

Revista

# comfama



## Familia: *primera escuela de* *confianza*



Vigilado Supersubsidio

# La escuela de la confianza



David Escobar Arango  
Director Comfama

La cosa había llegado a los puños y, al cabo de un rato, estábamos los dos sudando y jadeando. Mi papá nos había tenido que separar para que no nos hiciéramos daño y ahora nos mirábamos a la distancia, con rabia y dolor. El balón que reposaba a pocos metros era el único testigo de un juego que se había convertido en una pequeña batalla. Que él me empujó, que aquel, más hábil, se había burlado de mí... la causa no importaba. Ninguna razón, explicaba mi papá, que comenzaba a molestarse, amerita que dos hermanos se traten así. «Dense la mano y pídanse perdón». «Pero papá, si la culpa fue de él...», dijimos al unísono. «Que se pidan perdón, si estaban peleando la culpa es de los dos», no había lugar a la negociación.

Hicimos caso y él cerró la situación con una frase que más o menos decía esto, mi hermano lo recuerda mejor que yo: «Un día se darán cuenta de que en los momentos más duros solo está la familia, que, al cabo de los años, no queda sino la familia y hay cosas para las cuales uno tiene que confiar en la familia». 40 años después, mi hermano y yo no podemos ser más distintos, pero tampoco más amigos. Tenemos ideas políticas y estilos de vida diferentes. Pero somos parte, con mi mamá, de una familia unida por la confianza de que ahí estaremos, pase lo que pase, de que nos queremos, cada uno como es.

En la casa de mi infancia, como en todas las casas, había conflictos. Desacuerdos entre mi papá y mi mamá, peleas entre mi hermano y yo, momentos de tensión colectiva, gritos de vez en cuando e, incluso, días de cortante silencio. Pero siempre, como debe ser, nos arreglábamos. Aprendimos juntos a conversar, resolver y a querernos en medio de la diferencia. No te-

nemos que pensar igual ni tienen que gustarnos las mismas cosas, pero confiamos en la presencia, el apoyo y el cuidado del otro. «Al final, hay momentos y circunstancias en los que solo queda la familia», enseñaba mi papá.

¿Por qué hacemos esta revista? Más allá de una serie de textos adicionales sobre uno de nuestros temas esenciales, la familia, se trata de preguntarnos cómo hacer para que esta sea una escuela de confianza y se vuelva el semillero de la democracia y la convivencia ciudadana. La Encuesta Mundial de Valores - EMV para Colombia señala que el gran desafío que tenemos como sociedad —quizás el sustrato de muchos de nuestros problemas—, son los inmensos retos en materia de confianza. Somos una sociedad en la que los extraños, los diferentes y las instituciones nos inspiran poca confianza, no creemos que nos vayan a cumplir y a respetar.

Esa desconfianza tiene impactos terribles en la vida social, familiar y económica. Nos cuesta creer en la palabra, un desconocido es un potencial enemigo o agresor, la diversidad nos atemoriza, los contratos se llenan de cláusulas previendo lo peor de la contraparte. Sin embargo, todavía existe un lugar donde la confianza resiste: la familia, a pesar de todos sus desafíos, transformaciones y tensiones. Es nuestra roca sólida a partir de la cual podríamos construir, finalmente, un proyecto colectivo.

Por eso, esta revista tiene una doble intención. De un lado, los colombianos debemos trabajar unidos, familias, instituciones y empresas, en volver a la familia un espacio digno de esa confianza. Un lugar cuidador, nuestro primer equipo, un espacio respetuoso y seguro. Es fundamental erradicar las violencias del espacio familiar, promover un verdadero diálogo en los hogares y educarnos en resolución de conflictos.

¿Qué tal si cada familia tuviera su propio pacto familiar, una especie de constitución, que ponga límites y resalte valores, que trate acerca de cómo apoyarse, cuidarse, resolver conflictos, manejar el dinero, etcétera?

Por otro lado, queremos conversar sobre cómo extender ese círculo de confianza familiar a otras esferas. De poco nos sirve confiar en la familia y desconfiar del mundo entero. Sería como una nueva era tribal, de todos contra todos, de miedo y odio, de guerra sin fin. Esta «isla» de confianza, esta primera escuela, tiene mucho que enseñarnos. La capacidad de formar vínculos aprendida en la infancia es la clave para nuestra vida social y laboral. Será fundamental para cuando decidamos crear nuestra propia familia, sea cual sea el modelo elegido.

Confianza viene de la palabra en latín *confidentia*, que significa creer con otro. Y esa capacidad que se siembra en las familias sanas, fuente de la confianza en uno mismo y en los demás, es la base del buen funcionamiento de la sociedad. Nada hay más importante para la democracia, para el bienestar colectivo que la confianza, y no hay un lugar más potente para construir-la que el refugio hogareño, la casa familiar.

En estas páginas van a encontrar a Carlos, que salió del chat familiar de WhatsApp tras una ofensa, pero volvió después de

un café y una disculpa; a Marisol, que le dijo a su mamá quién era y juntas aprendieron a quererse de otra manera. Nosotros, en Comfama, nos hemos conmovido con estas historias, entrevistas y reflexiones, nos han desafiado y enseñado. Esperamos que, a ustedes,

estas historias y textos les inspiren conversaciones en la casa, al final de un largo día, en la empresa antes de comenzar una reunión y en el espacio comunitario, ahora en vísperas electorales.

Mientras termino este texto para enviar a los editores, saco un rato para tomarme un café con mi hermano. Nos sentamos sin afán en una mesita donde no haya mucho ruido. Me cuenta de sus sueños, sus proyectos y sus preocupaciones. Planeamos un viaje juntos, conversamos sobre cómo cuidar mejor de mi mamá y, al final, nos abrazamos.

«Conversamos bueno», dice el chat que llega a los pocos minutos. «Debería ser más seguido», reza la respuesta. ¡Cuánta razón tenía mi papá!

«De poco nos sirve confiar en la familia y desconfiar del mundo entero».

Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia. Teléfono: 360 7080

**Consejo Directivo:** Principales: Juan Rafael Arango Pava, Tomás Restrepo Pérez, Luz María Velasquez Zapata, Alejandro Olaya Dávila, Carlos Manuel Uribe Lalinde, Jorge Iván Díez Vélez, Luis Fernando Cadavid Mesa, Jaime Albeiro Martínez Mora, Lilliana María Sierra Herrera, Oswaldo León Gómez Castaño. Suplentes: María Adelaida Pérez Jaramillo, Juan Alberto Ortiz Alzate, Pamela Richter Gómez, Olga Lucía Arango Herrera, Octavio Amaya Gómez, Hernán Ceballos Mesa, Fabio Alonso Vergara Cardona, Juan Sebastián Barrientos Saldarriaga, Marcela Sañudo Vélez. **Director:** David Escobar Arango. **Responsable Comunicaciones, marca y mercadeo:** Perla Toro Castaño. **Editor:** Roque Dávila. **Redacción:** Lina Vélez, Perla Villa Rodríguez. **Diseño:** Luis Salazar. **Asesoría gráfica:** Julián Posada, María Patricia Cadavid y Maira Alejandra Builes. **Asesoría temática:** Juan Manuel Restrepo, Paola Mejía, Laura Villa. **Corrección de textos:** Ojo de lupa. **Fotografías:** Fotoeditores y Cortesías. **Preprensa e impresión:** El Colombiano. **Circulación:** 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsido Familiar.

www.comfama.com · revista.comfama.com

## Una publicación comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Esta revista es posible gracias al apoyo de las empresas que confían en nosotros. Con historias protagonizadas en su mayoría por nuestros afiliados, esta publicación se concibe como un servicio que busca fomentar el disfrute y promover la lectura entre nuestros afiliados y beneficiarios en toda Antioquia.

¿Quieres dejarnos un comentario? Escríbenos a [revista@comfama.com.co](mailto:revista@comfama.com.co)



Únete a la comunidad de  
WhatsApp de Revista Comfama

Escanea este código QR y descubre un espacio para conversar y compartir ideas.

# La confianza que aprendemos en familia y llevamos al mundo

¿Desde la antropología, por qué la familia es uno de los primeros lugares donde aprendemos a confiar?

Para mí, la familia es el primer lugar donde existimos con otros. Allí recibimos la vida, heredamos historias, aprendemos costumbres y empezamos a entender quiénes somos. Allí también empezamos a aprender qué significa confiar: depender de otros, sentirnos cuidados, reconocer nuestro lugar en un grupo. Por eso muchas veces la historia de una persona también es, en buena parte, la historia de su familia: una cadena que conecta pasado, presente y futuro, y en la que se transmiten formas de confianza, cuidado y convivencia.

¿Por qué puede pensarse la familia como la primera escuela de confianza?

Porque durante gran parte de la historia humana la vida se sostuvo en familia. Allí se trabajaba, se cuidaba, se criaba y se resol-

vían juntos muchas de las necesidades básicas. En ese contexto, confiar no era una idea abstracta: era una condición para vivir.

Por eso creo que la familia es el primer equipo. Los seres humanos somos sociales y dependemos unos de otros. En la experiencia familiar aprendemos algo esencial: que **vivir con otros implica dar, recibir y contribuir, con la expectativa de que los demás también lo harán. Esa reciprocidad está en la base de la confianza.**

¿Cómo influye la confianza que se construye, o no se construye, al interior de la familia en la manera de relacionarnos con los demás y con la sociedad?

La familia puede ser el primer lugar donde aprendemos a expresarnos, pedir ayuda, equivocarnos y seguir sintiéndonos parte del grupo. Cuando una persona crece en un ambiente así, suele tener más herramientas para construir vínculos sanos después.

También ocurre lo contrario: cuando la confianza se debilita en casa, relacionarse con otros puede volverse más di-

*Conversamos con el antropólogo Marco Tomás Elson sobre la familia como el primer lugar donde aprendemos a confiar y, desde esa base, a colaborar, cuidar y convivir con la diferencia.*



Marco Tomás,  
Asesor Antropológico  
de Zenta Leader Lab.

fícil. Por eso lo que se aprende en la familia no se queda en la familia: se proyecta en la escuela, en el trabajo, en la amistad, en la pareja y en la vida pública.

Además, la familia puede ser un primer espacio para convivir con la diferencia. En muchas casas conviven personas con ideas, creencias o maneras de ver la vida muy distintas y, aun así, se sientan en la misma mesa porque comparten una historia y un vínculo. Allí también aprendemos que **confiar no siempre significa estar de acuerdo, sino poder sostener el vínculo incluso en medio del desacuerdo.** Eso no elimina los conflictos, pero sí puede ayudar a humanizar al otro. Cuando conocemos la historia de alguien, es más difícil reducirlo a una opinión o a una etiqueta.

¿Los roles de género también ayudan a entender cómo se construye o se debilita la confianza dentro de la familia?

Sí. La confianza también se aprende viendo cómo se reparten el cuidado, la autoridad y las tareas cotidianas. Las niñas y los

niños observan esas escenas todo el tiempo. Por eso importa tanto lo que hacen los adultos, no solo lo que dicen.

A veces las lecciones más profundas aparecen en actos muy simples. Por ejemplo: si en una casa el cuidado recae siempre sobre una sola persona, se transmite una idea desigual de la vida en común. En cambio, cuando las tareas se comparten, cuando un padre cuida, cocina o lava los platos, también está enseñando que sostener una familia es una responsabilidad compartida.

¿Cómo se aprende a confiar en una familia y cómo se manifiesta en las cotidianidades?

# Hacer empresa en familia

*Antes de que existieran 16 puntos de venta y una planta de 5 mil metros cuadrados, todo empezó en una cocina familiar, con decisiones tomadas alrededor de la mesa. Conversamos con Juan Peláez y Simón Peláez sobre la historia de La Miguera, una empresa que creció a partir de una forma compartida de decidir: escuchar, confiar y comprometerse juntos.*

La historia de La Miguera no comenzó en un local ni en una planta de producción. Comenzó en una casa, entre recetas, cuentas por pagar y conversaciones cotidianas. En 2005, Juan Peláez y Gloria Valderrama empezaron a construir un proyecto propio sin separar del todo el trabajo de la vida familiar. **Más que una empresa en formación, había una familia aprendiendo a decidir junta y a confiar en esa manera compartida de construir.**

Los primeros pasos ocurrieron en la cocina de su casa, donde preparaban productos de panadería para vender. Años después, en 2008, ese impulso encontró su primer lugar en el barrio Suramericana de Medellín, bajo el nombre Tradiciones Repostería. Allí también estuvieron sus hijos: Simón, Camila, Alejandro y Felipe. Atendían clientes, empacaban pedidos, hacían domicilios y aprendían que trabajar juntos también era una forma de conocerse.

No había un manual para hacerlo. Los guiaba una práctica sencilla y exigente: conversar. Hablar antes de decidir, escuchar antes de avanzar, esperar a que todos estuvieran de acuerdo. Así, lo que al comienzo parecía solo una dinámica familiar tomó la forma de una cultura. **La confianza no era una idea abstracta, sino algo que se ejercía en lo cotidiano: cumplir con lo que a cada quien le correspondía y saber que los demás harían lo mismo.** Así, una dinámica familiar fue tomando la forma de una manera de trabajar y de crecer juntos.

El camino no fue lineal. Llegaron mudanzas, aprendizajes y decisiones tomadas sin tener todas las certezas. También llegó el crecimiento: nuevos locales, una planta propia, más personas en el equipo. Pero incluso cuando la empresa cambió de escala, hubo algo que se mantuvo: las decisiones importantes no se tomaban sin acuerdo. Si había consenso, seguían. Si no, esperaban. Con el tiempo, esa forma de actuar se volvió una manera de sostenerse.

La prueba más difícil apareció en 2020, cuando la pandemia obligó a cerrar los locales. En ese momento, la familia tomó una decisión que puso a prueba todo lo que había construido: mantener a las 300 personas que trabajaban con ellos. No fue fácil, pero sí coherente con su historia. En tiempos de incertidumbre, la confianza dejó de ser un discurso y se convirtió en una herramienta para cuidar.

La Miguera ya emplea directamente a más de 500 personas. Sin embargo, más allá de las cifras, lo que permanece es la forma en que esta familia habita su proyecto. Camila lidera la marca y el mercadeo; Alejandro, la planta; Felipe aporta desde las finanzas; Simón articula los canales de venta; y Juan y Gloria siguen acompañando el rumbo.

Desde aquel apartamento donde todo comenzó hasta su planta en Villa Carlota, La Miguera ha crecido sin perder de vista lo esencial: generar empleo digno, **cuidar a otros y sostener, en medio del trabajo, una forma de hacer empresa en familia donde la confianza no solo une, sino que orienta decisiones, cuida a otros y construye futuro.**

¿Qué papel juega la confianza cuando en tu familia tienen que tomar decisiones difíciles?



La base de la empresa familiar de Simón, Alejandro, Felipe, Juan, Gloria y Camila ha sido la confianza.



# Cuidar, confiar, hacerse familia

*Juan Esteban llegó a los 12 años con una cobija y un plato en la mano. Hoy tiene 21, estudia en el Cesde y trabaja en el restaurante de la familia que lo recibió como hijo. Entre una escena y otra hay años de aprendizaje, choques, cuidado y una confianza construida poco a poco, hasta volverse familia.*

Sandra Elena Cadavid Ochoa tomó una decisión difícil en 2017: abrir su casa para recibir a Juan Esteban, un niño de 12 años, nacido en Risaralda, que llegaba sin familia biológica y con discapacidad cognitiva. Para entonces, su hija Dayana ya se había casado y había dejado el hogar. Fue en ese momento cuando Sandra y su esposo decidieron convertirse en hogar sustituto del ICBF. No lo hicieron solo por la retribución económica, dice ella, sino porque **sentían que podían ofrecer algo más: una casa donde alguien pudiera ser cuidado y donde, con el tiempo, pudieran sentirse parte de un vínculo confiable.**

Al llegar, Juan Esteban no se encontró solo con Sandra y su esposo, sino con una familia extensa de quince personas: abuelas, bisabuelo, tíos, primos y hermanos. Pero eso no hizo más fácil el comienzo. «Fue espantoso el primer semestre», recuerda Sandra. Entre ellos, dice, había un efecto espejo. «Juan habla duro y yo hablo duro. Juan quiere las cosas ya y Sandra también. Juan hablaba rapidísimo y yo soy igual. Todo lo que no me gustaba de él era, en realidad, todo lo que yo tenía que mejorar en mí».

**El vínculo no apareció de inmediato. Tomó entre dos y tres años.** En ese proceso, Sandra se apoyó en el equipo psicosocial del ICBF, empezó a comprender mejor la discapacidad cognitiva y también revisó sus propios patrones de crianza: los gritos heredados, la famosa chancla voladora, las maneras de corregir que había aprendido antes de convertirse en madre sustituta. Fue también

un tiempo para aprender a construir confianza, a leerse mejor, a corregirse sin herirse y a hacer de la convivencia un lugar más seguro para ambos.

Con el tiempo, la convivencia dejó de ser un choque permanente. Sandra empezó a entender mejor a Juan Esteban y también a revisarse a sí misma. **Lo que al principio era confrontación fue dando paso a una relación más estable, hecha de paciencia, cuidado, constancia y una confianza que ambos fueron aprendiendo a construir. No apareció de golpe: nació en los gestos repetidos, en el trato cotidiano y en la experiencia de saber que podían contar el uno con el otro.**

Juan Esteban ahora tiene 21 años y su vida ya no se parece a la de aquel niño que llegó con una cobija. Se levanta a las seis de la mañana, tiende su cama, prepara el desayuno y trabaja dos días a la semana en el restaurante de comida tradicional de la familia. Además, estudia para ser Técnico laboral en pastelería y arte dulce en el Cesde, en Medellín.

Sandra lo describe como un joven independiente, resiliente y leal. Dice que, con los años, ha ganado autonomía y seguridad, algo que también han notado los profesionales que acompañan su proceso. Ella prefiere decirlo de una manera más sencilla: el cuidado sostenido sí transforma. Y a veces transforma de una manera muy concreta: ayudando a que alguien gane seguridad, autonomía y confianza en sí mismo y en los demás.

En casa, la relación con Carlos, su padre sustituto, también es cercana. Cada mañana, Juan le prepara el tinto y, cuando él viaja, lo llama para decirle: «te extraño, te quiero, carajo».

Sandra habla de **la familia como algo que no siempre nace de la sangre, sino que a veces se forma cuando el cuidado se vuelve confianza** y, con el tiempo, esa confianza se vuelve pertenencia.

Los hogares sustitutos en Colombia son familias que, con el acompañamiento del ICBF, acogen de manera temporal a niñas, niños y adolescentes que atraviesan procesos de restablecimiento de derechos tras haber sufrido violencias u otras vulneraciones.

¿Cómo se aprende a confiar y a cuidar hasta volverse familia, incluso sin lazos de sangre?

Juan Esteban encontró en su familia la confianza necesaria para ser quien es hoy.

# Carlos salió del chat familiar

*En el grupo de WhatsApp de la familia Guerra convivían los saludos de cada día y también las diferencias. Hasta que un comentario rompió algo más que una conversación: puso a prueba la confianza. Carlos salió del chat, pero encontró después una manera de cuidar el vínculo sin negar el desacuerdo.*



Carlos  
Guerra

**T**odo comenzó con una opinión política. Era 2022 y Carlos escribió un comentario en el grupo, como ya había ocurrido otras veces, como lo hacían también otras personas de la familia. No era la primera vez que en ese espacio digital convivían visiones distintas del mundo. Pero esta vez la respuesta de un sobrino cruzó una línea: las palabras no fueron contra la idea, sino contra él.

Carlos no respondió en el mismo tono. Dijo, con calma, que no estaba de acuerdo con la forma en que le estaban hablando y decidió salir del grupo. Para él, era una manera de poner un límite sin agrandar la herida. Al poco tiempo, dos de sus hermanos también se salieron, en solidaridad con él.

Los días siguientes tuvieron algo de tristeza. Ya no le llegaban los mensajes y, aunque a veces el ruido del chat lo cansaba, su ausencia le reveló otra cosa: extrañaba ese espacio, las interacciones, la vida cotidiana de la familia pasando por la pantalla.

Mientras tanto, algo también se movía del otro lado. Óscar, su sobrino, le escribió por privado. No fue un mensaje para defenderse ni para prolongar la discusión, sino para pedirle disculpas y proponerle un encuentro: tomarse un café y conversar. Carlos aceptó.

Lo que pudo haber sido una conversación difícil se convirtió, según recuerda, en un diálogo fluido. **No porque la diferencia hubiera desaparecido, sino porque ambos llegaron con una disposición distinta: la de cuidar el vínculo y empezar a reparar la confianza por encima de la discusión.**

Desde entonces, Carlos piensa más en la manera en que unas personas afectan a otras dentro de una familia. Cree

que lo que cada quien lleva a una conversación también se transmite: la rabia, el miedo, el rencor, pero también la serenidad. Es una idea en la que ha pensado durante años y que hoy resume así: en una familia, el tono con que se habla también deja huella.

Por eso, lo que pudo convertirse en una herida larga terminó siendo una oportunidad para practicar lo que aprendió de la No Violencia Activa: «podemos estar de acuerdo en que podemos no estar de acuerdo» y, aun así, no romperlo todo.

Tiempo después volvió al grupo. No porque todos pensarán igual ni porque el episodio hubiera dejado de importar, sino porque había ocurrido algo esencial: hubo una disculpa, una conversación y una decisión compartida de reconstruir la confianza sin negar la diferencia.

¿Cómo podemos elegir el respeto, la tranquilidad, la alegría y el amor en medio de las diferencias?

«**No porque la diferencia hubiera desaparecido, sino porque ambos llegaron con una disposición distinta: la de cuidar el vínculo y empezar a reparar la confianza por encima de la discusión.**».

# La familia puede cuidar, pero también herir

*En un contexto marcado por la prisa, las exigencias laborales y distintas huellas de violencia, hablar de salud mental y entornos protectores exige mirar lo que ocurre dentro del hogar. Jhonny Echavarría, responsable de Salud Mental de Comfama, reflexiona sobre los desafíos de las familias para convertirse en espacios de cuidado, seguridad y confianza.*

Jhonny Echavarría,  
responsable de Salud  
Mental de Comfama



Cuando hablamos de violencias en el entorno familiar, ¿de qué estamos hablando?

Hablamos no solo de agresión física, sino también de violencias psicológicas, verbales, simbólicas y económicas, además de formas de control o humillación que a veces se normalizan. Sus efectos alcanzan la salud mental, la autoestima y la manera de relacionarnos.

¿Por qué es importante entender esas violencias en contexto y no como hechos aislados?

Muchas veces lo que ocurre dentro de una familia está atravesado por historias más amplias. Las exigencias del trabajo, la falta de tiempo, la precariedad, el estrés y también las huellas que han dejado violencias sociales o históricas influyen en la manera en que las personas tramitan el conflicto, expresan afecto o ejercen la autoridad. Eso no justifica la violencia, pero sí permite comprender que no aparece de la nada.



¿Cómo puede una familia convertirse en un entorno protector incluso cuando ha estado atravesada por estas experiencias?

Lo primero es reconocer lo que está pasando y dejar de normalizar ciertas formas de maltrato. **Un entorno protector no es una familia perfecta, sino una en la que el vínculo ofrece seguridad y hace posible la confianza.** Eso implica escucha, comunicación afectiva, empatía y la posibilidad de poner límites sin humillar. Cuando hay personas adultas presentes, confiables y disponibles para responder a las necesidades emocionales, se crea una base de seguridad que protege la salud mental. Cada familia, además, necesita revisar su historia, su contexto y sus formas de relacionarse para encontrar maneras más cuidadosas de convivir, tramitar los conflictos y buscar ayuda cuando sea necesario.

¿Hay claves para abrir conversaciones sobre violencia dentro del hogar?

No hay fórmulas, pero sí un punto de partida: **abrir espacios para hablar sin culpar ni descalificar.** A veces basta con preguntas simples: ¿cómo nos estamos tratando?, ¿qué nos está haciendo daño?, ¿qué debemos cambiar? **Nombrar estas violencias no rompe a la familia; puede ser el primer paso para transformar los vínculos y reconstruir la confianza.**

¿Qué papel juega *la confianza* en ese proceso?

La confianza se construye en lo cotidiano, en la escucha, el respeto y la posibilidad de expresar emociones sin temor. **No aparece por el solo hecho de vivir bajo el mismo techo;** necesita cuidado, coherencia y formas de relación que no humillen ni amenacen. **Cuando una persona siente desde la niñez que en su hogar puede hablar y recibir cuidado, fortalece su salud mental y su manera de relacionarse con el mundo.**

¿Cuándo es importante buscar ayuda externa?

Cuando el conflicto se vuelve permanente, cuando hay miedo dentro de la casa, cuando alguien se siente humillado o controlado de manera constante, o cuando ya no hay herramientas para conversar sin hacerse daño. **Pedir ayuda no es un fracaso: puede ser una forma de cuidado y, a veces, una vía para proteger o reconstruir la confianza.**

«*Un entorno protector no es una familia perfecta, sino una en la que el vínculo ofrece seguridad y hace posible la confianza*».



Si tú, alguien de tu familia o una persona cercana necesita apoyo especializado, puedes acudir a la Red de amor, cuidado y salud mental de Comfama. **Encuentra más información escaneando el QR.**

# Recomendaciones para cuidar y construir confianza en la familia

La confianza en la familia se fortalece en los gestos cotidianos: escuchar, poner límites sin herir, reconocer errores y aprender a reparar.

## 1

### La confianza empieza en sentirse seguro

La confianza no nace solo del afecto, sino de la sensación de seguridad. Cuando una persona siente que en su casa puede hablar, equivocarse, pedir ayuda o expresar lo que siente sin miedo a la humillación, empieza a construirse un vínculo protector. En niñas y niños, esa base de seguridad es decisiva para explorar el mundo, fortalecer la autoestima y aprender a relacionarse con otras personas.

## 2

### Detrás de una reacción hay algo que necesita ser escuchado

Muchas veces, detrás del enojo, el silencio, la distancia o una conducta difícil de tramitar, hay una emoción que no encuentra palabras. Por eso, antes de reaccionar o corregir, vale la pena preguntarse qué puede estar sintiendo la otra persona, qué necesita o qué le está costando expresar. Escuchar más allá de la conducta ayuda a cuidar el vínculo y evita que la respuesta sea solo castigo, juicio o descalificación.

## 3

### Regularse también es una forma de cuidado

En los momentos de tensión, no siempre es fácil responder con calma. Pero aprender a reconocer las propias señales de malestar, la voz que sube, el cuerpo que se tensa, la respiración agitada, puede evitar respuestas impulsivas que hieren. A veces, cuidar el vínculo empieza por detenerse. Cuando una persona adulta logra regularse antes de actuar, abre una posibilidad distinta para la conversación, el límite y el encuentro.

## 4

### Los límites también pueden construir confianza

Poner límites no es lo contrario del cuidado. Al contrario, cuando son claros, respetuosos y coherentes, ayudan a crear seguridad y previsibilidad en la vida familiar. La diferencia está en cómo se ponen. El castigo busca obediencia desde el miedo; el límite sano busca aprendizaje sin romper la dignidad ni el vínculo. Corregir sin humillar también es una forma de enseñar confianza.

## 5

### El tono con el que hablamos deja huella

La confianza se juega muchas veces en lo cotidiano, en cómo se pregunta, cómo se corrige, cómo se escucha y cómo se responde en medio del conflicto. Las palabras pueden acompañar o herir. Un tono respetuoso, firme y afectivo no elimina las diferencias, pero sí cambia la manera de habitarlas. Hablar sin amenaza, sin burla y sin descalificación fortalece la posibilidad de que el otro vuelva a confiar.

## 6

### Reconocer un error y reparar también fortalece el vínculo

No existen familias perfectas ni relaciones sin tensiones. Lo que sostiene la confianza no es la ausencia de conflicto, sino la capacidad de reparar. Pedir perdón, reconocer un exceso, volver a hablar después de una discusión o intentar comprender el malestar del otro son gestos que reconstruyen. Reparar no borra lo ocurrido, pero puede abrir un camino para recuperar la seguridad y el cuidado.



# Decir quién se es y seguir siendo familia

*Un día Marisol le dijo a su madre: me gustan las mujeres. Su madre respondió cerrándole la puerta de golpe, en señal de rechazo. Años después, la curiosidad venció al miedo y entre las dos tendieron un puente de confianza.*

**M**arisol tiene 47 años y una frase que repite para sostenerse en el mundo: «primero yo, segundo yo, tercero yo». No la dice desde el egoísmo, sino desde el aprendizaje. Una de las experiencias que la llevó a pensar así ocurrió en el bachillerato, a mediados de los noventa, cuando decidió decir en voz alta algo que había guardado en silencio: **le gustaban las mujeres. En una época en la que muchas personas crecían con miedo a nombrar lo que sentían**, se lo dijo a su madre, Carmen Cano Londoño.

**La respuesta fue un rechazo brusco:** su madre le cerró la puerta de golpe y la echó de la casa. Pero Marisol no se fue. Soy su única hija, ¿cómo me voy a ir?, le respondió.

Ese momento no resolvió nada. No hubo aceptación repentina. Hubo incomodidad y una herida abierta en la relación. Pero con el tiempo empezó a aparecer algo transformador: **la curiosidad, que fue también una primera forma de volver a acercarse y empezar a reconstruir la confianza.**

Carmen comenzó a hacer preguntas, a veces con torpeza, pero con una intención nueva: entender a su hija en lugar de apartarla. Marisol, por su parte, se mantuvo ahí, sin esconderse de nuevo. Lo que había empezado como una fractura fue convirtiéndose en una conversación, y esa conversación en una forma nueva de confianza.

Con los años, madre e hija compartieron escenas que antes habrían parecido imposibles. Hablaron de las parejas de Marisol y salieron juntas a discotecas LGBTIQ+. **La confianza no llegó de golpe: se fue armando en pequeños actos como preguntar, escuchar y volver a hablar.**

**No hubo una familia perfecta. Hubo una familia aprendiendo a quererse y a confiar de otra manera.**

Marisol cumplió varias promesas que le había hecho a su madre: llevarla al mar, celebrarle los 50 años con mariachis, comprarle una casa y asegurarle una bóveda en el cementerio. Fueron formas concretas de decirle: aquí estoy, todavía podemos contar la una con la otra.

Carmen murió en 2009. Desde entonces, Marisol mira esa relación como una prueba **de que la confianza no consiste en pensar igual, sino en poder compartir con quienes se ama lo que una persona es, incluso cuando al principio cuesta comprenderlo.**

Por eso, cuando piensa en otras familias, reconoce que todavía muchas atraviesan conversaciones parecidas a las que ella vivió en los noventa. Quizás hoy existan más palabras y más

reconocimiento, pero el desafío sigue siendo íntimo: ¿qué hace una familia cuando uno de sus integrantes se atreve a decir quién es?

La respuesta, cree Marisol, no tiene que ser perfecta. Puede

empezar por algo más sencillo: **escuchar sin expulsar, preguntar sin herir, acompañar sin entenderlo todo de inmediato.**

Hace poco, después de muchos años de distancia, su padre le dijo «te quiero» por primera vez. Marisol lo cuenta con una sonrisa tranquila, como quien sabe que algunas reconciliaciones tardan, pero llegan.

¿Qué cambia en una familia cuando reconoce y apoya las orientaciones sexuales y de género diversas?

«**No hubo una familia perfecta. Hubo una familia aprendiendo a quererse de otra manera.**»

Marisol y una foto de su mamá Carmen quien murió en 2009.



# Distintas Distintas

## pero capaces de confiar



*Sofía tiene 21 e Isabella 19 años, son hermanas y viven en el municipio de La Unión, oriente antioqueño. Si bien difieren en lo que valoran y en la forma de enfrentarse al mundo, coinciden en las causas sociales, en el feminismo y en el deseo de cambiar el mundo con su liderazgo.*

¿Con qué ideología política (centro, derecha o izquierda) se identifican?

**SOFÍA:**

Creo que, en términos de ideología política, siempre he sido más de izquierda, incluso por mis posturas feministas y mi alineación con ideas propias de ese espectro.

**ISABELLA:**

izquierda.

¿Prefieren convencer con argumentos o con acciones?

**SOFÍA:**

Soy más de argumentar. Creo que toda la vida me han considerado muy "peleonera", por decirlo así, y los argumentos han sido una parte importante de mi forma de relacionarme y de ver la vida.

**ISABELLA:**

Prefiero convencer con acciones.

¿Fe o razón: cuál guía sus decisiones difíciles?

**SOFÍA:**

Mis decisiones difíciles se guían por la razón, por la evaluación de los pros y los contras. Muy pocas veces actúo por impulso; casi siempre pienso bien las cosas.

**ISABELLA:**

A veces por la fe, otras veces por la razón, pero más por la razón.

¿Qué pesa más en sus decisiones: lo que desean o lo que consideran correcto?

**SOFÍA:**

Creo que pesa más lo que considero correcto. Siempre estoy evaluando los pros y los contras, especialmente en función de lo que para mí es lo adecuado.

**ISABELLA:**

En mi vida pesa más lo que considero correcto.

¿Las mueve más la estabilidad o la posibilidad de cambiar?

**SOFÍA:**

Me mueve mucho más la estabilidad, especialmente en aspectos básicos de mi vida. Por ejemplo, soy de mantener hábitos desde hace años y no me gusta cambiar de un día para otro. Prefiero la constancia en lo emocional y en lo político, aunque considero que enfrento bien las adversidades.

**ISABELLA:**

Me mueve mucho más la posibilidad de cambiar.

¿Qué valor pesa más en sus vidas: lealtad, libertad, disciplina o la autenticidad?

**SOFÍA:**

En mi vida pesa más la lealtad. Creo que las personas leales tienen la capacidad de acompañar a otros, de estar cuando se les necesita, así como yo también procuro estar para los demás.

**ISABELLA:**

El valor que más pesa en mi vida es la disciplina.

¿Les da más miedo fracasar o conformarse?

**SOFÍA:**

Creo que no puedo elegir solo una, pero diría que me da más miedo conformarme. Siempre he tomado riesgos y eso me parece interesante.

**ISABELLA:**

Me da más miedo fracasar.

¿Les importa más ser fiel a ustedes mismas o mantener la armonía con las demás personas?

**SOFÍA:**

Me importa más ser fiel a mí misma, aunque creo que hay un punto medio. Siento que he tomado decisiones propias, pero también valoro escuchar a los demás y cuidar mis relaciones. Me gusta conservar los vínculos.

**ISABELLA:**

Me importa mantenerme fiel a mí misma.

¿Qué les importa más: tener razón o conservar el vínculo?

**SOFÍA:**

Creo que hay diferencias que se pueden negociar. La vida y las relaciones implican encontrar acuerdos entre las personas.

**ISABELLA:**

Me gusta tener razón y con ella conservar los vínculos.

¿Cómo es la confianza que construyes con hermanas y hermanos en medio de la diferencia?



# Aprender a confiar, dentro y fuera de casa

*Según la Encuesta Mundial de Valores, 99 de cada 100 colombianos consideran que la familia es «muy» o «bastante importante».*

Para entender qué hay detrás de esa cifra, salimos a preguntar qué significa la familia en la vida cotidiana. En las respuestas aparecieron distintas formas de nombrar un mismo vínculo: apoyo, valores, cuidado, amor y, también, confianza. Porque para muchas personas la familia no solo es importante por el afecto que ofrece, sino porque allí empiezan a construirse algunas de las primeras certezas sobre el mundo: **sentirse acompañado, pedir ayuda, crecer con otros y aprender que hay vínculos en los que se puede confiar.**



## Ani Camila Vecino Salgado

cree que la familia es su núcleo más cercano y su principal apoyo. Es el lugar donde están quienes la han ayudado a crecer, quienes la han acompañado en su proceso de vida y quienes, por eso mismo, ocupan un lugar irremplazable en lo que entiende por familia.



## Martha Cecilia Hoyos Moreno

vuelve al origen. Habla de unos padres espectaculares, que criaron con valores y principios, y de una certeza que todavía la acompaña: mucho de lo que hoy son ella y sus hermanos comenzó en esa casa. Después formó su propia familia, tuvo dos hijas y puso en ellas el centro de su vida. Ahora, dice, el autocuidado también hace parte de esa manera de amar: estar bien para poder acompañarlas por muchos años más.



## Jefferson Grajales Lezcano

nombra la familia como el lugar donde una persona puede desarrollarse plenamente. Allí, dice, se aprenden valores que luego se llevan a las relaciones con otros, y también se encuentra un apoyo fundamental para enfrentar el mundo.

## José Fernando Ramírez Ortiz

la piensa como una plataforma: una base desde la cual educarse, aprender y crecer. Lo más importante, dice, está en lo que la familia enseña y en las oportunidades que ayuda a construir para que cada persona desarrolle su propia vida.



## Jessica Gil

lo resume de una manera más directa: la familia es lo más importante del mundo, un lazo que une a las personas. Y añade dos palabras que atravesaron varias de las respuestas: amor y confianza.

Aunque cada uno la nombre de forma distinta, hay una idea en común: la familia suele ser uno de los primeros lugares donde aprendemos a sentirnos sostenidos, a crecer con otros y a confiar. Allí se ensayan, muchas veces sin darnos cuenta, formas de cuidado como escuchar, acompañar, dar seguridad y estar presentes, que luego llevamos a otros vínculos.

Hay un dicho popular que reza que «cada cabeza es un mundo», y quizá esa frase también pueda aplicarse a **cada familia: un entramado de personas, matices y experiencias distintas, donde la confianza no se vive ni se construye siempre de la misma manera.**

Durante la reportería en las calles nos encontramos con **algunas personas que prefirieron no responder qué significa la familia en sus vidas**, porque atravesaban momentos complejos o no querían profundizar en situaciones personales incómodas. **Ese silencio es también un recordatorio importante: la confianza no siempre está dada.** A veces se construye, a veces se fractura y, en algunos casos, también puede repararse.

¿Cuándo sentiste que tu familia te enseñó a confiar?

# Hablar

## Hablar antes de que sea urgente

*Una guía de preguntas es una invitación a romper ciertos silencios en familia, porque atreverse a conversar sobre lo trascendental también es una manera de construir confianza y cuidar el vínculo.*

Mientras hacíamos esta revista, caímos en la cuenta de que hay conversaciones que muchas familias, en sus distintas formas y maneras de acompañarse, solemos obviar o evadir. No por falta de amor, sino porque no siempre sabemos cómo empezar a hablar de lo difícil: quién cuidará a quién, qué hacer ante una enfermedad, cómo quisiéramos despedirnos o qué decisiones convendría dejar habladas antes de una urgencia. Esta lista de preguntas nace como una posibilidad para empezar a conversar con acuerdos.

### Cómo preparar una conversación en familia

Para que este espacio sea seguro y constructivo, pueden acordar previamente algunas bases:

- Comprometerse a mantener la confidencialidad de lo que se comparta.
- Cuidar el lenguaje: evitar palabras que puedan herir.
- Escuchar sin tomar las opiniones de manera personal.
- Mantener un tono de voz respetuoso, incluso en desacuerdos.
- Estar dispuestos a construir acuerdos, no a “ganar” la conversación.
- Dejar por escrito los compromisos a los que se llegue.



Estefania Bedoya y su hija Yoselin

### Lo que aún falta por decir

¿Qué no nos hemos dicho todavía?

¿Qué agradecimientos siguen pendientes?

¿Qué heridas haría bien conversar o intentar reparar?

¿Qué historias familiares vale la pena contar antes de que se pierdan?

### Acuerdos y cuidado

¿Qué promesas queremos hacernos como familia?

¿Cómo queremos tratarnos incluso en los momentos difíciles?

¿Cómo se está repartiendo el cuidado entre quienes hacemos parte de esta familia?

Además de quienes hacen parte de esta familia, ¿con quién más contamos?

### Decisiones prácticas

¿Hay decisiones prácticas sobre una despedida que valdría la pena dejar conversadas?

¿Hemos hablado sobre la donación de órganos y sobre lo que querría cada quien?

¿Quién sabe dónde están los documentos y decisiones importantes?

Si en esta familia hay animales de compañía, ¿quién se haría cargo de su cuidado en una enfermedad, una emergencia o una ausencia prolongada?

¿Qué valdría la pena dejar organizado desde ahora?

¿Cómo abrir en tu familia estas conversaciones difíciles de una manera que genere confianza y no resistencia?

### Dinero y responsabilidades

¿Hay conversaciones pendientes sobre dinero, bienes o deudas?

Si alguien faltara, ¿qué le tocaría sostener a cada quien?

¿Qué deberíamos dejar hablado hoy para no cargar a alguien con todo mañana?

### Enfermedad y toma de decisiones

Si alguien enfermara gravemente, ¿cómo quisiera ser cuidado?

Si alguien no pudiera expresar lo que quiere, ¿quién podría ayudar a tomar decisiones?

¿Hemos conversado sobre los cuidados, los límites y las decisiones que cada quien querría que se respetaran?

¿Qué decisión no quisiéramos tener que tomar con prisa, dolor o desinformación?

### El final de la vida

¿Queremos hablar de despedidas antes de que sea tarde?

¿Qué entendemos por una muerte digna?

¿Qué rituales, creencias o deseos serían importantes en ese momento?

# La familia Betancur Álvarez



Alimenta  
el amor



Aprende



Se  
mueve



Pasa  
bueno

**VIVE**

**LA ALEGRÍA**

**DE DECIR**

**SOMOS**

comfama

Conoce más sobre  
cómo afiliar a  
tu familia **aquí**



[bit.ly/AfiliacionBeneficiariosComfama](https://bit.ly/AfiliacionBeneficiariosComfama)