

**DIA
INTERNACIONAL
DE LAS FAMILIAS**

**FAMILIAS
SALUDABLES
EN TIEMPOS DEL
COVID-19**



Alianza Evangélica
Española

MARCOS ZAPATA
Presidente de la AEE

INDICE



01

INTRODUCCIÓN

El Día Internacional de las Familias se celebra el 15 de mayo de cada año para crear conciencia sobre el papel fundamental de las familias



02

LA FAMILIA EN EL CONTEXTO ESPAÑOL

La crisis del Covid-19 encuentra a la familia española viviendo un cambio constante. Los datos de los cambios familiares en España son concluyentes.



03

CARACTERÍSTICAS FUNCIONALES

Hay una serie de características funcionales de las familias saludables que las hacen fuertes para afrontar, y aún prevenir, los cambios de la vida.



04

¿QUÉ PODEMOS HACER?

¿Cómo podríamos integrar toda esta información para el bien de las familias en nuestras iglesias?

01

INTRODUCCIÓN

El Día Internacional de las Familias se celebra el 15 de mayo de cada año para crear conciencia sobre el papel fundamental de las familias en la educación de los hijos desde la primera infancia, y las oportunidades de aprendizaje permanente que existen para los niños y las niñas y los jóvenes.

Hemos constatado que el concepto de familia se ha transformado en las últimas décadas, cambiando y adaptándose a los cambios demográficos y culturales, pero a pesar de esta realidad, la ONU promulga este día internacional porque considera que la familia es la unidad básica de la sociedad, por lo que el Día Internacional de las Familias nos da la oportunidad de reconocer, identificar y analizar cuestiones sociales, económicas y demográficas que afectan a su desarrollo y evolución.

La pandemia de Covid-19 revela la importancia de invertir en políticas sociales que protejan a las personas y familias más vulnerables. La pandemia, con sus múltiples flecos, está golpeando duramente a estas personas y familias, que con pocos recursos despliegan un sistema de protección para todos miembros, cuidando de sus hijos que no pueden asistir a la escuela, de sus mayores que están en casa, a un tiempo que continúan con sus responsabilidades laborales.

Las familias son el núcleo de las relaciones intergeneracionales y son nuestro sostén durante las crisis. En momentos de inestabilidad económica, la pobreza se agudiza. Con la incertidumbre, la angustia aparece, el miedo al futuro, a que será de nosotros mañana; el estrés aumenta, y con demasiada frecuencia resulta en conflictos matrimoniales que redundan en una creciente violencia contra las mujeres, los niños y las niñas, y las personas dependientes, sean mayores o con algún tipo de discapacidad.

A esto unimos que, con justicia, la mujer toma el espacio que le corresponde en la sociedad, aumentando el número que trabaja y participa en los diferentes sectores laborales, económicos y sociales, mientras sigue asumiendo la mayor responsabilidad en el trabajo doméstico, siendo desproporcionada en relación con los hombres, lo que dificulta la conciliación de la vida familiar y laboral. Esto nos recuerda la necesidad, que ya es imperante, de leyes de conciliación laboral que ayuden a promover la igualdad de género en la familia.

Creo que es este tiempo, en el que el mundo trata de enfrentar la crisis del coronavirus, en el que se nos presenta la oportunidad de reflexionar como funciona nuestro sistema económico y social, y la propuesta de futuro debe incluir a la familia como una realidad objetiva en sí, no sólo al individuo como tal. Muchos de los objetivos de desarrollo sostenible, como el fin de la pobreza, el hambre cero, salud y bienestar, educación de calidad, igualdad de género, trabajo decente y crecimiento económico, reducción de desigualdades, ciudades y comunidades sostenibles, producción y consumo responsables, acción por el clima, paz, justicia e instituciones sólidas, entre otros, no se lograrán sin que se desarrollen en el seno de las familias.

02

LA FAMILIA EN EL CONTEXTO ESPAÑOL

La crisis del Covid-19 encuentra a la familia española viviendo un cambio constante. Los datos de los cambios familiares en España son concluyentes. Los cambios fundamentales demográficos podrían ser los siguientes:

CAMBIOS FUNDAMENTALES

1. BAJOS NIVELES DE FECUNDIDAD.
2. CRECIMIENTO DE LAS RUPTURAS MATRIMONIALES, SEPARACIONES Y DIVORCIOS.
3. CAÍDA DE LA NUPCIALIDAD, AUMENTO DE PAREJAS DE HECHO Y LA COHABITACIÓN.
4. EMANCIPACIÓN TARDÍA DE LOS HIJOS.
5. CRECIMIENTO DE LOS HOGARES UNIPERSONALES.
6. CRECIMIENTO DE LAS PAREJAS SIN DESCENDENCIA.
7. MAYOR NÚMERO DE ANCIANOS SOLOS.
8. LA INCORPORACIÓN DE LA MUJER AL MERCADO LABORAL.
9. Y EL CAMBIO MÁS IMPORTANTE: LOS NUEVOS MODELOS DE CONVIVENCIA: COHABITACIÓN, PAREJAS DE HECHO, MATRIMONIO HOMOSEXUAL, FAMILIA COMUNITARIA, MONOPARENTAL, ETC.

Los cambios hablan de una familia que en España camina hacia una mayor desvinculación, con un menor grado de cohesión de sus miembros, padres y madres, en la medida en que éstos se desmarcan de las instituciones seculares como el matrimonio, que han dado estabilidad a la sociedad.

En esta dirección la familia se comporta bajo una menor imposición social que la lleva hacia una individualización irreversible, en el que se piensa más en uno mismo que en la familia, donde se encuentra una aceptación social que no estigmatiza los cambios, las rupturas familiares y los diferentes modelos de convivencia y estilos de vida.

02

LA FAMILIA EN EL CONTEXTO ESPAÑOL

Nosotros como creyentes, hijos de Dios ¿qué podemos hacer en medio de estos cambios sociales? ¿Qué podemos aportar?

Nuestra experiencia como familia de la fe puede aportar a nuestra sociedad la perspectiva de las fortalezas familiares, que hacen que nuestras familias hayan sido y sean, más saludables que aquellas que están inmersas en procesos de cambio sin un rumbo, sin una meta, sin un libro de “instrucciones” para la familia. Por algo dice el salmo 68:6 que *Dios hace habitar en familia a los desamparados*. Es decir, en medio de esta situación de desamparo social la familia, creada por Dios, debiera ser el lugar de fortaleza y salud para toda persona.

Han sido muchos los trabajos editados con el fin de estudiar las fortalezas y las debilidades de las familias, resaltando aquellas características que las convierten en saludables y con capacidad de adaptarse a los cambios propios del ciclo de la vida.

Desde de la década de los 80 se habla del concepto de resiliencia familiar, ahora muy en uso. Podríamos definir la resiliencia familiar como la capacidad de una familia para recuperarse de circunstancias adversas y salir de ellas fortalecida y con mayores recursos para afrontar otras dificultades de la vida.

Esto implica los procesos de superación y adaptación con que cuenta cada familia cuando se ve amenazada por alguna de las crisis que son naturales a la vida, tales como la enfermedad, la pérdida de seres queridos, las separaciones conyugales, el mismo crecimiento de los hijos (muy especialmente la adolescencia), que generan adaptaciones mutuas, así cada familia va asimilando estas nuevas situaciones y tratando de acomodarse positivamente a ellas en un proceso continuo de adaptación para lograr nuevamente su punto de equilibrio funcional, que nunca es para siempre, sino un proceso dinámico que supone flexibilidad y creatividad.

NUESTRA EXPERIENCIA COMO FAMILIA DE LA FE PUEDE APORTAR A NUESTRA SOCIEDAD LA PERSPECTIVA DE LAS FORTALEZAS FAMILIARES, QUE HACEN QUE NUESTRAS FAMILIAS HAYAN SIDO Y SEAN, MÁS SALUDABLES QUE AQUELLAS QUE ESTÁN INMERSAS EN PROCESOS DE CAMBIO SIN UN RUMBO, SIN UNA META, SIN UN LIBRO DE “INSTRUCCIONES” PARA LA FAMILIA

03

CARACTERÍSTICAS FUNCIONALES DE UNA FAMILIA SALUDABLE

Es importante conocer que hay una serie de características funcionales de las familias saludables que las hacen fuertes para afrontar, y aún prevenir, los cambios de la vida. Desde nuestra perspectiva hay unos principios básicos en relación a la familia, que han sido refrendados por numerosos estudios:

- La familia es el cimiento de las sociedades.
- Todas las familias tienen fortalezas.
- Si al estudiar la familia buscamos problemas, déficits, circunstancias negativas, será sólo eso lo que encontraremos cuando acabemos la investigación. Y si en la investigación con familias se buscan fortalezas, capacidades, valores, eso será lo que se encontrará tras su estudio.
- Las familias fuertes y saludables lo son por su funcionamiento, no sólo por su estructura: hay numerosas familias monoparentales y reconstituidas, que son fuertes y funcionan emocionalmente de una forma saludable.
- La estructura de un padre y una madre comprometidos en matrimonio, facilita claramente el mejor funcionamiento familiar.
- Los matrimonios fuertes y saludables son el centro de muchas familias fuertes. La óptima relación de pareja es una fuente fundamental de fortalezas para las familias que lo están haciendo bien.
- Las familias saludables tienden a crear, a dar lugar a hijos con altas capacidades y habilidades relacionales.
- Si uno crece en una familia fuerte le va a resultar más fácil crear una familia saludable cuando llegue a la edad adulta. Pero también es posible crear una familia saludable aunque se haya crecido en una familia con serios problemas, si se propone aplicar los principios adecuados.

03

CARACTERÍSTICAS FUNCIONALES DE UNA FAMILIA SALUDABLE

- Las fortalezas se desarrollan a lo largo del tiempo. Cuando las parejas inician su andadura se encuentran que su relación exige progresivamente una adaptación, reajustes, etc. Las fortalezas, las capacidades, crecen en proporción a los desafíos, a los retos que la vida va planteando.
- Las familias saludables no reparan demasiado en cuáles son sus fortalezas: simplemente las viven a diario.
- Las familias fuertes, como las personas, no son perfectas. Una familia fuerte es la que ante una crisis se rehace y, en general, una familia fuerte es la que continuamente está en proceso de crecimiento.
- Los seres humanos tienen el derecho y la responsabilidad de luchar por sentirse seguros, confortables, felices y amados: las familias fuertes son un lugar donde esta aspiración sucede, tiene lugar. Las familias fuertes es un lugar donde las personas apuntan a una vida feliz.

04

¿QUE PODEMOS HACER?

¿CÓMO PODRÍAMOS INTEGRAR TODA ESTA INFORMACIÓN PARA EL BIEN DE LAS FAMILIAS EN NUESTRAS IGLESIAS?

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEBERÍAMOS POTENCIAR PARA FORTALECER NUESTRAS FAMILIAS?

1. COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD

GEN 43:8-9

TCR

Estos versículos nos cuentan el momento en el cual Judá le pide a Jacob que permita ir a Benjamín a Egipto, pues José lo quiere ver. Aquí se dicen unas palabras para comprender lo que significa compromiso y responsabilidad dentro de la familia: *Yo te respondo por él; a mí me pedirás cuenta.*

Las familias fuertes no se sienten un agregado de individuos: les interesa el bienestar de toda la familia y están comprometidas con el crecimiento de cada uno de sus miembros. Y este compromiso hace que cada uno se sienta implicado en el curso del crecimiento del otro (con los lógicos altibajos y discusiones). Este compromiso es la base que hace que sus miembros dediquen tiempo y energía a los otros miembros: no sólo desde las relaciones verticales (padres-hijos), sino también desde las relaciones horizontales (entre hermanos) e incluso entre diferentes generaciones, cuando los abuelos están presentes. El compromiso se traduce en actos concretos de lealtad y apoyo en los buenos y malos momentos.

Hemos de señalar que una familia fuerte es capaz de afrontar la crisis, esto significa que los miembros de este tipo de familias son leales y se apoyan en los momentos de la adversidad. Y, de hecho, ahí radica una de sus fundamentales fuerzas.

Comprometerse es cumplir con la palabra dada, y cuando el compromiso es violado podemos hablar de infidelidad tanto vertical como horizontal. La infidelidad de los cónyuges puede ser letal para la familia, incluso en el caso de las fuertes y saludables, sin embargo una pequeña infidelidad en las relaciones diarias que suele ser coyuntural en las familias fuertes. La capacidad de perdón muy estudiada a nivel individual sería una fortaleza a considerar poco estudiada a nivel académico, pero para nosotros, los creyentes, una fortaleza vital para la reconstrucción de las relaciones rotas por la infidelidad.

04

¿QUE PODEMOS HACER?

2. APRECIO Y CONEXIÓN ENTRE LOS MIEMBROS

1ª CORINTIOS 13

2AC

Un ejercicio sorprendente consiste en leer 1ª Corintios 13 cambiando la palabra amor, por tu propio nombre. Entonces el amor cobra un significado especial. El compromiso entre los miembros de una familia se puede alimentar y fortalecer desde muchos planos, uno de ellos es fundamental: las muestras expresivas de aprecio, los actos concretos y vivos de reconocimiento. La amabilidad y la simpatía vividas no como obligaciones sino como actos que proporcionan felicidad para el otro y para uno mismo. Se trata no sólo de que existan abrazos y besos, sino también respeto, ausencia de ironía o sarcasmo, ausencia de crítica o mordacidad y presencia de cumplidos, palabras gratas y amor.

3. DISPOSICIÓN A PASAR TIEMPO JUNTOS

SALMO 133

3TJ

Las familias sanas y fuertes invierten en tiempo compartido: y todos los que tratan de este tema insisten en que es una inversión en calidad y en cantidad de tiempo. No se puede funcionar con el criterio de que la calidad suple la cantidad pues eso, a la larga, tiende a reducir tanto la cantidad que los resultados no pueden ser positivos. El tiempo sale, para las familias fuertes, de todas partes y fundamentalmente de nuestro tiempo sirviendo a Dios juntos, de las vacaciones y de las noches o los fines de semana en los que se comparten juegos, o salidas: a) un acontecimiento deportivo, b) salidas culturales y especialmente c) el tiempo sirviendo a Dios, en la iglesia, en lo social, en el evangelismo, en campamentos y retiros, todas estas cosas refuerzan, estimulan y activan las propias fortalezas de la familia.

Los tiempos de las comidas son en esta dirección fundamentales así como las celebraciones y los ritos que marcan la vida de las familias (celebraciones, bodas, funerales, bautismos de adultos, graduaciones). El objetivo no es acumular tiempo por el hecho de acumular tiempo en sí mismo. El objetivo es fortalecer las relaciones, compartir ideas, valores, sentimientos y construir identidades fuertes capaces de afrontar el cambio.

04

¿QUE PODEMOS HACER?

4. COMUNICACIÓN EFICAZ

GÉNESIS 11: 4-8

4CE

En el relato de la torre de Babel vemos la importancia de la comunicación en una comunidad para llevar a cabo un proyecto unido. Cuando se confundió la comunicación se vino abajo el proyecto. En nuestra familia es igual, si no hay buena comunicación se deteriorará el proyecto familiar.

La comunicación está relacionada con la expresión y la recepción de información verbal y no-verbal entre los miembros de la familia. Ello incluye habilidades y debilidades en las pautas de intercambio de información en el seno del sistema familiar. Esto quiere decir que cuando las familias funcionan de un modo saludable y se envían mensajes, cada uno sabe de un modo positivo cuáles son los matices sutiles y obvios de la comunicación. Eso significa que los mensajes se captan bien: tal como son dirigidos, en el marco de un apoyo, una comprensión y una empatía compartida. No se está produciendo una competición para ver quien queda por encima de los demás o quien castiga a los otros con el silencio. Los mensajes en las familias fuertes son enviados de una manera sensible, empática y afectuosa.

Las familias fuertes y saludables presentan unos denominadores comunes en su forma de comunicar. Los mensajes son claros y congruentes (no ambiguos e impredecibles). La comunicación es fluida. Además gozan estas familias de una eficaz capacidad de expresar realmente lo que sienten con precisión, y a la vez, una sutil capacidad de dialogar sin enzarzarse en discusiones (lo que no significa que éstas estén siempre ausentes). Suelen estar más abiertas a hablar para solucionar los problemas que a callar cuando los conflictos se han hecho más patentes. En esta dirección hay una búsqueda evidente de soluciones para los problemas. Tienen sus discusiones pero están más inclinadas a evitarlas mediante la misma palabra.

04

¿QUE PODEMOS HACER?

5VE

5. VIDA ESPIRITUAL FAMILIAR

MATEO 18: 20

También una familia cristiana se congrega en nombre de Jesús. Dios está en medio, esto lo cambia todo. Para nosotros los creyentes esta es una fortaleza evidente, pero no así para el resto de la sociedad, por lo que se hace necesario exponer que hay numerosos estudios que muestran que las personas religiosas y/o con un hondo sentido de lo espiritual son más felices que aquéllas que se sienten ante la vida sumidas en el absurdo de un mundo sin sentido (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). La mayoría de las familias fuertes y saludables de todos los continentes presentan alguna forma de religiosidad y/o espiritualidad. Los estudios refrendan que las familias más religiosas/espirituales presentan un mayor grado de salud y bienestar.

Las creencias espirituales y las prácticas religiosas ayudan a las familias a afrontar el cambio, ser resilientes, así como las hace capaces de encontrar significado y principios morales en las circunstancias en las que viven. Las familias que se han visto sometidas a momentos de presión, diáspora, sometimiento, muerte, rupturas, han encontrado un apoyo grande en su fe y la espiritualidad para soportar tiempos difíciles. La fe, los ritos, los encuentros espirituales marcan los hitos vitales del ciclo vital familiar de muchas familias: el nacimiento, el matrimonio, la muerte. Es más, la pareja en el seno de la familia logra también más satisfacción y realización en sus relaciones si ésta vive una verdadera y auténtica vida espiritual.

La vivencia de los principios bíblicos en relación a la familia protege, salvaguarda y hace más fuerte a la familia. Pero esta espiritualidad estaría presente en una solidaridad social: en su comunidad, involucrados con los desfavorecidos, la paz o la preservación de clima, pero sobre todo en la participación como familia en el plan de Dios, evangelizando, plantando iglesias, orando, en las misiones... todo esto también actuaría como una fortaleza dinámica y cohesionadora de las fortalezas de muchas familias.

04

¿QUE PODEMOS HACER?

6MC

6. CAPACIDAD PARA MANEJARSE ANTE LA CRISIS DE UNA MANERA POSITIVA. LIBRO DE RUT

El libro de Rut ilustra muy bien esta fortaleza. En la primera parte hallamos a una familia destrozada por el dolor. Al trauma de la emigración a una tierra extranjera por causa del hambre, se le añade la muerte inesperada de los tres varones, el esposo y los dos hijos. A lo largo del extraordinario libro podemos ver la capacidad de Rut y Noemí para sobreponerse y rehacerse después de la crisis.

Esta es una de las habilidades, de las fortalezas más fundamentales que presentan las familias fuertes. Las familias fuertes y saludables emocionalmente presentan su fortaleza ante los sucesos estresantes del ciclo vital familiar. Hay situaciones estresantes muy previsibles colocados en el ciclo vital familiar, casi podríamos decir que van a ocurrir en una familia casi por necesidad: los primeros meses de acoplamiento de la pareja; el primer hijo; los hijos adolescentes; las primeras enfermedades de los abuelos. Las familias fuertes y saludables integran, encajan bien estos cambios, afrontan con habilidad las dificultades que ven llegar con una sabia visión de la vida y de la familia. Lo han visto en sus antecesores y los ven en sus coetáneos y, calibrando pros y contras, negociando, con una comunicación asertiva, recurren a su fondo de valores y también a unas fuentes cercanas, en la iglesia, en la comunidad, en la Biblia. Preguntan, se asesoran, saben capear el temporal y reflexionar. Van y vuelven a los problemas sin dramatizar y con el ánimo entero. Es más: son familias flexibles y llenas de buen humor y optimismo. Esa flexibilidad, que no supone pérdida de cohesión, es la fortaleza que les permite encarar el futuro y los cambios.

Existen también situaciones estresantes no esperadas: la fractura de la pareja y el consiguiente divorcio; otro ejemplo es la pareja que no ha sabido educar a sus hijos, por incapacidad, negligencia, o por la razón que sea, y estos hijos, se convierten en un problema cada vez más acuciante; otro problema es la muerte de una persona joven, como un hijo o uno de los padres; o la ruina económica como consecuencia del desempleo de alguno de los dos padres (o ambos) o como consecuencia del cierre del negocio o empresa familiar. En estas situaciones, las familias fuertes y saludables emocionalmente se unen, buscan apoyos, sufren pero se rehacen. Aquí emerge un concepto revisado más arriba: las familias resilientes son aquellas capaces de resistir un fuerte evento estresor que se caracteriza por ser imprevisible y que tras lidiar con el dolor, encuentran soluciones y acaban no sólo saliendo de la crisis sino que emergen del cambio fortalecidas y conscientes de sus propias fortalezas frente a una futura crisis.

04

¿QUE PODEMOS HACER?

7EI

7. ESTIMULAR LA INDIVIDUALIDAD

1º PEDRO 4: 10

La familia debe alimentar, en tanto que sistema y teniendo a los padres como protagonistas, la individualidad de sus miembros entendida como autonomía. No una individualidad como desvinculación, sino una individualidad como construcción de la propia identidad diferenciada del resto de miembros de la familia. Cada uno en la familia ha recibido como mínimo un don, también talentos increíbles, una personalidad especial, que debe ser entregado a los demás. Corresponde a la familia alentar, alimentar las habilidades, el desarrollo de los talentos de cada uno de sus miembros como individuos singulares, como personas irrepetibles.

Este proceso de alumbramiento, de llevar a la luz lo mejor de cada uno, no sólo de los hijos, sino del proceso de personalización de los propios padres ocurre en el dinámico crecimiento y superación de la familia como sistema a través del ciclo vital familiar. Alentar el crecimiento de la persona en su individualidad es vital en los siguientes momentos del ciclo vital familiar:

- A) En la edad escolar para que los hijos encajen en la escuela y sus exigencias, para que encaren con determinación el proceso educativo en aras a subrayar sus capacidades.
- B) En la primera y segunda infancia es preciso un tiempo de ocio emprendedor para que los hijos descubran libremente sus habilidades y destrezas más escondidas en contacto con los otros, la sociedad, la cultura y la naturaleza.
- C) En la edad adolescente hay que alentarlos para que afronten todos los cambios que esta época supone, tanto físicos, como emocionales, como en el manejo con el grupo de pares.
- D) En la época de juventud para que sean capaces de alcanzar un grado de autonomía suficiente (personal, laboral, económica) que les permita dejar el hogar paterno para establecerse por su cuenta y hacer despegar su propio espacio y tiempo lleno de sueños, proyectos y posibilidades, para que empiecen a poner en juego sus propias fortalezas.

04

¿QUE PODEMOS HACER?

8RC

8. ROLES CLAROS
EFESIOS 5: 21-25

Los roles son comportamientos repetitivos y prescritos en un acuerdo sobre el reparto de los diferentes papeles que se llevan a cabo en un hogar para que todo funcione. Los roles en las familias fuertes y saludables son claros, apropiados, asignados como es debido, en un acuerdo mutuo e integrados en la especificidad de cada familia. Una de las características de las familias fuertes es el adecuado reparto de poder. Los padres deben saber negociar sus roles ya que a lo largo del ciclo vital individual y familiar estos roles deben cambiar. Y el cambio consiste en empujar hacia la colaboración a los hijos en la medida que se hacen mayores. En cualquier caso las familias fuertes y saludables muestran una flexible capacidad de adaptarse al cambio y saber por un lado demandar adecuadamente la correcta gestión de los roles y cambiarlos cuando es preciso.

En resumidas cuentas si tuviéramos que definir familias saludables diríamos que son aquellas capaces de adaptarse al cambio; capaces de fijar unos límites apropiados; capaces de desarrollar sus relaciones a través de una comunicación abierta; capaces de promover responsabilidad; capaces de ser más funcionales sobre la base de una pareja que confía en sí misma y en sus hijos; capaces de enfrentar el futuro con optimismo; todo ello porque es una familia en la que Dios y su Palabra son parte vital de la misma.

1-8

**CARACTERÍSTICAS QUE DEBERÍAMOS
POTENCIAR PARA FORTALECER Y SANAR
NUESTRAS FAMILIAS**

1CR

COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD

2AC

APRECIO Y CONEXIÓN

3TC

DISPOSICIÓN A PASAR TIEMPO JUNTOS

4CE

COMUNICACIÓN EFICAZ

5VE

VIDA ESPIRITUAL FAMILIAR

6MC

CAPACIDAD PARA MANEJAR CRISIS +

7EI

ESTIMULAR LA INDIVIDUALIDAD

8RC

ROLES CLAROS