

## *La noche apache*

**Dra. Margarita Murillo G.**

**Psicóloga**

**Investigadora en temas de sexualidad**

**® Derechos reservados.**

Quisiera hacer una pausa en los artículos acerca de la educación del placer y el deseo en los niños y las niñas para compartir con ustedes un instrumento de comunicación en la familia que se ha convertido en un gran apoyo por muchos años no solo para nosotros como familia (abuelos (as), tíos (as), primos (as), nietas (os) y bisnietos (as)) sino para todos aquellos que han participado de los talleres de afectividad y sexualidad y que lo siguen practicando en sus casas.

Sobre todo aprovechemos este tiempo de adviento (para los creyentes), de reencuentro, de volverlo a intentar de tomar conciencia y poder y querer desarrollar la voluntad una vez más para alcanzar la plenitud de nuestro ser.

La **noche apache** debe ser un momento especial en la familia, no lo echen a perder con sus estereotipos o prejuicios, no es para lastimarse, tiene sus reglas, límites y premios y si lo logran realizar de esa manera sin duda alguna les dará muchas satisfacciones.

Todos los miembros de la familia de más de tres años pueden participar en ella y tendrán voz y voto. Se reúnen en una noche elegidos por todos los miembros de la familia, y en donde estén dispuestos a:

1. Apagar la luz
2. Apagar los teléfonos (locales y celulares)
3. Apagar los nintendos, juegos electrónicos y computadoras.
4. Tener comida rica para compartir
5. Tener una candela
6. Alguna canción del agrado de todos o del agrado de algunos y que sea por turnos el escucharla.
7. Algún cuento que lo pueden obtener de la lista de cuentos sugeridos para crecimiento personal en la página web: [www.sexoamoryvida.com](http://www.sexoamoryvida.com)
8. Querer crecer mucho como familia y querer dar lo mejor de sí mismos (as)

Algunas reglas importantes son estas:

- a. Es una noche para tener derecho a **expresarse verbal o por escrito** ante todos (as) los miembros (as) de la familia, **sin ofender, sin insultos, sin acusar.**
- b. El diálogo se hace en **primera persona**, es decir, se habla desde lo que uno piensa, uno siente, uno quiere, uno desea, no se impone. Cada uno (una) debe asumir lo que dice como una forma de mirar las situaciones que se han vivido
- c. Cada una de las personas al final de su compartir debe **proponerse alguna meta** (cambio, vivir algún valor como la paciencia, el diálogo, el perdón, etc) en su comportamiento que le permita mejorar a sí mismo(a) y mejore la situación de la familia.

- d. **No se puede interrumpir o discutir** con lo que se está compartiendo, es el espacio para expresar la forma en que se siente y miran los hechos, no se juzga, solo se expresa lo que se está viviendo, aún cuando sea duro. **Es un espacio de respeto**, expreso como lo miro, **no asumo que esa es la verdad, es solo mi percepción.**

Los pasos son los siguientes:



- ❏ **Comida (compartimos los alimentos)**
- ❏ **Oración (si somos creyentes invocamos el nombre del Señor para hacer de esa reunión un momento especial)**
- ❏ **Cualidades (todos los miembros de la familia, al tener el espacio para hablar deben primero decir una cualidad de cada uno de los miembros, algo que admiran o les gusta hacer con cada uno de los que están ahí, es hacer un esfuerzo, a pesar del enojo (si existe) o de la tristeza, es ver lo positivo.**
- ❏ **Sentimientos (Se expresa lo que se siente, es decir tengo miedo o tristeza, pero desde mi persona, no culpo a los demás de mis sentimientos, es mi reacción afectiva ante los hechos, pero sigue siendo mi reacción emocional, no todos reaccionamos igual. Solo expreso lo que siento ante los hechos.**
- ❏ **Retos Personales, es decir después de expresar lo que siento o he vivido en esta última semana, o meses, me propongo un reto personal, un cambio, más paciencia, más entrega, diálogo, o perdón.**
- ❏ **Canción, para generar reflexión, paz, encuentro, se debe tener la letra, si se quiere reflexionar sobre ella, o solo escuchar la música para dejar la mente más tranquila y bajar los ánimos. También se puede leer un cuento o contar anécdotas que nos promuevan mejorar o reflexionar.**

Consulte nuestra página web: [www.sexoamoryvida.com](http://www.sexoamoryvida.com)