

## LA FAMILIA COMO AGENTE DE SALUD: LOS HIJOS

En estos tiempos que corren, con tantos avances, era de esperar que un campo como la Psicología Infantil no quedase atrás. Ahora, términos como Hiperactividad, Desatención, Trastorno Generalizado del Desarrollo, Crisis de pánico, Conductas paradójicas, Normo-rexia...son algunos de los términos que empiezan a sonar reiteradamente en nuestros oídos.

Muchos padres, en ocasiones, se sienten sobrecargados, con una notable angustia al dudar si tienen parte de la culpa de la conducta de sus hijos, y se plantean una serie de cuestiones como la gravedad de lo que ven en sus hijos, el coste del posible tratamiento, si tendrá o no cura, si es grave...

En esta situación, son muchos los que se olvidan de su capacidad de intervención personal. Porque es la familia, quien, en primer lugar, puede y debe actuar como elemento preventivo y terapéutico. Es más, la familia constituye el mejor contexto para el desarrollo psicofísico que un niño necesita. ¡Qué mejor manera de poner a punto las actitudes y aptitudes de un niño que en el seno de una buena familia!.

En este sentido y en este mundo, donde las prisas nos desbordan, el estrés suele dejar corto espacio a la búsqueda de alternativas que mejoren el desarrollo de los hijos. Así, el cuidado empieza a automatizarse y a perder su propia naturalidad. La esencia de la familia comienza a dar coletazos en su potencial eficacia para la salud psicológica de todos sus miembros.

Como es sabido, para que surja un problema han de existir previamente las circunstancias que lo posibiliten. Pero, ¿qué ocurre cuando propiciamos un ambiente capaz de evitar o disminuir esas mismas circunstancias?. Pues, justamente, que dotamos a los integrantes del grupo familiar de los correspondientes escudos protectores frente a los problemas nombrados.

Comunicación, preocupación por los otros, supervisión, reparto de responsabilidades, son elementos claramente saludables. Permitamos a nuestros hijos, desde muy pequeños, recrear en casa el desarrollo de los adecuados valores que les permitan enfrentarse a ese complejo y apasionante mundo que les espera. Así dispondrán de la oportunidad, totalmente posible y gratuita, de recibir la vacuna ante todos esos males sociales que acechan a la salud psicológica. Porque para disponer de personas sanas, no hay mejor cosa que un sano ambiente familiar.

**Ana Moreno Gómez.** *Psicóloga.*

El Centro Médico Psicosomático es entidad colaboradora del Programa "PRACTICUM" para habilitación de alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla y la Universidad a Distancia (UNED).

### "EL SÍNDROME DEL PERFECCIONISTA: EL ANANCÁSTICO"



*Cómo superar un problema tan común y devastador*

Editorial Almuzara ([www.editorialalmuzara.com](http://www.editorialalmuzara.com))

**Manuel Álvarez Romero**

**Domingo García-Villamizar**

Este libro aborda el problema de los llamados *perfeccionistas* desde la psicología y *anancásticos* desde la psiquiatría. Se trata de un problema tan común y devastador y, especialmente, trata de su detección (con cuestionarios de diagnóstico) y sus posibles soluciones. Va dirigido a médicos y psicólogos, padres y educadores, profesores e investigadores y, muy especialmente, a las personas afectadas, conscientes o no, y a sus allegados.