

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Febrero de 2013 Año XIX No. 220 Distribución Gratuita

Parejas felices

Con frecuencia, las personas se preguntan por qué es tan difícil llevar una buena relación de pareja. Sin embargo, a veces sólo es cuestión de ver las cosas desde otro punto de vista para darnos cuenta de que en realidad sí es posible ser felices juntos, pero para ello no basta con desearlo, sino que es necesario que ambas partes trabajen duro para conseguirlo. De esta manera, la vida les ofrecerá grandes satisfacciones y experiencias inolvidables, además de la oportunidad de crecimiento como seres humanos.

Atentamente
Comité Editorial



¿Existe la pareja ideal?

El amor y más concretamente enamorarse, es algo que cambia la vida de las personas. Las hormonas se disparan, los ojos ven el mundo de una manera diferente, los amantes se sienten fuertes y optimistas, aunque a ratos melancólicos, como sumidos en una tormenta emocional placentera en presencia de la persona amada.

Sobre la pareja ideal se han vertido ríos de tinta en libros, se han hecho cientos de películas y escrito miles de canciones. Sin embargo, en esta búsqueda de la "media naranja" es donde comienzan frecuentemente los problemas.

El concepto de la pareja ideal siempre ha estado sobrevalorado. En ocasiones, se confunde con encontrar al hombre o la mujer perfecta, algo que de antemano sabemos que es imposible de lograr. Se trata de una búsqueda infructuosa que habla más sobre nuestras carencias y necesidades insatisfechas, que las de la otra persona.



Por otra parte, dicho concepto puede diferir ampliamente entre cada individuo. Algunos se referirán a la apariencia física, la inteligencia, el romanticismo, el encanto del poder o simplemente el dinero, pero pese a todo, lo que nunca debe faltar es el amor por sobre todas las cosas y el respeto, de lo contrario no estaríamos frente a la pareja ideal.

El problema de esperar a la mujer perfecta o el príncipe azul, es que a veces es como si nos pusiéramos una "venda en los ojos", que nos impide ver a las personas que tenemos delante de nosotros.

Esto no significa que cualquier individuo pueda convertirse en la pareja ideal, sino que tiene que existir una atracción mutua, una cierta química, valores compartidos e intereses en común. Todo esto es necesario para sentar las bases que permitan formar una relación que pueda prosperar.

Sabremos que la hemos encontrado, cuando conozcamos a aquella persona que nos haga sentir especiales, que nos escuche y comprenda, que esté pendiente de nuestras necesidades.

No obstante, esto no quiere decir que una vez que la hayamos encontrado no existan roces, diferencias y problemas, ya que esto es algo común en todas las parejas y de eso se trata la verdadera búsqueda de la felicidad.

La pareja ideal existe, con todos sus defectos y virtudes, las peleas, los éxitos y los fracasos. Todos soñamos con encontrarla y disfrutar de la felicidad dentro de la relación, pero para conseguirlo debemos trabajar día a día para cuidarla.

Asimismo, en ocasiones las personas llegan a obsesionarse tanto con encontrar a su "media naranja" que no se permiten ser quiénes en realidad son o los demás perciben este comportamiento y se alejan de ellas.

A veces, quienes se encuentran en esta situación sufren una especie de "bloqueo" y como no observan ningún resultado entonces comienzan a preocuparse por su estado cada vez más, lo cual termina por convertirse en un círculo vicioso.

Sin embargo, siempre es posible encontrar a la pareja ideal y será aquella que, más allá de la apariencia física, el dinero o cualquier otra cualidad deseable, le demuestre que a pesar de las dificultades y las diferencias lógicas que todas las parejas tienen, vale la pena seguir luchando por la relación, porque sencillamente existe esa gran fuerza interior que es capaz de mover al mundo: El amor.



Pero, si la persona no se acepta y conoce a sí misma, entonces difícilmente podrá encontrar al amor de su vida, probablemente sólo obtendrá fracasos en sus relaciones y terminará quejándose invariablemente de su mala suerte.

Incluso tal vez repita los mimos patrones una y otra vez y tenga la sensación de que siempre terminan acercándosele el mismo tipo de personas con las que acaba teniendo problemas.

Cuanta más auténtica sea una persona, más auténticas serán sus relaciones, más fácil le será hablar de sus sentimientos y más sencillo le será establecer un vínculo. Alguien que va por la vida "vendiéndose" como alguien que no es en realidad únicamente atraerá a quien no le conviene. Sin embargo, el problema está en uno mismo y no en los demás.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.
Diseño grafico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

El compromiso y la confianza

Generalmente, la gente asume que el amor es únicamente romanticismo, afecto y pasión. Sin embargo, la realidad es que no lo es todo, sino que también lo son el compromiso y la confianza, pues sin estos una relación no tiene futuro alguno.

Quien desee experimentar el amor en abundancia, amar y que le amen, debe comprometerse. Si cualquiera de las dos partes no asumen un compromiso de verdad, la relación estará sujeta al vaivén de las circunstancias y será muy frágil. Así, cualquier cambio que pueda ocurrir en la vida puede terminar con esta unión.



El compromiso es la base fundamental en una relación, pero para hacerlo es necesario vencer primero a los propios miedos, como al rechazo, al ridículo y a la pérdida. A veces, el temor a comprometerse viene desde nuestra infancia, de las experiencias vividas a través de los padres.

Por ejemplo, cuando se es hijo de un matrimonio separado, si se ha vivido el maltrato o el abandono de uno de los progenitores, desde este punto de vista es complicado hacerle paso al compromiso, más no algo imposible.

Las personas que han sido heridas deciden, de manera subconsciente, no establecer relaciones íntimas y estrechas con otras. Desde su experiencia anterior, no están dispuestas a arriesgarse a vivir más dolor emocional en caso de que la relación no funcione. Su miedo al dolor es superior al deseo de amor y por lo tanto eligen vivir una vida sin compromiso.

Es un hecho que en cualquier relación hay momentos buenos, pero también situaciones complicadas. Sin embargo, el nivel de compromiso entre la pareja es crucial

para poder superar las dificultades, pero si cada vez que se presentan los problemas o se tiene una discusión y uno de los dos amenaza con terminar la relación, entonces esta unión tiene muy mal pronóstico y tarde o temprano fracasará.

En cierto modo, el compromiso es un ingrediente esencial en la vida para cualquier cosa que hagamos. Una relación de pareja es un proyecto de vida, tal vez el más importante de todos y como tal es imposible de conseguir el éxito sin un compromiso fuerte y total.

Es verdad, establecer una relación de pareja más allá del noviazgo no es nada sencillo. Hay que ceder y renunciar a algunas costumbres para adaptarse a las del otro, entendiendo que cada individuo tiene su forma de ser y pensar, lo cual forma parte de su personalidad.

Quien desee tener una vida en pareja gratificante debe estar consciente que deberá que sacrificar o renunciar a algunas de estas costumbres, pero al pasar el tiempo de seguro irán construyendo hábitos, reglas y formas nuevas de hacer las cosas, lo cual es muy enriquecedor.

Asimismo, habrá que evitar aquellos "pequeños detalles" que tanto desagradan a la pareja y que aún pareciendo poco importantes, a fuerza de repetirlos, le hacen perder los nervios y protestar continuamente.

En la relación de pareja las pequeñas cosas marcan las grandes diferencias. Dicho de otra forma, una pequeñez que resulte desagradable si se repite continuamente, termina resultando imposible de soportar.

Por otra parte, quién no sabe de una relación en la que uno de los dos no soporta separarse del otro ni por un instante, ya sea pasar un rato con otras personas o simplemente para divertirse en su pasatiempo favorito. Con frecuencia, su pareja lo ve como un rechazo, como una negación de estar juntos e inmediatamente se inicia una discusión por celos.

Cuando esto pasa, es normal que la pareja prefiera ausentarse cada vez más tiempo fuera del hogar, lo que provoca solamente más peleas y se inicia un círculo vicioso.

Cuando se presenta esta situación, el trato se vuelve cada vez más tenso y con el tiempo las discusiones desgastan la relación, disminuyendo el amor que ambos sentían.

A veces, el origen de los celos proviene nuevamente del mismo subconsciente, en donde las experiencias de la infancia, como la infidelidad o el abandono de uno de los padres, afectan las relaciones de pareja en la edad adulta.



No obstante, la confianza es un ingrediente esencial en toda unión amorosa, pero además de confiar en las personas, es importante creer en la misma relación en sí. Con frecuencia, a las personas les preocupa mucho que la relación no funcione, pensando para sus adentros "es demasiado bueno para ser verdad" o "esto no durará para siempre".

De esta forma, quienes piensan en el fracaso de la relación sólo conseguirán hacerlo más probable.

Por ello, para tener éxito en una relación hay que confiar que así será. Una actitud pesimista no conduce al amor, ni a la felicidad. La única manera de salir de esta trampa es aprender a confiar en los demás, en sí mismo y en la vida.

La otra cara de la moneda es que también hay que ser digno de confianza. Para ello es necesario comportarse de tal forma que los demás confíen en uno y que la pareja no tenga motivos para sentirse insegura.

La confianza se construye sobre la integridad. Una persona íntegra es honesta, responsable, fiel, cumple su palabra, logra realizar sus planes, tiene valores y es respetuosa. En cambio, si le gusta hablar y criticar a otros cuando estos no están presentes, se burla de los demás, no toma nada en serio o miente con facilidad, estará proyectando una imagen de alguien en quien no se puede confiar.

Solución de conflictos

Es un hecho que todas las personas que han tenido una relación sentimental han atravesado también por diversos conflictos, debido principalmente a que cada ser humano tiene una forma diferente de pensar y hacer las cosas, por lo que los choques son frecuentes. Sin embargo, muchas parejas entran poco a poco en un espiral de problemas que finalmente conduce a que su calidad de vida se vea perjudicada.



Entonces surge la siguiente pregunta, ¿es posible encontrar una solución eficaz a los conflictos de pareja en la que ambas partes queden satisfechas? La respuesta no es sencilla, ni tampoco hay una fórmula infalible, pues depende de muchos factores, tantos como personas hay en el mundo. Sin embargo, existen algunas pautas a seguir que son muy importantes para aprender a solucionar los problemas cotidianos.

Lo primero que hay que hacer es poner atención al manejar las discusiones, más aún si son constantes y por cualquier motivo, ya que cuando no se aprende a resolverlas únicamente terminan por empeorar la relación, porque se generan muchas emociones negativas y se acentúa la sensación de que "todo va muy mal".

Sin embargo, a veces, las discusiones constantes ocultan problemas más profundos en una relación, pero se canalizan en peleas por cosas que no son tan importantes. Por lo tanto, es fundamental que tengamos la habilidad de identificar primero qué sucede en nuestro interior, para no descargar esa rabia en nuestra pareja y que además produce daño en nosotros mismos.

Por otra parte, la mente tiene un mecanismo de defensa que le indica que tiene que defender su posición a toda costa, entonces en una discusión ya no se trata de exponer los puntos de vista y llegar a un acuerdo, sino de simplemente imponer una visión y ganar la pelea. El problema con esto, es que al final ninguna de las dos partes gana nada en realidad.

Aunque no existe como tal una fórmula única para resolver los conflictos de pareja, sí existen algunas recomendaciones a seguir, tales como:

- **Enfatice los puntos de acuerdo.** Es muy importante que destaquen las cosas en las cuales sí comparten objetivos comunes por dos razones: Primero porque hacerlo aumenta la complicidad con la pareja y en segundo lugar porque permite mantener un enfoque optimista de la relación.
- **Mantenga la calma.** Alterarse en exceso por una discusión no sólo la empeora, sino que además dañamos a las personas. Es un hecho que no se puede pensar con claridad cuando la gente está cegada por la ira, así que no tiene caso discutir en este estado porque es muy poco probable que se vaya a resolver algo e incluso las consecuencias pueden ser devastadoras.

Por otra parte, aprender a expresarnos adecuadamente es un pilar fundamental para alcanzar una buena comunicación en la relación. Sin embargo, muchas parejas tienen problemas para entenderse y se enredan fácilmente en discusiones y malos entendidos.

Uno de los problemas más comunes es la falta de asertividad. Durante los conflictos de pareja resulta agotador "adivinar" qué es lo que quiere decir la otra persona, ya sea porque se está demasiado ocupado prestando atención al enojo propio o porque sencillamente la pareja no dice claramente lo que necesita o le molesta. Es aquí donde entra en juego la asertividad.

Es el equilibrio en la forma que expresamos nuestras ideas. Es el punto intermedio entre la agresividad y la pasividad. Cuando usamos la asertividad podemos expresar lo que sentimos sin culpar al otro ni a uno mismo. Es una buena forma de eliminar el resentimiento en la relación.

La asertividad es una habilidad que podemos aprender y desarrollar con el tiempo. En realidad, ser asertivos es la única forma de evitar confusiones. Sin embargo, en muchas relaciones se cae en el error de ocultar las cosas que se sienten y en otras se van al extremo de "soltar todo" sin ningún tipo de filtro, confundiendo la falta de tacto con sinceridad.

Otras personas nunca son directas en lo que quieren decir y constantemente recurren a insinuaciones o frases con

significados ocultos. No obstante, este lenguaje enmarañado sólo deteriora aún más la comunicación. Entonces, ¿cómo podemos comenzar a practicar la asertividad para manejar de mejor forma los conflictos de pareja?

- **Defina exactamente lo que quiere decir.** Antes de hablar, piense. Muchas veces decimos cosas de las cuales después nos arrepentimos. Esto ocurre porque no tenemos claridad en cuanto a los objetivos que perseguimos.
- **Honestidad.** Este punto parece obvio, pero en una relación donde no existe un lenguaje asertivo no existe tampoco franqueza al hablar. Atrévase a confiar en su pareja, recuerde que es la confianza lo que realmente conecta a las personas emocionalmente.



- **No juzgue.** Por ejemplo, cuando dice "nunca escuchas lo que digo", se trata de una frase común cuando una pareja inicia una discusión. Pero estas palabras no están enfocadas a la solución. Asignan un juicio sin apelación de algo que en realidad no sabemos a ciencia cierta. Pero, si en cambio le dice "a veces siento que no me escuchas", entonces estará comunicando su interpretación de las cosas, pero la diferencia radica en que le está dando la oportunidad a que confirme o desmienta lo que usted piensa.

Una vez que llegan las descalificaciones personales la discusión ya perdió totalmente la utilidad que podría haber tenido. Lo mejor que ambas partes pueden hacer es postergarla para otro momento y tratar el tema en el que no están de acuerdo, más no para revivir la pelea una vez más.

Responsabilidad compartida

La forma en que se distribuyen las tareas al interior de un hogar no es simplemente producto del azar o de las habilidades específicas de cada uno de sus miembros, ni siquiera de cuán ingenioso pueda ser un grupo familiar para distribuir las distintas responsabilidades.

Esto es algo que hemos aprendido desde que nacemos y que se transmite por modelos culturales más que por teorías. En nuestra sociedad, ha predominado por muchos años una asignación bastante rígida de los papeles que juegan hombres y mujeres, ya sea dentro como fuera de su unidad familiar.



Tanto es así, que desde los años cincuenta esta realidad se ha conceptualizado como roles o papeles de género, lo que se define como el conjunto de conductas asignadas social y culturalmente a hombres y mujeres.

Ha sido tan rígida esta asignación, que las personas han quedado entrapadas en unas características que, en pos de la "complementariedad de la pareja", constituyen una oposición básica de lo femenino y lo masculino.

Dicha oposición es muy dañina, ya que no sólo genera derechos y destinos desiguales para hombres y mujeres, sino también lógicas de funcionamiento distintas y por lo tanto mundos diferentes y opuestos.

Así, se ha definido que el mundo de las mujeres está compuesto por los afectos, el hogar, la reproducción y la crianza de los hijos. Por su parte, al hombre se le ha asignado el trabajo, el sostén de la familia y el recreo. Lo que lo hace todavía más grave esta situación es que los

aspectos considerados propios de la mujer son menos valorados socialmente que aquellos reconocidos como del hombre.

Ocurre entonces, incluso entre las mismas mujeres, que las tareas de los hombres son consideradas más importantes y cuando se les pregunta a ellas en qué trabajan, suelen contestar "no trabajo, soy ama de casa", sin valorar la crianza como un trabajo y un aporte significativo a la sociedad.

Sin duda, hablar de este tema genera contradicciones. Algunos opinarán que ha habido cambios importantes en la sociedad, como el hecho de que las mujeres ya no están "encerradas en la casa" y los hombres asumen cada día más la tarea de educar a los hijos.

Sin embargo, a pesar de que cada día son más las mujeres que trabajan fuera de sus casas, siguen siendo las principales encargadas de la crianza de los hijos.

Esto se ha traducido en que deben asumir una doble jornada de trabajo, la laboral y las tareas del mundo doméstico, ya que no ha habido cambios significativos en la forma en cómo se distribuyen estas últimas con la pareja.

Aunque en los últimos tiempos se ha visto que los hombres han ido cambiando su comportamiento y comienzan a participar cada vez más en la crianza de los hijos, no sucede lo mismo en las tareas como cocinar o hacer el aseo, mismas que siguen recayendo en las manos de la mujer.

Esta dificultad para hacer las tareas tiene que ver no sólo con la poca experiencia de los hombres para hacer este tipo de actividades, sino además con el hecho de que para las mujeres también es nuevo compartir este espacio y a veces se les exige a los varones que lo hagan tan bien como ellas.

Lograr una mejor distribución de las responsabilidades en el hogar va a incidir directamente en una mejor calidad de vida, especialmente para la mujer, al disminuir su carga de trabajo, sus niveles de cansancio y estrés, algo que sin duda también beneficiará al ambiente familiar.

A su vez, el hombre, al tener una mayor participación doméstica, tendrá la oportunidad de descubrir un espacio

de encuentro consigo mismo, con los afectos expresados en la relación con sus hijos y su pareja, que antes no tenía, enriqueciendo su experiencia de familia y la de sus seres queridos.

Por otra parte, los hijos se benefician con un padre más cercano y multifacético que puede interactuar con ellos también en los espacios domésticos y cotidianos. Además, les enseña que hombres y mujeres pueden cumplir indistintamente con las tareas domésticas o laborales, lo que enriquecerá en el futuro sus propias vidas de pareja.



Por mucho tiempo, se pensó que los padres no eran tan importantes en la crianza de los hijos como las madres. Sin embargo, en los últimos años se ha visto que la presencia del padre en la crianza de los hijos es de inmensa relevancia, incluso durante el embarazo.

A los bebés a los que sus padres les hablaban mientras estaban en el vientre materno al nacer reconocían su voz y se calmaban al escucharlos. Asimismo, es evidente que para una madre embarazada es muy diferente la situación cuando está con una pareja comprometida con ella y con el pequeño que está por nacer, entregándole afecto y apoyo durante el embarazo.

La presencia del padre también es importante durante la crianza, tanto para el hijo como para la madre. Para los pequeños es fundamental crecer con una figura masculina cercana con la cual diferenciarse (en el caso de las niñas) o identificarse (como sucede con los niños). A su vez, se ha comprobado que la presencia de un padre cariñoso y accesible, favorece que los hijos se sientan protegidos, seguros y queridos, lo que fortalece su autoestima.

Cómo evitar la rutina

A veces, con el paso del tiempo, la relación se convierte en rutina. Como consecuencia, el desencanto y en ocasiones el distanciamiento, se abren paso en la pareja. Para evitarlo, es importante reconocer los primeros indicios y tener los medios para hacerle frente.

Todas las parejas empiezan su relación con amor y grandes esperanzas, pero el tiempo hace mella en ellas. No es extraño que el encanto de los primeros tiempos se diluya en la rutina del día a día.



Piensen que esa persona que prometía ser su mejor amigo para toda la vida, una alma gemela, se ha convertido en alguien con el que se aburren y tienen pocas cosas en común, llegando incluso a sentirse decepcionados de la relación y a veces hasta comienzan a dudar de sus sentimientos.

Empiezan a darse por sentado muchas cosas, como por ejemplo la obligación de tener la ropa limpia, proveer el dinero para satisfacer las necesidades básicas, tener que preparar la comida todos los días, pagar los servicios, darse un beso al despedirse, decir "te quiero" muy a fuerzas, por citar sólo algunos ejemplos.

Algunas de las preocupaciones más habituales de estos hombres y mujeres es pensar que ya no quieren a su pareja. Afirman que se aburren, sienten que han evolucionado mientras el otro se ha quedado atrapado en la monotonía. Su "media naranja" ya no les resulta interesante y excitante, ni sexualmente atractiva.

Entonces, podemos definir la rutina como el estado al que llega una pareja sin pensarlo y sin un período definido, donde los pequeños detalles ya no son valorados e incluso pueden llegar a ser hasta molestos. Ahora bien, ¿se trata de un estado pasajero o permanente?

La buena noticia es que puede ser temporal, si se detecta a tiempo, se platica al respecto y se pone el esfuerzo de ambas partes por salir de ella.

Todas las parejas pasan por ciclos y en algunos existen más probabilidades de que la rutina se apodere de ellas. Por ejemplo, al inicio de la convivencia, a pesar de ser un período de entusiasmo, puede desembocar en monotonía, ya que ambos descubren los contrastes entre las expectativas y la realidad. Este hecho puede llevar al desencuentro y al distanciamiento de la relación.

Asimismo, el nacimiento del primer hijo es otro momento al que se debe prestar especial atención. El ser padres conlleva una pequeña negociación dentro de la pareja donde deben quedar claras las funciones de cada uno. Si este acuerdo no se alcanza, sus efectos en la relación no se harán esperar.

Consejos a seguir

Dialogar y negociar. El consenso y los acuerdos ante las discrepancias de opiniones, así como la alternancia en las decisiones es una buena opción. Por ejemplo, "este verano eliges tú el destino de vacaciones y yo el próximo". Los diferentes puntos de vista son enriquecedores y dinamizan la relación de pareja.

Compartir la responsabilidad. Jamás hay que esperar a que sea el otro miembro de la pareja el que decida, ya que crea frustración. La responsabilidad de la toma de decisiones debe ser compartida por ambos.

Conocerse más. Explorarse en toda la extensión de la palabra, darse un tiempo juntos.

Improvisar. ¿Por qué se han de hacer las cosas siempre de la misma forma? En algunos momentos será necesario inventar, lo que permitirá vivir momentos placenteros sin habérselo propuesto.

Conservar la ilusión. La sorpresa es un factor determinante para terminar con la rutina. El hecho de organizar una escapada de fin de semana o una cena romántica, sin que el otro lo espere, hace que la relación sea más apasionante.

Estar dispuesto al cambio. Eso implica una mente abierta, capaz de aceptar que en algunos momentos pueden ocurrir acontecimientos para los que no estábamos

preparados, pero con una buena actitud se puede aprender a encararlos de una manera positiva.

Hablar claro. Terminar con los sobreentendidos, los silencios acusatorios y las suposiciones que generan desconfianza y distanciamiento que debilitan la relación. Una pregunta o un comentario a tiempo que refleje el grado de disconformidad, evitan que se dé todo por dicho y hecho.

Romper o disolver los juicios de valor. Cuando una persona considera que la otra es de un cierto modo, se le encasilla en un juicio de valor, en el que uno ya predispone su actuación.

Tener por lo menos cada seis meses un fin de semana para los dos. Eso implica salir sin hijos, amigos y familiares. No se necesita mucho dinero, aún un hotel en la misma ciudad sirve, si con eso se logra que la pareja se distraiga y pueda desconectarse de su rutina habitual y darse tiempo para estar juntos.



Conocer gente. Las personas que se encierran entre cuatro paredes terminan encarceladas en sus propias barreras. Ir a clubes, asociaciones o grupos con intereses afines, ayuda a expandir las fronteras de sí mismos y le da nuevos motivos a la pareja.

Vivir en pareja no es fácil, ya que cada persona es un mundo que traslada sus peculiaridades al ámbito de la relación. La rutina puede provocar que los pilares de la unión comiencen a tambalearse, pero no es un problema que necesariamente termine con el amor, sino al contrario, luego de superarlo puede volverlo más fuerte.

Sexualidad humana

El término "sexualidad" se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser humano, basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva, el amor y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.

La sexualidad es el resultado de la interacción de condicionamientos biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Si bien puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten, ni se expresen todos, sino que la sexualidad es dinámica, se aprende y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.



Al hablar del condicionamiento biológico de la sexualidad hay que señalar que es una necesidad fisiológica (como beber y comer), que tienen tanto los hombres como las mujeres, es una capacidad que conforma a cada ser humano y que nos permite sentir, vibrar y comunicarnos a través del propio cuerpo.

Es algo que forma parte de lo que somos desde el mismo momento en el que nacemos y que permanece en nuestras vidas hasta que morimos. La sexualidad se manifiesta de forma muy diversa a lo largo de una vida y está en continua transformación. Esto significa que todo ser humano, sin importar su edad o las experiencias que haya vivido, siempre tendrá algo nuevo por descubrir y aprender en torno a su propia sexualidad.

El ser humano no desarrolla su comportamiento sexual en función de la herencia biológica. Las respuestas humanas no son instintivas, ya que no están determinadas exclusivamente por la acción de los genes y los cromosomas. Desde los primeros años, el niño es educado sexualmente, directa o indirectamente y es significativo que las diversas sociedades enseñan contenidos distintos en relación al sexo.

En algunos ambientes se considera que el sexo es un tema tabú, algo prohibido, sobre todo para los niños, los cuales deben evitar cualquier manifestación sexual, experiencias e influencias sociales divergentes que determinan distintos comportamientos o concepciones acerca de lo que es normal o anormal en las relaciones sexuales.

En una sociedad estática y autoritaria la conducta sexual tendrá unas características determinadas, distintas de las que pueda tener una sociedad libre, justa y auténticamente humana. En ésta la actividad sexual será una forma de diálogo, una forma de relacionarse y comunicarse, un motivo de encuentro, conocimiento y amor, de procreación o simplemente de placer y satisfacción.

La sexualidad tiene tres funciones: La comunicación, el placer y la procreación.

La primera es la dimensión relacional, de interacción y expresión de emociones, sentimientos y afectos. Existen varias formas de comunicación, tanto la verbal como la gestual y la de contacto dérmico, esencial en las relaciones sexuales.



La segunda es la más cercana a la esencia del individuo, pero ha sido la más oscurecida culturalmente. Es la más creativa y lúdica, además de permitirle al ser humano expresarse como individuo o con su pareja de forma libre y creativa.

La tercera ha sido la más usada para justificar la conducta sexual o para asustar a las personas de las nefastas consecuencias de la actividad sexual. Esta dimensión obliga a tomar decisiones de responsabilidad a la hora de elegir tener o no descendencia.

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, placer, ternura y amor. El ser humano tiene derecho a disfrutar de su sexualidad de forma libre y sin restricciones. Es un derecho de las personas y una parte muy importante de la salud.



Sofúl montado en chocolate

(1 porción)

Ingredientes

- 1 Sofúl natural
- Chocolate líquido (al gusto)
- 1/4 Chocolate en polvo (cocoa)
- 60 g Harina
- 3 Huevos
- 100 g Mantequilla
- 100 g Azúcar
- 1/4 De cucharada de polvo para hornear

Procedimiento

1. Licue perfectamente el chocolate en polvo (200 g), la harina, los huevos, la mantequilla, el azúcar y el polvo para hornear.
2. Hornee la mezcla por 20 minutos a una temperatura de 180°C, deje que se enfríe, desmolde y corte un cuadro de 8 cm. Dibuje rayas perpendiculares en todo el plato con el chocolate líquido, ponga al centro del plato la base y desmolde el Sofúl sobre ésta.
3. Dele toques divertidos, espolvore el chocolate en polvo sobre su Sofúl y el plato, sirva y deleite a su paladar y el de todos con este lujo de postre.

El dulce sabor del chocolate

El amor es el escenario donde todo el esplendor de este dulce maravilloso se expresa en plenitud. Por eso, no es casualidad que sea el regalo oficial de cualquier fecha romántica. El chocolate es sinónimo de amor. Es que ese alimento delicioso, originario de América y que nuestros ancestros consideraban "la comida de los dioses", puede tener no sólo efectos positivos para la salud, sino que también despierta las virtudes del amor.



Lo cierto es que el chocolate resulta tan tentador por las sensaciones que produce, que algunas personas asocian dichas sensaciones con el estado de enamoramiento propio del inicio de una relación de amor.

Sin duda alguna, uno de los alimentos considerados afrodisíacos que desencadenan mayor placer es el chocolate y las razones son las siguientes: El cacao es una sustancia compleja, formada por al menos ochocientas moléculas diferentes, entre las cuales algunas poseen actividad farmacológica indudable; tiene también una importante cantidad de cafeína (fuerte estimulante del sistema nervioso central), además de unas sustancias denominadas xantinas que también lo estimulan y aumentan el torrente sanguíneo, conjuntamente con un incremento del flujo respiratorio y mayor oxigenación (factor que mejora los efectos energizantes de todo el organismo, provocando un estado placentero de satisfacción y plenitud).

El consumo del chocolate, asociado además a un aporte calórico importante, proporciona los resultados esperados a aquellas personas preocupadas por las funciones de vigilancia y por supuesto para los golosos. El cacao se obtiene de la almendra del árbol del cacao. Su prensado origina tres productos principales: El licor y la manteca de cacao, así como el residuo, el polvo de cacao.

La mezcla de estos componentes origina la pasta de cacao, que es la base para la fabricación de las tabletas de chocolate y de los diferentes tipos que existen hoy en día.

Los nutrientes primarios del cacao, además de las grasas que provienen de la manteca, incluyen hidratos de carbono y proteínas, mientras que en menor proporción minerales como magnesio, fósforo y potasio; además de teobromina, el principal alcaloide del grano de cacao, cafeína, compuestos antioxidantes como los polifenoles y agua.

La materia grasa del chocolate es la manteca de cacao, que contiene un 35% de ácido oleico, 35% de ácido esteárico y 25% de ácido palmítico. El 5% restante está formado por diversos ácidos grasos de cadena corta.

La materia grasa del chocolate se caracteriza por tener un punto de fusión en el rango 27-32°C y es ésta la característica organoléptica más interesante del chocolate, ya que una barra de este producto se funde con relativa rapidez en el paladar humano, formando una masa cremosa de textura y sabor muy agradable.

Cabe destacar que por eso los "chocolates" de bajo costo, confeccionados con manteca de cacao "sintética" o manteca industrial, no tienen esta característica, ya que la mayoría no funden a la temperatura corporal, de ahí el sabor desagradable y grasoso que producen.

A pesar de que se conoce la mayor parte de los componentes del chocolate, últimamente se ha puesto gran interés en recientes descubrimientos, especialmente relacionados con su contenido en sustancias antioxidantes con efectos protectores para la salud.

Los antioxidantes son sustancias naturales presentes en algunos alimentos, los cuales cumplen funciones variables en el organismo, entre ellas evitar los procesos degenerativos y de envejecimiento celular.

El consumo de estas sustancias en la alimentación diaria contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades tales como diabetes, hipertensión, problemas neurológicos, trastornos cardíacos y cerebro vasculares, así como algunos tipos de cáncer.

En diferentes estudios se ha demostrado que el chocolate es un alimento rico en un tipo de antioxidantes denominados polifenoles y que su consumo, dentro una alimentación equilibrada, contribuye a la disminución del

riesgo de un gran número de enfermedades. Las investigaciones han mostrado especialmente un efecto benéfico del chocolate en la salud cardiovascular.

Muchos de esos efectos benéficos sobre la salud cardiovascular han sido atribuidos a la actividad fisiológica de los flavonoides, específicamente en la reducción del nivel del colesterol malo y la regulación de la presión sanguínea.

La presencia de polifenoles en los alimentos de origen vegetal depende de muchos factores, incluyendo el origen agrícola de la materia prima del cacao, grado de madurez, variedad, procesamiento y almacenamiento.

Por ejemplo, durante el proceso de fabricación del chocolate convencional a partir de las semillas de cacao fresco, hasta el producto final, la concentración de flavonoides disminuye marcadamente, en particular por los métodos de procesamiento como la fermentación y el tostado, los cuales tienen un impacto negativo en el contenido final de flavonoides en estos alimentos.



La investigación sobre la influencia del chocolate sobre el organismo es constante, puesto que algunos estudios también relacionan el exceso de chocolate con la aparición del acné. Sin embargo, no existen datos científicos contundentes a este respecto. Como siempre, la clave está en la moderación, así es que disfrutemos de unos ricos bocados de pastel de chocolate o de unas mordidas de nuestro chocolate favorito, pero evitemos el exceso.

La paternidad y maternidad responsable

La paternidad y la maternidad surgen de la relación que existe entre un hombre, una mujer y de las personas que han engendrado, es decir, sus hijos. A su vez, la relación de los hijos con quienes les han engendrado es llamada filiación.

Cada hijo tiene la carga genética que le proporcionan sus padres, que se resume de manera particularísima y no se repetirá en ninguno de sus hermanos (aún en los gemelos), aunque tengan el mismo origen. Cada persona es biológicamente única, porque además de cuerpo, tiene un espíritu único, irrepetible e insustituible.

Por lo tanto, la vida humana tiene un valor absoluto, objetivo e invaluable. Se puede decir que la vida es el primero de los valores, sin el cual ningún otro tiene sentido. Por eso el derecho a la vida es primordial y fundamental, ya que sin él ningún otro derecho se puede tener.

La vida de los hijos tiene, sin embargo, un valor muy especial para sus padres, porque a ese se le añade el de proceder precisamente de ellos; el de ser -de alguna manera-, como una continuación de su propia vida, un reflejo de sí mismos.

Sin embargo, la paternidad y maternidad humana no se reducen a lo biológico, ya que las personas no son únicamente cuerpo, ya que tenemos otras necesidades que cubrir y tardamos varios años en poderlo hacer por nosotros mismos.

Además de las necesidades materiales, afectivas e intelectuales, debemos considerar que el ser humano es un ser libre, con una libertad no formada y por tanto, no puede vivirla adecuadamente si no se le enseña a hacerlo. Para esto es necesario que busquemos ser mejores cada día, a través de la formación de nosotros como padres, para enseñarles a nuestros hijos a:

- Usar su libertad.
- Elegir y perseguir valores.
- Desarrollar las virtudes.
- Trabajar.
- Relacionarse con los demás.
- Amar.
- Participar socialmente.
- Ponerse metas.
- Elegir los medios para lograrlas.

Hasta ahora, hemos hablado de lo que implica la paternidad y la maternidad, pero muchas veces escuchamos unido a esta palabra el término "responsable", ¿entonces qué es la paternidad responsable?

La paternidad responsable es cumplirles a los hijos, a cada uno, dándoles aquello a lo que tienen derecho, ya que son los padres los primeros que deben garantizar que se cumplan los derechos de estos, comenzando con una aceptación incondicional, es decir, aceptar su existencia, respetarla y protegerla desde el primer momento de su vida.

La paternidad y maternidad responsables se ejercen en dos momentos: Antecedente y consecuente.

Paternidad-Maternidad antecedente

El primer momento de la paternidad-maternidad responsable es la decisión de tener un hijo y para que ésta se pueda dar de la mejor manera debemos tener en cuenta:

- Que sólo los esposos deben participar, evitando la influencia de familiares, amigos, presiones sociales o de instituciones de salud pública.
- Hay que partir del conocimiento de que se trata de decidir sobre la existencia de una persona humana, que además sería un hijo suyo.
- Considerar la oportunidad de enriquecer a la familia, de ver reflejado su amor en una persona nueva que dará continuidad a su propia existencia.
- Reflexionar sobre todo lo que deberían brindarle a ese bien maravilloso que sería ese posible hijo suyo.
- Hay dos cuestiones básicas a considerar a la hora de decidir si conviene o no tener un hijo u otro más: El posible hijo como un bien en sí mismo, para la familia y la sociedad; así como la responsabilidad que se adquirirá con él, con la familia y con la sociedad.
- Los padres deben decidir cuántos hijos pueden tener y de cuántos pueden responder adecuadamente, ante los mismos hijos y ante la sociedad a la que han de beneficiar con sus decisiones.
- Hay que considerar también los medios que se usarán para favorecer o evitar un embarazo, por lo que hay que tener la mayor información necesaria acerca de los

diferentes medios que existen y cómo funcionan, así como de los efectos secundarios.

Paternidad-Maternidad consecuente

Consiste en proporcionar al hijo lo necesario para su desarrollo físico, psicológico, espiritual y racional.

- La mayoría de los padres se quedan en la primera parte, dándoles los bienes materiales que requieren: Alimentación, ropa, casa, salud, educación escolar, diversión, etc.
- Olvidan las necesidades afectivas de sus hijos o no saben que ellos necesitan como el alimento de la aceptación incondicional de sus padres su amor, cariño, atención, apoyo, comprensión, protección, seguridad, ayuda para crecer, buen ejemplo, presencia, etc.
- Otro aspecto importante es el deber de educar-formar a los hijos. Este es un deber del que se debería pedir legalmente cuentas a los padres, ya que quienes no educan a sus hijos los perjudican como personas, así como a toda su familia y a la sociedad en general.

La paternidad-maternidad responsable **antecedente**, requiere de muy poco tiempo para vivirse. Tiempo para pensar, dialogar y reflexionar sobre todo lo que hemos explicado, para tomar la decisión y actuar de acuerdo a lo decidido.

Por otro lado, la paternidad-maternidad responsable **consecuente** requiere del resto de la vida, ya que la labor de los padres nunca termina, ni siquiera cuando los hijos salen del hogar y toman su propio camino.

Si está interesado en ser un mejor padre o madre, lo invitamos a acercarse a su DIF más cercano para asistir al curso-taller "Escuela para padres".



Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Jalisco.

Manual del curso-taller "Escuela para padres".
Avenida Alcalde No. 1220. Colonia Miraflores. Guadalajara, Jalisco. Tel. (33) 3030 3800.

Centro de Atención a Clientes Yakult

Eventos Gratuitos

● Febrero

Obesidad

Miércoles 13 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Iniciativa 2013, cómo lograr mis metas

Viernes 15 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Trastornos del sueño

Lunes 18 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Amor maduro

Jueves 21 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Nutrición (alimentos sin azúcar)

Jueves 21 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

El banco del amor

Viernes 22 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Amor y sexualidad

Lunes 25 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Movimientos corporales

Enfocados a la salud

Miércoles 27 de febrero. De 1:00 a 3:00 p.m.

Clases de guitarra popular

Todos los sábados

Inicia sábado 16 de febrero. De 9:30 a 11:00 a.m.

Clase de ritmos latinos

Todos los martes

Inicia 19 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso "Tomando el control de mi diabetes"

Todos los miércoles (13 sesiones)

Inicia 20 de febrero. De 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

● Marzo

Comunicación familiar

Viernes 1 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Inteligencia emocional

Lunes 4 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reglas y límites

Miércoles 6 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo liberarnos de la culpa

Jueves 7 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El secreto de las parejas felices

Jueves 7 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Todos los miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los sábados

Taichi. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Clases de baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio www.yakult.mx



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Testimonios de salud

Ma. Guadalupe Gutiérrez Sevilla

Hace aproximadamente cuatro años que tomo los productos **Yakult** y me han ayudado bastante para la gastritis y la colitis. Asimismo, el **Sofúl** me gusta mucho porque me nutre. Cada vez que vengo al **Centro de Atención a Clientes** compro uno para acompañarlo con mi desayuno, además de los que consumo en mi casa. Actualmente, mis hijos y mis nietos también lo toman porque yo se los recomendé, ahora los adquieren cada semana.



KYOSEI en armonía con la vida

En este 2013, Distribuidora Yakult Guadalajara agradece a todas las personas que participaron en la campaña **Yakult en armonía con la vida**, mandando sus frascos vacíos de los productos Yakult, Yakult 40LT y Sofúl para beber, para lograr la recolección de 924.935 kilogramos de plástico, por lo que seguimos invitándolos a participar apoyando esta causa, que tiene como fin contribuir a "La construcción de una sociedad más sana".



Yakult
en armonía con la vida

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

Solicita

Asesores de ventas de cambaceo

(sexo indistinto)

Edad de 20 a 30 años
Preparatoria terminada
Licencia de chofer vigente
Gusto por las ventas
Disponibilidad de horario
Facilidad de palabra

Interesados llamar para cita al 3134 5300 ext. 6502
Departamento de Desarrollo Humano
con Maribel Cázares o enviar C.V. a:
contratacion@yakult.com.mx



Juntos, por una
Vida Sana Yakult

Radio Noticias 1070 AM 10:00 a.m.

Tema

El secreto de las parejas felices

Fecha

8 de febrero

Cuidados de la piel

22 de febrero



¿CÓMO PINTAR UNA FLOR?

Amiguito, ¿sabías que es posible teñir de color una flor?
Para realizar este sencillo experimento sólo necesitas:

- 1 Una flor blanca (como un clavel o una rosa).
- 2 Colorante vegetal (del color que más te guste).
- 3 Un vaso con agua (de la que utilizas para beber).



➔ Vierte una cucharada de colorante en el vaso de agua y mezcla. Coloca la flor en esta solución y espera por varias horas para ver el resultado, aunque a veces es necesario esperar por un día completo, así que ten paciencia.

¿QUÉ OCURRIÓ?

Happy Valentine's Day



Un recuerdo memorable se disfruta con el auténtico sabor de la comida Japonesa



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.
Reservaciones:
3826.0094 / 3825.1880

085108R



seemax
LASER

Clínica de los ojos

**Año Nuevo
Vista Nueva
Corrige tu Visión**

LASIK

Cirugía con láser para ver mejor, sin lentes

Atendemos

- Ojo diabético
- Retina
- Catarata
- Glaucoma
- Queratocono

Cupón 50%

de descuento en
tu consulta

**Corrección de la
vista sin dolor y
en 20 minutos con
LÁSER EXCIMER**

6 Meses
sin intereses
con tarjetas
participantes



B
BANCO DEL BAJÍO



HSBC



Scotiabank™

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140

Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com