MI TERRITORIO Sin Violencia

LIGA GUATEMALTECA DE HIGIENE MENTAL

64

Año 9 - número 13 - Noviembre de 2016

Primer intercambio de experiencias entre oficinas municipales de la niñez y adolescencia y de la mujer

Contenido

2 Primer intercambio de experiencias entre oficinas municipales de la niñez y adolescencia y de la mujer

3 ¡Nunca dejen de soñar¡

4-5 Maestros del diplomado

6 Música
Una sinfonía, un deleite en salud mental

7 Importancia de rescatar las buenas costumbres

8 Celebración del día del niño

Primer intercambio de experiencias entre oficinas municipales de la niñez y adolescencia y de la mujer

Psicóloga

Marcela Tucubal

Como parte de las acciones que se realizan en el programa Mi Territorio Sin Violencia, el 21 de septiembre del 2016, se llevó a cabo el primer intercambio de experiencias entre las oficinas municipales de la niñez y adolescencia de Zaragoza, Sumpango, San Martín Jilotepeque, San Andrés Itzapa, San Juan Comalapa y Chimaltenango, y las oficinas municipales de la mujer de Patzicía, Patzún y Santa Cruz Balanyá. Al compartir experiencias sobre el trabajo realizado en beneficio de la niñez y adolescencia se ha corroborado la difícil situación que viven los niños, niñas y jóvenes de los municipios, esto constituye el eslabón con más dificultades de la cadena social; queda mucho por hacer para cambiar la realidad de la niñez en la actualidad.

En este primer intercambio de experiencias se ha identificado y se valora las distintas acciones que han realizado los Consejos Municipales, alcaldes y los encargados de las oficinas municipales de la niñez y adolescencia y de la mujer, a través de implementar y desarrollar actividades como foros, programas radiales, talleres de prevención de violencia, caminatas de sensibilización por la paz y por el medio ambiente, promoción de talentos a través de diferentes concursos, con ello se ha logrado la participación de niños y niñas y los jóvenes.

Los participantes evidenciaron la necesidad de creación de políticas municipales en beneficio de la protección de la niñez y adolescencia y apertura de oficinas municipales que se encarguen de esta población, donde aun no cuentan con ella y solicitaron que se le de continuidad al programa Mi Territorio Sin Violencia en los municipios donde ya está establecido y que se aperture en los lugares donde no se ha implementado.

"Se insta a las autoridades de los municipios a efecto de que la intervención con la niñez y adolescencia crezca en calidad y cantidad y se convierta en un aporte sustantivo para el mejoramiento y bienestar humano donde todos y todas aportemos para que sea una realidad".

¡Nadie nace violento!
¡Aprendamos a vivir en paz!

¡Nunca dejen de soñar!

Lic. Marco Antonio Garavito

Director Liga Guatemalteca de Higiene Mental

Cuando preguntan ¿qué es el pasado? Normalmente la respuesta es lo que ya quedó atrás, aquello que ya ocurrió y aunque luchemos no lo podemos cambiar pero, de lo cual sí es posible aprender. Cuando el tema en cuestión es el presente, la respuesta tiene que ver con lo que ocurre aquí y ahora. Lo que en este momento estamos viviendo como experiencias en los diferentes ámbitos de vida. Ahora bien, cuando se pregunta sobre ¿qué es el futuro?, es bastante común que la respuesta que las personas dan tenga que ver con lo incierto, con lo que no ha ocurrido y que no podemos controlar. Generalmente, por las condiciones en las que hoy vivimos, hay una visión no positiva del mismo. Esto se ve, por ejemplo, cuando se hacen encuestas sobre cómo estaremos en el futuro. La gente con frecuencia plantea que este será peor que el presente. Hay una especie de fatalidad sobre ese futuro, a partir que pensamos que no podemos tener control sobre él o cómo llegar al mismo.

En ese sentido, le invito a que podamos ir cambiando la manera en que valoramos el futuro. En ese sentido propongo verlo de una manera más poética y asumir que el futuro es el tiempo de los sueños, donde pueden materializarse todas aquellas cosas que hoy anhelamos y que con nuestro trabajo, esfuerzo y dedicación podremos alcanzar más adelante. Porque eso deben ser los sueños, algo que nos inspire a luchar por hacerlos realidad.

Esto parece obvio pero no lo es. Cabalmente porque de alguna manera hemos perdido el espíritu de soñar y nuestra vida se ha vuelto muy del presente. ¿Para qué luchar si de todas formas no los voy a alcanzar? ¿lo importante es vivir el día a día pues a saber si habrá mañana? Esta forma de asumir la vida va minando nuestro espíritu e interés por proponernos esas metas que, como sueños, luego se convierten en realidades de nuestra vida. En este sentido, es muy importante que los padres, madres, maestros/as y autoridades, deben tomar conciencia de esta situación para poder influir en el espíritu de las nuevas generaciones que, en mucho, han ido perdiendo esa capacidad de soñar con su futuro y, a partir de allí, tener pocas energías para luchar por alcanzar esas metas que los sueños orientan.

Los sueños no son imaginar el futuro y sentarse para ver cómo se van realizando sin hacer ningún esfuerzo. Para nada. Los sueños son el motor que nos impulsa pero se concretan a través de las actitudes, las acciones, la disciplina, la responsabilidad con ellos, el esfuerzo del día a día, etc. Sobre todo, la perseverancia pues las grandes cosas de la vida no se alcanzan de la noche a la mañana, sino suponen un esfuerzo. Lo que en otros términos se conoce como PROYECTO DE VIDA. Si no voy construyendo mi proyecto de vida, mi sueño a alcanzar, entonces la vida me puede llevar de un lado para otro y, de alguna manera, es como ir encima de una ola pero que ella nos lleva a donde quiera y no a donde nosotros queremos llegar. Por ello, es tan importante revisar cada cierto tiempo cómo va la vida, cómo están nuestros sueños, qué tanto se trabaja por alcanzarlos, etc.

Recordemos que si no tenemos un proyecto a dónde llegar, que se va construyendo de a poco, es como estar muertos en vida. Respiramos todos los días, pero en realidad no sabemos a dónde vamos.

¡Aprender a soñar
puede evitar esta situación!

Tercer diplomado par

"La salud mental como enfoque c para la prevenc

a maestros. Año 2016

el proceso enseñanza aprendizaje
n de la violencia"

Música

Una sinfonía, un deleite en salud mental

Psicóloga

Gladis Suquen

"La **salud mental** se define como un estado de bienestar en el cual el individuo está consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad", según la OMS.

La música es el arte de combinar los sonidos en una secuencia temporal atendiendo a las leyes de la armonía, la melodía y el ritmo, o de producirlos con instrumentos musicales.

Estamos en una sociedad donde es necesario y de manera urgente crear iniciativas para promover o fomentar la expresión de los niños, jóvenes y adolescentes en diferentes áreas de la vida y tener participación activa de ellos.

La Liga Guatemalteca de Higiene Mental a través del programa Mi Territorio Sin Violencia brinda apoyo en el aprendizaje en la ejecución de marimba a los niños de la Escuela El Calvario.

Ante un mundo de estrés, angustia, miedo, frustración, tristeza y demás, la música nos transporta o cambia a otra realidad por instantes y sentimos un equilibrio de un mundo de paz, calma, serenidad y alegría a través de la música.

Y el ritmo. A muchos nos envuelve el encanto de un buen jazz, bolero, música instrumental, en nuestras diferentes expresiones de ritmo como merengue, salsa y demás, que sin pensarlo tanto nos dejamos llevar por el ritmo y nos dejamos consentir o seducir y nos lleva a cambios de emoción casi instantáneamente.

De ahí la importancia de fomentarlo desde las autoridades locales, educativas y religiosas, para los niños, jóvenes, adolescentes, adultos y adultos mayores, para que tengan un espacio de expresión a través de la música en nuestras comunidades y promover la salud mental en sinfonía con la música.

Ahora bien, el aprender la ejecución de algún instrumento es sumamente importante fomentarlo desde las autoridades locales, educativas, religiosas y familiares para que los niños, jóvenes, adolescentes, adultos y adultos mayores, puedan tener la mente ocupada en realizar arte a través de la ejecución de la música, ya sea de manera empírica como el uso de un bote, o utensilios de cocina como lo hacen los pequeños en casa, hasta lograr tener instrumentos musicales, como un clarinete, violín, guitarra, piano o un saxofón, teniendo los medios sin duda estamos construyendo una sociedad más sana y con mucha salud mental.

Importancia de rescatar las buenas costumbres

Gladis Ardon

Psicóloga

Para alcanzar todo aquello que nos proponemos en nuestra vida, es esencial practicar buenas costumbres, ya que estas son la base de nuestras acciones y nuestro relacionamiento con otras personas.

La cortesía y los buenos modales son más que una señal de clase y educación, ya que tienen un efecto positivo en la salud, el trabajo y la familia. Debido a esto es importante tomar conciencia que nuestras acciones y palabras pueden afectar a quienes nos rodean, ya sea de forma positiva o negativa, dependiendo de nuestro comportamiento.

Practicar buenos modales debe ser una tarea diaria, que redunde en beneficio de todos y, principalmente, de uno mismo. No hay que olvidarse de enseñar y aprender las normas de educación básicas que son necesarias para desenvolverse en la vida. Empezando desde pequeños y siguiendo a lo largo de toda la vida.

Es importante que el niño, desde pequeño, aprenda las palabras "mágicas", como: "por favor" y "gracias" porque a través de estas palabras, podemos ver cómo nos permite entrar o tener lo que necesitemos y pasan a ser como las palabras mágicas del cuento: "Ábrete sésamo" pues con ellas se puede lograr muchas cosas, tanto en el ámbito familiar como en el escolar o en cualquier otra situación. Los niños aprenden cuáles son los comportamientos adecuados a través del ejemplo que dan sus padres.

En algunas familias, los padres trabajan o están ausentes gran parte del tiempo durante los años formativos de sus hijos. Esto deja la educación social de los pequeños en manos de personas que, muchas veces, no les inculcan los modales básicos y estos niños pueden crecer literalmente con la televisión como niñera.

Los buenos modales en familia harán que las relaciones sean más cordiales y exista una mejor comunicación.

Los niños, jóvenes y adultos deben comprender que en el trato con los demás hay ciertas reglas que deben aplicarse, te caiga bien o mal una persona. Hay que saber hablar y escuchar, hay que saber comportarse en la mesa, hay que saber respetar a los mayores, aunque a veces les parezcan un poco pesados o poco educados... hay que saber salir airoso de situaciones comprometidas o algo incómodas.

- La educación no entiende de modas, edades o culturas, es un bien universal y necesario.

- Las reglas de cortesía y buena educación son el pasaporte sin el cual no se puede viajar por la vida.

- *La cortesía y la buena educación nunca sobran; al contrario, nos distinguen del resto, dejándonos las puertas abiertas en cualquier relación personal o profesional.*

Celebración del día del niño en los municipios de San Martín Jilotepeque, Zaragoza, Sumpango y Parcelamiento la Alameda Chimaltenango.

LIGA GUATEMALTECA DE HIGIENE MENTAL

KINDER NOT HILFE

KNH - GUATEMALA

LIGA GUATEMALTECA DE HIGIENE MENTAL: 12 calle "A" 0-27 zona 1, • teléfono: 2232 6269 • fax: 2238 3739 • e-mail: ligaghm@gmail.com • director: Marco Antonio Garavito Fernández • edición: Israel López • fotografías: Liga Guatemalteca de Higiene Mental • diagramación: Nancy Sánchez • corrección: Fernando Méndez • 1,500 ejemplares, noviembre 2016 • impreso en: Serviprensa, S. A., PBX: 2245-8888