

REVISTA INSTITUCIONAL

RICARDO MANZUR

JUNIO 2021

VOL. II COLOMBIA

AMOR DE PADRES

¡MIRA!

Nuestro
recomendado
del mes

RICARDO MANZUR

CONTENIDO

REVISTA RINSTITUCIONAL | JUNIO DE 2021 | VOL. 1 NÚMERO 2



03

LA DIFÍCIL TAREA DE SER PADRE

05

HONRANDO LA FIGURA PATERNA

07

AMOR PROPIO

09

SALUD MENTAL EN PANDEMIA

15

RECOMENDADO DEL MES

LA DIFÍCIL TAREA DE SER PADRE

No hay mejor maestro en la vida que aquel que te enseña tus primeros pasos.

Por Angélica Bermejo



Asumir el rol de padre, es un tema complejo, pero sin duda alguna el mejor de todos, ya que este no solo se trata de proveer económicamente a el hogar o los hijos, va mucho mas allá, se trata también de proveer protección, cuidado, seguridad, amor, respeto, un lugar donde vivir y sustento.

Ser padre supone tener que ser un superhéroe, ya que son los primeros que imitan los niños y el primer amor de la niñas, el rol del padre es un complemento fundamental para el buen funcionamiento de la familia, ya que es la figura que brinda seguridad y cohesión, también debe impartir autoridad, ya que se encargara de hacer que las normas del sistema familiar se cumplan, este es tan importante para el desarrollo de los niños y niñas que debe formar parte de la educación desde el primer momento y mantenerse a lo largo del tiempo,





Por Angélica Bermejo

ya que es el padre quien proporciona estabilidad familiar y es la base del desarrollo social

IMPORTANCIA DEL ROL PATERNO.

Generalmente se habla del vínculo afectivo importante que se da desde el primer momento entre madre e hijo, pero muchas veces dejamos de lado la importancia del papel que tienen los padres. Anteriormente se creía que los padres solo eran quienes proveían económicamente a la familia, y se le restaba la significancia que tienen estos en la vida de los hijos y en como se ven afectados con la ausencia de los mismos.

En la actualidad se destaca mas el valor de los padres ya que es visto como 'la figura principal de apego' con base en esto podemos decir que el punto clave en el rol de los padres esta en el desarrollo de la personalidad de los hijos ya que se complementa con

el de la madre y constituyen la base de la familia.

Papá es quien brinda flexibilidad, variación y enriquecimiento a la manera en que sus hijos se relacionan con los demás en el futuro, asimismo la presencia del padre ayuda a que los hijos entiendan que las relaciones no son ni exclusivas, ni excluyentes.

COMO AFECTA LA AUSENCIA DE LA FIGURA PATERNA.

Esto puede provocar que los hijos no puedan crear vínculos sanos en sus relaciones interpersonales, en los niños puede faltar esa figura que lo ayude a identificarse ya sea en su orientación sexual o en el rol a ejercer en la sociedad, y en las niñas puede faltar la figura que le ayude a saber poner limites en las relaciones con los demás, para hacerse respetar con mayor claridad y firmeza.

Papá es esa persona que hasta en los días más ocupados, tiene tiempo para jugar con sus hijos.





Yayza Muñoz

HONRANDO LA FIGURA PATERNA

Vivas en el país que vivas, lo cierto es que tarde o temprano celebraremos el día del padre. Sin duda alguna los padres son una figura de referencia, un modelo a seguir y un pilar reconfortante para cualquier hijo.

Por esta razón, es importante celebrar el día del padre en familia, podemos hacerlo con un regalo, con bonitas palabras o simplemente haciendo le compañía. No importa la manera que escojas para elogiarlo, lo verdaderamente importante es que a tu manera le rindas un pequeño o gran homenaje para que recuerde lo mucho que lo amas y agradecerle todo lo que hace por ti.

HONRANDO A NUESTRO CAMPEÓN

Por Yayza Muñoz

Te proponemos algunas ideas para hacer este día inolvidable para el campeón de la casa:

COMIDA FAMILIAR: Puedes elegir el restaurante favorito de papá, o cocinar alguna receta especial, que puedes buscar en YouTube o en algún libro de cocina, te harán mas fácil y divertida tu comida, lo importante es poner le dedicación y esfuerzo y de seguro todos podrán disfrutar de una exquisita comida, para chuparse los dedos, lo mejor de todo es que a tu padre le encantará la sorpresa.

VIAJE FAMILIAR: De seguro tu padre ha de estar cansado de trabajar día tras día, por eso una excelente idea es hacer le pasar un día diferente rodeado de los suyos, y lejos de el estrés de la cotidianidad, pueden escaparse a una casa rural rodeado de la tranquilidad de la naturaleza o bien alquilar un apartamento frente al mar.

FOGATA FAMILIAR: Pueden reunirse las 3 generaciones, el padre veterano (el abuelo), el padre mas reciente y el futuro papá, seguramente todos tienen anécdotas y aventuras geniales que contar y enriquecer la reunión, que mejor que alrededor de una fogata que promueve la congregación de la familia, esta es la oportunidad perfecta para recordar le que es tu héroe, una idea económica y muy divertida.

Regalos prácticos, entre los cuales:

- Carta de amor para papá.
- Poemas para papá.
- Regalos DIY

Y tu, como celebrarás este día?





AMOR PROPIO

Estar enamorado es uno de los sentimientos mas bonitos que puede existir, sin embargo y aunque suene contradictorio DE AMOR NO SE VIVE.

Hay que tener claro que antes de amar a otros debemos amarnos a nosotros mismos, la siguiente es mi historia, he decidido compartirla porque se que a muchas mujeres les está pasando y deben hablar, ser consientes que algo pasa y buscar una solución, no nos condenemos!

Mi primera historia de amor, que en realidad se convirtió en una de horror, tenía 14 años faltaban unas semanas para cumplir 15, me presentaron a un joven en la iglesia, era 3 años mayor y para ser sincera me enamoré de inmediato, sentí un feeling que me movió todo por dentro, empezamos a hablar por mensajes de texto, todo era bonito y concretamos ser novios, estaba tan ilusionada era mi primer amor, y por eso no logre ver que recién comenzaba mi pesadilla, durante 2 años tuvimos una relación asombrosa, el era amoroso, cariñoso, condescendiente y comprensivo, pero un día para ese tiempo tomé la terrible decisión de entregarle mi virginidad, una mala decisión que me pesara toda la vida, apenas esto sucedió, noté de inmediato el error que había cometido, pero debía asumirlo, su actitud cambio radicalmente, se volvió posesivo, no me dejaba tener amigos, me celaba todo el tiempo, me hizo cambiar mi forma de ser, de hablar, de vestir y todo el tiempo quería que tuviera relaciones con el, este solo fue el comienzo, de repente el empezó a fumar y a beber, así que entendí que eso no era lo que quería para mi, tomé la decisión de dejarlo, discutimos muy fuerte y terminamos, eso creí yo, desapareció por un tiempo, creía haber encontrado la paz que el me había quitado, me sentía libre, comencé mis estudios como maquilladora en el instituto, pero lamentablemente un día estaba ahí en la parada del transmetro, solo dijo: "No he podido olvidarte", y un escalofrío recorrió mi cuerpo, quería correr y gritar pero me quede inmóvil, finalmente el transmetro llegó y me

subí, el se quedó en la parada, respiré profundo y quise olvidar el horrible momento.

Esa misma semana fui a casa de una compañera a hacer una tarea, y mi mas grande pesadilla se hizo realidad, allí estaba el, no sabía como pero lo tenía frente a mi, solo me suplico que habláramos y accedí, de nuevo tomando malas decisiones que me traerían grandes consecuencias, me rogó que volviéramos, mi respuesta fue NO, YA NO QUIERO ESTAR CONTIGO, NUNCA MAS, lo que pasó después, me marcaría para siempre, el me tomó por el cuello y me puso contra la pared y me dijo: "Vas a volver conmigo, lo vas a hacer porque tengo fotos tuyas y le diré a tu mamá que no eres virgen y estarás conmigo porque si no me vas a conocer, te mataré", podía sentir sus manos tratando de ahorcarme, acepte volver con el, por miedo, mi amiga también estaba inmóvil del susto, yo solo lloraba y el por fin se fue.

Apareció unos días después y me entregó un celular dijo que era para que solo habláramos los dos, me sentía tan cobarde, debí hablar pero no lo hice, elegí vivir presa del miedo, siempre que hablábamos y me pedía vernos, me excusaba diciendo que no tenía tiempo por tanto trabajo en el instituto, y un buen día dijo que no me quería mas y me libero, no lo volví a ver mas, después de varios meses , conocí a otra persona, un buen chico que de verdad me quería, llegaba a mi casa a visitarme, salíamos a pasear, pero nuevamente revivió la pesadilla, una vecina me preguntó que si tenía novio, le dije que si, a lo que ella contestó: "Pero ese muchacho es raro, siempre esta sentado bajo el palo de mango de la esquina, para mi que solo esta obsesionado con usted", le pedí que lo describiera y oh! sorpresa era mi ex novio, no entendía porque si el mismo fue quien termino la relación, las cosas quedaron así, mis padres compraron otra casa y nos mudamos, arreglando mis cosas, encontré el celular que el me había dado, lo cargué y cuando lo encendí habían demasiados mensajes de amor y odio, solo un

psicópata se atrevía a tanto, pero esta vez no tomaría malas decisiones, así que hablé con mis padres, les conté todo y fuimos a la policía, lo único que me preguntaron era que había hecho yo para provocar esa situación, así que no pudimos hacer nada.

Habían transcurrido varios años, y un día de camino a la universidad, eran las 9 de la noche sentí que alguien me seguía, voltee y no había nadie cuando gire nuevamente, el estaba ahí, me quede paralizada mientras el se me acercaba, me agarró por el brazo y me dijo con voz frívola: "He esperado tanto para verte amor", me solté como pude y corrí, corrí no se hasta donde llegué, el me seguía, en un bar alguien me tomo del brazo y me metió detrás de la barra y me decía: "Calma, estas a salvo", era una mujer solo me repetía "estas a salvo", me pregunto si el me quiso atracar, y le conté todo, ella llamó a la policía y a mis padres, ahora si me creían, ahora tiene una orden de alejamiento, así que no lo he vuelto a ver y mi vida tiene paz, conocí a una persona con la que llevo 6 hermosos años y con el cual me voy a casar el 18 de diciembre.

Se preguntaran porque decidí contarles esto? Es que veo a tantas mujeres en situaciones similares y quizá hasta peores, y quiero alentarlas a que hablen, levanten la voz, no es tiempo de callar mas, como mujeres merecemos un amor bonito y sobre todo donde prime el respeto, merecemos a un hombre que nos cuide, nos valore, y respete, pero primero debemos amarnos tanto a nosotras mismas que el diga: "Sabia que ella merecía alguien mejor, pero también sabía que me dolería verla con alguien mas, entonces mejoré, mejoré por amor a ella, mejoré para no perderla".

ALZEMOS LA VOZ



Salud mental en pandemia



El COVID19 en Colombia al igual que en el resto del mundo ha traído consecuencias físicas como es bien sabido, pero, también consecuencias en nuestra salud emocional, ya que las malas noticias y la incertidumbre sobre la pandemia puede provocar una serie de reacciones y sensaciones nuevas para muchos y obviamente esto dispara el instinto de supervivencia y a su vez esto hace que se dispare el miedo.

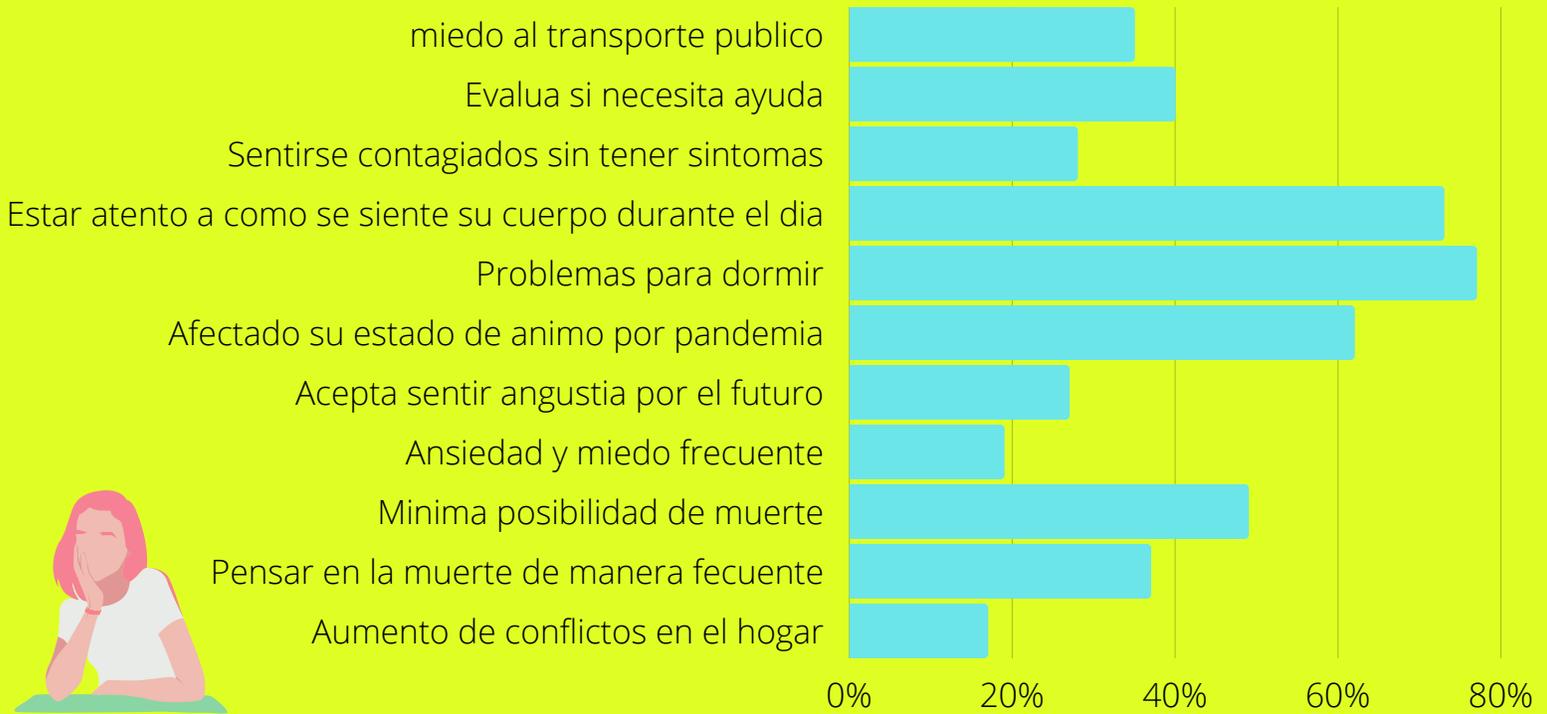
En una encuesta realizada por el departamento de Bienestar del Instituto Ricardo Manzur en el mes de abril del presente año a 115 personas entre 17 y 55 años del departamento del Atlántico, se pudo observar que un 35% de los encuestados siente temor al tomar el transporte público, estar en un ascensor o rodeado de muchas personas, el 40% evalúa constantemente quien puede estar disponible para ayudarlo en caso de necesitarlo, el 28% siente a menudo que esta contagiado sin tener síntomas

un 73% está atento a como se siente su cuerpo durante el día, el 77% de la muestra tiene problemas para dormir o reconciliar el sueño, el 62 % reconoce que la situación de la pandemia afecta negativamente su estado de ánimo, el 27% acepta sentir angustia por el futuro mientras que un 19% siente ansiedad y miedo como su emoción mas frecuente, el 49% piensa mínimamente en la posibilidad de su muerte y/o de alguien de su círculo cercano, y 37% de los encuestados lo piensa varias veces al día, además, un 17% menciona que los conflictos en su hogar han aumentado a causa de las distintas situaciones ocasionadas por el COVID 19.



por Diana Loaiza
PSICOLOGA

Resultados encuestas



Estas cifras hacen evidente el costo emocional que nos ocasiona "la nueva normalidad", costo que puede disparar obsesiones, angustias, fobias y ansiedades y quizás hasta episodios depresivos, de estrés y de agresividad.

Es importante recordar que antes de cualquier conducta y/o emoción están los pensamientos, por esto es importante que los validemos, en especial los negativos, para de esta manera generar emociones positivas y conductas más funcionales.

| Pensamiento | Emoción | Conducta |
|--|--|--|
| No voy a poder solventar todos los gastos en esta cuarentena | Tristeza, ansiedad, impaciencia | Llorar, pelear con la familia, lloro, dejo de estudiar, comer poco o en exceso, insomnio |
| No soy capaz de entender las clases virtuales | Enojo, ansiedad, desanimo, frustración | bloqueo cognitivo. |



Peace,
Love, &
Joy

Como se puede observar el pensamiento negativo desemboca en una conducta disfuncional, por esto es importante que se cuestionen los pensamientos y en especial los negativos, para esto son muy útiles las preguntas que se puedan hacer acerca de estos pensamientos, las hay de tres tipos:

‘Las que ayudan a reconocer que tan lógico es el pensamiento, por ejemplo, ¿puedo probar que es así lo que estoy pensando?, o ¿qué pruebas tengo de que sea así? O en este caso, ¿cómo puedo estar seguro o segura de esto si nunca había pasado por una situación así antes?

En caso de que el pensamiento pase este primer filtro pase a la siguiente clase de preguntas ‘Las que le ayudaran a analizar las consecuencias en caso de que su pensamiento sea probable, por ejemplo, ¿Qué pasaría si se me acaba el dinero?, ¿qué opciones tendría en este caso?, ¿puedo ingeníarmelas para conseguir el dinero de otra manera?, ¿Qué es lo peor que podría suceder si me quedo sin dinero?, ¿si se



Se me dificultan las clases virtuales que estrategias puedo realizar para superar el inconveniente?, ¿en quien me puedo apoyar?

El tercer tipo de preguntas invita a reflexionar si hay algún tipo de ganancia al pensar así o adelantarse a los hechos, como, ¿soluciono algo adelantándome a los hechos?, ¿si me estreso puedo mejorar mi situación?, ¿puedo afectar mi salud si me preocupo por algo que no está pasando en estos momentos?

POR DIANA LOAIZA No se trata de que no tomes medias o preveas situaciones, se trata de controlar los pensamientos y darle el valor que se merecen, recuerda que **PSICOLOGA** los pensamientos negativos o intrusos solo tienen poder si se lo das.



PROTECTOR AMIGO DEFENSOR RISUEÑO EJEMPLAR



Tu lucha incansable de salir adelante, a pesar de las dificultades muestras lo mejor de ti en todo momento, se te hace honor a ti que todo lo puedes, a ti que nunca muestras tu lado frágil y te haces el fuerte, a ti que sin tener poderes, ni portar capa eres un superhéroe, a ti padre luchador que todos los días te levantas temprano para ir a trabajar y así buscar darle un mejor futuro a tu familia.

Eres medico, abogado, arquitecto, cajero, contador, carpintero, mecánico, conductor, cocinero, escritor y lo mas importante eres padre y no hay mejor profesión que esa.



FELIZ DÍA PAPÁ



PADRE...

El que calla cuando algo le afecta,
el que pone el frente cuando hay un
problema,
sin importar que tan grave sea, su amor
es una coraza
tan fuerte que lo rodea y aunque no se
vea,
esta siempre será la mayor prueba de
amor que cada hijo desea.

Eres hijo, eres padre
tal vez no era lo que deseaste, pero
como ejemplo...
tienes a Dios como padre, padre el que
no abandona,
padre el que siempre lucha, padre el que
está, escucha
y como persona razona,
y solo padre estará cuando todas las
personas te abandonan.

QUERIDO PADRE



en una reunión virtual muy especial, se dio paso a la celebración del día del maestro, el instituto Ricardo Manzur agasajó a sus profesores, agradeciendo la labor que realizan cada día impartiendo sus conocimientos a los estudiantes y por la dedicación con la que lo hacen. FELICIDADES!

RECOMENDADO

FATHERHOOD

FATHERHOOD ES UNA PRÓXIMA PELÍCULA ESTADOUNIDENSE DE DRAMA, DIRIGIDA POR PAUL WEITZ, CONRAD VERNON Y GREG TIERNAN PARTIR DE UN GUION QUE ESCRIBIÓ JUNTO A DANA STEVENS, BASADA EN LAS MEMORIA TWO KISSES FOR MADDY: A MEMOIR OF LOSS AND LOVE, DE MATTHEW LOGELIN. ESTÁ PROTAGONIZADA POR KEVIN HART, ALFRE WOODARD, MELODY HURD, LIL REL HOWERY, PAUL REISER Y DEWANDA WISE.

ESTÁ PROGRAMADA PARA SER ESTRENADA EL 18 DE JUNIO DE 2021

DEL MES

¡Matriculas Abiertas!
2021B

FUNDACION INSTITUTO RICARDO MANZUR

PBX: (57-5) 3780015
3158985189 - 3005606240

GANA \$50.000

Para abonarlo a tu SEMESTRE por cada referido

FUNDACION INSTITUTO RICARDO MANZUR

3005606240 - 315 8985189

SUPER!
aliados

Combarraquilla
Caja de Compensación Familiar

Cajacopi
es Posible+

COMFAMILIAR
Atlántico

FUNDACION INSTITUTO RICARDO MANZUR

FUNDACION INSTITUTO RICARDO MANZUR

¡tu mejor decisión!

¡Activando tu formación!

Inscribete YA!



FRASE DEL MES

***NUNCA TE RINDAS A
VECES LA ULTIMA LLAVE
ES LA QUE ABRE LA
PUERTA.***

CONTACTANOS

Si tienes peticiones o sugerencias puedes escribirnos al correo: revistaricardomanzur@gmail.com ó a los WhatsApp 3022138851-3013669802

EDICIÓN:
Orlando Valencia
Angélica Bermejo
Yayza Muñoz
Allison Ramirez

