Escoger Buenos Amigos/as **424**
- ¿Qué Ocurre si Vuestro Hijo/a Escoge Amigos Indeseables? **425**
- ¿Por qué se Dan Fuertes Atracciones Entre Adolescentes? **426**
- Familias en Barriadas Indeseables **428**
- Actividades 69–71 **429**

Los Amigos de Vuestro Hijo/a

EN FÍSICA, LA CARGAS similares (polaridad) se repelen, y las opuestas se atraen. De los animales se dice: "Dios los cría y ellos se juntan." Siempre queremos establecer relaciones amistosas con la gente que encontramos—nuestros vecinos, los niños en la escuela, los tenderos del mercado, y así sucesivamente. Debemos tratar a todo el mundo con amabilidad y respeto. Al mismo tiempo, lo mejor es no formar amistades demasiado cercanas con gente que lleva vidas estériles. Elegid como amigos a creyentes practicantes. A esos amigos no les importará dejar de jugar unos minutos para rezar con vosotros; asimismo, entenderán porqué no tomáis alcohol ni os drogáis.

A veces, no es posible hacer amistad con gente que comparte vuestros valores porque vivís lejos de ellos. Sus hijos no van al mismo colegio que los vuestros. Sin embargo, puede que aún sea posible encontrar cerca a un amigo/a de buena familia de cualquier religión, que comparta valores parecidos y respete vuestras costumbres. Hay organizaciones comunitarias, como clubs de deporte, grupos de exploradores o de actividades al aire libre, que pueden ser buenos lugares donde hacer amistades con jóvenes que compartan los mismos intereses y quieran divertirse sanamente.

Un buen amigo es alguien que comparte los valores de lealtad, generosidad, simpatía y comprensión. Como adulto, tienes ciertas reglas, pero tus hijos adolescentes pueden no estar conformes con tus reglas. Los amigos constituyen una influencia poderosa entre adolescentes. Experimentarán con formas de vestirse, comportarse y relacionarse con otros.

Las chicas tienden a formar una amistad especial con una persona o un grupo reducido de chicas. Los chicos se mueven en grupos más amplios, o se identifican con amigos que comparten un deporte o una afición particular. Estas amistades pueden ser importantes y muy profundas. También pueden romperse de repente si la otra persona "viola las normas" de la lealtad.

No os enfadéis si vuestros hijos parecen dar



¡Haz mil amigos y ningún enemigo!



P: ¿Qué tienen en común el fútbol y un líder recto?
R: Ambos valoran la fuerza, el valor, el espíritu de equipo y la esperanza.

P: ¿Qué tienen el común los soldados y los mafiosos?
R: Ambos muestran una enorme lealtad y valor dentro de sus organizaciones – los soldados a su país y los mafiosos a su banda. Los soldados trabajan por una buena causa, mientras que los mafiosos lo hacen por una causa perversa.

más importancia a sus amigos que a su familia. No necesitas trabajar duro para conservar a tus parientes—has nacido con ellos. A lo que sí tienes que prestar atención es a ser feliz con ellos, porque ya te quieren y se interesan por ti; los amigos, sin embargo, tienes que encontrarlos tú. Tienes que persuadirles para que te consideren una persona agradable; tienes que ganarte su amistad.

Tened en cuenta que los amigos son la fuente de las familias del mañana. El antiguo dicho italiano: "Compra una vaca de tu tierra" significa que es mejor adoptar algo con lo que estás familiarizado.

Hay muchas clases de amigos:

- Compañeros – gente con la que el adolescente tiene que trabajar o cooperar en una actividad. Pueden que no les caigan bien pero tienen que ser "afables" con ellos para poder hacer el trabajo.
- Conocidos – gente a la que conocen superficialmente. No tienen fuertes sentimientos hacia ellos.
- Amigos corrientes – son personas a las que conocen y les caen bien; son conocidos del colegio o del vecindario.
- Amigos cercanos – aquellos a los que conocen bien y por los que se interesan. Les hablan de sus problemas y tienen confianza en ellos.
- Amigos íntimos – sus sentimientos hacia ellos se parecen más al afecto que al interés. Comparten todas las cosas y, por mucho que discutan, siempre serán excelentes amigos.

La amistad es una cuerda con dos cabos – es difícil estar conectado con alguien que no conecta contigo. En una amistad tienes que dar tanto como recibes: tolerancia, afecto, humor, interés y sacrificio. Necesitas mantener la relación.

La mayoría de la gente cambia. Explicad a vuestros hijos adolescentes que no deben culparse si sus amigos atraviesan una mala fase, o parecen menos entusiastas de lo usual. La amistad requiere compartir. Los padres se enojan si sus hijos adolescentes aparecen en casa con amigos "indeseables" (jóvenes cuyos valores chocan con lo que estáis tratando de enseñar a vuestros hijos). Los "amigos indeseables" no sienten temor de Dios, fuman o toman drogas, emplean un lenguaje desagradable, han tenido problemas con la policía, o incitan a conductas peligrosas. Tened en cuenta que algunos amigos "indeseables" pueden sentirse atraídos por las virtudes de vuestros hijos y familia.

Algunos Problemas con Malos Amigos/as

- Causan daño a vuestros bienes o propiedades.
- Son maleducados y desagradables.
- Se hacen los dueños de vuestra casa.
- Os atemorizan y os ignoran.
- Os entristecéis porque están apartando a vuestro hijo o hija de vosotros y los están llevando por malos caminos.



Presión Diaria de los Compañeros en la Escuela

El sistema escolar ejerce presión sobre el niño para que sea aceptable a sus compañeros. Un niño musulmán en un entorno no musulmán puede estar en desventaja a causa del idioma, el vestido (especialmente las chicas) y los hábitos alimentarios. Las creencias religiosas distintas normalmente generan comportamientos distintos. Tales diferencias pueden ser percibidas por otros compañeros como una amenaza. Está también la diferencia del color de piel, que puede crear dificultades al niño en un entorno racista.

Cómo Escoger Buenos Amigos/as

Necesitáis saber quiénes son los amigos de vuestros hijos. Invitadles a vuestra casa para tener una mejor idea de cómo son y qué tipo de influencia podrían tener sobre vuestro hijo/a. Invitar a otros puede ser la única manera de que vean cómo es el hogar de un creyente. ¡Imaginaos el tremendo impacto que vuestra familia puede causar a algunos jóvenes!



Hablad con vuestros hijos acerca de los amigos que han elegido, especialmente si alguna de sus elecciones os preocupa. Llevad el asunto con tacto. Vuestros hijos deben empezar a tomar sus propias decisiones en cuanto a sus amistades. Si tomáis las decisiones por ellos, les estáis enseñando a ser dependientes. Esto no les ayudará cuando vivan por su cuenta, y vosotros no estaréis siempre con ellos.

Cuando habléis con vuestros hijos sobre sus amistades, hay dos cosas importantes que debéis hacer:

- *Haced declaraciones en primera persona.* Hablad a vuestro hijo/a acerca de lo que sentisteis cuando estabais con su amigo/a. Por ejemplo: "Cuando estabas jugando con Yasmin, me pareció que siempre estaba tomando cosas de otros. Ver a una niña que se comporta de forma tan egoísta me entristece." O bien: "Cuando hablé con Sara, vi que decía cosas malas de su madre. Eso me hizo sentir mal."

  Con esto estás dando a tu hijo/a la oportunidad de hacer las mismas observaciones que tú has hecho sin ponerse a la defensiva. No debes decir: "Desde luego escoges amigos/as egoístas y desconsiderados para jugar, ¿no te parece?"

- *Haced preguntas.* Preguntadle a vuestro hijo/a si ha observado las mismas cosas y cómo se sintió. Escuchad atentamente las respuestas. Lo que estáis buscando son las impresiones honestas de vuestros hijos. Si comparten vuestra preocupación, podéis decir: "¿No crees que sería una buena idea que pasases más tiempo con tus otras amigas y menos tiempo con Yasmin o con Sara?"

Iniciad este proceso lo antes posible. Dad permiso a vuestros hijos para que hablen abiertamente de sus amigos con vosotros. Este será un "puente" valioso que podréis usar cuando ellos sean mucho mayores y los riesgos también.

¿Qué Ocurre si Vuestro Hijo/a Escoge Amigos Indeseables?

Iman El-Kadi (una trabajadora social) dijo:

> "Un niño puede escoger por amigo a alguien maleducado e irrespetuoso. No os alarméis, ya que los niños se sienten atraídos naturalmente hacia lo desconocido por curiosidad, y una vez satisfecha su curiosidad, suelen perder interés. Tratar de cortar esa amistad abruptamente usando la autoridad paterna, podría fortalecer aún más el vínculo con este amigo, aunque sólo sea por terquedad." Cuando ese amigo esté en vuestra casa podéis decirle: "Eres bienvenido, pero, por favor, respeta las normas de nuestra casa."

Quizás la influencia más peligrosa para un niño/a es la de un amigo de su misma religión que no observa sus prácticas e incurre en vicios. Uno de los autores recuerda la fuerte impresión que recibieron sus dos hijos (de 7 y 9 años) cuando visitaron Estambul por primera vez. Al haberse criado en un entorno hogareño religioso en los Estados Unidos, no podían imaginar que en Estambul hubiese gente que consumiera alcohol, mostrase pornografía en las calles, y abiertamente incumpliese el ayuno durante Ramadán. Eso les ayudó a entender que algunas personas pueden haber nacido musulmanes, pero no actúan de una forma islámicamente aceptable.

Los niños son influenciados por las ideas y principios de sus padres. Es crucial que los padres observen si los niños se apartan de esos principios. ¿Qué factores atrajeron al niño/a hacia este amigo/a perjudicial. ¿Por qué vemos que un niño fuma y otro no lo hace? ¿Qué es lo que aporta el amigo/a que no aporta la familia?

Animar a los niños a participar en actividades útiles es crucial a la hora de elegir compañeros para ellos.

Estas son algunas sugerencias más:

- Si el niño que no os agrada viene a vuestra casa, sugerid que acudan otros amigos que sí os gustan, para que aporten una mejor influencia.
- Mantened al niño ocupado con otras cosas (p.ej., visitando a un familiar).
- Crear una serie de normas que todos deben respetar (como no gritar, decir palabrotas o pelearse).



NECESITÁIS SABER QUIÉNES SON LOS AMIGOS DE VUESTROS HIJOS.



¿Por qué se Dan Fuertes Atracciones Entre Adolescentes?

Los adolescentes son influenciados por sus compañeros por dos razones fundamentales:

- Ellos *escogen a sus amigos*, al contrario que su familia y parientes, donde las relaciones están predeterminadas.
- Su *afinidad* con los compañeros se debe a semejanzas de edad, experiencias, sentimientos, aficiones, desafíos, problemas, circunstancias y entorno escolar.

Los adolescentes forman sus propios grupos sociales con una cultura, símbolos, lenguaje, valores y normas especiales.

A medida que se hacen mayores los adolescentes de familias disfuncionales tienden a consultar menos a sus padres y más a sus amigos. Cuanta menos interacción exista con los padres, profesores y gente mayor más interactúan los adolescentes con sus compañeros. En asuntos financieros, los jóvenes son influenciados más por sus padres; en sus aficiones, vestimenta, asociaciones, ocio, viajes, excursiones y modelos de coches, siguen a sus amigos.

Variedades de Interacción Social

- Los niños pequeños con sus compañeros
- Malvados con malvados
- Jóvenes con jóvenes
- Fumadores con fumadores
- Ancianos con ancianos
- Drogadictos con drogadictos
- Gente recta con gente recta
- Profesionales con gente de su misma profesión



Los amigos influyen en sus amigos. El Profeta ﷺ lo expuso así:

> Una persona se ve afectada por la conducta de su amigo, así pues, que cada uno mire bien a quien toma por amigo
>
> (AL-TIRMIḌĪ Y ABŪ DĀWŪD)

> Un hombre estará con aquel que ame.
>
> (AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)

> La parábola del buen compañero y el mal compañero es como un perfumista y un herrero. En cuanto al vendedor de perfume, o bien te da algo, o le compras algo, o al menos disfrutas del buen olor que le rodea. En cuando al herrero, o bien te quemará la ropa o te llevarás un olor desagradable de él.
>
> (AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)

El siguiente versículo explica el efecto de las malas influencias:

El Día en que el malhechor se morderá las manos [de desesperación] y exclamará: "¡Ojalá hubiera seguido el camino que me mostró el Enviado! ¡Ay de mí! ¡Ojalá no hubiera tomado a fulano por amigo! ¡En verdad, me extravió de la amonestación [de Dios] después de haberme llegado!" Pues [así es:] Satán defrauda siempre al hombre.

(Qur'an 25:27–29)

Familias en Barriadas Indeseables

Los amigos malvados crean problemas que son serios, reales, y no pueden ser ignorados. Los amigos malcriados de la escuela y el vecindario pueden destrozar una familia. Si la familia vive en un barrio en el que no pueden encontrar amigos adecuados para sus hijos/as, deben trasladarse a un lugar donde encuentren buenos amigos. Muchos padres cambian a su hijo de colegio, o hasta se trasladan a otra ciudad, si no pueden conseguir buenos amigos para sus hijos. Este es un pequeño sacrificio de los padres comparado con los grandes beneficios que recogerán más adelante.

Los profetas emigraron de una comunidad a otra, tal como se menciona en la escrituras.

Padres: Dejad que vuestro hijo/a invite a su amigo/a a vuestra casa y observadles. Estudiad la conducta de ambos de manera justa e imparcial. ¡Intentad trabar amistad con el amigo de vuestro hijo!

El Dr. James S. Coleman, antiguo Presidente de la American Sociological Association, y uno de los más famosos sociólogos del mundo, proponía cerrar la brecha intergeneracional. Esto significa que los padres conozcan a los padres de los amigos de sus hijos/as. Esto favorece una sociedad más compacta, lo que ayuda a fomentar la buena conducta y desalentar la mala.

Actividades



ACTIVIDAD 69: LOS MODELOS DE TU HIJO/A

Pide a tu hijo/a que nombre tres personas a las que le gustaría conocer y por qué. Esto puede revelar mucho sobre quiénes consideran sus "modelos de conducta".
Hablad con vuestros hijos acerca de buenos y malos modelos personales.

ACTIVIDAD 70: EL NIÑO/A QUE ES UNA MALA INFLUENCIA

Discutid la situación siguiente y luego debatid las opciones que se sugieren.
La hija de 9 años de los vecinos es una mala influencia para vuestra hija de 7 años. Las niñas están juntas casi cada día y vosotros queréis reducir el contacto entre ambas. ¿Qué hacéis?

1. Le decís a vuestra hija que le diga a la niña que no puede jugar más con ella y que no puede volver a verla.
2. Le decís a la hija de los vecinos que no puede volver a jugar con vuestra hija y que no puede visitar su casa ni que vuestra hija la visite a ella.
3. Dejáis que las dos amigas estén juntas sólo cuando podáis supervisar su conducta en todo momento.
4. Habláis con los vecinos y les explicáis vuestra preocupación por la relación de las niñas.

El niño/a que es una mala influencia causa preocupación a los padres. Lo que sigue son comentarios a cada una de las respuestas anteriores.

1. No pidáis a vuestra hija que le explique el problema a la otra niña. Son probablemente demasiado pequeñas para entender vuestras preocupaciones y con toda seguridad este enfoque os convertirá en los "malos" a ojos de todos.
2. Es inapropiado tratar de explicar vuestras preocupaciones o fijar normas para quien no es hijo vuestro.
3. Esto exige mucho trabajo. Os convertís en supervisores constantes y tenéis que estar vigilantes cada vez que los niños estén juntos. Con el tiempo esta podría ser una tarea muy pesada.
4. Nunca es tarea fácil hablar con los vecinos de lo que consideráis una conducta inapropiada por parte de su hijo/a. No obstante, este es la mejor forma a resolver el problema.

ACTIVIDAD 71: ¡DE HABERLO SABIDO, HABRÍA ACTUADO DE OTRO MODO!

En una reunión familiar, los padres deben dar respuesta a la pregunta: "Si tuviera que empezar mi vida de nuevo, ¿qué es lo que haría de otra forma?" Confesad vuestros errores a vuestros hijos. Animad a vuestros hijos a que comenten también sus errores.



CAPÍTULO 23

El Impacto Destructivo de la Televisión, Móviles, Videojuegos y Juegos de Ordenador

- Introducción **432**
- Un Cuestionario para Padres **432**
- Efectos Negativos de la TV **433**
  - *La Experiencia de Barrio Sésamo* 434
  - *Antes de la Televisión* 435
- Nuestra Cultura Televisiva **440**
- El Extraño **441**
- Cómo Cambiar el Hábito de la TV: Experiencias de Algunas Familias **442**
- Una Advertencia Sobre la TV **443**
- Una Lista de Alternativas Familiares a Ver la TV **444**
- Opciones Más Serias **446**
- El Daño de un Uso Excesivo de Internet **449**
- Juegos de Ordenador **449**
- Los Videojuegos y los Niños **450**
- En Resumen **452**
- Actividades 72–76 **453**

Introducción

HAY UN OBJETO en nuestro hogar que ocupa una parte enorme de nuestra vida y sin embargo está tranquilamente en una esquina, pasa más tiempo con nuestros hijos que nosotros, aunque no seamos conscientes de ello, y puede destrozar familias enteras, y sin embargo nunca es señalado como la causa. Ese objeto es el televisor. ¡No infravaloréis la TV, ni su tremendo impacto en nuestras vidas! Mientras que la TV ha influenciado a la gente en el siglo XX, vemos que la nueva tecnología del siglo XXI está afectando nuestras vidas a través de Internet, los teléfonos móviles, las tabletas, y otros dispositivos. De hecho, las capacidades de los teléfonos móviles abarcan casi cualquier medio de comunicación posible, incluida la TV. Por esto, el material en este capítulo se aplica tanto a los móviles como a la TV, los videojuegos, los ordenadores e Internet.

Un Cuestionario para Padres

- ¿Ven los niños la TV durante el desayuno y antes de ir al colegio?
- ¿Ven los niños la TV nada más volver del colegio? ¿Mientras hacen los deberes?
- ¿Ve la familia la TV durante las comidas?
- ¿Qué porción de la conversación y juegos de tu hijo/a tienen que ver con la TV?
- ¿Está encendida la TV mientras los niños juegan con amigos o con juguetes?
- ¿Piden los niños comida basura y juguetes que han visto anunciados en la TV?
- ¿Se organiza la vida familiar en función de lo que ponen en televisión?
- ¿Puede vuestro hijo/a apagar la TV al final de un programa o sigue viéndola?
- ¿Se muestra vuestro hijo cansado a menudo por quedarse viendo la TV de noche?
- ¿Tienen vuestros hijos pesadillas o miedos a causa de lo que ven en la TV?
- ¿Prefiere vuestro hijo/a la TV a jugar?
- ¿Ignora vuestro hijo/a la llegada de un invitado cuando está viendo la televisión?
- ¿Pospone el niño/a sus oraciones por causa de la TV?





Ver demasiado la televisión es una forma de adicción y tiene muchas semejanzas con la drogadicción. Muchos niños caen en un estado de trance cuando ven la TV, completamente absortos y ajenos a todo. Si se les dice algo no te oyen, y si suena el teléfono junto a ellos no responden. Hasta sus expresiones faciales experimentan un cambio cuando ven la TV: la mandíbula está relajada y ligeramente abierta, la lengua reposa sobre los dientes frontales, y los ojos están en trance. En vez de estar activos y mentalmente alerta, los niños caen en una especie de estupor (parálisis, entumecimiento y apagón intelectual), hipnotizados por el parpadeo de la pantalla que tienen delante.

Los contenidos de la programación de la TV pueden ser objeto de debates interminables, ya que hay programas útiles y programas perjudiciales. Sin embargo, el tema del contenido es menos importante que la cuestión de si la experiencia en sí y el tiempo invertido son beneficiosos o dañinos.

Hay niños que ven la TV constantemente, de forma que esa se convierte en un amigo sustituto y un modo de matar el tiempo. Un niño adicto a la TV tenderá a tener más problemas que otros niños: puede ser demasiado tímido, agresivo, vulnerable e incapaz de llevarse bien con otros.

Un adicto a la TV en la familia basta para crear un problema serio. Es más difícil organizar y disfrutar de actividades en familia si un miembro prefiere ver la TV. Es más fácil pasar de actividades no relacionadas con la TV (como leer, jugar y dibujar) a ver la televisión, que pasar de ver la TV a otras actividades; el niño/a adicto a la TV hallará siempre que el tirón de la TV es demasiado fuerte.

Según Marie Winn (2002) la TV tiene un efecto hipnótico en mucha gente. Se convierten en zombis (apagados, estúpidos y fácilmente controlables). El menor problema es lo que ocurre cuando la persona ve la TV: el mayor problema es lo que no ocurre cuando la persona ve la TV. Los niños que pasan cientos de horas viendo la TV dañan su desarrollo intelectual y social. Habrá cientos de miles de palabras no pronunciadas y no contestadas por otro ser humano, y cientos de preguntas no formuladas y no respondidas por otro ser humano.

Efectos Negativos de la TV

Al valorar la TV, los padres tienden a fijarse en el contenido y no en el tiempo pasado frente al televisor. Se concentran en sus propias necesidades y no en las de sus hijos. Los padres necesitan una fuente de entretenimiento para sus hijos. Ellos necesitan paz y tranquilidad en la casa. Los padres necesitan una niñera electrónica gratuita, que no se queje, sea fiable y esté siempre ahí. Esto contrasta con las necesidades de sus hijos. La TV no satisface las necesidades que los niños tienen de ser independientes, de descubrir sus talentos y carencias, y aprender a comunicarse (hablar y escribir bien). Los niños necesitan entrar en fantasías y ensoñaciones de su propia creación, en lugar de las que los adultos crean para ellos. Los niños necesitan también la estimulación que proviene de la manipulación, el contacto físico y de hacer cosas, en lugar de estar pasivamente delante de una pantalla.

Muchos padres usan la televisión para sedar a un niño hiperactivo porque induce un estado muy relajado en lugar de una concentración mental intensa. El ligero desenfoque de los ojos que se experimenta cuando se ve

la televisión se parece a lo que les ocurre a los ojos durante el estado de ensoñación. El material exhibido en TV adquiere una cualidad irreal similar al sueño. Los telespectadores adictos están tan desequilibrados en sus vidas a causa de su "hábito" televisivo como lo están los drogadictos o los alcohólicos. Renuncian a actividades que promueven el crecimiento, el desarrollo o un sentimiento de logro. La TV es una experiencia improductiva: casi cualquier otra actividad es más provechosa. Aunque la TV no satisface a los niños, siguen viéndola en lugar de leer, labrar el jardín, coser, jugar o conversar. Estas actividades "significativas" ya no son tan deseables como ver la TV. La televisión "captura" a los niños porque es tan agradable. Aunque no sea tan agradable como comer, o ser abrazado, no obstante, la TV puede resultar muy atractiva. Es "falsa" en el sentido de que no te "aporta" nada como lo que la comida o el cariño de los miembros de la familia te aportan y, sin embargo, resulta fascinante porque concentra una vasta cantidad de placer en una sola fuente: imágenes brillantes, gran variedad de sonidos y música, y escenas reconocibles y también fantásticas. Más de la mitad de los padres en EEUU usan la privación de televisión como forma de castigo y se ha convertido en la forma de castigo más utilizada en EEUU.

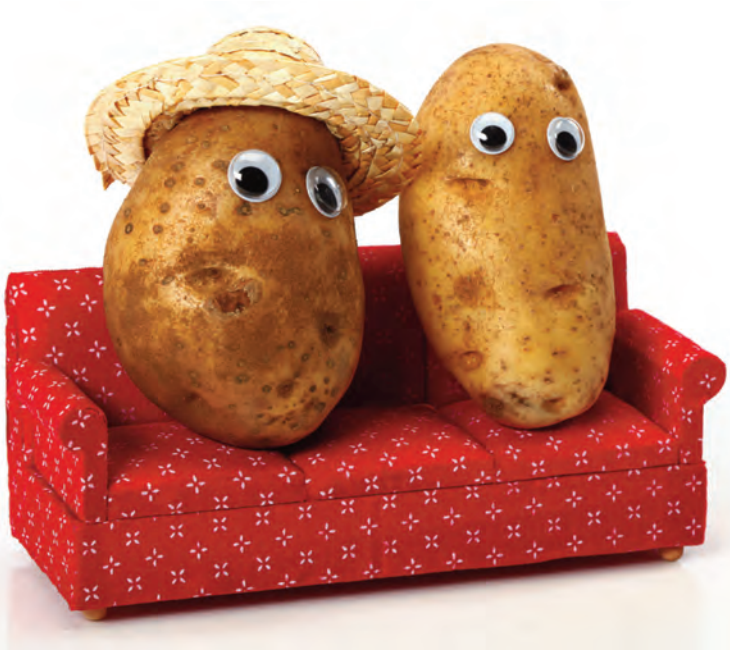
La televisión seduce por completo a los niños, que sólo pueden responder volviéndose más pasivos, quietos e inactivos. El cambio constante de imágenes, el cambio constante de ángulos y enfoque de la cámara, y el cambio constante del punto de referencia del espectador cada pocos segundos, pueden llevar a la creación de un periodo de atención corto. Los escolares hiperactivos pueden estar intentando recapturar el dinamismo de las imágenes de TV, cambiando constantemente su orientación perceptual. También los programas de TV para niños son excesivamente estimulantes. Suponen una "sobresaturación sensorial" para algunos preescolares, cuyo desarrollo no les ha equipado para enfrentarse a una estimulación electrónica tan acelerada. Esto podría tener relación con la conducta frenética que se observa hoy cada vez más en los niños. Pudiera estar relacionado también con la epidemia de TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad). Pon un programa infantil de TV y observa la rapidez con que cambia cada escena y cuántos cambios de ángulo de cámara se producen.

La experiencia de Barrio Sésamo

Barrio Sésamo es un programa internacional de TV para niños que enseña a los pequeños el alfabeto y muchas palabras. Los productores de Barrio Sésamo sostienen que su programa es una experiencia educativa importante para los pequeños. Sin embargo, hay otras cosas que son también ciertas de Barrio Sésamo. Ha ayudado en gran medida a crear niños adictos a la TV. Los maestros observan que algunos niños/as llegan a la guardería reconociendo las letras de Barrio Sésamo. Sin embargo, los adictos a la TV presentan escasa capacidad para el juego imaginativo, un aumento en el correteo sin sentido por la clase, no usan juguetes y materiales de juego, tienen una baja tolerancia a la frustración, carecen de perseverancia, y confunden realidad y fantasía.

El aprendizaje exitoso requiere de una experiencia activa y participativa. Barrio Sésamo y los programas "educativos" de este tipo son un pobre sustituto de las experiencias reales de enseñanza cara a cara. ¡De hecho, cualquier buen libro es mejor que Barrio Sésamo!

Los maestros/as de primaria se muestran frustrados con muchos alumnos, porque esos niños no quieren leer ni prestar atención. Si bien la TV puede mejorar el pensamiento no verbal, no ayuda a desarrollar otras habilidades que son absolutamente necesarias para el éxito escolar. Pasar 100 horas viendo Barrio Sésamo tiene menos valor educativo que pasar 10 horas con un buen libro. Un progenitor y un libro pueden hacer una labor más provechosa en mucho menos tiempo que Barrio Sésamo, con mayores ventajas para el desarrollo del niño y ninguna de las desventajas



de la TV (como pasividad, estupor, sobrestimulación y carencias en la formación del vocabulario).

Cuanta más televisión ven los niños peor les va en la escuela. El éxito en la escuela requiere de un gusto por la lectura, capacidad para llevarse bien con otros, y el hábito de concentrarse en tareas aburridas y repetitivas (como aprender las tablas de multiplicar). Todas esas capacidades son reducidas o destruidas por una exposición excesiva a la televisión.

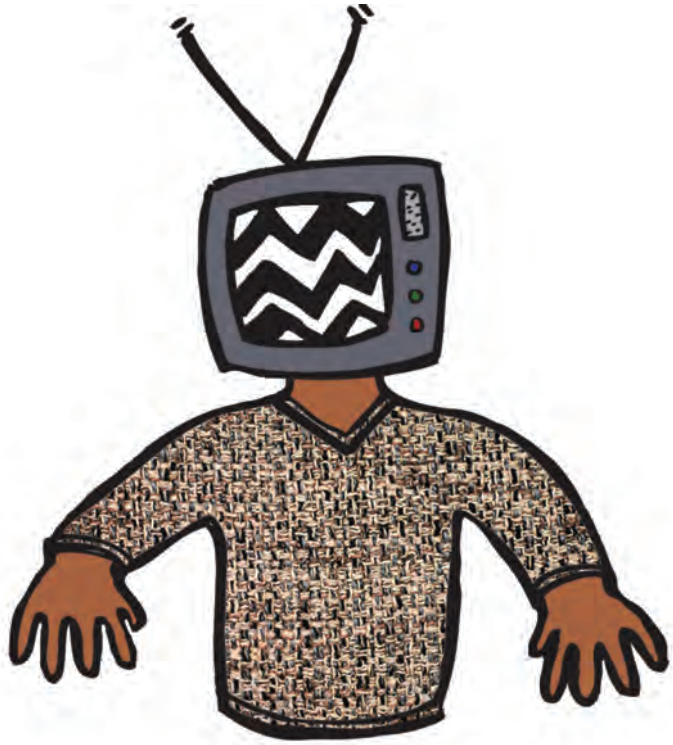
ANTES DE LA TELEVISIÓN

Antes de la televisión los padres eran más firmes con sus hijos, no porque creyeran que esa era la mejor forma de criar a los niños (que lo es), sino porque la firmeza era necesaria para la supervivencia de los padres. Antes de la televisión, los padres observaban a sus hijos. Educaban a los niños a jugar solos durante bastante tiempo, vigilando constantemente el desarrollo de sus hijos. Ayudaban a sus hijos a aprender a fin de entretenerse grata y sanamente. Enseñaban a sus hijos a dormir la siesta porque un pequeño reposo es bueno para el niño. Los padres se aseguraban de que sus pequeños dormían o estaban tranquilos en su cuarto, jugando u oyendo música o haciendo sus cosas.

Con la llegada de la televisión muchas de esas prácticas han desaparecido. Actualmente, los niños no saben divertirse. En vez de dedicarse a sus aficiones y aventuras, una vez que se apaga la TV, no hacen nada. Rechazan el entretenimiento, las actividades creativas y la lectura, y se aburren.

Antes de la televisión, los niños podían desarrollar independencia y pasar de estar centrados en los padres (durante la infancia), a centrarse en el entorno y mostrarse activos. Para sobrevivir en la sociedad tienes que ser capaz de adaptarte. Cuando los niños tienen ya tres años, inician su interdependencia e interacción con el mundo a su alrededor.

La televisión, sin embargo, se usa a menudo de niñera durante esta fase de la vida del niño/a. Mientras están viendo la TV, los pequeños están seguros, tranquilos y receptivos, como si estuviesen en brazos de su madre. No tienen que ofrecer nada, como deben hacerlo si están jugando con otro niño. Para el niño, ver la TV no tiene ninguno de los riesgos que tiene el juego normal: no se harán daño ni se meterán en problemas, y no harán que se enfaden sus padres. Justo cuando empiezan a



salir de su incapacidad infantil, la televisión los devuelve a un estado de subordinación y dependencia.

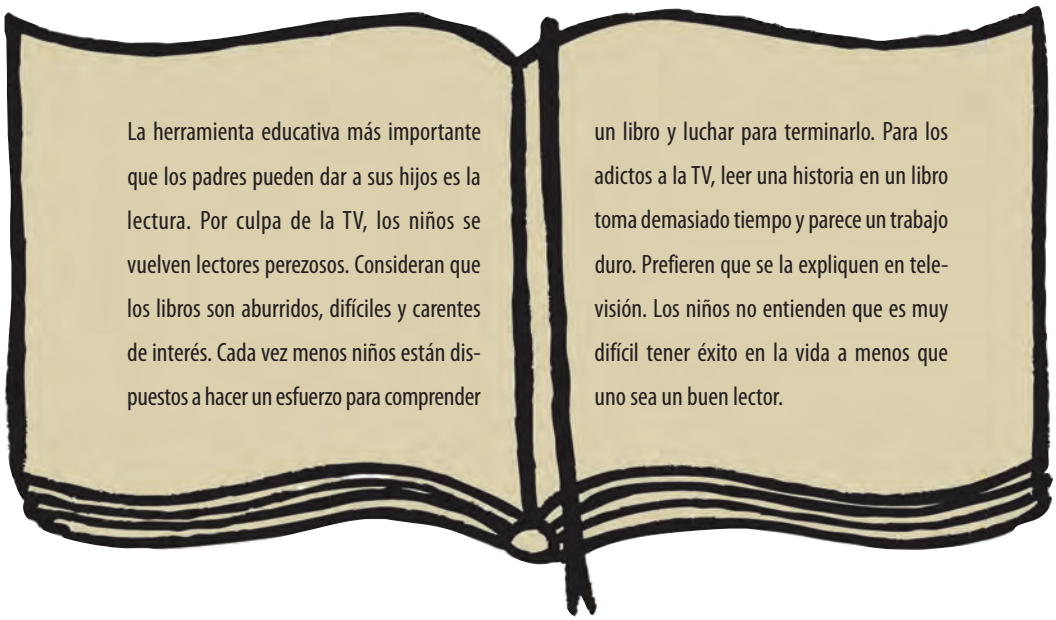
Antes de la televisión, los niños ampliaban su campo de intereses y probaban cosas nuevas; vencían el aburrimiento inventando juegos, interpretando papeles imaginarios, leyendo, releyendo, escribiendo cartas, y dedicándose a sus aficiones. Después de la televisión, los niños se quejan de que no tienen "nada que hacer", y todo lo demás parece menos interesante. ¡Nunca han estado mejor entretenidos y nunca se han aburrido tanto! Ver la TV se ha convertido en una forma segura, perezosa y divertida de experimentar el tiempo y la vida, ¡mientras que dar con algo divertido que hacer parece más un trabajo! Las versiones televisivas de libros suprimen la imaginación de los niños y les dan a cambio una experiencia sin reflexión en lugar de una vivencia intelectual. No crecen con los personajes de la historia, ni entienden sus descubrimientos, esfuerzos o valores. En lugar de pasar días leyendo una historia y llegar finalmente a su conclusión, toda la historia se desarrolla en 90 minutos. Los niños se separan de la TV entretenidos pero insatisfechos. Al menos, mientras leían la historia, habrán vivido en parte la experiencia, encariñándose con los personajes y ejercitando su imaginación. El tacto, olor y sensación que nos aporta el libro hace que los niños conecten con la historia, y puedan leer pasajes de ella una y otra vez. La TV induce un sentimiento de separación en los niños, una especie de depresión cuando la película termina abruptamente y ellos tienen que irse. Entre los libros y nosotros se crea un vínculo profundo que no puede ser estudiado, cuantificado ni explicado. Esa importante vinculación es lo que la TV destruye.

La TV refuerza la incapacidad y la dependencia en los adultos. En el pasado, el tiempo libre ofrecía a los niños las oportunidades necesarias para reducir su dependencia de los adultos. Para muchos niños, hoy el tiempo libre es una maldición. La única cosa que encuentran divertida en su tiempo libre es ver la

TV. Hay niños que hasta comen, pasan tiempo con sus amigos y hacen sus deberes frente a la TV.

La vida familiar se ha visto seriamente afectada por la presencia de la televisión. Las rutinas diarias con frecuencia giran en torno a la TV, y los ritos familiares han muerto. La participación en actividades religiosas y comunitarias ha disminuido, y la principal causa es la televisión. Muchos padres se quejan de que su hogar se ha convertido en un hotel y un restaurante: sólo un lugar para comer y dormir. A menudo no son conscientes de que cuando la TV domina la vida familiar este es un resultado inevitable. Para que una familia sea sana, debe haber un gran número de experiencias compartidas. La gran cantidad de actividades cotidianas que se producen y reproducen y cambian y se desarrollan a lo largo de muchos años es el ingrediente que crea unas relaciones familiares fuertes. De otro modo, los padres pasan a ser simples cuidadores, encargados de alimentar, vestir y dar cobijo, y poco más: quedan reducidos a meros comparsas en la vida de sus hijos.

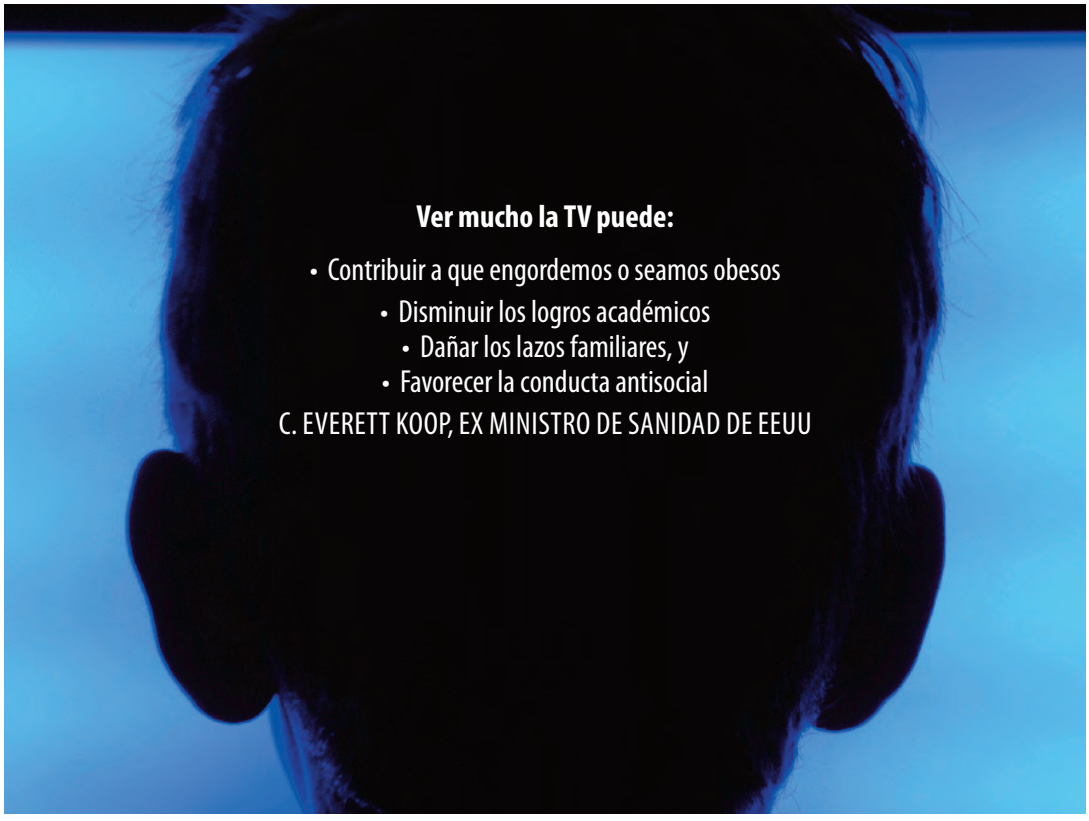
La televisión socava la familia al robar el tiempo ocupado normalmente en tratar con gente viva y real. La mayoría de las familias en EEUU ven la TV durante las comidas, ¡y no siempre en el mismo aparato! Aunque estuvieran viendo excelentes programas de TV sobre naturaleza, moralidad y temas de actualidad, aun así se estarían privando de algo más importante. ¿Han compartido entre ellos las experiencias que han tenido ese día? ¿Han hecho planes, intercambiado opiniones, compartido chistes, y hablado de sus triunfos y fracasos? ¿En qué sentido pueden considerarse una verdadera familia? Si bien la TV por sí misma no destruye la vida familiar, ciertamente no la fortalece, y además roba tiempo a la creación de relaciones de confianza y seguridad emocional entre los miembros de la familia, y obstaculiza a los padres la educación y el disfrute de sus hijos..



Falacias Generadas por la Televisión

En una ocasión me llamó una pareja que tenía dos hijos, para que les asesorase sobre sus problemas familiares. Ambos padres eran médicos en activo. Para mi sorpresa, la madre dijo: "Antes de casarme, pensaba que el matrimonio estaría lleno de diversión y libre de responsabilidades, tal como lo presentan en TV las actrices de Hollywood." Si los profesionales resultan engañados por la representación de la vida en televisión, ¿cómo pueden estar a salvo los niños?

Cuando estábamos en secundaria, la maestra nos contó una historia antigua de una encantadora pareja de ancianos que tenían un gato y un perro. El gato traicionó a la pareja mientras que el perro les fue fiel. El perro persiguió al gato, que salió huyendo y se subió a un árbol. La historia acababa con esta declaración: "Desde entonces, cada vez que un perro ve a un gato, sale tras de él para morderle." Durante muchos años, yo creí realmente que la razón por la cual los perros persiguen a los gatos era el pecado original de la traición del gato a la pareja de ancianos encantadores. La maestra debió habernos explicado claramente que estas historias son ficción porque los niños creen todo lo que oyen y ven. Asimismo, los padres deben decirles a sus hijos que lo que ven en la TV no es real.



Citas Notables Sobre la Televisión

La televisión ha convertido al niño de una fuerza irresistible en un objeto inmóvil.
Autor Desconocido

Si entrases en casa y vieses a un hombre extraño… enseñando a tus hijos a darse puñetazos, o intentando venderles toda clase de productos, lo echarías a patadas; pero en este caso, entras y la TV está encendida, y no le das importancia.
Jerome Singer

¿No te gustaría que en la TV hubiese un botón para aumentar la inteligencia? Hay uno que dice 'brillo' pero no funciona. Gallagher

La televisión ha hecho mucho por la psiquiatría difundiendo información acerca de ella, y también contribuyendo a hacerla más necesaria. Alfred Hitchcock

TV. Si los pequeños se entretienen con dos letras, imaginaos la diversión que pueden extraer de veintisiete. Abrid la imaginación de vuestro hijo/a. Abrid un libro. Author Unknown

(fuente: www.quotegarden.com)



DESENCHUFA LA TV
CONÉCTATE A LA VIDA

La Droga que se Enchufa: Televisión, Ordenadores y Vida Familiar
¿Tus hijos pasan el tiempo viendo (TV) en vez de viviendo?
"Las familias que tienen normas sobre ver menos TV, [comprueban que] sus hijos son más felices y están mejor integrados que los de familias sin normas." (Winn 2002)

La Autoridades Sanitarias Advierten:
La Televisión Fomenta la Incultura

¡UNA BUENA NORMA! NADA DE TV LA NOCHE PREVIA A UN DÍA ESCOLAR

La firmeza es importante. Las familias que limitan el tiempo ante el televisor observan que los niños se acostumbran a estar sin TV.

Nuestra Cultura Televisiva

Kilpatrick (1993) sostiene que la razón del vacío cultural que existe en muchos hogares es que el televisor se ha convertido en el principio organizador de la vida familiar. La televisión no es ya parte de la cultura, sino que "es nuestra cultura". La televisión no es simplemente el medio dominante del entretenimiento en EEUU: es la realidad compartida más importante de toda nuestra cultura. Los programas de TV determinan cómo vivimos, nos movemos, comemos y jugamos.

La televisión define nuestras prioridades: nos dice qué es importante y qué no es importante, y conforma nuestra visión de la realidad. Confiere importancia a ciertos acontecimientos enfocando nuestra atención sobre ellos, o les resta importancia no prestándoles atención. Por ejemplo, no da gran importancia a la religión. Aunque la fe desempeña aun una función significativa en las vidas de la mayoría de las familias estadounidenses, es casi inexistente en las vidas de las familias que aparecen en TV. Es raro que un personaje de la TV vaya a una iglesia, mezquita o templo, busque consejo espiritual, o rece buscando guía moral. Otra impresión que deja la televisión es que el sexo subyace en casi todo: que está en mente de todo el mundo, o al menos debería estarlo. Al mismo tiempo, el sexo en TV raras veces ocurre en un contexto matrimonial, sino casi exclusivamente fuera del matrimonio. Los colegios a veces son contrarios a los valores familiares. Los programas de televisión están casi siempre en contra de los valores tradicionales. La TV convierte el hogar en un receptáculo para lo que alguien en Hollywood quiera arrojar en medio de tu salón y en las mentes de vuestros hijos. Quienes piensan que sus hijos no se verán corrompidos por la TV se equivocan. La TV enseña a los niños a ser conscientes de lo que carecen y no de lo que tienen. La TV se centra especialmente en presentar gente atractiva y eso lleva a los niños a sentirse insatisfechos consigo mismos. La TV da a los niños un sentido de moralidad confuso al socavar los valores basados en la fe y la creencia en Dios. Se presenta a los "buenos" bebiendo, fumando, con parejas sexuales, disparando y matando gente. La TV expone muy temprano a los niños a la sexualidad, ya sea en el bikini de la Sirenita de Disney o en la desnudez semivelada de las estrellas de cine.

Los padres pueden no desear que sus hijos presencien violencia, vulgaridad, escenas sexuales o anuncios tentadores de comida basura y juguetes inútiles en TV. Sin embargo, muchos padres se preguntan: ¿Merece todo eso la pena por ver algunos programas educativos? Los padres se sorprenderán al saber que cada día más padres, profesores e investigadores del desarrollo infantil dicen: NO. Saben que ver la televisión:

- Requiere menos esfuerzo mental que la lectura;
- Inhibe el aprendizaje de la lectura;
- Reduce la perseverancia del niño en la búsqueda de respuestas a los problemas.

Estos perjuicios de la TV superan a sus posibles beneficios.

"Pocos meses antes de que yo naciera, mi padre se topó con un extraño que era nuevo en nuestra pequeña ciudad. Desde un principio, Papá se sintió fascinado por este encantador recién llegado, y pronto le invitó a vivir con nuestra familia. El extraño fue aceptado rápidamente y me dio la bienvenido al mundo unos meses después. A medida que fui creciendo nunca me cuestioné su lugar en nuestra familia. Mamá me enseñó a amar la Palabra de Dios. Papá me enseñó a obedecer a Dios. Pero el extraño era nuestro contador de historias. Era capaz de tejer las tramas más



fascinantes. Conocía miles de aventuras, misterios y comedias. Podía entretener a toda nuestra familia horas enteras cada tarde-noche. Era como un amigo para toda la familia. Nos llevó a Papá y a mí a nuestro primer partido de beisbol. Siempre estaba invitándonos a ver películas y hasta se las arregló para presentarnos a varias estrellas de cine. El extraño era un parlanchín incesante. A Papá no parecía importarle, pero Mamá a veces se levantaba sigilosamente—mientras los demás escuchábamos otra de sus historias sobre lugares lejanos—y se iba a su habitación, donde leía la Biblia y rezaba. Ahora me preguntó si alguna vez rezó para que el extraño se fuera. Si bien mi papá llenaba nuestro hogar de normas morales, el extraño nunca se sentía obligado a acatarlas. El lenguaje obsceno, por ejemplo, no estaba permitido en nuestra casa—ni en nuestra boca, ni la de nuestros amigos o mayores. Nuestro viejo compañero, sin embargo, decía palabras feas que me quemaban en las orejas y hacían estremecer a mi padre. Nadie osaba enfrentarse al extraño. Mi papá no dejaba que entrase alcohol en la casa—ni siquiera para cocinar; pero el extraño nos ofrecía a menudo cerveza y otras bebidas alcohólicas. Hacía que los cigarrillos pareciesen exquisitos, los puros atractivos y las pipas elegantes. Hablaba de sexo sin reservas. Sus opiniones eran a veces groseras, a veces sugerentes y a veces embarazosas. Ahora sé que mis primeras nociones sobre la relación hombre-mujer estaban influenciadas por el extraño. Cuando miro hacia atrás, creo que fue la gracia de Dios lo que impidió que la influencia del extraño sobre nosotros fuese mayor. Una y otra vez se oponía a los valores de mis padres. Sin embargo, apenas era reprendido y nunca se le pidió que se fuera. Han pasado más de treinta años desde que el extraño vino a vivir con nosotros; pero si entrase hoy en casa de mis padres, todavía podría verle inmóvil en una esquina, esperando a que alguien quiera oírle hablar y verle presentar sus imágenes. ¿Su nombre? Nosotros siempre le llamábamos TV."

(AUTOR DESCONOCIDO)

FIJAD LÍMITES A LA CANTIDAD Y CONTENIDOS DE TELEVISIÓN QUE VEN VUESTROS HIJOS

Pam decidió participar en la National TV-turnoff Week (Semana Nacional Sin TV). Sus hijos, que entonces contaban 13, 11 y 4 años, se mostraron malhumorados al principio, pero pronto dejaron de quejarse al encontrar otras cosas que hacer esa semana. Los mayores leyeron más y jugaron juntos, y hasta enseñaron a su hermana pequeña a jugar al fútbol. Los niños organizaron actividades familiares y fueron más amables unos con otros. La ausencia de TV produjo un gran cambio: ahora teníamos tiempo para estar en familia.

NUNCA VEÁIS DELANTE DE VUESTROS HIJOS UNA PELÍCULA QUE MUESTRE ACTIVIDADES QUE NO QUERÉIS QUE ELLOS HAGAN

Hay padres que han apagado para siempre la TV y sostienen que el esfuerzo ha merecido la pena. La familia de Kane hizo la transición en las vacaciones: Cuando estaban de vacaciones no disponían de TV, así que fue un momento idóneo para hacer el cambio. Al principio, nuestra hija preguntaba por ella, pero simplemente la distraíamos cada vez que preguntaba.



Expertos e Investigación sobre Televisión Infantil

Spock (1998) y la American Academy of Pediatrics (1999) afirman que los bebés y los niños no deben ver la TV en absoluto ya que "la exposición de los niños a la TV se asocia con un retraso en el lenguaje, periodos de atención más cortos y un retraso en el desarrollo cognitivo." "La evidencia científica del beneficio no ha aparecido y la mejor evidencia de que disponemos sugiere perjuicio."

Spock reconoce que esta estrategia es "demasiado extrema" para la mayoría de los padres.

Rosemond (1993) sugiere prohibir la TV hasta que el niño/a sepa leer y disfrute con los libros. Aun así, debe limitarse a cinco horas a la semana.

Rankin (2006) aporta estudios importantes que sugieren que ver tres horas o más de TV al día afecta negativamente al progreso escolar, pero que algunos programas educativos bien elegidos pueden ser de ayuda. Los programas educativos han sido asociados también a un incremento en la creatividad.

Los padres creen que los niños deben estar siempre entretenidos; se sienten obligados a ayudar a sus hijos: "Ah sí, te buscaré algo que hacer." Pasado un tiempo, sin embargo, se sienten cómodos dejando que los niños encuentren sus propias actividades.

Los niños pequeños se benefician particularmente de ayudar a sus padres en sus tareas. Invitad a los niños a ayudaros a hacer la comida. ¿Deben los padres ser modelos para sus hijos? Si los niños ven a sus padres relajados u ocupados en sus tareas, sin poner la televisión, entonces los niños aprenderán también a hacerlo.

Compartid con vuestro hijo/a historias y poemas inspiradores e instructivos

(BENNETT 1996)



Una Lista de Alternativas Familiares a Ver la TV

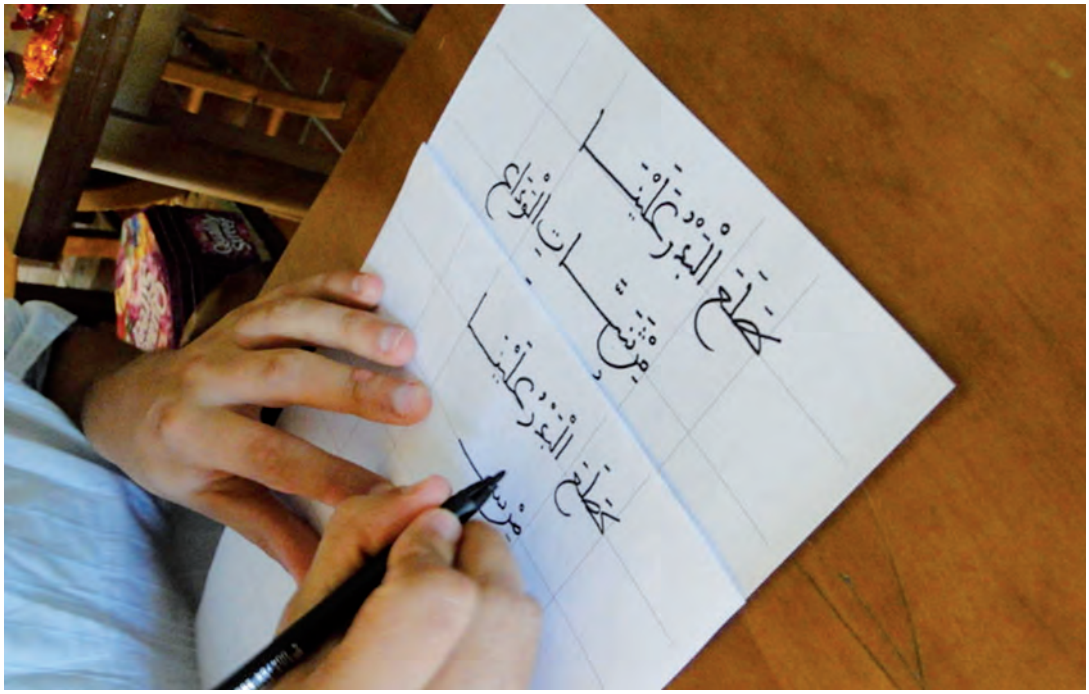
La mayoría de los padres dejan que sus hijos vean la TV debido a la falta de opciones para ocupar el tiempo del niño. Los padres están tan cansados que la TV les da tiempo para relajarse, manteniendo a los niños alejados de ellos. La solución es empezar a realizar actividades útiles. Hemos mencionado los numerosos males de ver la TV tanto para niños como para mayores. Quizás el mayor daño que la TV inflige a la vida familiar es trivializarla, y este es un peligro del que no muchos son conscientes. Los miembros de la familia no interactúan entre ellos; la TV les impide estar juntos. Debéis considerar algunas alternativas a la televisión.

¿Qué harías con un ladrón que te robase dinero? ¿Y qué decir de un ladrón que te roba el tiempo y la vida de tu familia? La TV te inflige un daño mayor que quien te roba dinero: te arrebata la felicidad. Aunque puedes recuperar tu dinero de alguna forma, no puedes recuperar tu tiempo ni tu felicidad.

Alternativas a Ver la TV

Pueden seleccionarse actividades apropiadas, dependiendo de la edad del niño/a. Hay libros que enumeran miles de actividades que las familias pueden elegir:

1. Construir un fuerte
2. Organizar una limpieza comunitaria
3. Visitar la biblioteca, tomar prestado un libro, asistir a las actividades de la biblioteca.
4. Escuchar la radio
5. Visitar el zoo, o un museo
6. Pintar un cuadro
7. Ir al centro comunitario o al parque
8. Ir a bañarse
9. Leer un libro a tu hermano pequeño
10. Organizar un picnic
11. Caminar, correr o montar en bici
12. Cantar una canción, o memorizar un poema
13. Salir a observar pájaros
14. Saltar a la comba
15. Hacer trabajos de voluntariado
16. Salir de acampada (aunque sólo sea en el jardín tra sero)
17. Escribir una carta a un amigo, pariente o abuelos
18. Plantar un jardín de flores, verduras o hierbas
19. Leer revistas o periódicos
20. Jugar al ajedrez
21. Hacer pulseras de la amistad: poner una en la muñeca de una persona, y otra en la muñeca de otra persona
22. Donar ropa u objetos a refugiados o una asociación de caridad
23. Empezar un diario
24. Visitar una librería cercana
25. Investigar la historia de tu familia
26. Aprender carpintería y hacer una estantería
27. Hacer objetos de regalo
28. Inventar una historia y escribirla
29. Dar un paseo por el campo. Recoger semillas y hojas. Hacer un collage con los materiales que has recogido y pegarlo en la nevera.
30. Observar el cielo nocturno con prismáticos: identificar las distintas constelaciones. Observar la luna. Leer algo sobre astronomía
31. Hacer galletas para los vecinos
32. Pedirle a un miembro mayor de tu familia que te cuente una historia de su infancia. Escribir luego sobre ello
33. Hacer mermelada
34. Hacer yogurt
35. Hacer ejercicio
36. Ir caminando al trabajo, al colegio
37. Ir a la bolera
38. Jugar al rugby
39. Asistir a rituales de distintas religiones
40. Organizar una carrera de sacos
41. Jugar al fútbol, voleibol y baloncesto
42. Aprender mecanografía
43. Aprender a usar un ordenador
44. Aprender a conducir
45. Jugar al ping-pong
46. Organizar una búsqueda vecinal para hallar algo es condido
47. Lavar ropa a mano
48. Pasar el aspirador a la casa
49. Limpiar las ventanas
50. Preparar una cena con amigos o familiares
51. Revisar los extractos bancarios
52. Escribir una reseña de un libro
53. Discutir el presupuesto mensual de la familia
54. Organizar una fiesta
55. Intercambiar revistas con amigos
56. Ordenar vuestra habitación
57. Jugar al hockey o con un frisbee
58. Escribir una carta a tu autor/a favorito, vivo o muerto
59. Jugar con vuestra mascota o con las de los vecinos
60. Hacer trabajo en el patio
61. Jugar con una cometa
62. Ir de excursión con la familia
63. Colgar un termómetro y barómetro en el porche o en un árbol
64. Organizar una obra de teatro
65. Jugar con un trineo y hacer un muñeco de nieve
66. Hacer un collage con imágenes recortadas de viejas revistas
67. Visitar un asilo de ancianos
68. Hacer de canguro para padres novicios
69. Hacer senderismo
70. Resolver un rompecabezas
71. Hacer nuevos amigos
72. Iniciar un grupo de lectura
73. Jugar a juegos de mesa con tu familia o amigos
74. Construir una colonia de hormigas
75. Hacer una fiesta en el jardín
76. Construir un barco en miniatura y probarlo en el agua
77. Hacer retratos de miembros de vuestra familia
78. Aprender a usar una brújula y un mapa
79. Aprender el sistema métrico
80. Tener una conversación con un anciano/a
81. Jugar a las damas
82. Aprender a coser
83. Salir al campo
84. Ordeñar una vaca
85. Trepar a un árbol
86. Reunir chistes, compilarlos en un libro, y contárselos a tus amigos y familia
87. Aprender acertijos
88. Contemplar la puesta y la salida del sol
89. Preparar una lista de la compra
90. Aprender algunas frases sencillas en distintos idiomas. (Gracias, buenos días, buenas tardes, sí, no, contar de 1 a 10, los días de la semana, etc.)



Opciones Más Serias

Lo que sigue son actividades más serias que pueden realizar los niños (adaptado de Beshir et al., 1998).

Actividades Comunitarias

- Aprender otro idioma aparte de los dos esenciales: el oficial de tu país y el árabe del Qur'an.
- Asistir a campamentos juveniles: Aseguraos de que se organizan suficientes actividades útiles para los niños, especialmente durante las vacaciones largas. Además del contenido intelectual y espiritual, los programas del campamento deberán incluir funciones de teatro, deportes, representaciones, juegos y competiciones.
- Unirse a un club de chicos o de chicas.
- Unirse a grupos de *našīds* (canciones). Escoged canciones que sean decentes y fáciles de aprender para los niños, y dejad que participen en celebraciones públicas.
- Asistir a fiestas de medianoche: los 'pijama parties' organizados por los niños y supervisados por los padres ofrecen mucha diversión para los niños y ayudan a crear fuertes lazos entre ellos.
- Jugar bajo la lluvia, en la nieve o al sol (usad protección adecuada).

ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb dijo:
"Enseñad a vuestros hijos natación, tiro con arco y equitación."

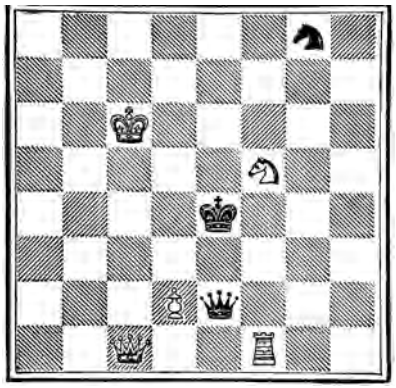
- Aprender defensa personal.
- Asistir a clases de *tajwīd* (recitación del Qur'an con entonación correcta) y de poesía.
- Aprender las normas de seguridad en caso de incendio.
- Aprender a hablar en público.
- Aprender a debatir.
- Aprender caligrafía latina y árabe.
- Ir de pesca.
- Aprender RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Aprender la maniobra Heimlich.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- **Explora la Naturaleza a Tu Ritmo.** Los caminos de senderismo deben ser de fácil acceso para que la familia pueda dar un paseo tranquilo o una excursión más energética para ver las maravillas de la naturaleza: pájaros, insectos, serpientes, flores y árboles. Los niños pueden pasarse horas buscando piedras en el río. También pueden pasear en bicicleta.
- **Contempla las Estrellas.** La observación del cielo nocturno es una actividad excelente. Usad un mapa de constelaciones. Coged una manta y un poco de fruta e id a un lugar con poca luz. Podría ser vuestro jardín trasero o la cima de una colina. Cuando esté completamente oscuro, intentad señalaros unos a otros las distintas constelaciones. Encontrad la Osa Menor, y luego buscad Leo, el León. Con el tiempo, los niños empezarán a descubrir otras formaciones en las estrellas, igual que hacen con las nubes.

JUEGOS

- Jugar al 'juego de los dedos' comparando la longitud relativa de vuestros dedos. Cada persona presenta su mano con los dedos juntos. Descubriréis que el índice es más corto que el anular, y que el dedo corazón es el más largo, pero que la relación varía para cada persona. Después comprobad los dedos de los pies: quitaos los calcetines, echaos de espalda uno junto al otro, y mirad los dedos de vuestros pies. Veréis que también son diferentes.
- Contar las costillas de vuestros niños también puede ser divertido, especialmente si lo hacen los abuelos.
- Jugad al juego del alfabeto. Cada persona en el coche recoge cada una de las letras del alfabeto tomándolas de las señales de carretera. Deben recogerse por orden. No está permitido volverse para ver las señales en el otro lado de la carretera. Quien llegue primero a la "z" gana.
- Durante los viajes, "coleccionar" placas de matrícula de tantos estados y países como os sea posible.
- Jugad a "Veo, veo… ¿Qué ves?" Con este juego puedes mantener ocupado a un niño/a de dos años durante un buen rato. Empieza tú, diciendo: "Veo, veo… una cosa de color rojo." Luego, dale tiempo a tu hija a mirar por la habitación y adivinar qué cosa de color rojo estás viendo. Una vez que haya acertado, será su turno. O también: "Veo, veo… una cosa que empieza por A"; y el niño tiene que adivinar el objeto que estás viendo y que empieza, en este caso, por la letra A.
- Jugar al ajedrez. Una de las formas más eficaces de entrenar a vuestros hijos a pensar y ser creativos es jugar al ajedrez. Les enseña paciencia y disciplina la mente. Se puede aprender también algo sobre la personalidad de vuestros adversarios analizando su estrategia en el juego. ¿Son agresivos o defensivos? ¿Asumen riesgos o no?





Los Sonidos de la Naturaleza

Decidles a los niños que se sienten, cierren los ojos, y se mantengan quietos y cuenten todos los diferentes sonidos que escuchen. Que escuchen el sonido de los pájaros, los insectos y las ranas.

Exponedlos a la Naturaleza

Nuestros hijos se están alejando del mundo de los bosques, los ríos y las montañas, para adentrarse en el mundo de la TV, los ordenadores y los videojuegos. Llevadles de vuelta a la naturaleza.



COMER CON VUESTROS HIJOS

Según estudios del Centro Nacional sobre Adicciones y Abuso de Drogas de la Universidad de Columbia:



- Los niños que comen frecuentemente en familia (5-7 veces a la semana) tienden a mantener una mejor relación con sus padres. Las comidas en familia son mucho más que compartir alimentos. Las conversaciones ayudan a los padres a saber más sobre la vida de sus hijos, los desafíos a los que se enfrentan y las actividades que más les gusta hacer. (CASA 2012)
- Los niños que comen a menudo con sus padres tienden a presentar menor riesgo de fumar, beber o consumir drogas. Comparados con los adolescentes que comen a menudo en familia, los que lo hacen de manera infrecuente (menos de 3 veces a la semana) presentan una probabilidad más del doble de afirmar que probarán las drogas en un futuro. (CASA 2010)
- Los niños que comen en familia frecuentemente obtienen mejores notas en el colegio, tienen menos estrés en el hogar, y confían más en sus padres. (CASA 2003)

El Daño de un Uso Excesivo de Internet

Mucho de lo expuesto hasta aquí sobre los efectos negativos de la TV puede aplicarse también a Internet y los juegos de ordenador. A menudo los padres fomentan un uso excesivo de los ordenadores. Algunos padres asumen que los ordenadores son una herramienta que sólo puede aportar beneficios a sus vidas. ¡No es así! Los padres suponen que sus hijos/as harán un uso moderado y responsable del ordenador. Sin embargo, la realidad es que algunos pequeños usan los ordenadores para perder el tiempo en foros de chat, websites inútiles y viendo pornografía.

Igual que ocurre con la TV, un uso excesivo de Internet puede producir apatía, interferir con el trabajo útil, aumentar la obesidad y obstaculizar las relaciones normales entre niños. Los niños se ven expuestos también a malas ideas y mucha publicidad.

Los ordenadores son una herramienta poderosa que puede aportar muchos beneficios e información necesaria. Sin embargo, los padres deben supervisar su uso, poner contraseñas, bloquear ciertos sitios, usar medidas de seguridad y familiarizarse más con este medio. No dejéis que los niños pasen demasiado tiempo en Internet y poned los ordenadores en el salón, a la vista de la familia.

Juegos de Ordenador

Los juegos de ordenador también ocupan mucho tiempo de los niños—especialmente de los chicos. Lo que puede parecer un juego inocente e inofensivo, puede en realidad dañar a los niños.

Los videojuegos contienen violencia y son también muy adictivos. En algunos casos de extrema adicción ha resultado en muertes (en Corea del Sur han ocurrido varias muertes por adicción a estos juegos). (BBC News, 2005)

Estos juegos desensibilizan la realidad, de forma que gran parte del mundo real queda reducido a un juego y un escenario para "divertirse". Los juegos que fomentan los comba-

tes y los asesinatos estilo-comando rebajan el valor de la vida humana. Los militares entrenan a sus soldados a matar usando videojuegos como los que manejan los niños. Otros de sus temas son la brujería, los demonios y el inframundo. La magia y los hechizos son un tema recurrente en los juegos de ordenador.

Desgraciadamente, a medida que la tecnología avanza, estos juegos se están volviendo cada vez más realistas y "vívidos". Esta mezcla del mundo real y la fantasía es algo muy peligroso. No debe alentarse a los niños a apartarse de la realidad sino a que se enfrenten a la vida con todos sus desafíos.

Los padres tienen que limitar el tiempo que los niños pasan con videojuegos y controlar los juegos a los que juegan.

Los Videojuegos y los Niños

Los videojuegos fueron introducidos en los 1970s. Desde entonces se han hecho muy populares entre los niños. La violencia, el abuso de drogas y el sexo se están haciendo muy comunes en los videojuegos.

Paducah (Kentucky), Jonesboro (Arkansas), Littleton (Colorado) y Blackburg (Virginia) son cuatro ciudades estadounidenses donde se han producido matanzas en colegios a manos de alumnos que jugaban a menudo con videojuegos. En la masacre de 1999 en el Instituto Columbine (Gibbs, 1999), los adolescentes Eric Harris y Dylan Klebold asesinaron a tiros a 13 personas e hirieron a otras 22 antes de suicidarse. Estos dos adolescentes solían jugar al videojuego Doom (Muerte), un sangriento juego de guerra creado para entrenar a soldados a matar. Harris había creado una versión mejorada del juego con dos tiradores, más armas, munición ilimitada y víctimas que no podían responder al ataque—características similares a los ataques que iba a perpetrar. (Anderson y Dill, 2000). Cuantos más actos violentos practiquen los niños, más probable es que realicen actos violentos. (Clark, 1993)

Existe una relación entre la conducta agresiva en los niños y su exposición a la agresión en videojuegos. Cuanto más participa el niño en la violencia en un videojuego, más probable es que muestre una conducta violenta hacia otra gente.

Los chicos juegan más con videojuegos que las chicas.

Los videojuegos promueven conductas antisociales y anti-religiosas (como el asesinato, el lenguaje obsceno y el robo).

El contenido social de los videojuegos muestra una imagen negativa de las mujeres. En los juegos de Nintendo, las mujeres son personajes sobre los que recae la acción en lugar de ser iniciadoras de acción; en casos extremos, son presentadas como víctimas. Muchos juegos basan su trama en una mujer que ha sido secuestrada o que debe ser rescatada. (Funk, 1993)

Una exposición excesiva a la televisión se asocia a conductas agresivas, malas calificaciones escolares, sexualidad precoz, obesidad y uso de drogas o alcohol. Los juegos violentos se asocian a la hostilidad y las peleas físicas.

Jugar con juegos violentos lleva a:
1) Aumento de excitación fisiológica,
2) Aumento de pensamientos agresivos,
3) Aumento de sentimientos agresivos,
4) Aumento de conductas agresivas, y
   Disminución de conductas de ayuda prosocial



PRESENTACIÓN DE LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO EN TV:

1. En la interacción hombre-mujer en TV, los varones son por lo general más dominantes.
2. Los hombres aparecen en TV como racionales, ambiciosos, listos, competitivos, poderosos, estables y tolerantes, mientras que las mujeres son románticas, sumisas y tímidas, salvo cuando son presentadas como malvadas manipuladoras.
3. Para los hombres, el acento recae en la fuerza, la efectividad y la destreza; para las mujeres, en su belleza y atractivo.
4. El matrimonio y la familia no son importantes para los hombres en muchos programas de TV. En casi la mitad de los hombres, no fue posible saber si estaban casados, algo que era cierto en sólo un 11 por ciento de las mujeres.

La mayoría de las mujeres que aparecen en la televisión vespertina son jóvenes, atractivas, delgadas y ornamentales. Las mujeres son puestas normalmente en situaciones en las que importa más el aspecto que el cerebro, y se espera de ellas que se comporten de manera incapaz e incompetente. Los hombres tienen el doble de probabilidades que las mujeres de aparecer como competentes y capaces de resolver problemas. Las mujeres son presentadas como objetos sexuales más frecuentemente que los hombres, y los hombres son presentados como ineptos a la hora de atender a las necesidades de los niños. (Seidman, 1999; Davis, 1990; Beal, 1994)

En la televisión musical estadounidense, las mujeres aparecen con frecuencia como objetos sexuales que intentan captar la atención de un varón. En los videos de música rap, las mujeres son mostradas como objetos de lascivia. Las mujeres tienen cuatro veces más probabilidades que los hombres de llevar muy poca ropa, mientras que los hombres van casi siempre completamente vestidos.



DISTANCIAMIENTO DE LA FAMILIA:

Los videojuegos destacan la acción solitaria en vez de la cooperación. Una situación corriente en un juego es la de un personaje anónimo que realiza un acto agresivo contra un enemigo anónimo. El mundo de los videojuegos tiene poco sentido de comunidad y pocos jugadores de equipo. La mayoría de los videojuegos no permiten que juegue más de un jugador al mismo tiempo. El Instituto Nacional para los Medios y la Familia ha estado estudiando e informando durante muchos años sobre la influencia de los videojuegos. Hemos constatado que muchos videojuegos ensalzan la cultura de las bandas, celebran la brutalidad, promueven la crudeza, y apoyan la violencia y la brutalidad con las mujeres.

En Resumen

- Los niños que juegan menos con videojuegos obtienen mejores resultados en la escuela y se meten menos en peleas.
- Fomentad los juegos educativos y desalentad los juegos violentos.
- La TV y los videojuegos influyen menos en niños que tienen buen carácter.

Los padres deben fijar límites en el tiempo que los niños pasan con videojuegos.

En definitiva, si comparamos las ventajas e inconvenientes de todas estas invenciones modernas, como Internet, la TV, los teléfonos móviles, y demás, vemos que en general la vida de las generaciones más jóvenes es más pura, hermosa y satisfactoria sin ellas. Se han comvertido en un mal necesario. A pesar del hecho de que estas invenciones han acortado la distancia entre familiares y han puesto las enciclopedias de conocimiento al alcance de los jóvenes, muchos de ellos han caído víctimas de la adicción y de familias disfuncionales así como de la difusión de ideas laicistas extremas. El uso incontrolado de estos dispositivos ha hecho a los jóvenes esclavos de las pantallas. El deber de los padres es guiar a la nueva generación a hacer un uso inteligente de estos instrumentos. Necesitamos poder controlarlos en vez de estar bajo su control.

Desconectad la TV y Conectaos a la Vida

Disfrutad más con los niños y pasad más tiempo con ellos. La crianza es la tarea más exigente y la más gratificante; exige ciencia, arte y fe. Disfrutad de vuestros hijos cada día (en lugar de la TV).

Actividades



ALTERNATIVAS A LA TELEVISIÓN Y LOS VIDEOJUEGOS

ACTIVIDAD 72: VISITAS EDUCATIVAS

Familiarizad a vuestros hijos con diferentes instituciones. "Dímelo y lo olvidaré. Muéstramelo y recordaré. Inclúyeme y podré entender."

- Llevad a vuestros hijos a una sala de juzgado, para que vean a jueces y abogados.
- Llevad a vuestros hijos a comisarías de policía y prisiones.
- Visitad lugares de culto de otras religiones con vuestros hijos.
- Visitad museos, parques, bibliotecas y granjas.

ACTIVIDAD 73: HACEDLES CONSCIENTES DE LO QUE COMEN

Preguntad a vuestros hijos sobre los ingredientes de los alimentos y cómo se preparan las comidas: sopas, pizza, pan, yogurt, queso, hamburguesas, tortitas, waffles, curry, biryani, pasteles, miel, palomitas, mayonesa, ketchup, té y café.

Mostrad a los niños los ingredientes y la preparación de: jabón, champú, papel, tinta, ropa, plástico, asfalto, zapatos, muebles y alfombras.

Dejad que cada niño escoja una clase de comida y su receta y que intente prepararla con vuestra ayuda.

ACTIVIDAD 74: ¿QUÉ ES LO QUE MÁS VALORAS?

En una reunión familiar, preguntad a cada miembro: "Si te quedase un solo día de vida, ¿qué harías? ¿Por qué?" Dejad que cada uno comente la respuesta.

ACTIVIDAD 75: ¡PERLAS DE SABIDURÍA PARA NIÑOS!

Reunid a la familia y pedid a un niño/a que lea en voz alta los pasajes siguientes. Explicad su significado y citad ejemplos de vuestra experiencia. Animad a los niños a que compartan sus opiniones.

Hijo mío: Ten cuidado de…

El hombre noble si le insultas,
El hombre sabio si le avergüenzas,
El hombre innoble si eres generoso con él,
El hombre estúpido si bromeas con él, y
El hombre depravado si te asocias con él.

Oh Mi Querido Hijo;
He probado toda clase de delicias y no encontré nada más dulce que la salud.
He sufrido toda clase amarguras y no encontré nada más amargo que depender de otros.
He llevado pesadas cargas de hierro y piedras y no encontré nada más pesado que la deuda.
Sé consciente de que tu vida sólo tiene dos clases de días: uno en tu favor y otro contra ti.
Cuando sea tu día, no seas arrogante ni ingrato,
Cuando sea contra ti, simplemente sé paciente.

(ʿALĪ IBN ABŪ ṬĀLIB)

ACTIVIDAD 76: ¿ADMINISTRAS TU FAMILIA CON SABIDURÍA?

Cuestionario: ¿Qué Tal lo Estoy Haciendo Como Progenitor?

La crianza de los niños es una tarea a la vez exigente y gratificante. Los padres se ocupan de la manutención, disciplina, gobierno, guía y asesoramiento. Los padres participan en la enseñanza, formación, entrenamiento y tutela. Son como un médico compasivo cuyo propósito es siempre ayudar a mejorar y no causar daño. Los padres empoderan, animan, favorecen y extienden la mano para ayudar a sus hijos.

Revisad vuestras prácticas de crianza, punto por punto. (Pueden ser necesarias varias sesiones para abarcar todos los puntos).

Como progenitor:

- ¿Elegí sabiamente a mi cónyuge?
- El tiempo y esfuerzo que invierta escogiendo al cónyuge adecuado no es nada comparado con el esfuerzo que tendré que invertir en tratar con el cónyuge inapropiado. Buscad concienzudamente, para que podáis llevaros bien.
- ¿He expuesto con claridad la misión de la familia a mis hijos?
- ¿Les he enseñado los valores correctos? Lo que hace maravilloso un hogar no son las paredes y los techos sino los valores y la moralidad.
- ¿Estimulé el desarrollo de las capacidades de cada uno de mis hijos? Cada niño/a tiene diferentes intereses y aficiones; debemos fortalecer sus diversos talentos.
- ¿Utilicé de la mejor forma los recursos de la familia: tiempo, dinero y materiales?
- ¿Presté atención a los sentimientos y percepciones de mis hijos? Sus percepciones son importantes. Necesito "ponerme en sus zapatos por un tiempo".
- ¿He entrenado bien a mis hijos? A los niños no les gusta sentirse ignorados, aunque se estén portando mal. Necesitan que se trabaje con ellos, que sean incluidos, reconocidos y recompensados.
- ¿Proporcioné a mis hijos las directrices adecuadas? Los padres tienen que aportar disciplina, comentarios y normas.
- ¿He dado buen ejemplo? La forma en que habláis uno con otro y acerca del otro, la clase de bromas que compartís, las promesas que cumplís, los amigos que tenéis, y el mérito que justamente compartís… todo eso es importante.
- ¿Cumplí todos mis deberes de crianza por amor a nuestro Creador, nuestro Señor, que me ha regalado y confiado el cuidado de esta familia?
- ¿Hice planes para conseguir las metas de nuestra familia? Tu plan de familia deberá responder estas preguntas:

– ¿Qué hay que conseguir?
– ¿Qué es necesario hacer para conseguirlo? ¿En qué medida contribuye a nuestra misión general?
– ¿Cuándo tiene que conseguirse?
– ¿En qué punto estamos respecto de su consecución?
– ¿Qué personas serán necesarias para cumplir el plan?
– ¿Cómo será cumplido? ¿Qué tareas específicas deben realizarse, y qué recursos son necesarios?

Tus hijos y tu cónyuge dependen de ti, igual que tú dependes de ellos. No les defraudes.



Conclusión

Conclusión

CREEMOS QUE la familia tiene la capacidad de producir ciudadanos rectos y eficaces y debe hacerlo. Esta tarea se consigue mejor dentro de un hogar feliz y estimulante. Los padres son los primeros maestros de sus hijos y los mejores. Los padres tienen que ser modelos, pastores, preceptores, educadores, entrenadores, monitores, mentores e instructores.

Actualmente, ni el mundo occidental ni el islámico ofrecen un modelo satisfactorio de crianza infantil. Necesitamos aprender unos de otros. Occidente ha adoptado un estilo de vida basado en la autogratificación. La moralidad y los valores se han debilitado. Este sistema neutral en valores sufre de drogadicción, alcoholismo, promiscuidad sexual y debilitamiento de la familia.

Por otra parte, el mundo islámico está plagado de opresión, coacción, temor, corrupción e intimidación. Algunos musulmanes poseen mentalidad de esclavos, lo que ahoga la valentía, la creatividad y el pensamiento libre. En algunas zonas del mundo musulmán ha surgido una generación de niños irracionales, supersticiosos y dependientes, que crecen sin el menor interés en las cuestiones públicas.

Los no musulmanes necesitan volver a poner a Dios en sus vidas y complementar sus grandes logros en ciencia y tecnología con una religiosidad que reconozca *Allāhu Akbar* (que Dios es el Más Grande) y *Allāhu Aʿlam* (que Dios es el Realmente Sabio). Los musulmanes necesitan redescubrir a Dios, promover sociedades pacíficas y libres, y practicar tolerancia y democracia (*šūrā*).

A un micro-nivel, la buena crianza es la semilla de la que puede brotar todo esto. La crianza es una labor de 24 horas, siete días a la semana y 365 días al año. Es una empresa sin vacaciones, ni delegación, que se lleva a cabo bajo constantes interferencias y mucho estrés. Exige de un equipo de padre y madre dotado de raciocinio y conocimiento, y complementado por las emociones y los sentimientos. Los requisitos necesarios para la crianza son psicología, sociología, conocimientos médicos, comunicación y fe. No podemos ganar una guerra contra nuestros hijos; tenemos que ganárnoslos con amor, paciencia y una comunicación recíproca. No olvidéis nunca que todo niño está pidiendo a gritos: "Por favor, haced que me sienta importante."

Muchos padres piensan que conocen bien a sus hijos y viceversa, pero esto raras veces es así. Los niños pueden percibir la ayuda como interferencia, el consejo como atropello, y el afecto como mimos infantiles. ¡Existe una percepción errónea en muchos niños de que sus padres no les quieren!

Debéis reducir los aspectos negativos de la personalidad de vuestro hijo/a y destacar los rasgos positivos. Los padres necesitan identificar el estilo de crianza que practican: autocrático, permisivo, democrático o autoritario. Los padres necesitan preguntarse: "¿Estamos realmente haciéndolo bien?" La respuesta debe buscarse en tantas fuentes como sea posible.

Los compañeros tienen una influencia enorme en los niños. Los padres deben ofrecer una atmósfera acogedora en el hogar a los amigos de sus hijos. Los padres necesitan hacer amistad con los amigos y padres de los amigos de sus hijos a fin de atraer a los amigos idóneos.

> Si pudiera volver a criar a mi hijo/a, primero crearía autoestima y luego construiría la casa. Usaría los dedos más para pintar que para apuntar. Corregiría menos y conectaría más. Apartaría los ojos del reloj y estaría más atento/a. Haría más excursiones y sacaría a volar más cometas. Dejaría de hacerme el serio y jugaría en serio. Correría más por el campo y contemplaría más las estrellas. Daría más abrazos y menos tirones. (Loomans, 2000)

Los padres necesitan adquirir las habilidades, educación y herramientas necesarias para criar adecuadamente a sus hijos.

La formación del carácter tiene un límite de tiempo. La lactancia materna previene muchas enfermedades y provee al bebé de un "capital" psicológico y emocional. Enseñad a los niños amor, valentía, creatividad, honestidad, libertad, autoconfianza, generosidad y confianza en otros.

Los padres deben enseñar a cada niño a administrar su tiempo y su dinero, a discrepar con cortesía, a tomar decisiones, a invocar a Dios, a resolver problemas, buenos modales (cortesía, respeto, paciencia, humildad), el arte de escuchar y la modestia.



Los niños cuyos padres y madres están demasiado ocupados para atenderlos son como huérfanos. La mayoría de los padres no pasan suficiente tiempo con sus hijos y lo compensan por otros medios (como televisión, cuidadores y regalos). Ver demasiado la televisión es perjudicial. La solución es pasar mucho de nuestro tiempo más precioso con la familia. El clan familiar (abuelos/as, tías/os y primos) son los mejores cuidadores, mentores y modelos de conducta.

Formad los rasgos de carácter del amor, valentía, honestidad, creatividad e independencia. Todo esto debe hacerse en el entorno de un hogar feliz, que actúa como una incubadora para producir adultos rectos. Un hogar feliz se basa en una comunicación continua y recíproca entre padres e hijos. Los elogios sinceros son un ingrediente básico cuando se trata de felicitar a vuestros hijos por lo que han hecho bien. Organizar encuentros familiares una vez al mes es una práctica excelente y favorece la creación de armonía en la familia. Las caricias, besos, abrazos y sonrisas fortalecen el afecto entre padres e hijos. Los padres necesitan dominar el arte de escuchar a sus hijos.

Los niños son buenos observadores pero malos intérpretes. Ven y observan cómo su padre y madre se tratan uno al otro, y cómo tratan a los abuelos, parientes, hermanos, invitados, a ricos y pobres, a los sirvientes y a los vecinos. Observan también cómo tratan a las mascotas, animales, plantas, flores y el medio ambiente. Comparan las palabras de los padres con sus acciones y descubren la verdad y también la hipocresía. "Haz lo que digo, no lo que hago," es una máxima inaceptable. Los padres deben practicar lo que predican. Sin embargo, cuando los padres se equivocan, lo menos que pueden hacer es confesar sus limitaciones sinceramente a sus hijos.

Los niños precisan modelos. Si los padres no les ofrecen buenos modelos de conducta, los niños podrían optar por modelos equivocados. Los mejores de todos los modelos son los Profetas de Dios, seguidos de aquellos líderes del mundo que promueven la moralidad y los valores familiares.

Las madres desempeñan la función más crucial en la educación del niño/a. No es coincidencia que Profetas como Moisés, Jesús y Muhammad (la paz sea con todos ellos) fuesen criados por sus madres. A fin de honrar a las mujeres en nuestra vida, los hombres deben demostrar respeto por ellas en palabras y obras.

Un progenitor intervino y comentó: "¡Yo soy demasiado insignificante para que mi contribución sea decisiva!" Esto no es cierto. La crianza es una tarea demasiado importante para realizarla nosotros solos. Constituir grupos de apoyo resulta muy útil. No podéis cambiar a vuestros antepasados pero ciertamente podéis mejorar a vuestros descendientes. Tu contribución como progenitor puede ser decisiva en este mundo, así que no desesperes. ¡Nunca es demasiado tarde!

Las personalidades de los niños son influenciadas por la naturaleza, la educación y, por encima de todo, ¡la Voluntad del Creador!

La crianza infantil es una ciencia y también un arte.

Este libro es el primero de una serie y, si Dios quiere, le seguirán otros. Invitamos a los eruditos y expertos a enriquecer el campo de la crianza infantil con su imprescindible contribución.

Al final de tu vida debes hacerte esta pregunta: "¿He sido un buen padre/madre que intentó mejorar el mundo?"

Haz Todo lo que Puedas. ¡Ten Fe en Dios y Descansa!
Al final lo que importa no es la clase de coches, casas
o cuenta bancaria que tuviste,
¡sino lo buen padre o madre que fuiste!

¡No lo dejes hasta que sea demasiado tarde!

Apéndice 1

Selección de Versículos Coránicos y Tradiciones del Profeta Muhammad ﷺ sobre Crianza Infantil

Selección de Versículos Coránicos

Y los que rezan: "¡Oh Sustentador nuestro! ¡Haz de nuestras esposas y descendencia una fuente de alegría para nosotros, y haznos adelantados entre los que son conscientes de Ti!" (Qur'an 25:74)

Y a quienes hayan llegado a creer y su descendencia les haya seguido en su fe, les reuniremos con su descendencia; y no dejaremos que se pierda ninguna de sus obras: [pero] cada ser humano será rehén de lo que haya hecho. (Qur'an 52:21)

Pues, no son vuestros bienes ni vuestros hijos lo que habrá de acercaros a Nosotros: sólo quien llega a creer y obra con rectitud [se acerca a Nosotros]; y a esos les aguarda una recompensa doble por todo lo que hicieron; y son ésos los que morarán seguros en las mansiones [del paraíso]. (Qur'an 34:37)

Dios es quien os crea [a todos en un estado] de debilidad y luego, después de la debilidad, dispone [para vosotros] fortaleza, y luego, después de [un período de] fortaleza, dispone la debilidad y las canas [de la vejez]. Él crea lo que quiere; y sólo Él es omnisciente, infinito en Su poder. (Qur'an 30:54)

Y Dios os ha sacado del vientre de vuestras madres y no sabíais nada –pero os ha dotado de oído, de vista y de mentes, para que [ello] os mueva a ser agradecidos. (Qur'an 16:78)

¡Oh vosotros que habéis llegado a creer! Ciertamente, algunos de vuestros cónyuges y de vuestros hijos son enemigos vuestros: ¡guardaos, pues, de ellos! Pero si pasáis por alto [sus faltas], sois tolerantes y perdonáis –entonces, ciertamente, Dios será indulgente, dispensador de gracia. (Qur'an 64:14)

¡Oh vosotros que habéis llegado a creer! No dejéis que vuestros bienes o vuestros hijos os distraigan del recuerdo de Dios: pues quien tal haga –¡ésos, precisamente, son los perdedores! (Qur'an 63:9)

Di: "Ciertamente, los [verdaderos] perdedores serán quienes se hayan perdido a sí mismos y a sus familias el Día de la Resurrección: ¿no es ésta, precisamente, la pérdida [más] notoria? (Qur'an 39:15)

Y he ahí que Luqman habló así a su hijo, amonestándole: "¡Oh mi querido hijo! No atribuyas poderes divinos a nada junto con Dios: pues, ¡ciertamente, esa [falsa] atribución de divinidad es en verdad una ofensa enorme! Y [Dios dice:] 'Hemos ordenado al hombre el trato bondadoso a sus padres: su madre le llevó soportando fatiga tras fatiga, y dos años duró su completa dependencia de ella: [así pues, oh hombre,] sé agradecido conmigo y con tus padres, [y recuerda que]

a Mí es el retorno. [Venera a tus padres;] pero si se empeñan en hacer que atribuyas divinidad, junto conmigo, a algo que tu mente no puede aceptar [como divino], no les obedezcas; pero [aun así] acompáñales amablemente en esta vida, y sigue el camino de los que se vuelven a Mí. Al final, a Mí habréis de retornar todos; y entonces Yo os haré entender [realmente] todo lo que hacíais [en vida].'

"¡Oh mi querido hijo!", [prosiguió Luqman,] "en verdad, aunque se trate de algo del peso de un grano de mostaza y esté [oculto] en una roca, o en los cielos, o en la tierra, Dios lo sacará a la luz: ¡pues, ciertamente, Dios es inescrutable [en Su sabiduría], consciente de todo! ¡Oh mi querido hijo! Sé constante en la oración, ordena la conducta recta y prohíbe la conducta inmoral, y soporta con paciencia lo [malo] que te suceda: ¡eso es, ciertamente, algo que exige la mayor determinación! Y no apartes la mejilla de la gente con soberbia, ni camines por la tierra con arrogancia: pues, ciertamente, Dios no ama a quien actúa de forma presumida y jactanciosa. Así pues, camina con modestia, y baja la voz: pues, ciertamente, la voz más desagradable es la [estridente] voz del asno."

(Qur'an 31:13–19)

Los bienes y los hijos son un adorno de esta vida: pero las buenas obras, cuyo fruto perdura siempre, tienen mucho mayor mérito ante tu Sustentador, y son mucho mejores como fuente de esperanza. (Qur'an 18:46)

"¡Oh Sustentador mío, haz que yo y [parte de] mi descendencia seamos constantes en la oración! ¡Oh Sustentador nuestro, acepta esta oración mía!" (Qur'an 14:40)

"¡Oh Sustentador nuestro, perdónanos a mí, a mis padres y a todos los creyentes el Día en que tenga lugar el [último] ajuste de cuentas!" (Qur'an 14:41)

Y en cuanto al muro, pertenecía a dos muchachos huérfanos [que viven] en la ciudad, y debajo de él hay [enterrado] un tesoro que les pertenece [por derecho]. Pues habiendo sido su padre un hombre justo, quiso tu Sustentador que al alcanzar la mayoría de edad extrajeran su tesoro por la gracia de tu Sustentador.

(Qur'an 18:82)

Tradiciones del Profeta Muhammad ﷺ

La gente son como metales [o minerales, que tienen características específicas]; los mejores de ellos en la época [preislámica] de la ignorancia (*ŷahiliyya*) son los mejores en el [tiempo del] Islam, si poseen entendimiento [y comprenden].

(AL-BUJĀRĪ Y MUSLIM)

La mejor acción después de los ritos obligatorios es hacer feliz a un musulmán.

(AL-BUJĀRĪ)

Es mejor para un hombre educar bien a su hijo que dar limosna todos los días. (AL-TIRMIḌĪ)

Cuando alguien muere, sus acciones cesan, salvo en tres casos: una limosna continua, un conocimiento beneficioso (para la gente), o un hijo piadoso que reza por el difunto. (MUSLIM)

Tu Señor tiene derecho sobre ti; y tu cuerpo tiene derecho sobre ti; y tu familia tiene derecho sobre ti; así, pues, da a cada uno de ellos su justo derecho. (AL-BUJĀRĪ)

Es un pecado grave que un hombre desatienda sus responsabilidades y no provea de sustento a sus dependientes. (ABŪ DĀWŪD)

"Todos vosotros sois guardianes y responsables de quienes están bajo vuestra tutela y de las cosas a vuestro cuidado. El Imam es el guardián de sus súbditos y es responsable de ellos. Un hombre es guardián de su familia y es responsable de ellos. La esposa es guardiana de la casa de su marido y es responsable de ella. El sirviente es guardián de los bienes de su amo y es responsable de ellos. Todos vosotros sois guardianes y responsables de quienes están bajo vuestra tutela y de las cosas a vuestro cuidado." (AL-BUJĀRĪ)

Consejos del Profeta Muhammad ﷺ a un Niño

Ibn ʿAbbās era un niño cuando el Profeta Muhammad ﷺ le dirigió las siguientes palabras:

"Pequeño, voy a enseñarte algunas cosas. Mantente cercano a Dios; recuerda a Dios, y Dios te protegerá.

Recuerda a Dios, y Dios te cuidará. Si necesitas algo, pídeselo a Dios. Si necesitas ayuda, pídesela a Dios.

Has de saber que si el mundo entero se une contra ti, será incapaz de perjudicarte a menos que Dios así lo disponga. Si el mundo entero se une para beneficiarte, será incapaz de beneficiarte salvo que Dios así lo disponga."

(AL-TIRMIḌĪ Y AḤMAD IBN ḤANBAL)

Apéndice 2

Lista de Actividades

Lista de Actividades

ACTIVIDAD NO.		CAPÍTULO	PÁGINA
1.	¿Te has Preguntado Alguna Vez Porqué?	1	20
2.	Tu Estilo de Crianza	1	20
3.	Una Lista de Malas Conductas Comunes en los Niños	1	20
4.	Reflexiones sobre un Poema	1	21
5.	Padres de Hoy vs. Padres de Ayer	1	22
6.	¡¡¡Como Progenitor, Puedes Influir Mucho!!!	1	22
7.	Niños: ¿Qué Esperáis de Vuestros Padres?	1	22
8.	Las Tres Preocupaciones Principales del Siglo XXI	2	67
9.	Asignación de Calificativos a los Niños/as	2	67
10.	Debatir las Causas Reales de la Violencia en los Niños/as	2	68
11.	Cómo Tratar los Problemas Sociales	2	68
12.	El Modelo Educativo del Dr. Spock (1903-1998) en EEUU: Algunas Lecciones del "¡Haz lo Que Digo, No lo Que Hago!"	2	68
13.	Debate Sobre el Choque Cultural	2	69
14.	Mentalidad de Auténticos Líderes	2	69
15.	Compartir la Historia Familiar	2	70
16.	Discusión Sobre el Entorno Hogareño	3	80
17.	Padres: Enseñad a Vuestros Hijos	3	80
18.	Algunos Refranes Equivocados de la Cultura Árabe	3	81
19.	Una Visión del Mundo Basada en la Auténtica Amistad	3	81
20.	Debate Sereno Entre Miembros de la Familia: ¡Regularmente!	3	81
21.	El Progreso en Japón y Alemania vs. el Atraso de los Países Musulmanes	4	99
22.	Estableced la Conexión Entre los Niños/as y Su Creador –¡a Una Edad Temprana!	4	99
23.	Valorar los Favores y Bendiciones de Dios	4	101
24.	Poner los Problemas en Perspectiva	4	101
25.	Siete Conceptos que Debemos Enseñar a los Hijos	4	101
26.	Comunicar Conceptos Importantes	5	111
27.	Experiencias Personales Difíciles	6	120
28.	Intercambio de Ideas Sobre Crianza de los Hijos	6	120
29.	Preguntas y Respuestas para Padres y Adolescentes	7	130
30.	Una Actividad Sobre Solución de Problemas	7	130
31.	Consejos Para los Padres	8	158
32.	Lista de Reconocimiento Médico	9	190
33.	Plan Familiar de Fitness	9	190
34.	Relacionaos Mejor Usando Saludos Más Significativos	9	190
35.	Hábitos de Sueño	9	190
36.	Creación de un Entorno Familiar Adecuado	9	191

37.	Una Discusión Proactiva Sobre Signos de Consumo de Drogas	9	191
38.	¡Jugar a Policías!	9	191
39.	Me Molesta …	10	206
40.	Crear un Programa de 'Libro del Mes'	11	228
41.	Una Charla de Padres	12	255
42.	¡Gracias a Dios por Ser Como Soy!	12	255
43.	Barack Obama: ¡Un Ejemplo de Crianza por un Progenitor Soltero!	12	255
44.	¡Enriqueced el Cerebro de Vuestros Hijos!	13	303
45.	Un Gráfico de Buenas Acciones Para los Niños	13	303
46.	Memorización de una Invocación	14	313
47.	Compartir Experiencias de Temor	15	325
48.	Nueve Formas de Criar a un Cobarde	15	325
49.	Valor y Fe	15	325
50.	Valor: Un Test Para Adolescentes	15	326
51.	Reducir el Miedo de los Niños Durante Guerras y Desastres	15	326
52.	Cómo Decir "No" y Seguir Siendo Amigos	15	326
53.	La Valentía es …	15	327
54.	Rituales de Amor Diarios	16	343
55.	Compartir Experiencias	17	355
56.	Uno de los Vicios Más Dañinos que Queréis que los Niños Eviten	17	355
57.	Dios Vigila a *TODOS* los Grupos	18	369
58.	¡Una Lección Sobre Accidentes y Responsabilidad!	18	369
59.	Comprobar el Coeficiente de Dominio de los Padres	19	392
60.	Exponed a Vuestros Hijos el Sistema de Valores de Vuestra Familia	19	392
61.	¿Eres un Progenitor Que Apoya o Que Interfiere?	19	392
62.	Ejercicios en Familia Para Fomentar la Creatividad	20	409
63.	¡Cualidades Importantes!	20	410
64.	Explicar Cuestiones Delicadas	20	410
65.	¡Lo Importante es la Percepción del Ladrón!	20	411
66.	Test de Fiabilidad	21	418
67.	Contentamiento	21	418
68.	Participación Activa	21	419
69.	Los Modelos de Tu Hijo/a	22	429
70.	El Niño/a Que es Una Mala Influencia	22	429
71.	¡De Haberlo Sabido, Habría Actuado de Otro Modo!	22	429
72.	Visitas Educativas	23	453
73.	Hacedles Conscientes de lo que Comen	23	453
74.	¿Qué es lo que Más Valoras?	23	453
75.	¡Perlas de Sabiduría Para Niños!	23	453
76.	¿Administras tu Familia con Sabiduría?	23	454

Bibliografía

Bibliografía

Abd al-Ati, Hammudah. *The Family Structure in Islam.* Indianapolis, IN: American Trust Publications, 1997.

—*Islam in Focus*, 3ª edn. rev. Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.

Abdul Hye, Hamid. "Islam on the Rearing of Children." *The Muslim World Journal*, vol. 18 (nos. 11 y 12) India, mayo/junio, 1991.

Abdullah, Nina. "Qur'an Memorization and Memory." Ponencia inédita. Reston, Virginia, 1994.

Abel, Gene and Nora Harlow. *The Stop Child Molestation Book.* La Vergne, Tennessee: Ingram Content Group, 2001.

AbuSulayman, AbdulHamid. "Islam and the Family." Ponencia inédita presentada en la Conference on 'Youth'. Brunei, 4 abril, 1984.

—"Islamic Educational Reform: Top Priority in Intellectual Islamic Work." Editorial. *The American Journal of Islamic Social Sciences* (AJISS), vol. 15, nº 1, EEUU, Primavera 1998.

—*Islamization of Knowledge: General Principles and Work Plan.* Herndon, VA: IIIT, 1995.

— "Islamic Educational Reform: Top Priority in Intellectual Islamic Work." Editorial. *The American Journal of Islamic Social Sciences* (AJISS), vol. 15, nº 1, EEUU, primavera 1998.

Abu-Talib, Ali. *Nahŷul Balaga* (La Cima de la Elocuencia). Elmhurst, New York: Tahrike Tarsile Qur'an, 1996.

Adler, Jerry. *"Building a Better Dad."* Newsweek, 17 junio, 1996.

Adolphus, Katie, Clare L. Lawton and Louise Dye. "The Effects of Breakfast on Behaviour and Academic Performance in Children and Adolescents." *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 7, 8 agosto, 2013. http://www.frontiersin.org/Journal/Abstract.aspx?s=537&name=human_neuroscience&ART_DOI=10.3389/fnhum.2013.00425

Agnivesh, Swami et al. "Missing: 50 Million Indian Girls".

International Herald Tribune, 25 noviembre, 2005.

AHDB Dairy. "UK Dairy Consumption." 9 septiembre, 2015. http://dairy.ahdb.org.uk/market-information/dairy-sales-consumption/uk-dairy-consumption/#.Vi34SNbA6qA

Ahmad, Imad-ad-Dean. *Islam and the Discovery of Freedom*. Beltsville, MD: Amana Publications; 1ª ed., 1997.

Aids Education Global Information System (AEGIS), (artículo fechado 31 agosto, 2001): http://www.aegis.com/news/afp/2001/afo10886.html

Akhtar, et al. "Views on Breastfeeding in Medical Science and Islam." *Journal of Islamic Medical Association* (JIMA), vol. 30, 1998.

Alcohol Concern. Factsheet: Young People and Alcohol. Setiembre, 2009. http://www.alcoholconcern.org.uk/publications/factsheets-and-booklets/factsheet-young-people

'Ali, 'Abdullah Yusuf. *Traducción de The Meaning of the Holy Qur'an.* Beltsville, MD: Amana Publications, 2004.

Allain, Annelies. *Protecting Infant Health.* Penang, Malaysia: International Baby Food Action Network, 1993.

Altalib, Ilham. The Muslim Family in North America. Diez Artículos Inéditos. Reston, Virginia: 1984.

—The Human Heart in the Qur'an, Seminario en ADAMS Center, Herndon, Virginia, Setiem-

bre, 2008.
Amabile, T.M. & B.A. Hennessey. "The Motivation For Creativity in Children" in T. Pittman & A. Boggiano (Eds.) *Achievement And Motivation: A Social Developmental Perspective.* New York: Cambridge University Press, 1992.
American College of Pediatricians. "Cohabitation: Effects of Parental Cohabitation and other Non-Marital Sexual Activity on Children – Part 2 of 2." July 2014. http://www.acpeds.org/the-college-speaks/position-statements/societal-issues/cohabitation-part-2-of-2
American Sexual Health Association. "Statistics." http://www.ashasexualhealth.org/stdsstis/statistics/
Anderson, Judith P. and John Blosnich. "Disparities in Adverse Childhood Experiences among Sexual Minority and Heterosexual Adults: Results from a Multi-State Probability-Based Sample." *PLoS One*, vol. 8 (1), 2013. http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0054691
Asad, *Muhammad. El Mensaje del Qur'an.* The Book Foundation, 2006
Athar, Shahid. "Sex Education for Muslim Youth and Their Parents." *Journal of Islamic Medical Association* (JIMA), vol. 22, USA, 1990.
—Reflections of an American Muslim. Chicago, IL: Kazi Publications, 1994.
—(ed.) *Sex Education: An Islamic Perspective.* http://www.teachislam.com/dmdocuments/33/BOOK/
Atkins, Andrea. "The Gender Divide." *Parenting Magazine*, agosto, 1998.
Badaraco, Joseph. *Leading Quietly*. Harvard Business Review Press, 2002.
Badi, Jamal and Mustapha Tajudin. *Creative Thinking: An Islamic Perspective*. 2ª ed. International Islamic University Malaysia: Kuala Lumpur, Malasia, 2005.
Bailey, Joseph. *The Serenity Principle.* San Francisco, CA: Harper & Row, 1990.
Ballard, Olivia and Ardythe L. Morrow. "Human Milk Composition: Nutrients and Bioactive Factors." *Pediatric Clinics of North America*, vol. 60 (1), febrero 2013.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586783/
al-Bar, Mohammad Ali, and Osama Kandil. "Breastfeeding and Islamic Teaching." *Islamic World Medical Journal*, julio/agosto, 1986.
Barazangi, Nimat Hafez. "The Education of North American Muslim Parents and Children: Conceptual Change as a Contribution to the Islamization of Education." AJISS. 7(3), 1990.
Baron-Cohen, Simon. "The Extreme Male Brain Theory of Autism." *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 6, nº 6, junio 2002.
Barzinji, Jamal. "The Prophet as a Father." Conferencia en ADAMS Center, Herndon, VA, 11 abril, 1993.
Bashir, Askia H. *How to Manage Your Parents (Without Manipulation).* Atlanta, GA: KYD Publishers, 1995.
BBC News. "Breast Milk 'Boosts Babies' Brainpower." 8 mayo, 2002. http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/1974976.stm
BBC News. "South Korean Dies after Games Session." 10 agosto, 2005.
http://news.bbc.co.uk/1/hi/technology/4137782.stm
Beal, C. *Boys and Girls: The Development of Gender Roles.* New York: McGraw-Hill, Inc., 1994.
Begley, Sharon. "Your Child's Brain." *Newsweek*, vol. 127, no. 8, p.54, 19 febrero, 1996.
— "Your Child's Brain: Use It or Lose It." *Newsweek*, 17 junio, 1996.
— "The Parent Trap." *Newsweek*, 7 setiembre, 1997.
— "A Mother's Cocaine Use: They Call Them Snowbabies." *Newsweek*, 29 setiembre, 1998.
— "Tuning Up the Brain." *Newsweek*, Otoño/Invierno, 2000.
Bennett, William. *The Book of Virtues*. New York: Simon & Schuster, 1996.
Beresin, Eugene V. "The Impact of Media Violence on Children and Adolescents: Opportunities for Clinical Interventions." https://www.aacap.org/aacap/Medical_Students_and_Residents/Mentorship_Mat-

ters/DevelopMentor/The_Impact_of_Media_Violence_on_Children_and_Adolescents_Opportunities_for_Clinical_Interventions.aspx

Beshir, Ekram y Mohamed Rida. *Meeting the Challenge of Parenting in the West: An Islamic Perspective.* Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.

Biller, Henry. *Fathers and Families: Paternal Factors in Child Development.* Westport, Connecticut: Auburn House, 1993.

— "The Father Factor in Building a Better Dad." *Newsweek*, 17 junio, 1996.

Blum, Deborah. *Sex on the Brain: The Biological Differences Between Men and Women.* New York: Penguin Books, 1998.

Bohmer, Carol y Andrea Parrot. *Sexual Assault on Campus: The Problem and the Solution.* New York: Lexington Books, 1993.

Boorstein, Sylvia. *It's Easier Than You Think.* San Francisco, CA: HarperCollins, 1996.

Booth, Caroline and Mindy Henderson. *I Love My Grandmother Because….* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1998.

Boydston, Jo Ann (editor). *The Collected Works of John Dewey*. Carbondale and Edwardsville: Southern Illinois University Press, 1969-1991.

Bradley, Raymond et al. *Facilitating Emotional Self-Regulation in Preschool Children.* Boulder Creek, California: Institute of HeartMath, 2009.

Branden, Nathaniel, *The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding that Launched a New Era in Modern Psychology.* San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001

Brawer, Barney. "Raising Sons in a World of Changing Gender Roles." *Women in Higher Education*, noviembre 1998.

Brazelton, Leach; Lemonick, Michael. "War of the Diapers." *Time*, 25 enero, 1999, vol. 153, nº 3.

Brizendine, Louann. *The Female Brain.* New York: Morgan Road Books, 2006.

Brooks, Arthur. *Gross National Happiness.* New York: Basic Books, 2008.

Brown, H. Jackson, Jr. *Life's Little Treasure Book On Success.* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1994.

—*Life's Little Treasure Book On Marriage and the Family*. Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995.

—*Life's Little Treasure Book On Parenting.* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1995.

—*Life's Little Treasure Book On Friendship.* Nashville, TN: Rutledge Hill Press, 1996.

Burgess. *Fathers and Parenting Interventions.* London: Fatherhood Institute, 2009.

Burt, Sandra y Linda Perlis. *Parents as Mentors: A New Perspective on Parenting that Can Change Your Child's Life.* Rocklin, CA: Prima Publishing, 1999.

Campo, Juan. *Encyclopedia of Islam*. New York: Infobase Publishing, 2009.

Canadian Child Care Federation. "Children and Creativity." Resource Sheet Nº 15, http://www.cccffcsge.ca/docs/cccf/rs015_en.htm

Cancer Research UK. "Cervical Cancer Research Factors." http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/types/cervix/riskfactors/

Canfield, Jack and Mark Victor Hansen. *Another Sip of Chicken Soup for the Soul.* Kansas City, MO: Andrews McMeel Publishing, 1997.

—Chicken Soup for the Father's Soul. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001

Carlson, Richard. *Don't Sweat the Small Stuff – and It's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Taking over Your Life.* New York: Hyperion, 1997.

Carmichael, Mary. "Stronger, Faster, Smarter." Newsweek, 26 marzo, 2007.

— "A Shot of Hope." *Newsweek*. 1 octubre, 2007.

Cassidy, Anne. "Take Charge of Your Time." *Working Mother*, mayo 1998.

Cassidy, Jude and Phillip Shaver. *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications.* New York: Guilford Press, 1999.

Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. "Sexual Violence: Facts at a Glance." 2012. http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv-datasheet-a.pdf

CDC. "Trends in the Prevalence of Suicide–Re-

lated Behavior National YRBS: 1991—2013." http://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/trends/us_suicide_trend_yrbs.pdf

CDC. "10 Leading Causes of Death by Age Group, United States – 2013." http://www.cdc.gov/injury/wisqars/pdf/leading_causes_of_death_by_age_group_2013-a.pdf

CDC. "Breastfeeding Report Card: United States/2013." Julio 2013. http://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/2013breastfeedingreportcard.pdf

CDC. "Breastfeeding Report Card: United States/2014." Julio 2014. http://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/2014breastfeedingreportcard.pdf

CDC. "Reported STDS in the United States: 2013 National Data for Chlamydia, Gonorrhea, and Syphilis." Diciembre 2014. http://www.cdc.gov/std/stats13/std-trends-508.pdf

CDC. "About Teen Pregnancy: Pregnancy in the United States." Actualizado: 19 mayo, 2015. http://www.cdc.gov/teenpregnancy/about/index.htm

CDC. "Breastfeeding among U.S. Children Born 2002-2012 CDC National Immunization Surveys." Division of Nutrition, Physical Activity and Nutrition. Actualizado: 31 julio, 2015. http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/NIS_data/

CDC. "Childhood Obesity Facts." Actualizado: 27 agosto, 2015. http://www.cdc.gov/healthyschools/obesity/facts.htm

CDC. "Nutrition and the Health of Young People." Actualizado: 28 agosto, 2015. http://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/facts.htm

CDC. "Adult Obesity Facts." Actualizado: 21 setiembre, 2015. http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html

CDC. "National Survey of Family Growth." Octubre 2015. http://www.cdc.gov/nchs/data/factsheets/factsheet_nsfg.htm

Cesarone, Bernard. "Video Games and Children." Urbana, Illinois: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, University of Illinois, 1994.

Chandler, Michael Alison y Maria Glod. "More Schools Trying Separation of the Sexes." *Washington Post*, 15 junio, 2008.

Cherry, Kendra. "Parenting Styles: The Four Styles of Parenting." Actualizado: 12 octubre, 2014. http://psychology.about.com/od/developmentalpsychology/a/parenting-style.htm

— "What is Uninvolved Parenting?" Actualizado: 26 de mayo, 2015. http://psychology.about.com/od/childcare/f/uninvolved-parenting.htm

Clark, C.S. "TV Violence." CQ Researcher, (3), 26 marzo, 1993.

Clark, Reginald. *Family Life and School Achievement.* Chicago, IL: University of Chicago Press. 1983.

Clinton, Hillary R. *It Takes a Village To Raise a Child.* New York: Simon & Schuster, 1996.

Cohn, D'vera, Jeffrey S. Passel, Wendy Wang y Gretchen Livingston. "Barely Half of U.S. Adults Are Married – A Record Low." 14 diciembre, 2011. http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/14/barely-half-of-u-s-adults-are-married-a-record-low/

Coleman, James Samuel. *Adolescent Society: The Social Life of the Teenager and Its Impact on Education.* New York: The Free Press, 1961; Macmillan, 1963.

Coloroso, Barbara. *Kids are Worth it! Giving Your Child the Gift of Inner Discipline.* New York: Harper Collins, 2002.

Copen, Casey E., Kimberley Daniels, Jonathan Vespa y William D. Mosher. "First Marriages in the United States: Data From the 2006-2010 National Survey of Family Growth." National Health Statistics Reports, no. 49, National Center for Health Statistics, 22 marzo, 2012.
http://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr049.pdf#x2013;2010%20National%20Survey%20of%20Family%20Growth%20[PDF%20-%20419%20KB

Covey, Stephen R. "Secrets of Much, Much Better Family Relationships." *Bottom Line*, 30 julio,

1992.
Davidson, Maurice et al. *Working with Fathers: Methods and Perspectives.* Stillwater, Minnesota: Nu Ink, 1992.
Davis, D. "Portrayals of Women in Prime Time Network Television: Some Demographic Characteristics." *Sex Roles*, vol. 23, pp. 325–332, 1990.
Davis, William et al. *An Introduction to Music Therapy.* Silver Spring, Maryland: American Music Therapy Association, 2008.
Dawson, Geraldine. "Imitation and Social Responsiveness in Autustic Children." *Journal of Abnormal Child Psychology,* vol. 12, 1984, pp. 209–225.
Dodd, Virginia. "Implications of Kangaroo Care for Growth and Development in Preterm Infants." *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing,* vol. 34, nº 2, marzo 2005, pp. 218–232.
D'Oyen, Fatima M. *The Miracle of Life*. Leicester, UK: Islamic Foundation, 1996.
The Economist. "Arab Learning: Know Thyself." 25 octubre, 2003.
eHow Website. How to Teach Kids to Say No to Peer Pressure. http://www.ehow.com/how_
6108016_teach-kids-say-peer-pressure.html
Eidelman, Arthur I. y Richard J. Schanler. "Breastfeeding and the Use of Human Milk." *Pediatrics*, vol. 129 (3), 1 marzo, 2012. http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full
Elbert, Thomas Christo Pantev, Christian Wienruch, Brigitte Rockstroh and Edward Taub. "Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players." *Science Journa*l, vol. 270, nº 5234, 13 octubre, 1995, pp.305-307.
Elias, Maurice, Steven Tobias and Brian Friedlander. *Emotionally Intelligent Parenting, How to Raise A Self-Disciplined, Responsible, Socially Skilled Child.* London: Hodder and Stoughton, 2000.
Eliot, Lise. *Pink Brain, Blue Brain.* New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2009.
Elkadi, Iman. "Construction of Muslim Communities: Raising Children." *Al-Ittihad*. Gary, Indiana: The MSA of the US and Canada, primavera 1972.
Elkind, David. "The Family in the Postmodern World." *Phi Kappa Phi Journal*. 1995.
Elmore, Tim. *Nurturing the Leader within Your Child: What Every Parent Needs to Know*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 2001.
Epinions. "Teaching our Children to Love." Enero 2001. http://www.epinions.com/
kifm-review-3E0B-2F84CB47-3A52CFB3-prod2
Exley, Helen. *Words of Wisdo*m. New York: Exley, 1997.
—*Words of Calm*. New York: Exley, 1998.
Eyre, Linda and Richard. *3 Steps to a Strong Family.* New York: Simon & Schuster. 1994.
—*Teaching Your Children Values*. Grabación de audio: 2 cassettes. New York: Simon &
Schuster Audio, 1994.
Faber, Adele y Elaine Mazlish. *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk.* New York: Avon Books. 1982.
—*Siblings Without Rivalry.* New York: Avon Books. 1998.
Fannoun, Kathy. *Our Loving Grandparents.*
Chicago, Illinois: Iqra, 1994.
Ferguson, Andrew. "Character Goes Back to School." *Time*, 24 mayo, 1999, vol. 153, nº 20, p.68.1
Field, T., Healy B., Goldstein S., Perry S., Bendell D., Schanberg S., Zimmernan E. A. and Kuhn C. "Infants of Depressed Mothers Show Depressed Behavior Even with Nondepressed Adults." *Child Development Journal,* vol. 59, nº 6, diciembre 1988, pp. 1569–1579.
Fisher, Terri D, Zachary T Moore and Mary-Jo Pitteger. "Sex on the Brain." *Journal of Sex Research*, vol. 49, nº 1, 2012, pp. 69–77.
Fisher, Max. "Chart: The U.S. Has Far More Gun-Related Killings than Any Other Developed Country." *The Washington Post*, 14 diciembre, 2012. https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2012/12/14/chart-the-u-s-has-far-more-gun-related-killings-than-any-other-developed-country/
Food Research and Action Center [FRAC]. "Overweight and Obesity in the U.S." http://frac.org/initiatives/hunger-and-obe-

sity/obesity-in-the-us/
Fowler, Lynda. "Encouraging Creativity in Children." Department of Family & Consumer Sciences, Ohio State University. http://www.ohioline.osu.edu/flm97/nr04.html
Franklin, Benjamin, *The Autobiography of Benjamin Franklin.* New York: P. F. Collier and Son, 1909.
Freedman, Joshua. "Creativity for Emotional Intelligence: Ideas and Activities."
http://www.kidsource.com/kidsource/content4/creativity.eq.html
Friedman, Jenny. "Avoiding Gender Stereotypes: Learn How to Overcome the Typical Stereotypes in Raising Your Son or Daughter." 1998. http://www.americanbaby.com/
ab/story.jhtml?storyid=/templatedata/hk/story/data/1172.xml
Funk, J.B. "Reevaluating the Impact of Video Games." Clinical Pediatrics, vol. 32 (2 febrero, 1993), pp.86–90.
Geoparent.
http://geoparent.com/family/growth/independence.htm
Gibbs, Nancy. "In Sorrow and Disbelief – Special Report: The Littleton Massacre." *Time*, 3 mayo, 1999.
Gilbert, Michael. "Single-sex Schools Help Children Thrive: Bleaching Out Gender Differences Hampers the Education of Both Girls and Boys." 20 setiembre, 2007. http://www.csmonitor.com/2007/0920/p09s01-coop.html.
Gilmartin, Patricia and Jeffrey Patton. "Comparing the Sexes on Spatial Abilities." *Annals of the Association of American Geographers,* vol. 74, nº 4, 1984.
Ginott, G. Haim. *Between Parent and Teenager*. New York: Avon Books, 1971.
Glod, Marie. "Schools Try Elementary Approach to Teaching Foreign Languages." Washington Post, 8 agosto, 2006.
Godfrey, Neale y Carolina Edwards. *Money Doesn't Grow on Trees: A Parent's Guide to Raising Financially Responsible Children.* A Fireside Book. New York: Simon & Schuster, 1994.
Goldscheider, Frances K. y Linda J. Waite. *New Families, No Families? The Transformation of the American Home.* Berkeley, CA: University of California Press, 1991.
Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence.* New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group, 1996.
Gookin, Dan y Sandy. *Parenting for Dummies*, 2ª ed. New York: HarperCollins, 2002.
Gordon, Thomas. *Parent Effectiveness Training: The No-Lose Program for Raising Responsible Children.* New York: Three Rivers Press, 2000.
Gray, John. *Truly Mars and Venus: Men are from Mars, Women are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships.* New York: HarperCollins, 2003.
Gur, Ruben C., Bruce I. Turetsky, Mie Matsui, Michelle Yan, Warren Bilker, Paul Hughett y Raquel Gur. "Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults." *The Journal of Neuroscience*, vol. 19, no. 10, pp. 4065–4072, 15 mayo, 1999.
Gurian, Anita y Alice Pope. "Do Kids Need Friends?" 21 marzo, 2001. http://www.aboutourkids.
org/articles/do_kids_need_friends
Gurian, Michael. *Boys and Girls Learn Differently: A Guide for Teachers and Parents*. San Fransisco, CA: Jossey-Bass, 2001.
Han, Euna y Lisa M. Powell. "Consumption Patterns of Sugar-Sweetened Beverages in the United States." *Journal of the Academy of Nutrition and Academics*, vol. 113, nº 1, enero 2013, pp. 43-53. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3662243/
Ibn Sa'd. *Ibn Sa'd's Kitab Al-Tabaqat Al-Kabir* [The Book of Classes]. Traducido por S. Moinul Haq. India: Islamic Book Service, 1967.
Harper, Cynthia C. y Sara S. McLanahan. "Father Absence and Youth Incarceration." *Journal of Research on Adolescence*, vol. 14, no. 3, pp. 369–397, setiembre 2004.
Harris Interactive. "Are Americans Still Serving Up Family Dinners?" 13 noviembre, 2013. http://www.theharrispoll.com/health-and-

life/Are_Americans_Still_Serving_Up_Family_Dinners_.html

Harris, Judith. *The Nurture Assumption*. New York: Free Press, 1998.

Harris, Robert. "Introduction to Creative Thinking." *Virtual Salt*, 1 julio, 1998
http://www.virtualsalt.com/crebook1.htm

Harrison, Harry H., Jr. *Father to Son: Life Lessons on Raising a Boy.* New York: Workman Publishing, 2000.

Hart, Michael H. *The 100: A Ranking of the Most Influential Persons in History.* New York: Hart Publishing, 1978.

Harvey, Eric, David Cottrell, Alexander D. Lucia, Steve Ventura and Melissa Hazlewood. *The Leadership Secrets of Santa Claus: How to Get Big Things Done in Your "Workshop" – All Year Round.* Dallas, Texas: Walk the Talk Company, 2003.

Al-Hashimi, Muhammad. *The Ideal Muslim.* Traducido por Nasiruddin al-Khattab. Saudi Arabia: International Islamic Publishing House, 1999.

Al-Hassani, Salim. *1001 Inventions: Muslim Heritage in Our World*. Manchester, UK: Foundation for Science, Technology and Civilisation, 2011.

Head, Christina. *An Educated Decision: One Approach to the Vaccination Problem Using Homeopathy.* London: Lavender Hill Homeopathic Centre, 1999.

The Health and Social Care Information Centre. "Statistics on Obesity Physical Activity and Diet: Inglaterra 2013." Versión 2, Mayo 2013. https://catalogue.ic.nhs.uk/publications/public-health/obesity/obes-phys-acti-diet-eng-2013/obes-phys-acti-diet-eng-2013-rep.pdf

The Henry J. Kaiser Family Foundation. "Sex on TV 4." Executive Summary 2005. https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/sex-on-tv-4-executive-summary.pdf

Al-Hewar, vol. 13, nº 4, primavera 2002.

Hicks, Felicity. "The Role of Music Therapy in the Care of the Newborn," *Nursing Times journal*, vol. 91, nº 38, setiembre 1995, pp. 31–33.

Holy Bible: New King James Version. Austin, TX: National Publishing Company, 1982.

Home Office and Ministry of Justice. "An Overview of Sexual Offending England and Wales." 10 de enero 2013. https://www.gov.uk/government/statistics/an-overview-of-sexual-offending-in-england-and-wales

Hughes, Dominic. "The Size of the Average Family Is Getting Smaller." 9 diciembre, 2010. http://www.bbc.co.uk/news/health-11960183

Hughes, Donna M., Laura Joy Sporcic, Nadine Z. Mendelsohn and Vanessa Chirgwin. *The Factbook on Global Sexual Exploitation.* New York: Coalition Against Trafficking in Women, 1999.

Huskinson, Tom, Katya Kostadintcheva, Helen Greevy, Cheryl Salmon, Sarah Dobie y Kathryn Medien. "Childcare and Early Years Survey of Parents 2012-2013." Department for Education, enero 2014. https://www.gov.uk/government/statistics/childcare-and-early-years-survey-of-parents-2012-to-2013

Hwedy, Fahmy. "Islam is Greater than Waging a Battle against an Instrument or Art." (en árabe). *Al-Mujtama*, vol. 933, 1 enero, 1998.

Hyde, Barbara y Brian Sansoni. "Women Better at Hand Habits, Hands Down." *American Society for Microbiology,* Washington DC. 2005. http://www.eurekalert.org/pub_releases/2005-09/asfmwba091905.php.

Ibn Khaldun, al-Muqaddimah, Beirut: Dār al-Qalam, 1992.

Ingalhalikar, Madhura, Alex Smith, Drew Parker, Theodore D. Satterthwaite, Mark A. Elliott, Kosha Ruparel, Hakon Hakonarson, Raquel E. Gur, Ruben C. Gur, y Ragini Verma. "Sex Differences in the Structural Connectome of the Human Brain."
PNAS, vol. 111 (2), published ahead of print December 2, 2013, pp. 823-828. http://www.pnas.org/content/111/2/823.full

Institute of Medicine. *The Hidden Epidemic. Confronting Sexually Transmitted Diseases.* Washington, DC: National Academy Press, 1997.

Ip, S., M. Chung, G. Raman, P. Chew, N. Magula, D. DeVine, T. Trikalimos y J. Lau. "Breastfeeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries." Evidence Report/Technology Assessment No. 153, Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, Abril 2007. http://archive.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf

Irvin, McKinley. http://www.mckinleyirvin.com/Family-Law-Blog/2012/October/32-Shocking-Divorce-Statistics.aspx)

Islamic Schools Department. "Homework: Your Child and You." (Panfleto). Plainfield, IN: Islamic Society of North America, 1994.

Islamic Society of North America. "Greatest Obstacles Confronting Muslim Children Raised in America." *Islamic Horizons*, vol. 11, nº 11, noviembre 1986.

Ja'fari, Suzanne Fatimah. *Muslim Names.* Beltsville, MD: Amana Publications, 1998.

Jaffe, Charles A. "Your Money." Chicago Tribune, 2 abril, 1998.

Jameelah, Maryam. *The Generation Gap: Its Causes and Consequences.* Lahore, Pakistán: Muhammed Yusuf Khan, 1981.

Johnson, Anne. "Exploring Women's Creativity: The No-Push Method for Developing Creativity." 1999. http://www.womenfolk.com/creativity/kids.htm.

Josephson, Michael S.; Val J. Peter y Tom Dowd. *Parenting to Build Character in Your Teen.* Boys Town, NB: Boys Town Press, 2001.

Kalb, Claudia. "Farewell to Aunt Flo." Newsweek, 3 febrero, 2003.

Kane, Frank L. y Bathke, Leigh Anne Nicholson. "Parenting and Child Care." Newsweek, 29 setiembre, 1997.

Kantrowitz, Barbara y Wingert, Pat. "How Well do You Know Your Kid?" *Newsweek*, 10 mayo, 1999.

—y Peg Tyre. "The Fine Art of Letting Go." *Newsweek*, 22 mayo, 2006.

Karp, Miriam. "Make Room for Your Child's Creativity." *Natural Jewish Parenting*, nº 3, http://www.jewishholiday.com/creativity.html.

Kasule, Omar. "Character-Building." Ponencia inédita presentada en el Third International Seminar on "Medical Curriculum: The Holistic Approach," Kuala Lumpur, Malasia, febrero 1999.

Keller, Nuh. *Becoming Muslim*. Jordan: Wakeel Books. 2001.

Kendall, Francis. Super Parents, Super Kids. Johannesburg: Delta Books. 1983.

Kessler, Suzanne J. y Wendy McKenna. "Some Children are Gender Nonconformists." http://www.webehave.com/hottopic.htm

KIDS COUNT Data Center. "Children in Single-Parent Families." http://datacenter.kidscount.org/data/tables/106-children-in-single-parent-families#detailed/1/any/false/36,868,867,133,38/any/429,430

Kilpatrick, William. *Why Johnny Can't Tell Right from Wrong and What We Can Do About It.* New York: Simon & Schuster, 1993.

Kindlon, Daniel J. y Michael Thompson. *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys.* New York: Ballantine Books, 1999.

Knox, David y Caroline Schacht. Parenting *Choices in Relationships: An Introduction to Marriage and the Family*, 5ª ed. Belmont, CA: Wadsworth Publishing, 1997.

Komurcu, Nuran. "Effect of music therapy on anxiety in pregnant women during labor" (en turco). *Hemsirelik Forumu*, 1999, vol. 2, pp. 89–96.

Kotulak, Ron. Citado en: "Unlocking the Mind." *Chicago Tribune*, 1993.

Kreider, Rose M. and Renee Ellis. "Living Arrangements of Children: 2009." *Current Population Reports*, pp. 70-126. Washington, DC: U.S. Census Bureau, Junio 2011. https://www.census.gov/prod/2011pubs/p70-126.pdf

Kuczmarski, Robert J.; Flegal, Katherine M.; Campbell, Stephen M.; y Johnson, Clifford L. "Increasing Prevalence of Overweight Among US Adults." American Medical Association, vol. 272, nº 3. 1994.

Kulkarni, Chaya y Lynn Oldershaw. *Helping Children Overcome Their Fears. Comfort, Play*

and Teach: A Positive Approach to Parenting (Get Set for Life program). Toronto, Ontario, Canada: 2005.

Lazear, Jonathon y Wendy. *Meditations for Parents Who Do Too Much.* New York: Simon & Schuster, 1993.

Lebelle, Linda. Focus Adolescent Services. http://www.focusas.com.

Leland, John. "Tightening the Knot." *Newsweek*, 19 febrero, 1996.

Lemonick, Michael D. "War of the Diapers." *Time*, 25 enero, 1999, vol. 153, nº 3.

— "Eat Your Heart Out." Time, 19 julio, 1999.

Leonhardt, Mary. "It is Never Too Soon to Foster a Love of Reading in Young Children or Too Late to Help an Older Child Gain a Love of Books." *Bottom Line*, 5 mayo, 1991.

Livingston, Gretchen. "The Rise of Single Fathers." 2 julio, 2013. http://www.pewsocialtrends.org/2013/07/02/the-rise-of-single-fathers/#fn-17500-1

Longfield, Anne y Mike Fitzpatrick. "Should Parenting be Taught?" *The Independent*, 4 diciembre, 1999.

Maier, Thomas. "On the Life of Dr. Spock." Biography Magazine, abril 1998.

—"Raised by Dr. Spock." *Newsweek*, 30 marzo, 1998.

Maqsood, Ruqaiyyah Waris. *Living with Teenagers: A Guide for Muslim Parents.* London: Ta-Ha Publishers, 1995.

Martin, Daniel. "Schoolgirls Aged Just Ten Falling Pregnant As Underage Pregnancies Continue To Rise." *Daily Mail*, 8 febrero, 2010.

Martin, Joyce A., Brady E. Hamilton, Michelle J.K. Osterman, Sally C. Curtin and T.J. Mathews. "Births: Final Data for 2013." National Vital Statistics Reports (NVSS). vol. 64, nº 1, 15 enero, 2015. http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr64/nvsr64_01.pdf

Martinez, Gladys, Kimberly Daniels and Anjani Chandra. "Fertility of Men and Women Aged 15-44 Years in the United States: National Survey of Family Growth, 2006-2010." National health statistics report no. 51. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics, 12 abril, 2012. http://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr051.pdf

Mason, Frances, Kathryn Rawe and Simon Wright. "Superfood for Babies: How Overcoming Barriers to Breastfeeding Will Save Children's Lives." London: Save the Children, 2013. https://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/images/Superfood_for_Babies_UK_version.pdf

Martino, Steven C., Rebecca L. Collins, Marc N. Elliot, Amy Strachman, David E. Kanouse and Sandra H. Berry. "Exposure to Nondegrading Music Lyrics and Sexual Behavior Among Youth." *Pediatrics*, vol. 118, 2006, pp. 430-441. http://ojp.gov/newsroom/events/pdfs/apa_exposure.pdf

Maternal and Child Health (MCH) Early Childhood Development and Parent Education Program. http://www.ok.gov/health/Child_and_Family_Health/Maternal_and_Child_Health_Service/

Matthews, Andrew. *Making Friends.* Singapore: Media Masters, 1990; Princes Risborough, UK:

J. Wilson Booksales, 1998.

Mayhew, Mary M. *Your Star Child: Attracting, Birthing and Parenting an Evolved Soul.* Fairfield, IA: Sunstar Publishing, 1995.

Mazrui, Ali. "North American Muslims: Rising to the Challenge of Dual Identity." *Islamic Horizons*, marzo-abril 1996.

McAndrew, Fiona, Jane Thompson, Lydia Fellows, Alice Large, Mark Speed and Mary J. Renfrew. "Infant Feeding Survey 2010." Health and Social Care Information Centre, 20 noviembre, 2012. http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB08694/Infant-Feeding-Survey-2010-Consolidated-Report.pdf

McKinley Irvin Family Law. "32 Shocking Divorce Statistics." 30 octubre, 2012. http://www.mckinleyirvin.com/Family-Law-

Blog/2012/Octubre/32-Shocking-Divorce-Statistics.aspx
Mead, M. Nathaniel. "Contaminants in Human Milk: Weighing the Risks against the Benefits of Breastfeeding." *Environmental Health Perspectives*, vol. 116 (10), octubre 2008. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2569122/
Meiji, Stewart. *Parenting: Part Joy, Part Guerrilla Warfare.* Novata, CA: Portal Publications, 1999.
Minawi, Kawther M. *The Child's Rights in Islam*. Riyadh: Safir Press, 1992.
Mirza, Tanveer Ahmad. "Parenting." Weekly Parenting Workshops at ADAMS Center, Herndon, VA, 1994–1999.
Moir, Anne y David Jessel. *The Real Difference Between Men and Women*. New York: Delta Books, 1991.
Moran, James D. III. Creativity in Young Children, http://www.kidsource.com/kidsource/content2/Creativity_in_kids.html
Morgan, Michael Hamilton. *Lost History: The Enduring Legacy of Muslim Scientists*, Thinkers and Artists. Washington, DC: National Geographic Books, 2007.
Morris, Sophie. "Sex for Sale: The Truth About Prostitution in Britain." *Independent.* 26 noviembre, 2008.
Murad, Abdul Hakim. "Ramadan in Istanbul." *Meeting Point*, agosto 2009.
Murphy, Sam. "Why Barefoot Is Best For Children." *The Guardian* newspaper. 9 agosto, 2010. http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2010/aug/09/barefoot-best-forchildren
Nash, J. Madeleine. "How a Child's Brain Develops." *Time*, 3 febrero, 1997.
— "Fertile Minds." *Time*, 3 febrero, 1997.
— "The Personality Genes." *Time*, 27 abril, 1998.
National Association for the Education of Young Children. www.naeyc.org
National Association of School Psychologists [NASP]. "Youth Gun Violence Fact Sheet." http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/youth_gun_violence_fact_sheet.pdf
The National Center on Addiction and Substance Abuse [CASA]. "The Importance of Family Dinners." Setiembre 2003. http://casafamilyday.org/familyday/files/themes/familyday/pdf/Family-Dinners.pdf
CASA. "The Importance of Family Dinners VIII." Setiembre 2012. http://www.casacolumbia.org/addiction-research/reports/importance-of-family-dinners-2012
CASA. "2010 Family Dinners Report Finds: Teens Who Have Infrequent Family Dinners Likelier to Expect to Use Drugs In the Future." 22 setiembre, 2010. http://www.casacolumbia.org/newsroom/press-releases/2010-family-dinners-report-finds
CASA Family Day. "Family Day – A Day to Eat Dinner with your Children." www.casafamilyday.org
National Conference of State Legislatures [NCSL]. "Postcard: Teen Pregnancy Affects Graduation Rates." http://www.ncsl.org/research/health/teen-pregnancy-affects-graduation-rates-postcard.aspx
NCSL. "Teen Pregnancy Prevention." 5 mayo, 2015. http://www.ncsl.org/research/health/teen-pregnancy-prevention.aspx
National Health Service [NHS]. "Natural Family Planning (Fertility Awareness)." http://www.nhs.uk/Conditions/contraception-guide/Pages/natural-family-planning.aspx
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism [NIAAA]. "Alcohol Facts and Statistics." Marzo 2015. http://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics
National PTA Parenting Guide. http://www.lausd.k12.ca.us/Haskell_EL/parent%20information/decision.htm
Natural Resources Defense Council. "Benefits of Breastfeeding", 2010. http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp
Newport, Frank. "Americans Greatly Overestimate Percent Gay, Lesbian in U.S." 21 mayo, 2015.

http://www.gallup.com/poll/183383/americans-greatly-overestimate-percent-gay-lesbian.aspx
Nielson, Samara Joy; Lauren M. Rossen; Diane M. Harris y Cynthia L. Ogden. "Fruit and Vegetable Consumption of U.S. Youth, 2009-2010." NCHS Data Brief, nº 156, julio 2014. http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db156.htm
Norris, Jeannette; Nurius, Paula; Graham, Thomas. "When a Date Changes from Fun to Dangerous." *Violence Against Women*, vol. 5, nº 3, pp. 230–250, marzo 1999.
Office for National Statistics [ONS]. "Households and Families." Social Trends 40, 2010. http://www.ons.gov.uk/ons/rel/social-trends-rd/social-trends/social-trends-40/index.html
ONS. "Family size in the UK." http://www.ons.gov.uk/ons/infographics/census-2011--population---family-size/index.html
ONS. "13 Facts About Divorce." 6 febrero, 2014. http://www.ons.gov.uk/ons/rel/vsob1/divorces-in-england-and-wales/2012/sty-13-facts.html
ONS. "Marriages in England and Wales (Provisional), 2012." 11 junio, 2014. http://www.ons.gov.uk/ons/publications/re-reference-tables.html?edition=tcm%3A77-333066
ONS. "Statistical Bulletin: Live Births in England and Wales by Characteristics of Mother 1, 2013." 16 octubre, 2014. http://www.ons.gov.uk/ons/rel/vsob1/characteristics-of-Mother-1--england-and-wales/2013/stb-characteristics-of-mother-1--2013.html?format=print
ONS. "Families and Households, 2014." 28 enero, 2015. http://www.ons.gov.uk/ons/rel/family-demography/families-and-households/2014/families-and-households-in-the-uk--2014.html
ONS. "Crime in England and Wales, Year Ending March 2015." 16 julio, 2015. http://www.ons.gov.uk/ons/rel/crime-stats/crime-statistics/year-ending-march-2015/index.html
Office of Adolescent Health [OAH]. "Sexually Transmitted Diseases." Actualizado: 8 julio 2015. http://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-health-topics/reproductive-health/stds.html
OAH. "Trends in Teen Pregnancy and Childbearing." Actualizado: 28 agosto, 2015. http://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-health-topics/reproductive-health/teen-pregnancy/trends.html
The Ohio State University. "In Dual-Career Couples, Mothers Still Do the Most Child Care." 2013. http://researchnews.osu.edu/archive/parentingtime.htm
Olasky, Marvin. *The Tragedy of American Compassion.* Regnery Publishing: 1994.
Osman, Fathi. *Concepts of the Qur'an*. Los Angeles, CA: Multimedia Vera International, 1997.
Parke, Ross (ed.). Review of Child Development Research, vol. 7. Chicago, Illinois: University of Chicago Press, 1984.
— Fatherhood. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1996.
Parker, Kim and Wendy Wang. "Modern Parenthood: Roles of Moms and Dads Converge as They Balance Work and Family." 14 marzo, 2014. http://www.pewsocialtrends.org/2013/03/14/modern-parenthood-roles-of-moms-and-dads-converge-as-they-balance-work-and-family/
Parkes, Peter. "Milk Kinship in Islam." *Social Anthropology,* vol. 13, nº 3, 2005.
Paul, Jay P., Joseph Catania, Lance Pollack and Ronald Stall. "Understanding Childhood Sexual Abuse as a Predictor of Sexual Risk-taking Among Men who have Sex with Men." *Child Abuse & Neglect*, vol. 25, nº 4, abril 2001, pp. 557–584.
Peck, Sally. "British Families Don't Eat Together – and, If They Do, It's Often in Front of the TV." *The Telegraph*, 20 febrero, 2013. http://www.telegraph.co.uk/women/mother-tongue/9882717/British-familes-dont-eat-

together-and-if-they-do-its-often-in-front-of-the-TV.html
Peterson, Andrea. "Smarter Ways to Discipline Children." 24 diciembre, 2012. http://www.wsj.com/articles/SB10001424127887323277504578189680452680490
Pilkington, Ed. "Twenty-Eight Killed in 44 US School shootings since Newton, Study Finds." *The Guardian*, 12 febrero, 2014. http://www.theguardian.com/world/2014/feb/12/school-shootings-newtown-study-gun-violence
Piotrowski, Caroline. "Rules of Everyday Family Life." *International Journal of Behavioral Development*, vol. 21, nº 3, octubre 1997, pp. 571–598.
Porter, Dalia y Gabriel Cervantes. *All About Dad: Insights, Thoughts, and Life Lessons on Fatherhood*. Cincinnati, Ohio: Adams Media Corporation, 2007
Positive Parenting. www.webehave.com
Preschool Education. *Encouraging Creativity in* Children, 1997–2006, http://www.preschooleducation.com/art60.shtml
President's Council on Fitness, Sports & Nutrition.
http://www.fitness.gov/resource-center/facts-and-statistics/
Pryor, Fred. *How to Manage Conflict, Anger, and Emotion*. Fred Pryor Seminars, 1994, 3 cintas de video (6 cassettes de audio).
Public Health England. "Infection Report." Health Protection Report, vol. 2, nº 22, 23 junio, 2015. https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/437433/hpr2215_STI_NCSP_v6.pdf
Public Health England. "PHE Urges Parents to Cut Sugary Drinks from Children's Diets." 17 julio, 2015. https://www.gov.uk/government/news/phe-urges-parents-to-cut-sugary-drinks-from-childrens-diets
Rogers, Simon. "Gun Homicides and Gun Ownership Listed by Country." The Guardian, 22 julio, 2012. http://www.theguardian.com/news/data-blog/2012/jul/22/gun-homicides-ownership-world-list
Ruggeri, Kai y Chloe E. Bird. "Single Parents and Employment in Europe." Short statistical report nº 3, European Commission, abril 2014. http://ec.europa.eu/justice/gender-equality/files/documents/140502_gender_equality_workforce_ssr3_en.pdf
al-Qaradawi, Yusuf. *The Lawful and the Prohibited in Islam*. Trad. Kamal el-Helbawy y M. Moinuddin Siddiqui. Nueva edición revisada por Zaynab Alawiye. London: Al-Birr Foundation, 2003.
Qutb, Sayyid. *In the Shade of the Qur'an*. Trad. y ed. Adil Salahi y Ashur Shamis. Leicester, UK: The Islamic Foundation y Islamonline.net, 2011.
Ramey, C.T. The Abecedarian Project. *Encyclopedia of Human Intelligence*. Ed. R.J. Sternberg. New York: Macmillan, 1994.
Rankin, Jane. *Parenting Experts: Their Advice, the Research and Getting it Right.*Westport, CT: Praeger, 2006.
Ricks, Shirley. "Father-Infant Interactions: A Review of Empirical Research." Family Relations, vol. 34, nº 4, octubre 1985, pp.505–511.
Riera, Michael. "Uncommon Sense with Parents of Teenagers." *Target The Family*, agosto 1996.
Robins, Joyce. *Naming Your Baby*. London, UK: Chancellor Press, 1996.
Robinson, Holly. "The Working Mother's Guide to Breastfeeding." *Working Mother*, mayo 1998.
Rosemond, John. "Tender Loving Discipline." *Hemisphere* (United Air Lines), junio 1993, p. 67.
— "Is Your Family a Healthy One? Family Counselor." *Hemisphere* (United Air Lines), diciembre 1994.
Rycus, Judith y Ronald Hughes. *Child Development and Child Welfare*. Washington, DC: Child Welfare League of America, 1998.
Samalin, Nancy. "Personal Responsibility: How to Teach Children Responsibility." *Bottom Line*, 15 febrero, 1994.

Samon, Katherine Ann. "55 Ways to Make Your Kid Feel Loved." *Parents' Magazine*, enero 1999.

Sample, Steven. The Contrarian's Guide to Leadership. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2001.

Save the Children. "Breastfeeding Could Save 830,000 Lives A Year." 17 febrero, 2013. http://www.savethechildren.org.uk/news-and-comment/news/2013-02/breastfeeding-could-save-830000-lives-year

Save the Children. "The Power of the First Hour: Breastfeeding Saves Lives." Reuniones informativas: Nestlé and Danone. https://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/documents/nestle_danone_company_briefing.pdf

Sax, Leonard. *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences*. New York: Broadway, 2006.

Schachter, Robert y Carole Spearin McCauley. *When Your Child Is Afraid.* New York: Simon & Schuster, 1988.

Schirra, Walter. *Chicken Soup For the Father's Soul.* Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 2001.

Scott, Buddy. *Relief for Hurting Parents: What to Do and How to Think*. Nashville, TN: Oliver Nelson Books, 1989.

Sears, William. *Keys to Calming the Fussy Baby.* New York: Barron's, 1991.

Seidman, S. A. "Revisiting Sex Role Stereotyping in MTV videos." *International Journal of Instructional Media*, vol. 26, pp. 11–22, 1999.

Shamma, Freda. Literature for Muslim American Students in K-12 Islamic Schools and Homeschoolers. Presentada en la Islamic Education Conference, Georgetown University, Washington, DC, abril 2006.

Shapiro, Laura. "The Myth of Quality Time." *Newsweek*, 12 mayo, 1997.

Shaw, Eva, *For the Love of Children*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1998.

Sherman, Paul; Billing, Jennifer. "Antimicrobial Functions of Spices," Quarterly Review of Biology, vol. 73, nº 3, 1998.

Siddiqui, Dilnawaz. *The Muslim Observe*r. 30 abril, 1999.

Silverstein, Shel. *The Giving Tre*e. New York: HarperCollins Publishers, 1986.

Sinclair, Ian. *Health: The Only Immunity: The Alternative to Vaccination.* The Informed Parent Publications, 2009.

Smalley, Gary. "Hidden Keys to Loving Relationships." 16 video cassettes, 1995.

Smith, Charles. *Mighty Hearts: 8 Steps to Raising Kids with Courage*. Ponencia presentada en un Taller realizado por el Parenting Education Institute, State College, Pennsylvania, junio 2004.

Smith, David y Gary Gates. *Gay and Lesbian Families in the United States*. Washington, DC: Human Rights Campaign, 2001.

Spegelhalter, David. "Is 10% of the Population Really Gay?" *The Guardian*, 5 abril, 2015. http://www.theguardian.com/society/2015/apr/05/10-per-cent-population-gay-alfred-kinsey-statistics

Spock, Benjamin. *Raising Children in a Difficult Time: A Philosophy of Parental Leadership and High Ideals.* New York: Norton, 1974.

Stanley, Gary, *What My Dog has Taught Me about Life: Meditations for Dog Lovers.* Tulsa, OK: Honor Books, 1999.

Staso, William. "Toddler Brain Development." *Washington Families*, julio 1998.

Stein, Rob. "Scientists Finding Out What Losing Sleep Does to a Body." *The Washington Post*, 9 octubre, 2005.

Steube, Alison. "The Risks of Not Breastfeeding for Mothers d Infants." *Reviews in Obstetrics and Gynecology*, vol. 2 (4), Otoño 2009, pp. 22-231.

Stevens, Mitchell. "History of Television." Grolier Encyclopedia. https://www.nyu.edu/classes/stephens/History%20of%20Television%20page.htm

Stewart, Hayden, Diansheng Dong and Andrea Carlson. "Why Are Americans Drinking Less Fluid Milk? A Look at Generational Differences in Intake Frequency." Economic Research Report no. 149, U.S. Department of Agriculture, mayo 2013.

http://www.ers.usda.gov/media/1118789/err149.pdf

Streight, David, ed. *Parenting for Character: Five Experts, Five Cases.* Portland, Oregon: Center for Spiritual and Ethical Education, 2008.

Suicide Awareness Voices of Education. "Suicide Facts." http://www.save.org/index.cfm?fuseaction=home.viewPage&page_id=705D5DF4-055B-F1EC-3F66462866FCB4E6

Sutherland, John y Jane Stoever. "Important Facts about Children and Nutrition." Special Advertising Section, Newsweek, 29 setiembre, 1997.

—"Parenting: Child Care." Special Advertising Section, Newsweek, 29 setiembre, 1997.

Taffel, Ron. *Why Parents Disagree: How Women and Men Parent Differently and How We Can Work Together.* New York: William Morrow, 1994.

—*Getting Through to Difficult Kids and Parents*. New York: Guilford Press, 2001.

Takim, Liyakatali. Overcoming Dualities: Muslim Youth in North America. Ponencia inédita presentada en the ISNA Conference, Indianapolis, IN, 5 julio, 1997.

Taylor, Anna, Alan D Dangour y K Srinath Reddy. "Only Collective Action Will End Undernutrition." The Lancet, vol. 382 (9891), 10 agosto, 2013, pp. 490-491. http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(13)61084-3/fulltext

Time, 29 junio, 1998. "Giving Birth Online."
http://www.time.com/time/community/transcripts/chattr061798.html

Tremblay, George, Allen Israel. "Children's Adjustment to Parental Death." *Clinical Psychology: Science and Practices*, vol. 5, nº 4, 1998.

Turecki, Stanley y Sarah Wernick. "How to Put Your Foot Down without Squashing Your Child." *Family Circle*, 16 marzo, 1994.

UBIC Consulting. "Ingredients for the World Infant Formula Market." Actualizado: 2014. http://www.ubic-consulting.com/food/ingredient/chemical-industries/ingredients-worl-infant-formula-market.html

Underwood, Anne y Kuchment, Anna. "Fussy Kids, Flustered Mom." Newsweek, 18 agosto 2008, vol. 152, nº 7, pp. 60–62.

UNICEF. *The State of the World's Children 2007.* New York: United Nations International Children's Emergency Fund, 2006.

UNICEF. *Hidden in Plain Sight: A Statistical Analysis of Violence against Children.* New York: Unicef, 2014. http://www.unicef.org/publications/index_74865.html

UNICEF. "Breastfeeding." Actualizado: 29 julio, 2015. http://www.unicef.org/nutrition/index_24824.html

United Nations. *Arab Human Development Report.* New York: United Nations Development Program, 2009.

United Nations. *World Population Prospects*. New York: UN Department of Economic and Social Affairs, 2010.

Unus, Iqbal. "A–Z Guide for Muslim Fathers," (Panfleto). Herndon, VA: IIIT, 1994.

U.S. Census Bureau, Current Population Survey, Washington DC: Marzo 2002.

U.S. Census Bureau. "Marital Events of Americans: 2009." American Community Survey Reports, agosto 2011. https://www.census.gov/prod/2011pubs/acs-13.pdf

U.S. Census Bureau. "About Poverty: 2014 Highlights." https://www.census.gov/hhes/www/poverty/about/overview/

U.S. Department of Labor. "Fact Sheet 73: Break Time for Nursing Mothers under the FLSA." Revisado: agosto 2013. http://www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.htm

Vedantam, Shankar. "Plagued with Relationship Troubles? Blame Your Parents." *The Washington Post*, 12 febrero, 2007. http://www.washingtonpost.com/wpdyn/content/article/2007/02/11/AR2007021100931.html

Versi, Ahmed. "Wonder Boy in UK." *The Muslim News*, febrero 1998.

Vespa, Jonathan, Jamie M. Lewis and Rose M. Kreider, "America's Families and Living Arrangements: 2012." United States Census Bureau, agosto 2013. https://www.census.gov/prod/2013pubs/p20-570.pdf

Villani, S. "Violence in the Media." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 38, nº 10, p.1208, 1999.

Walton, Stephen. "Types of Parenting Styles." 2012. http://www.the-positive-parenting-centre.com/types_of_parenting_styles.html

Wang, Wendy and Kim Parker. "Record Share of Americans Have Never Married." 24 setiembre, 2014. http://www.pewsocialtrends.org/2014/09/24/record-share-of-americans-have-never-married/

Weale, Sally. "Teenagers Who Watch Screens in Free Time 'Do Worse in GCSEs.'" *The Guardian*, 4 setiembre, 2015. http://www.theguardian.com/education/2015/sep/04/teenagers-who-watch-screens-in-free-time-do-worse-in-gcses

Weiss, Rick. "Study Debunks Theory On Teen Sex, Delinquency." *The Washington Post.* 11 noviembre, 2007. p.A.3

Wellcome Trust. "One in Ten Women in Britain Report Having Experienced Sex Against Their Will." 26 noviembre, 2013. http://www.wellcome.ac.uk/News/Media-office/Press-releases/2013/Press-releases/WTP054813.htm

Willatts, P., J.S. Forsyth, M.K. DiModugno, S. Varma and M. Colvin. "Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on problem solving at 10 months of age." *The Lancet*, vol. 352, no. 9129, pp. 688–691, 29 agosto, 1998.

Williams, Rowan. "Archbishop Damns Disney." *Daily Mail,* 23 julio, 2002, http://www.dailymail.co.uk/news/article-129452/Archbishop-damns-Disney.html#ixzzorfbjTvIV

Wimberly, Ed. *A Parent's Guide to Raising Great Kids*. http://www.raisinggreatkids.com/

Winn, Marie. *The Plug-in Drug.* New York: Penguin, 2002.

Winnicott, D. W. *Babies and Their Mothers*. MA: De Capo Press, 1992.

Wolgemuth, Robert D. *She Calls Me Daddy: Seven Things Every Man Needs to Know about Building a Complete Daughter.* Colorado Springs, CO: Focus on the Family Publishing, 1996.

The Women's Committee of the Muslim Students Association of the United States and Canada, *Parents' Manual: A Guide for Muslim Parents.* Baltimore, MD: American Trust Publications, 1976.

Wood, Joyce. "Quality Time." *Family Circle*, 16 marzo, 1994.

Woolf, Marie. "Children to Learn Pitfalls of Being a Parent." *Daily Telegraph*, 30 diciembre, 1999.

World Food Programme. "Hunger Statistics." http://www.wfp.org/hunger/stats

World Health Organization. "Breastfeeding Key to Saving Children's Lives." 30 julio, 2010. http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2010/breastfeeding_20100730/en/

World Health Organization. "Global Status Report on Alcohol and Health 2014." 2014. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf?ua=1

Wright, Robert. "The Power of Their Peers." *Time,* vol. 152, nº 8, 24 agosto, 1998.

Wulf, Steve. "What Makes a Good School." *Time*, 27 octubre, 1997.

Yang, Sarah. "Helping Parents Navigate the 'New Puberty' for Today's Girls." 6 noviembre, 2014. http://news.berkeley.edu/2014/11/06/julianna-deardorff-new-puberty/

Yogman, Michael. "Games Fathers and Mothers Play with their Infants." Infant Mental Health Journal, vol. 2, pp. 241–248, 1981.

Zogby International. 15 diciembre, 2006

Zorn, Eric. "Only Way to Teach Values: Help Kids Discover Them." *Chicago Tribune*, 7 abril, 1998.

المراجع العربية

- محمد علي الصابوني. صفوة التفاسير ، بيروت: دار القرآن الكريم، 1981م.
- محمد علي الصابوني. مختصر تفسير بن كثير ، بيروت: دار القرآن الكريم، 1981م.
- محمد حسن الحمصي. تفسير وبيان مفردات القرآن مع أسباب النزول للسيوطي، دمشق: دار الرشيد ،1984م.

كتب وبحوث عربية

- الجزيري، عبد الرحمن، الفقه على المذاهب الأربعة، دار الكتب العلمية، 2003 م.
- سابق، السيد، فقه السنة، بيروت: دار الكتاب العربي، 1971م.
- أبو الحب، ضياء، الطفل: هذا الكائن العجيب، بغداد: دار الحرية للطباعة، منشورات وزارة الثقافة والإعلام، 1979م.
- أبو سلميان، عبد الحميد، "تأملات في ظاهرية ابن حزم وإعجاز الرسالة المحمدية"، مجلة التجديد (كوالالمبور) س2: ع3، 1998.
- أبو سلميان، عبد الحميد، البعد النفسي في الخطاب الإسلامي المعاصر، بحث قدم في ندوة المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الموسم الثقافي، القاهرة، 1999م.
- أبو سلميان، عبد الحميد، أزمة الإرادة والوجدان المسلم: البعد الغائب في مشروع إصلاح الأمة، دمشق: دار الفكر، 2004م.
- أبو سلميان، عبد الحميد، دليل مكتبة الأسرة المسلمة، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1988م.
- أحمد أحمد، حمد، نحو قانون موحد للأسرة في الأقطار الإسلامية، قطر: جامعة قطر، مكتبة الملك فيصل الإسلامية، 1990م.
- البهي، محمد، الفكر الإسلامي والمجتمع المعاصر: مشكلات الأسرة والتكافل، القاهرة: مكتبة وهبة، 1982م.
- أحمد التل، شادية، مراحل النمو الإنساني ومطالبها التربوية، إربد: جامعة اليرموك، قسم التربية، 1986م.
- الجراجرة، عيسى حسن، ريادة الإسلام في تفهم خصوصية عالم الأطفال وفي تقرير وتطبيق حقوقهم الخاصة في الرعاية والتربية، عمان: دار ابن رشد، دار الكرمل، 1988م.
- الجمالي، محمد فاضل ، تربية الإنسان الجديد، دمشق: دار الحكمة، 1995م.
- محمد، السيد محمد الزعبلاوي، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، الرياض : مكتبة التوبة ؛ بيروت : مؤسسة الكتب الثقافية، 1996م.
- السيد، فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من المهد إلى الشيخوخة، القاهرة: دار النهضة العربية، 1975م.

- الضامن، ريما كمال، الأسرة ورعاية الذات الإنسانية للأطفال من 6 إلى 12 سنة، عمان: منشورات دار البشير، 1989م.
- العبادي، نضال محمد أمين، الأحاديث النبوية الواردة في الأطفال، جمع وتصنيف وتحقيق، عمان: كلية أصول الدين، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، 1990م.
- العظم، يوسف، براعم الإسلام (في الحياة، وفي العقيدة) ج2، عمان: المكتب الإسلامي، 1985م.
- العلواني، طه جابر، أدب الاختلاف في الاسلام، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1997م.
- العيسوي، عبد الرحمن، مقومات الشخصية الإسلامية والعربية وأساليب تنميتها، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي، 1986م.
- الغزالي، محمد أبو حامد، إحياء علوم الدين، القاهرة: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 2005م.
- الغزالي، محمد، كيف نتعامل مع القرآن، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي، 1992م.
- الندوي، أبو الحسن، نحو التربية الإسلامية الحرة في الحكومات والبلاد الإسلامية، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1985م.
- النغيمشي، عبد العزيز محمد، المراهقون، دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة، الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، دار المسلم للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، 1993م.
- الهاشمي، محمد علي، شخصية المسلم كما يصوغها الإسلام في الكتاب والسنة، دار البشائر الإسلامية، بيروت، 1986م.
- بدرانة، سعد الدين أحمد سعد الدين، الأساليب التربوية في غرس القيم العقدية لدى الطفل المسلم، رسالة ماجستير بإشراف د. شادية التل ومروان القيسى، إربد: جامعة اليرموك، 1994م.
- جابر، جابر عبد الحميد، علم النفس التربوي، القاهرة: دار النهضة العربية، 1977م.
- الحامد، محمد، ردود على أباطيل وتمحيصات لحقائق دينية، دمشق: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2003م.
- حماد، سهيلة زين العابدين، بناء الأسرة المسلمة، جدة: الدار السعودية للنشر والتوزيع، 1984م.
- حمد، أحمد، الأسرة: التكوين، الحقوق، والواجبات: دراسة مقارنة في الشريعة والقانون، طنطا: دار الكتب الجامعية، 1986م.
- زهران، حامد، علم نفس الطفل، القاهرة: عالم الكتب، 1977م.

- زين العابدين، وجيه، الإسلام والتربية الجنسية، الكويت: مكتبة المنار الإسلامية، 1979م.
- زين العابدين، وجيه، الإسلام والطفل، مكتبة المنار، الكويت، 1980م.
- عفيفي، محمد الصادق، المجتمع الإسلامي وبناء الأسرة، موسوعة المجتمعات والنظم الإسلامية، الكتاب الرابع، مكتبة الأنجلو المصرية، 1981م.
- علوان، عبد الله ناصح، تربية الأولاد في الإسلام، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الثالثة، جزءان، حلب: سوريا، 1981م.
- فاضل، خليل، الصحة النفسية للأسرة، الدار السعودية للنشر والتوزيع، 1987م.
- الرافع، رفاعة، المرشد الأمين للبنات والبنين، القاهرة: مطبعة المدارس الملكية، 1871م.
- قطب، محمد، منهج التربية الإسلامية، الجزء الأول، القاهرة: دار الشروق، 1989م.
- نافع، إبراهيم، في بيتنا مدمن: كيف نمنع الكارثة؟، القاهرة: مركز الأهرام للترجمة والنشر، 1991م.
- النجار، عبد المجيد، "عقيدة تكريم الإنسان وأثرها التربوي"، القاهرة: المسلم المعاصر، س19، ع74-73، 1995م.
- يالجن، مقداد والقاضي، يوسف، علم النفس التربوي في الإسلام، الرياض: دار المريخ، 1980م.

مجلات عربية

- عبد الله، عبد الستار، "في زواج الأقارب: متهم لم تثبت إدانته"، مجلة الأسرة، 1996م.
- فكار، رشدي، ندوة "الإسلام وتحديات القرن القادم"، القاهرة، 1996م.
الرشودي، فاطمة، "مقتطفات"، أمريكا: مجلة المرأة المسلمة.
- "عشرة أخطاء يرتكبها الآباء مع المراهقين وكيفية تجنبها"، مجلة صحتك اليوم، أكتوبر/ديسمبر 1997م.
- سافران، كلير، "6 أفكار تنجح ولدك في المدرسة"، المختار، مارس 1987م.
- "ذكاء الطفل: فطري أم مكتسب؟"، الكويت: مجلة المجتمع، 23/9/1999م.

Recursos en Internet y Lecturas Adicionales para Padres

Acoso Escolar
http://www.bullying.co.uk
http://www.kidpower.org
http://www.stopbullying.gov

Inteligencia Infantil
http://www.raisesmartkid.com
http://www.mensaforkids.org
www.sciencemadesimple.com
www.kidzone.ws/dolch (Este portal contiene una enorme colección de palabras cortas de fácil lectura)

Drogas
http://www.drugfree.org
http://www.talktofrank.com
http://www.teensusingdrugs.org

Escolarización en Casa
http://www.muslimhomeschool.net
http://themuslimhomeschool.tripod.com

Nutrición
http://www.kidsandnutrition.co.uk
http://www.healthychildren.org
http://www.usda.gov

Adolescentes Problemáticos
http://www.teenswithproblems.com
http://www.empoweringparents.com

Madres/Padres Solteros
http://www.lone-parents.org.uk
http://www.gingerbread.org.uk
http://www.thekidsandme.co.uk (Este portal ofrece lugares de vacaciones para que los padres/madres solteros conecten con sus hijos)

Enseñar a los Hijos Responsabilidad y Ética del Trabajo
http://www.myjobchart.com
http://www.theartofhomemaking.com/teach childrenwork.htm
http://www.aish.com/family/mensch/Teaching_Children_Responsibility.asp

Televisión
http://www.insteadoftv.com
http://www.limitv.org
http://www.whitedot.org

GENERAL

American Academy of Pediatrics
www.aap.org

American Heart Association
www.americanheart.org

BBC
http://www.bbc.co.uk/health

Canadian Living
http://www.canadianliving.com/CanadianLiving/client/en/Family/Search.asp

Child Development Institute
http://childdevelopmentinfo.com

Website del Dr Spock para Padres
http://www.drspock.com

Family Dawn
http://www.familydawn.com

Fatherhood Institute
http://www.fatherhoodinstitute.org

Josephson Institute-Centro de Ética Juvenil
http://www.charactercounts.com

Concienciación de los Medios de Comunicación
http://www.media-awareness.ca/english/parents/marketing/marketers_target_kids.cfm

Red de Información de Prevención Nacional
http://www.cdcnpin.org

Consejo de Seguridad Nacional
www.nsc.org

La Fundación Nemours
www.kidshealth.org

Pathfinder Parent Center – North Dakota
http://www.pathfinder.minot.com/index2.html

PBS
http://www.pbs.org/wholechild/providers/play.html

Soluciones de Crianza Progresiva
http://www.progressiveparenting.com

SoundVision
soundvision.com/info/parenting

The Teaching Home
http://www.teachinghome.com/supplement/summeroo/training.cfm

Bienestar: The Wellspring
http://www.thewellspring.com

Glosario

Aḏān: llamada a la oración
ʿAdl: justicia
ʿAql: intelecto
Fūʾād: corazón
Ḥalāl: islámicamente permitido
Ḥarām: islámicamente prohibido
Ihsān: excelencia; mejora
ʿImrān: civilización
Iqāma: anuncio de la oración instituida
Itqān: perfección
Jalīfa: vicegerente
Mawadda: compasión
Nafs: alma; ser vivo; yo
Našīd: canción religiosa
Raḥma: misericordia
Tarbīya: educación; formación
Umma: Comunidad Musulmana Global

Indice

AAP (Academia de Pediatras de EEUU), 203
aborto, 55, 137, 167, 254, 258, 266, 268, 273, 274, 275, 277, 292, 295
Abraham, Profeta, 77, 117, 296, 309, 323
abstinencia sexual, 55, 56, 166, 261, 267, 270, 283, 285, 286, 295, 296. *Véase también* sexo; educación sexual.
abstracción, capacidad de A. en los adolescentes, 151
abusos sexuales, 38, 259, 273, 278, 297-98, 342
Abū Ṭālib, 325
Abū Ŷahl, 308
actividades comunitarias, como alternativa a la TV, 446
acoso infantil (*véase* bullying)
ādāb, enseñarlo a los niños, 97
Adán y Eva, 12, 60, 141,
aḏān, en el oído del recién-nacido, 25, 226
ʿadl, (sistema de justicia), 61
Adler, Alfred, 53
ADN, 267, 269, 275
adolescentes
independencia en, 377-80
abstinencia sexual en, 283-84
años de adolescencia, 125-29
la ira en, 127-30
relaciones de noviazgo, 271-73, 292
comunicación con, 128-29
confusión sobre conducta sexual, 262
prueba de valor, 326
amistad entre, 426-27
asignar tareas a, 360
inculcar sentido de responsabilidad en, 362
interrogarles, algo desaconsejado, 384
estupefacientes, uso de, 183-84
como líderes, 296
mentira, problemas con, 348-49, 352-53
pubertad, 141, 147-49
actividad sexual, 258-59
cómo entender a los, 150-53
Véase también compañeros (presión de los)
adopción, 275-76
adoración (*ʿibādāt*), su amplio significado en el Islam, 85, 92
adulterio, 266-70
afecto
efectos de la falta de, 226
entre padre e hijo, importancia de, 330
su importancia en los pequeños, 245
afeminados (hombres), 240
Agnivesh, 254
AGPICL (ácidos grasos en la leche humana), 197, 202
agrario, modelo A. de la familia, 66
agua, invocación al beber, 100
Ahsan, Dr. Manazir, 14
ʿĀʾiša, 221-22, 252, 280-81
ajedrez, 447
ajo, aumenta la producción de leche en la madre, 203
Alalwani, Šaij Taha Ŷabir, 63, 188
alcohol, 55, 60, 61, 67, 76, 160, 176, 183-88, 205, 243, 268, 292-93, 321, 342, 381, 414, 422, 425
Alcohol Concern, (Agencia), 185
alholva, aumenta la producción de leche en la madre, 203
ʿAlī ibn Abī Ṭālib, 15, 25, 46, 202, 309
ʿAlī, Yūsuf, 141, 153, 203
Alemania, 99
alergias
asociadas a la inmunización, 163
leche de vaca como causa de, 198
al-Gazālī, Imām, 155
sobre el contentamiento, 418
sobre hábitos alimentarios, 170
al-Gazālī, Šeij Muḥammad, 155, 237
Allāh
amor a, 42, 155
criar niños con amor a, 84
enseñar el amor a, 93-95, 97-98
Almawla, Muhammad Ŷad, 352
Altalib, Dr. Ilham, 333
Alzheimer, enfermedad de, 154
Amabile, 400
ambiente hogareño feliz, su importancia en el desarrollo de los pequeños, 222, 225
American Academy for Pediatricians (AAP), 203
American Sociological Association, 428
amígdala, 216
amistad, 422-25

entre adolescentes, 426-27
escoger buenas amistades, 424-25
diferencias entre sexos en, 232. (*Véase también* género).
trasladarse a un entorno mejor, 428
clases de amigos, 423
amigos indeseables, tratar con, 390
amistades (malas), 423-25, 429
amor por el Profeta Muhammad ﷺ, 15
amor
enseñanza del, 334-35
actividades para aumentar el, 341
compasión, formas de desarrollar la, 338-40
como base del empoderamiento emocional, 331-32
a Dios, criar hijos con, 84, 97-98
importancia del, 330
amar a otros por A. a Dios, 338
mito del, 51
la autoconfianza de los padres es clave, 338
al Qur'an, 93-95
como rasgo a cultivar, 309
incondicional, 337-38
dentro de la familia, 38, 42-43
rituales de amor diarios, 343
ʿAmru ibn al-ʿĀṣ, 75
ancianidad, 154
andar descalzo, beneficios de, 177-78
antepasados, contar historias de los, 70
anticonceptivo, la lactancia materna como, 198
Anwar, Profesor Mumtaz, 16
apaciguamiento, como dañino, 416
apatía, 85
aprendizaje intrauterino, 222
ʿaqīqa, celebración de, 25
Arab Human Development Report, 98
arrepentimiento, enseñar a los niños, 96
arrogancia en el pensamiento occidental, 63-65
arte y creatividad, importancia de, 396-411
Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (NASPE), 179
Atatürk, Mustafa Kemal, 57
Athar, Dr. Shahid, 259
atraso en el mundo musulmán, 90-91
audición, su desarrollo en los bebés, 213-14
autismo, juguetes para niños con, 408
autoconfianza
alentarla en las niñas, 244
de los padres, clave en una relación amorosa, 338
autodominio (tareas de), fomentan la independencia, 375
autoestima
perjuicio de una baja, 414
fomento de, 414-15
importancia de, 457
Véase también carácter (formación del)
autonomía en los niños, fomentar la, 381-85, 387-89
ʿaura (desnudez), 57, 100, 236
autopsias, prohibición de realizar, 167
Avicena, 150, 220, 227
axilas, eliminar el pelo de, 165
ayuno de Ramadán
malos hábitos de sueño durante el, 180
la menstruación excusa del, 149

al-Bāhily, Qutaiba ibn Muslim, 296
bailes, importancia de evitar los, 293
baja por maternidad, 200
al-Bar, 197
bar mitzvah, 125
Barrio Sésamo, 434-35
bebés
nacimiento y primera infancia, 143-46
poner nombre a, 25
nacen valientes, 323
la lactancia materna fomenta su desarrollo cerebral, 195
formación del carácter en los, 310
ejercicio físico, 180
son innatamente afectuosos, 330
inculcar amor en los, 334
menor tolerancia de los padres con, 232
el milagro del embarazo, 142-3
terapia musical, 213-4
nutrición en, 170
fases del desarrollo, 138, 140-2
recitar el Qur'an a los, 106
audición, desarrollo de, 212-13
estimular el desarrollo cerebral de, 210-12
ritos tradicionales del nacimiento, 25
visión, desarrollo de, 212-13
Véase también, niños: fases de desarrollo.
belleza, culto a la, 50
Beshir, Noha, 389
Biro, Ladislao, 402
Blair, Tony, 218
brainstorming (ideación intensa), 403
bromear con los niños, importancia de, 12
Brooks, Arthur, 28
"buen muchacho malo", mito del, 50

buena crianza, metas de la
tabla de, 73
tomadas del hadiz del Profeta, 76-77
tomadas de la invocación coránica, 74-76
Véase también crianza infantil.
buenas acciones, tabla de, 303-304
bullying (acoso infantil)
padres que intimidan a sus hijos, 115-16
tratar el problema del, 124-25
Byrne, Tracy, 177-78

café, cuento del tarro con, 78
Caín (Qābīl) y Abel (Hābīl), 60
calcio, mayor necesidad en las chicas, 171
calzado, *véase* zapatos.
campamentos juveniles, 446
cáncer
de cuello de útero, 270-71
importancia del apoyo familiar, 234
déficit de sueño como factor de riesgo, 182
capitalismo, los valores cristianos favorecen el, 64-5
carácter
definición de, 309-10
tiene raíces profundas, 311
la responsabilidad como base del, 359-60
invocación contra el mal, 313
carácter (formación del), 136-38, 310-11
psicología infantil necesaria para, 118
creatividad, 396ss
en la infancia, 76
educación del, 54
honestidad y fiabilidad, 346ss
independencia, enseñar, 372ss
moralidad, 54-5, 321
responsabilidad, 359ss
Véase también carácter.
caricias previas, su importancia en el coito, 281. *Véase también* sexo; educación sexual.
caridad, ofrenda en el nacimiento de un bebé, 25
castidad, 263, 293
castigo físico, uso del, 48
cerebro
diferencias entre hombre y mujer, 230-31
efecto de los zapatos en el desarrollo del, 177-78
la emoción puede anular la razón, 216, 232
emoción, desarrollo de la, 215-16
diferencias entre sexos, 232
armonía entre corazón y cerebro, 332
efecto de la TV en el desarrollo mental, 432-34
importancia de comprender el desarrollo del, 210
lenguaje, actividades para el desarrollo del, 218
lógica, actividades para el desarrollo de la, 220
musical (habilidad), actividades para el desarrollo de la, 220-21
desarrollo neuronal, 210-12
estimular el desarrollo del, 210-11
estrés, su efecto en el desarrollo del, 216
China, su política de 'un hijo por familia', 254
Chugani, Dr. Harry, 212
ciencia, limitaciones de la, 139
circuncisión, 165, 282
circunvolución dentada, 217
civilización, función esencial de los padres en, 48
civismo, como pilar del carácter, 312. *Véase también* carácter (formación del)
clan familiar, enriquecedor para los hijos, 39
Clinton, Hillary, 49
club de lectura, iniciar uno en la familia, 228
cocaína, su uso en madres embarazadas, 186
coche, juegos para jugar viajando en, 447
cociente intelectual, mejor en bebés amamantados, 198
coeficiente de dominación, 392
Cohen, Rona, 200
colectivismo, 89
Coleman, Dr. James, 428
colesterol, 176
Columbine (Instituto), masacre en, 54, 450
comida
rápida, alternativas a la, 174
comer frente a la TV, 437
importancia de comer en familia, 449
consejos nutricionales, 167-76, 203
conductas caprichosas con, 174
comer en exceso, 168-69
comer entre comidas, 172-73
invocación antes de comer, 100
saltarse comidas es perjudicial, 171
Véase también dieta; salud.
comentario (*tafsīr*) del Qur'an, 94
Compañeros del Profeta, formación del carácter de, 46
compañeros (presión de los)
valor para resistir, 321-33, 327
para incurrir en sexo premarital, 292-93
en la escuela, 424
compasión (*raḥma, mawadda*)

métodos de desarrollar la, 338-40
como base de la relación marital, 38. *Véase también* amor; familia.
competitividad, ahoga la creatividad, 400
comunicación
su importancia en la familia, 11-12
con adolescentes, 128-29
comunismo, valores funcionales del, 64-65
concepción, milagro de la, 142-43
conciencia de Dios, criar hijos con, 84. *Véase también* Allah.
Confederados, Batalla de los, 296
conflictos (resolución de), importancia de enseñar, 246
conformidad, frente a valentía, 321
consecuencias y responsabilidad, 123, 366-68. *Véase también* carácter (formación del).
consulta (*šūrā*), 61, 359, 386
contentamiento, 418
control (uso del), en la crianza, 6-8. Véase también crianza basada en autoridad.
corazón, 332-33.
el latido materno calma al bebé, 142
Véase también amor.
Corea del Sur, 449
creación, perfección de la, 60
creatividad
consejos para fomentar la, 397, 406
frente a conformidad, 321
importancia de la, 396
e invención, 399
actitudes negativas que bloquean la, 401
un rasgo a cultivar, 309
destruida en los niños/as, 400
ideas extrañas o improductivas, estimular, 405
ejercicios para fomentar la, 409-10
técnicas para desarrollar la, 402-405
juguetes que fomentan la, 406, 408
crianza infantil
en ausencia del padre, 243
en EEUU, 49-54
enseñar responsabilidad, 358-59
basada en autoridad, 6, 379-80
valoración de uno mismo, 454-55
ser honesto, la importancia de dar buen ejemplo, 348
auto-inmolarse, evitar, 119
desafíos de, 104-09
carácter, formación del, 136-38
nociones erróneas comunes, 114-16
decadencia de la familia musulmana, 43-45
ocho directrices de, 10-12
temores, ayudar al niño a vencer, 317-19
primer hijo, 335-37
tener los hijos seguidos, ventajas de, 336
importancia de la, xxiv
independencia, enseñar a los hijos, 372ss
información sobre, cómo utilizar, 14
aprender cerca de, 4-5
errores, admitirlos ante los hijos, 187
literatura islámica sobre, 14-15
sobreprotección, como perjudicial, 323-34
los padres como instructores y guías, 419
basada en poder, perjudicial, 379-80
permisiva, 6
autoconfianza, es clave para una relación amorosa, 338
fijar objetivos, 72-74
compartir experiencias prácticas, 11-12
estilos de. Véase estilos de crianza.
enseñanza en la escuela, 16-19
transición a la, 24-25
influencia occidental en la crianza musulmana, 57-58
dónde criar a nuestros hijos, 63-63
libertad en la crianza infantil, 58-61
distinción por géneros, 241-42
tabla de metas de la buena, 73
métodos heredados, 114
inteligente, 72
naturaleza interdisciplinaria de, 107
Véase también estilos de crianza; familia monoparental.
crianza democrática, 6
crianza infantil autoritaria, 6-8. *Véase también* estilos de crianza.
crímenes de honor, 269
cristianos, valores, 64-65
cromosomas, 230
cultural (choque), al cambiar de país, 62-63, 69
curiosidad, debe estimularse en los niños, 244

deberes escolares, 365
debilidad, 92
decadencia de la familia musulmana, 43-45
decisiones (toma de)
fomentar en niños/as, 381
animar a las niñas a, 244
mejorar la autonomía mediante, 390-91
en la familia, 240
Véase también carácter (formación del)
defensa personal, 298

delegar la crianza en un cónyuge, 115
desarrollo. *Véase fases* de desarrollo.
desarrollo cerebral, efecto de los zapatos en el, 177-78. *Véase también* cerebro.
desarrollo infantil
  sistema educativo y, 45-47
  fases del. (*Véase* fases de desarrollo)
desastres naturales, 326
desavenencias con los hijos, 340
desayuno, importancia del, 174
descalzo, beneficios de andar, 177-78
deshonestidad
  como tratar la, 346-47, 351-54
  como algo detestable, 350
  en adolescentes, 349, 352-54
  tipos de mentiras, 348
  ʿUmar y el vendedor, 369
  Véase también responsabilidad; carácter (formación del)
desnudez, en las tradiciones artísticas occidentales, 289
desobediencia, como deseo de independencia en el pequeño, 376
despertarse, invocación al, 100
desunión entre musulmanes, 87
Dewey, John, 386
dictatorial. Véase crianza autoritaria.
dieta
  las chicas necesitan más calcio, 171
  comida rápida, 174
  grasas, su importancia en la, 170, 172
  frutas y verduras, 172-73
  alimentos ricos en fibra, 173
  según la fase de crecimiento, 170-71
  glotonería, 168-69
  niños/as caprichosos al comer, 174
  directrices coránicas sobre, 175-76
  especias, beneficios de, 175
  vegetarianismo, 172
  y lactancia materna, 203
  Véase también alimentación; salud.
difteria, 161
ḏikr (recuerdo de Allah)
invocaciones diarias, 100
significado de, 85
como recordatorio de nuestro deber, 92
enseñar a los niños a hacer, 95
dinero, manejo del, 361, 365-66
Dios. *Véase* Allah.
Dirks, Dr. Jerald F., 61
disciplina
  cómo corregir a los hijos, 123
  no socavar la, 416
distracción (técnica de), con los pequeños, 376
divorcio
  perspectiva del Islam sobre, 36-38
  de mutuo acuerdo, 31
dominio, coeficiente de, 392. *Véase también* crianza basada en poder.
donación de órganos, 167
D'Oyen, F., 142, 271
dos caras (vileza de quien tiene), 354
drogas, 49-50
adicción a, 50, 55, 183-88
duʿa'. *Véase* invocación.

Edison, Thomas, 401
educación
  enfoque autoritario, 7
  acoso infantil en la escuela, 124-25
  y desarrollo infantil, 45-48
  matrimonio temprano y, 295-96
  diferencias de género en la enseñanza, 247-50
  enseñanza en la adolescencia, 151
  en el mundo islámico, 47-48
  rendimiento en la escuela, 9-10
  su función en la cohesión del mundo musulmán, 87-88
  mixta o segregada, 247-50
  asignatura de crianza infantil en la escuela, 16-19
  faltar a clase sin permiso, 347
  valores (enseñanza de), 54-55
  Véase también carácter (formación del).
educación sexual
  confusión en los adolescentes, 262
  programa escolar de, 301-02
  definición de, 258-59
  islámica, 279-81
  deber de los padres con los hijos, 281-82
  razones para impartir, 264-66
  valores y, 262-63
  carente de valores, 259
  qué se debe enseñar, 265-66
  Véase también sexo.
EEUU
  crianza infantil en, 58
  educación sexual en, 259-63
  familias en EEUU vs. países musulmanes, 55-57
  glotonería en, 168-69
  influencia occidental en la crianza

musulmana, 57-58
lactancia materna en, 199
mitos de la crianza infantil en, 51-53
unidad familiar en, 49-53
Egipto, 195
egoísmo en los niños, cómo evitar, 359-60
ejercicio físico
para las chicas, 244
importancia del, 177
su función en el desarrollo cerebral, 216
elegir, dejar que los niños puedan, 383
El-Kadi, Iman, 425
embarazo
cocaína, su uso durante el, 186
la salud durante, 10, 160-61
el milagro del, 142-43
la nutrición en el, 77, 170
en adolescentes, 49, 55, 258-60, 272-75
emoción
deficiencia emocional, 122
desarrollo de, 215-16
la energía del progenitor influye en el pequeño, 232
conexiones emocionales y de género, 232-33
el amor, base de la estabilidad de, 331-32
enseñar a los chicos a expresar, 245
Véase también inteligencia emocional; valentía emocional.
enfermedad, apoyo de la familia para superar la, 234
enfermedades de transmisión sexual, 270
engaño, 369
envidia, eliminarla en los hijos, 336-37
equipo
los padres como, 17
trabajo en, estimularlo en los niños, 364
errores, aceptar positivamente los, 399
eruditos musulmanes, su escasa participación en los asuntos públicos, 86
esclavitud, 309
escolarización mixta, 247-50
escritura infantil, 404
escuela. Véase Educación.
escuelas privadas en el mundo musulmán, 47-48
escuelas segregadas, 248-50
esculturas, su consideración en el Islam, 222-23
especias, sus beneficios en la dieta, 175
espejo, invocación al mirarse en el, 100
esperanza, importancia de la, 385
Estambul, 425
estilos de crianza
enfoque severo, 6-8
crianza basada en autoridad, 6, 379-80
predecir, 9
tipos de, 6
estimulación y aprendizaje, 224-26
estimular a los niños, 384
estrés, su impacto en el desarrollo cerebral, 216
estricta (crianza), Véase crianza autoritaria.
estupefacientes, 183-88, 293
estupor inducido por la TV, 433
eugenesia, 254
Eva, 60, 141
excursiones
visitas educativas, 453
como alternativa a la TV, 447-48
éxito y fracaso, 379-80
experiencia (falta de), en el primer hijo, 105
experto (conocimiento), mito del, 51
expresiones faciales, leer las, 234
extraños, miedo infantil a los, 319-20

falacias generadas por la TV, 438
familia
modelo agrario de, 66
en EEUU, 49-54
toma de decisiones, 239
declive en la familia musulmana, 43-44
definición, 24
historia familiar, compartir la, 70
fitness (plan de), 190. *Véase también* ejercicio físico.
impacto de la TV en la, 437
su importancia en el Islam, 38-41
estabilidad matrimonial, 25-29
sus objetivos, según el Qur'an, 41-43
reuniones regulares, 81
reducción de su tamaño, 29
laica, mito de, 52
monoparental, 30, 52
padrastros y madrastras, 36-37
valores familiares, 348
fantasear, *véase* soñar despierto.
fantasías, 346, 349
fases de desarrollo, 138
madurez, 153
nacimiento y primera infancia, 143-46
aprovechar cada una de, 155-57
miedos comunes en cada, 319-20
concepción y embarazo, 142-43
nutrición, 170-72
vejez, 154

descripción coránica de, 140-42
estimular el desarrollo cerebral, 210-11
años de adolescencia, 149-53
al-Fātih, Muḥammad, 309
fe, inculcarla en los hijos, 85
feminicidio, 254
feminismo, 240
festividades religiosas, 53
fiabilidad, 418
crear confianza, 346-47
como pilar del carácter, 312
como rasgo deseable, 309
Véase también responsabilidad.
fibra, alimentos ricos en,
su importancia en la dieta, 173
fitness, importancia de, 177-80. Véase también ejercicio físico; salud.
fiṭra (naturaleza innata), 60
flexibilidad, su importancia en la crianza, 380
fornicación, 130, 266-67
fracaso y éxito, 379-80
Franklin, Benjamin, 303
frutas y verduras en la dieta, 172-73
fū'ād (asiento de emociones y sentimientos), 210, 332
fumar
durante el embarazo, 160-61
animar a los niños a tomar decisiones autónomas acerca de, 390
perjuicio de, 187
riesgo de sufrir cáncer de cuello de útero, 271

Garrett, G. W., 402
Gilbert, Michael, 248
glotonería, 168-69, 177. Véase también dieta; salud.
Goleman, 332
golf, bolas de G. en la historia del tarro, 78
golfos (niños), 51
genealógico (árbol), 70
género
conciencia del, 147
necesidades de los chicos, 245
las chicas necesitan más calcio, 171
diferencias de conducta, 246-47
presentación de diferencias de G. en TV, 451
diferencias entre varón y hembra, 230-31
mezcla libre de sexos, peligros de, 291-92
identidad sexual, formación de, 238-39
necesidades de las chicas, 244-45
mayor percepción sensorial en las chicas, 233
desigualdad entre, 56
perspectiva islámica sobre, 251-54
diferencias en el lenguaje, 231
diferencias en el aprendizaje entre, 247-49
masculinidad, su limitación en la cultura popular, 245
funciones de los cónyuges en la crianza, 241-42
reacción a las diferencias de, 246
estereotipos de los rasgos de, 234
sabiduría en las diferencias de, 235-37
habilidad de las mujeres para leer expresiones faciales, 234
genes
dominantes y recesivos, 225-26
ingeniería genética, 167
genios (ŷinn), obsesión con los, 90, 109
genograma, 70
gonorrea, 270
gráfico, de buenas acciones, 303-304
grasas, su importancia en la dieta infantil, 170, 172, 174
Gray, John, 231, 340
guerra, 326
Gur, 232
Gurian, Michael, 247
gusl, cuándo es obligatorio, 149

hadiz
anti-música, valoración de al-Qaradawi, 222
protección contra rasgos de mal carácter, 313
sobre desviación sexual, 270
sobre travestismo, 291
metas de buena crianza tomadas de, 76-77
sobre intimidad marital, 280
sobre poner los problemas en perspectiva, 101
los protegidos bajo la sombra de Dios en el Día del Juicio, 101
sobre el creyente fuerte, 180, 204
sobre los aspectos de la fiṭra, 165
sobre la amistad verdadera, 81
al-Ḥamid, Šeij Muḥammad, 284
Hamilton, Emma, 299
Ḥamza ibn ʿAbd al-Muṭṭalib, 317
Harris, Eric, 450
Harris, Judith, 139
Ḥayā', Véase modestia; pudor.
'Head Start', Programa Prescolar, 217-18
henna, pintar las uñas con, 165
Hennessey, 400
herpes genital, 270

hijos/as
adopción de, 275-76
logros específicos en cada edad, 375
autonomía, fomentar la, 381-85
nacidos fuera del matrimonio, 30-31
acoso escolar, tratamiento del, 124-25
carácter (formación del), 136-39
conducta pegajosa en los, 376-77
compararse con otros, perjudicial, 416
tratar la deshonestidad en, 346-48, 351-54
desavenencias con, 340
corregir a hijos rebeldes, 123
su efecto en la estabilidad del matrimonio, 27-28
ocho principios de la buena crianza, 10-12
valentía emocional, 321
participar en las tareas hogareñas, 359-64
enriquecidos por una familia amplia, 39
crear confianza, 346-47
miedos, vencer los, 317-20
primer hijo, el, 335-37
amistades, 422-24
cumplir deseos frustrados a través de, 114
identidad de género, formación de, 238-40
necesidades específicas de cada sexo, 244-5
tenerlos seguidos, ventajas de, 336
inmunización como medida preventiva, 161-63
influencias que obran sobre los, 106
inculcar conceptos erróneos en, 109
preguntas a, desaconsejables, 384
estupefacientes, uso de, 183-88
aislamiento, perjudicial para los, 323-24
lenguaje, adquisición del, 213
menor tolerancia de los padres con, 232
memorización en la infancia, ventajas de, 156-57
música en el desarrollo de la función lógica, la, 213-14
literatura islámica sobre los, deficiencias en la, 14-15
nutrición, 167-76
percepción que tienen de sus padres, 107-108
fases del desarrollo, 138, 140-42
ejercicio físico, 177-80
caprichosos con la comida, 174
imagen positiva de sí mismos, 109
aprender a usar el váter, 145, 147
educados con éxito en un hogar mono-parental, 33-34
criados con fe, 84-85
si te dicen 'te odio', 335
auto-estima, 414-15
abuso sexual, protegerlos del, 297-300
rivalidad entre hermanos/as, 336-37
sueño, importancia del, 180-82
hablar positivamente con los, 218-19
criar niños mimados, 416
estimular el desarrollo cerebral de, 210-12
hablar de ellos en su presencia, evitar, 385
enseñar buenos modales, 97
adolescentes. *Véase* adolescentes.
ritos tradicionales al nacer los, 25
tratar a cada niño distintamente, 116
malas amistades, cómo tratar las, 390
usar el miedo para criar a los, 6-8
dónde criar a los, 62-63
por qué los padres aman a sus, 337
hijas
fomentar autonomía en, 387-89
vestirlas con ropa que permita la actividad física, 239
aseo y vestimenta, 239
negar su acceso a la educación es contrario a la ley islámica, 317
del Profeta ﷺ, 15
desórdenes alimentarios, 174
infanticidio femenino, 254
importancia del padre, 35
la madre como encargada de enseñar educación sexual a, 264, 301
necesidades de, 244-45
prepararlas para la menstruación, 265-66, 282
promiscuidad en, 271-73
alabanzas proféticas a los padres de, 251
tendencia a sobreproteger a, 378
velo, 389
historia familiar, compartir la, 70
higiene, 163-66
hiperactividad y TV, 433-34
hiper-masculinidad, 243
hipnótico (atractivo), de la TV, 432-34
hiŷāb (pañuelo), 389
hogar
plataforma para la relación paterno-filial, xxv
invocaciones al entrar o salir del, 100
Hollywood, 50
Holmes, Oliver Wendell, 350
homosexualidad, 56,167, 276-79
honestidad
recompensar la, 349
como rasgo a cultivar, 309

enseñarla a los niños, 346-47, 351-53
Véase también carácter.
horario, ayudar a los niños a organizar su, 365
humano (ser)
su función en la Tierra, 41
Véase también fases de desarrollo.
humildad, su ausencia del pensamiento occidental, 63-64
humor, cambios de H. en los adolescentes, 150
Hunt, Sylvia, 363

ʿibādāt (adoración, culto), su amplio significado en el Islam, 85, 92
Ibn al-Ŷazzār, 15
Ibn Ḥazm, acerca de la lactancia materna, 202
Ibn Saḥnūn, 15
ʿId, celebrado con música, 221
idealismo, en los adolescentes, 152
identidad, formación de la, 156
imagen corporal, restar importancia a la, 244
imagen positiva de uno mismo, 109
imágenes, postura del Islam acerca de, 221-23
imaginación
confusión con la realidad, en los niños, 346
y creatividad, 398
diferencia entre fantasía y realidad, 349
imitación de estilos de crianza, 114
incesto, 299-300
independencia
consejo vs. autonomía, 387-89
fomentar la autonomía en los niños, 381-85
dejad que elijan, 383
toma de decisiones, 390-91
consejos para fomentar la, 385-86
como rasgo a cultivar, 309
enseñar a los niños, 372ss
en adolescentes, su importancia, 377-79
Véase también carácter (formación del).
India, infanticidio de niñas en, 254
individualismo (noción del), en EEUU, 51
infancia, importancia de, 116
Infierno, fuego del, 93-94
inflexibilidad de la crianza, 105
ingeniería (habilidad en), su conexión con la música, 214
inmune (sistema), la falta de sueño debilita el, 181
inmunización, 161-63
Inquisición, 164
inseguridades en los niños, 374
Institute of Heart Math, 332
inteligencia/habilidad espacial
conectada a la música, 213-14
más fuerte en los varones, 231
inteligencia emocional, 332-33
intergeneracional (brecha), 428
Internet, 289, 365, 432
fuente de información y guía, 96
material sexual en, 259, 264, 291, 293
daño del uso excesivo de, 449
interpretación dramática, 403
interrogar a los hijos, desaconsejado, 384
invenciones, 96, 399, 401-402
invocación (*duʿā'*)
invocaciones diarias, 99-100
enseñar a los hijos, 95
ira
importancia de controlar la, 216
en adolescentes, 127-28
Véase también rabietas.
Islam
divorcio en, 36-38
familia, su importancia en el, 38-41
diferencias de género en la ley familiar, 236
salud e higiene en, 16-66
música e, 221-22
jurisprudencia anticuada, 88-90
perspectiva sobre género, 251-54
posición sobre el adulterio, 266-70
islámica (reforma)
la educación como medio para la, 43-48
poca atención a la buena crianza, 8
Islamic Foundation, 14
israelitas, 309-10
istijlāf (encomienda o tutela de la humanidad), concepto de, 86
istinŷā' (lavarse después de usar el váter), 165

Jackson, Samuel, 317
Jadīŷa (esposa del Profeta), 410
Jaleefa, Dr. Yusuf, 157
jalwa, peligros de la, 291-92
Japón, 57, 99
jardinería, trabajos de, 363
Jefferson, Thomas, 317
Jenner, Dr. Edward, 162
Jesús (Profeta), criado solo por su madre, 34
José (Profeta), 285-86
Josephson, Michael, 312
juegos
creativos, 402-06
importancia de, 336

con los niños, importancia de, 12-13
como alternativa a la TV, 447
jugar a policías, 191
juguetes, escoger con cuidado, 406, 408
juristas islámicos, su escasa participación en los asuntos públicos, 86
justicia, como pilar del carácter, 312

Kaiser Family Foundation, 50
Kandil, 197
Keller (Ronald), Šeij Nuh Ha Mim, 61
Kilpatrick, William, 51, 440
Klebold, Dylan, 450
Kohn, Alfie, 55
Kuhl, Patricia, 213
kuttāb (madrasas), 48

lactancia materna
duración de la, 201-02
ventajas emocionales que aporta la, 155
vínculos familiares formados por, 194-95
hincapié de los reformadores sobre la, 15
consejos para madres lactantes, 202-03
importancia de la, 204-05
ventajas médicas y psicológicas de, 197-99
dieta óptima para la, 204
impacto psicológico de, 144
en el Qur'an, 196
madres trabajadoras y, 199
Véase también leche.
Lane, Rose Wilder, 163
Lebelle, Linda, 127
leche
materna y de vaca, comparación, 197-99
leche de fórmula, aumento de su uso en el mundo musulmán, 200-01
introducir la leche de vaca en la dieta, 170
entera y desnatada, cuando usar, 172
Véase también lactancia materna.
lectura, importancia de la, 434-35, 437. *Véase también* televisión.
lenguaje
adquisición del, 213
y diferencias de género, 231
aprendizaje en la infancia, 146, 156, 211-13
niños pobres y ricos, diferencias en adquisición del, 216-18
hablar a los niños positivamente, 216-18
hablar con los pequeños, 221
libertad
noción islámica de, 58-61
sus límites entre musulmanes, 44-45
un rasgo a cultivar, 309
libros, su valor educativo comparado con la TV, 434-35, 437
liderazgo, capacidad de
formación del carácter, 136-38
definición, 74-76
genética, su papel en la, 226
tabla de metas de la buena crianza, 73
significado de, xxiv
como objetivo de la familia, 43
Véase también carácter (formación del).
límites, establecer, 361
limpieza, 163-66
limpieza vs. creatividad, 396-97
linaje, importancia del, 275
literatura islámica sobre crianza infantil, 14
lógica, no basta con los hijos, 115
Loomans, 457
luchar contra los hijos, 115
llamada a la oración
en los oídos del recién-nacido, 25, 226
hacerla delante de los niños, 95
llanto en los niños, 144, 374
usado como herramienta, 417

madre
agotamiento de, 25-26
amor a, 43
que sustituye a un padre ausente, 35
importancia de los cuidados de, 224
estatus de la, 458
madres trabajadoras
lactancia materna de, 199-200
desafíos a que se enfrentan, 224-25
en Occidente, 237
Madre Teresa, 339
madurez, 153
maestros, en el mundo islámico antiguo, 47. *Véase también* educación.
Malasia, Universidad Islámica de, 17, 249
malcriar a los hijos/as, 116, 359-60, 372-74, 416
Manby, George, 402
manos, lavarse las, 164, 166
manualidades y creatividad, importancia de, 396-405
mañana, invocación recitada por la, 100
marciales (artes), 298
margarina, 399
Martin, Pastor Pete, 369
Más Allá, creencia en el, 64, 93-94

masturbación, 149, 266, 284
matrimonio
concertado, 294
temprano, importancia de, 283, 293-97
estabilidad matrimonial, 25-29
homosexual, 56
de importancia menor en TV, 451
su retraso, como causa de la homosexualidad, 278-79
como deber de los padres, 294
intimidad sexual en el, 280-81
mawadda (compasión), como base de la relación marital, 38. *Véase también* amor; familia.
Mazrui, Profesor Ali, 57
McCollough, 249
Mead, Margaret, 248
mediación, importancia de la, 36
mediana edad (madurez), 153
Mejora del Sueño, Consejo por la, 180
melatonina, 182
memorización
como método básico de aprendizaje, 48
en la infancia, 217
del Qur'an, 93-94, 155-57
en la adolescencia, 153
menstruación, 148-49
cuidado de las mujeres durante, 235
relación sexual durante la, 282
y educación sexual, 265-66
molestias en la, 149, 235
mentalidad servil/gregaria, 9
mente. *Véase* cerebro.
mentir
tratar la mentira en los niños, 346-48, 350-54
como algo detestable, 350
en adolescentes, 349, 352-53
tipos de mentiras, 348
ʿUmar y el vendedor, 369
Véase también honestidad; responsabilidad; carácter (formación del).
metas
tabla de metas de la buena crianza, 73
importancia de definir, 11
plantearse, 72-74
mezcla de sexos, peligros de, 291-92. *Véase también* género.
mezquita
invocación al entrar en la, 100
mujeres en la, 237
miedo
su adquisición en los niños, 147
principios básicos del, 317-20
uso del M. en la crianza, 6-8
fijo y pasajero (definiciones), 317
miel, 167
mirada, bajar la, 288, 290
mitos de la crianza infantil, 117-19
modales (buenos), enseñar a los niños, 97
modelos de conducta
quiénes son los modelos de tu hijo/a, 429
características de los, 309
el padre como, 245
en el trato honesto con otros, 348
los padres como, 12
modestia, 287-91. *Véase también* pudor.
Moisés (Profeta)
formación del carácter de una nueva nación de israelitas, 309-10
lecciones de crianza de, 110
criado sólo por su madre, 34
moralidad, enseñar, 54-55. *Véase también* carácter (formación del).
movimiento, su importancia en el desarrollo cerebral, 216
Muʿāḏ ibn Ŷabal, 76
muerte, 141
Murphy, Sam, 178
mujeres, su importancia en la crianza infantil, 15
mujeres masculinas, 240. *Véase también* género.
Muṣ ʿab ibn ʿUmair, 75
música
su importancia en el desarrollo infantil, 213-14
e Islam, 219-222
videos musicales, 451
la sexualmente explícita es dañina, 290
terapia musical, 214
musulmán (mundo)
atraso y superstición, 90-91
choque cultural al trasladarse al, 62-63, 69
desunión en, 87-88
leche de fórmula, su creciente uso en, 200-201
subdesarrollo en, 99
mutuo acuerdo, divorcio de, 31. *Véase también* divorcio.
al-Nadwi, Abu'l-Hasan, 57
naturaleza, importancia de apreciar la, 330
nazismo, experimentos del, 254
negativa (actitud), bloquea la creatividad, 401
Nelson, Horacio, 299
neocortex, 216
neuronal (desarrollo), 211-12

niñeras, 4
nodrizas, 194-97, 202-03
'nosotros' (uso del), importancia de, 363
noviazgo, relaciones de, 271-73, 291-92
Nucci, Larry, 54
nutrición, 167-76, 203. *Véase también* dieta; salud.

Obama, Barack, 255-56, 419
obesidad, 168, 177. *Véase también* dieta; salud.
objetivos. *Véase* metas.
occidentalización, 57-58
odio, qué enseñar acerca del, 342
Olasky (Prof.), 55
oliva (aceite de), beneficios del, 176
ordenador (juegos de), adicción a, 449-52
orinal/váter (uso del), 145-46
osteoporosis, 171

pacientes terminales, 167
padrastros y madrastras, 233-34
padre
  ausencia del, 242-43
  como cuidador, 243
  empatía con la esposa, 105
  importancia del afecto hacia los hijos varones, 330
  su interacción con los hijos, 9
  función del, 27
  tienden a sobreproteger a sus hijas, 378
padres
  padres controladores, daño causado por, 379-80
  que interfieren, 392
  ausentes. *Véase* familias monoparentales
  Véase también crianza basada en autoridad.
paga, asignada a los escolares, 361, 365-66
Papá Noel, 109
Paraíso, 411
pareja de hecho, 30-31
parentesco, creado por amamantamiento, 194-95
partes privadas (*ʿaura*), 236
participación activa, 419
fomentarla en los pequeños, 224
pastores, 76
los padres como, 6
pecados públicos, gravedad de, 269
pegajosos, niños, 376-77
pequeñines, 144-46
  desarrollo cerebral en, 220-25
  conducta pegajosa, 376-77
  fomentar la independencia, 375-76
  compartir tareas, 362-64
pena, diferencias de género al enfrentar la, 235
pensamiento occidental, conceptos ausentes del, 63-64
percepción sensorial, más aguda en las chicas, 233
pereza, 362-64
perfume, recomendación de usar, 165-66
personalidad, definición de, 312. Véase también carácter (formación).
peso (pérdida de), en la lactancia, 197
plantas (analogía de las), en la crianza, 66
plegarias, enseñarlas a los niños, 95
poder frente a liderazgo, 74-75
poesía, efectos positivos de escuchar, 214
policías, jugar a, 191
política china de 'una familia-un hijo', 254
poluciones nocturnas, 149, 282
pornografía, 290-91
  infantil, 298
posición social y género, 233-34
positivas (creencias), importancia de, 54, 222
Post-it (hojitas), 400
práctica, su importancia para el desarrollo cerebral de los pequeños, 221
preguntas
  no responder inmediatamente a, 284-85
  creativas, que emplean la totalidad del cerebro, 402
  difíciles, 410-11
presión, que ahoga la creatividad, 400
prestigio, comparado con el liderazgo, 74-75
primer hijo/a, 335-37
privacidad, (necesidad de) en los adolescentes, 151
problemas psicológicos, mito de, 52
Profeta Muhammad ﷺ
  ʿaqīqa, sobre celebración de la, 25
  sobre la responsabilidad, 358
  sobre la bendición de criar hijas, 251
  valentía del, 323, 325
  limpieza, su insistencia en la, 163-65
  sobre el contentamiento, 418
  sobre el valor, 317
  sobre la envidia como mal social, 336-37
  la primera revelación, 410
  sobre la amistad y el compañerismo, 427
  buena conducta en la familia, 252
  metas de buena crianza tomadas de, 76-77

salud y vigor de, 164
conocido como el Honesto y Digno de Confianza, 346
honestidad y fiabilidad de, 77
amor por, 42
su amor por los niños, 15
sobre el amor hacia otros, 339
sobre la vileza de la mentira, 350-51, 354
sobre la intimidad marital, 280-81
sobre el matrimonio, 294
sobre el pudor, 287
sobre el valor moral, 321
sobre el Paraíso, 411
criado sin presencia de su padre, 34
enseñar a los niños acerca de, 96
sobre confesar el amor por otros, 338
profetas
su buen carácter, 77
enseñar a los niños acerca de, 96
progenitor (crianza por un solo)
ausencia del padre, 243
unidades familiares con un, 30-32
mito de, 52
impacto negativo de, 31-32
el ejemplo de Barack Obama, 255-56
criar hijos exitosos por, 33
historias de los profetas, 34
sustituir al progenitor ausente, 35
promiscuidad, 55, 130, 266-73
prostitución, 298-99
Proyecto Abecedarian 218
proxenetas, 299
psicología
individual, teoría de la, 53
popular, 138-39
pubertad, 147-49
diferencias de género en, 232
en el desarrollo humano, 141
Véase también adolescencia; fases de desarrollo.
púbico (vello), eliminación del, 165, 282
pudor, 324
puntualidad, 367

al-Qabsy, ʿAlī, 15
al-Qaradawi, Yusuf, 222
Qur'an
sobre acciones y consecuencias, 368
apela al intelecto, 90
sobre las malas amistades, 427
lactancia materna en el, 196-97
sobre la castidad, 294
directrices sobre alimentación, 175-76
alimentos mencionados en, 167
sobre diferencias de género, 240, 251-52
metas de buena crianza tomadas del, 74-76
sobre el corazón, 332
memorización del, 155-57, 217
sobre el pudor o modestia, 290
objetivos de la familia, 41-43
fases del desarrollo humano en el, 140-42
versículos de protección, 298
sobre las relaciones sexuales, 265, 279-80
sobre la homosexualidad, 276
enseñar a amar el, 93-95
cuando empezar a enseñar el, 150

rabietas, 145, 386, 416-17
racionalismo, su preponderancia en la educación moderna, 84
raḥma (misericordia), como base de la relación marital, 38
Ramadán, hábitos de sueño erróneos durante, 180
Rankin, Jane, 65, 443
razonamiento lógico y matemático
su relación con la música, 214
estimularlo en las niñas, 245
Rauscher, Frances, 214
Reagan, Ronald, 31
rebeldía en los niños, 123
como deseo de independencia del pequeño, 376
recién nacidos, ritos asociados con, 25. *Véase también* bebés.
reconocimiento médico, 190
recursos, buena gestión de, 108
reforma. *Véase* islámica (reforma).
reglas, importancia de explicar las, 6-7
Reino Unido
educación sobre crianza infantil en, 18
crianza infantil en, 58
relativismo, enfermedad del, 54, 61
religión
su ausencia en la TV, 440
en la prevención del abuso de drogas, 188
su despertar en la adolescencia, 152
enseñar la oración, 95
enseñanza del Qur'an, 93-95
repetición, su importancia en el desarrollo cerebral infantil, 225
reproducción, 141
residencias de ancianos, 55

resolución de conflictos, importancia de aprender, 246
respeto, como pilar del carácter, 312. *Véase también* carácter (formación del).
responsabilidad
desarrollarla gradualmente, 364
como pilar del carácter, 312
sugerencias prácticas para desarrollar, 365-66, 369
como rasgo deseable, 309
enseñar a los niños, 358-59
irresponsabilidad, consecuencias de, 368
trabajo en equipo, fomentar la actitud de, 364
falta de, 89-90, 368
Véase también carácter (formación del).
Ritalin, 248
rituales de amor diarios, 343
rivalidad entre hermanos, 336-37
Roosevelt, Theodore, 311, 392
rosa, analogía con los niños/as, 312
Rosemond, 443
Rousseau, 51

sabiduría divina, no valorada en el pensamiento occidental, 63-64
salud
desarrollo del cerebro. *Véase* cerebro.
en el embarazo, 160-61
consejo nutricional, 167-76, 203
ejercicio físico, 177-80
sueño, importancia del, 180-82
apoyo familiar, su papel en la superación de la enfermedad, 234
vacunación, 161-63
limpieza e higiene, 163-66
Véase también, dieta; fases de desarrollo.
Samon, 341
sarampión, 161
satisfacción de deseos, importancia de posponer la, 349
Sax, 249
secuencias y patrones, su importancia en el desarrollo cerebral de los pequeños, 224
segunda lengua, su aprendizaje en la infancia, 156, 211-13
semen, emisión nocturna de, 149, 265, 282-83
sexo
abstinencia sexual, 283-84
anal, 280
diferencias de género en la actitud hacia el, 235
enseñanzas islámicas sobre, 279-81
fuera del matrimonio, 266-70
incesto y violación, 299-300
durante la menstruación, 282
oral, 281
prematrimonial, 271-74, 292. *Véase también* compañeros (presión de).
la "exploración inocente" como concepto erróneo en la educación sexual, 259
masturbación, 149-50, 284
obsesión de la TV con, 440
pudor, 287-91
prostitución, 266, 298-99
relaciones de noviazgo, 271-73, 292
satisfacción de las necesidades de la mujer, 261
seguro, 259
solución islámica al dilema sexual, 285ss
Véase también educación sexual.
Schernhammer, Eva, 182
Scott, 188
Shatz, Carla, 212
Shaw, Gordon, 214
Shgalah, Abdullah Ahmad, 157
SIDA, 56
principal causa de muerte en Tailandia, 261
por transmisión sexual, 267, 270, 378
Siddiqi, Profesor Dilnawaz, 54
siesta, beneficios de, 191
sífilis, 270
Simpson, Jeffry, 374
Simpsons, Los, 51
situación social, su importancia en el desarrollo cerebral de los pequeños, 218
Smalley, 230
sociedad civil
animar a los hijos a participar en, 85
escasa participación en, 86-88
soledad, necesaria para generar ideas, 405
soñar despierto (fantasear), 152, 346, 349, 405
Spock, Dr. Benjamin, 68-69, 310, 330, 443
sueño
posición correcta para dormir, 190-91
importancia de, 180-82
suicidio, 49, 61
asistido, prohibición del, 166
al-sunan al-Ilāhiyyah (leyes de la naturaleza), 90
superglue, 399
super-padres, 372-74
superstición, 8, 9, 90
supervisión excesiva, ahoga la creatividad, 400

šūrā, (consulta mutua), 61, 359
Tabatabai, Sayyid Mohammad Husayn, 156
tafsīr (interpretación) del Qur'an, 14, 94
Tagore, Rabindranath, 337
Tailandia, epidemia de SIDA en, 261
Tanveer, Dr. Sardar, 53
tarbiya, 15, 57, 488
tareas
  incrementar gradualmente las, 363-64
  división de, 359-364
  hacerlas divertidas, 362-63
  sugerencias prácticas, 365-66
  de autodominio, fomentan la independencia, 375
  Véase también carácter (formación del).
tarro lleno, historia del, 78
tauba (arrepentimiento), enseñar a los niños, 96
televisión
  educativa, 434-35
  alternativas a, 445-48
  no usarla como niñera, 81
  cambiar el hábito de la, 442-43
  presentación de diferencias de género en, 451
  privación de, usada como castigo, 434
  datos preocupantes sobre, 440
  perjuicio de la, 432-37
  vida familiar antes/después de, 435-37
  cuestionario para padres, 432
  desterrarla del hogar, 439, 442
  un extraño en el hogar, 440-41
  nuestra cultura televisiva, 440
  violencia en, 49-50, 440
temperamento y género, 246-47
"terribles dos años" (los), 361
tétanos, 161
timidez, 324
tos ferina, 161
trabajo, animar a los niños a trabajar, 366
transfusión sanguínea, permitida, 166
transversales en género (conductas), 246-47
trasplante de órganos, permitido, 167
Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y TV, 434
trata de personas, 299
travestismo, 277, 291
Turquía, 57-58, 237, 425
TV. *Véase* televisión.
Twain, Mark, 107, 337

ʿUbaida ibn al-Ŷarrāḥ, 75
Uhud, Batalla de, 296
ʿUmar ibn al-Jaṭṭāb
  sobre el deber pastoral, 53
  como amado de Dios, 308
  como líder, 136, 309
  sobre la lactancia materna, 195, 197
  sobre el engaño en el mercado, 369
  sobre las fases de la infancia, 143, 386
  sobre el deporte, 446
  pecados privados o públicos, 269
Umma (comunidad islámica)
  atraso y superstición, 90-91
  decadencia de la familia en, 43-45
  desunión en, 87
Umm Kulṯūm, 157
Umm Salama, 252
UNICEF (Informe de), 58
Unión Soviética, 331
Universidad Internacional Islámica de Malasia, 249
Universo, perfección del, 60
uñas, cortarse la, 165
Usāma ibn Zayd, 296
útero
  cáncer de cuello de, 270-71
  aprendizaje intrauterino, 222
ʿUṯmān ibn ʿAffān, 186

vacunación, 161-63
valentía (coraje), 136-37
  principios básicos de la, 316-19
  frente a conformidad, 321
  definición de, 316-17
  emocional frente a V. física, 321
  y liderazgo, 323-24
  moral, 321
  presiones de compañeros, 321-23
  del Profeta Muhammad ﷺ, 323, 325
  como cualidad deseable, 309
  Véase también carácter (formación del).
valores
  de creencia, frente a V. funcionales, 64-65
  dificultad para inculcar, 118
  fomento de, 60
  y educación sexual, 262-64
  enseñanza de, 54-55
  Véase también carácter (formación del).
váter o baño
  limpieza en el, 165
  estadísticas de limpieza de manos después de usar el, 164
  invocaciones al entrar o salir del, 100. *Véase*

también orinal.
vegetariana (dieta), 172
vejez (ancianidad), 154. *Véase también* fases de desarrollo.
verdad, comparada con libertad, 58-61
verduras en la dieta, 172-73
vestimenta (normas de), 291
vestirse (invocación al), 100
vida, sacralidad de la, 60, 275
videojuegos, 449-452
violación, 299-300
violencia
masacre en el Instituto Columbine, 54
en televisión, 49-50
en los videojuegos, 449-452
virginidad, 56-57, 271-72
visión, desarrollo en los bebés, 212-13
visitas educativas, 453
vocabulario, adquisición de, 213
al-Ŷaraŷra, 116
al-Ŷilāni, Šeij ʿAbd al-Qādir, 354
al-Ŷurŷānī, 287

Warren, 232
Watergate (crisis), 50
Whitney, Eli, 402
Winn, Marie, 433, 439, 442
Wright (hermanos), 402

Zainab (esposa del Profeta), 276
zapatos, su efecto sobre el desarrollo cerebral, 177-78
Zayd ibn Hārita, 15, 276
zinc biodisponible, presente en la leche humana, 198

RELACIONES
PATERNO-FILIALES



ESTA GUÍA COMPLETA de fácil lectura contiene todo lo que necesitas saber para criar a tus hijos con confianza. Está llena de consejos e indicaciones eficaces que ponen en práctica las últimas investigaciones sobre desarrollo infantil y técnicas de crianza, y ofrece una mina de información sobre cómo hacer que los hijos florezcan, eliminar la frustración de la crianza infantil, y fomentar las relaciones familiares felices. Sus autores ofrecen guía sobre el desarrollo del carácter, el conocimiento, los valores y las habilidades, así como un enfoque de la infancia basado en la fe, para beneficio de los niños/as de todas las edades. Entre las diversas estrategias y técnicas que se ofrecen están: enseñar a los hijos a solucionar problemas, tomar decisiones y desarrollar su autoestima. Criar hijos conscientes de Dios, moralmente responsables y exitosos, con un sentido de civismo no resulta fácil en el mundo actual; pero tampoco es imposible. La clave está en una crianza infantil efectiva.

Lo más importante de este libro es que propone soluciones islámicas a los aspectos problemáticos de la crianza infantil. Me impresionó su análisis profundo de las teorías más comunes sobre desarrollo infantil. Los autores no han soslayado hablar de las nociones erróneas más comunes de la psicología popular.

DR. KUTAIBA CHALEBY, *Psiquiatra Infantil, titulado por la American Board of Psychiatry and Neurology. Ha sido además Director de la Sección de Psiquiatría del Hospital y Centro de Investigación Rey Faisal de Arabia Saudita.*

Uno de los libros más completos y perspicaces sobre la crianza eficaz. Esta obra da respuesta a cuestiones que surgen en el entorno del hogar y en el mundo experiencial de los niños y posee los ingredientes para transformar las familias en todo el mundo.

EDRIS KHAMISSA, *Asesor Internacional sobre Educación y Desarrollo Humano.*

Este libro posee muchos aspectos extraordinarios, y lo digo como autor de muchos libros sobre el tema de la crianza y asuntos familiares, que han sido traducidos a numerosas lenguas. Presenta muchos materiales didácticos y valiosas referencias que serán de ayuda a los padres, señala la dirección correcta para un desarrollo pleno de los niños, y destaca que esa debe provenir de la vinculación y participación en la comunidad y asimismo del vínculo familiar, y ofrece una larga lista de actividades al final de cada capítulo, las cuales, si son aplicadas por los padres, asegurarán una atmósfera familiar sana y positiva.

DR. MOHAMED R. BESHIR, *Miembro del consejo consultivo del SIFCA "Shura of Islamic Family Counselors of America". Consejero de los departamentos de asuntos de Tarbiya de la Muslim Association of Canada (MAC) y la Muslim American Association (MAS).*

Este libro, fruto de una investigación minuciosa, resultará intelectualmente estimulante para cualquiera que se ocupe de la crianza infantil, y ofrece una guía completa sobre cómo ser un padre/madre eficaz en el mundo moderno. Los autores cubren muchos aspectos prácticos de la buena crianza además de la teoría, con un formato de fácil lectura que puede ser aplicado por familias en entornos tradicionales y modernos, sin abrumar al lector. Me agrada en particular la forma en que los capítulos ofrecen muchas actividades para poner en práctica la teoría, haciendo hincapié en la participación de toda la familia en la difícil tarea de la crianza.

FATIMA DESAI, *Abogada de Protección Infantil, LLB Hons; Dip L.G.; MA (Estudios de la Infancia).*

THE INTERNATIONAL INSTITUTE OF ISLAMIC THOUGHT

9 781565 649903