

EL NUEVO DÍA
 (ISSN 1043-7014)
 ©2017 El Día, Inc.
 Publicado por EFR Media LLC.
 50 Carr. 70E, Ste. 1
 Sector de Buchanan
 Parque Industrial Amela
 Guaynabo, PR 00969-8024

POSTMASTER
 Send address change to:
 El Nuevo Día, PO Box 9227612
 San Juan, PR 00922-7612
 (USPS 009-0289)
 El Nuevo Día is published daily,
 except January 1 and December 25.
 Periodicals Postage Paid at San Juan, PR.

SERVICIO AL CLIENTE: 787-641-8800 o 1-877-641-8800
 CLASIFICADOS: 787-641-8888 • VENTAS: 787-641-8886

entérate

DOMINGO, 3 DE ABRIL DE 2016

EL TIEMPO



San Juan
 90° / 76°



Ponce
 90° / 72°

EL RETO DE SER UNO SIENDO GEMELO

PÁGINAS 6-9



pordentro

CONTENIDO

Puerto Rico Hoy	04-37
A Fondo	40-41
Mundiales	42-46
Ciencia	47
Perspectiva	48-50
Certaz	54
Flash & Cultura	56-65
Deportes	70-79

LOTERÍA ELECTRÓNICA

DÍA

Paga 2
25

Paga 3
033

Paga 4
2339

LOTERÍA ELECTRÓNICA

NOCHE

Paga 2
03

Paga 3
004

Paga 4
2752

Los números deben ser verificados con la Lotería Electrónica.

de Viaje

BUSQUE HOY NUESTRAS REVISTAS

de Negocios



MUNDIALES

Obama y su estela de efectos en Cuba

PÁGS. 42-43

ACOMER ACOMER

EL ARRANCA'O

Solo \$2

Por tiempo limitado. Hechos con ingredientes frescos todos los días.

Papazote
 Rico Burrito
 Crispy Burrito

PRECIOS NO INCLUYE IMPUESTOS. BURRITOS EN OFERTA EXCLUSIVAMENTE DE CARNE; SELECCIÓN DE POLLO, PAVO O HAMBURGUESA A PRECIO REGULAR. LÍMITADO EN COMBO POR \$1.99 MILITARIOS CADA UNO INCLUYE REFRESCO DE 16OZ Y POPCORN REGULAR. CAMBIO A AGUA FILTRADA O ENBOTTILLADA SIN COSTO ADICIONAL. PRECIO REGULAR DE LOS BURRITOS: \$2.50 A \$3.50. CÚPLATE VALIENDO DEL 26 DE FEBRERO AL 17 DE ABRIL DE 2016.

por dentro



INDIVIDUALIDAD COMPUESTA

Los retos de criar gemelos para que desarrollen su propia personalidad *Página 06*

JOSE.CANDELA@CFR.MEDIA.COM



PARQUE KEUKENHOF

Pintoresca primavera
en Holanda
página 03



COMPASIÓN Y ESPIRITUALIDAD

El proceso hacia
la liberación
página 04



EDADES INCIERTAS

Los años humanos
de su can o felino
página 10

El reto de ser uno siendo gemelo

La lógica y los sentimientos deben negociar continuamente en la crianza de gemelos, particularmente cuando se trata de procurar que pasen más tiempo separados.

Esta es la propuesta que hace la doctora en psicología Joan Friedman, gemela idéntica de Jane y madre de los gemelos fraternos Jonny y David. La conferenciante y autora de libros sobre el tema visitó recientemente el País para ofrecer una conferencia al respecto en el Museo de Arte de Puerto Rico, en Santurce.

"Hay un estereotipo de que todos los gemelos son almas gemelas y alegres por ello. La mayoría lo es, pero hay un porcentaje que en alguna etapa de su vida tiene luchas con el resultado de ser gemelos y los padres pueden hacer cosas para evitar traumas", comienza por plantear en entrevista con El Nuevo Día.

"Muchos padres no están bien educados en ello y piensan que la conexión entre los niños es la más importante, pero la más importante es la conexión de cada uno con sus padres", destaca.

Por eso la madre de cinco aconseja que desde la etapa intrauterina se piense en ellos como seres diferentes, y que una vez nacidos cada gemelo tenga sus propias cosas, su propio espacio y su propio tiempo de calidad a solas con papá y mamá.

"Tómenle fotos individuales. Es maravilloso tomarle fotos juntos, tengo miles, pero hay que tener separadas. ¡Cántenle cumpleaños a cada uno! Cuando eres gemelo es tan importante saber que los padres te aprecian por ser una persona separada (individual)", aconseja. Recuerda que nunca compró un coche para gemelos y paseaba a solas a cada uno de sus hijos.

Friedman, nacida en los años 50 en la costa oeste de Estados Unidos, revela que tuvo que



Luego de iniciar estudios en universidades distintas, Libni y Libna Sanjurjo Meléndez supieron lo que era tener vida y amistades p

superar traumas por ser gemela idéntica. Cuenta el fastidio que le causaba que a cada rato la gente preguntara cuál de ellas era la mayor. Por eso aconseja no revelar ese detalle a los niños

hasta que el asunto deje de interesarles. Ella se lo reveló a sus hijos cuando tenían 13 años.

Un período particularmente difícil fue cuando decidieron estudiar en universidades dis-

tantes. La experiencia fue tan dura que decidirse por una carrera en psicología. Los gemelos siempre fueron criados como pareja (no como individuos). Nunca nos separamos hasta que cre-

Texto Aurora Rivera Argutzoni • arivera@elnuevodia.com
Fotos José L. Candelaria •

Gemelo

Experta estadounidense provoca con sus postulados y familias puertorriqueñas reaccionan



decidimos ir a distintas universidades. Estábamos como peces fuera del agua", describe.

"Cuando (los gemelos) han crecido sin haber sido separados nunca, los tienes que preparar para cuando eso ocurra pues de lo contrario se traumatizarían. Según crecen se sienten más atados, se sienten como padres subrogados del otro", advierte.

Tan dura fue su experiencia, que cuando supo que tendría gemelos se sintió "bien enojada". Entonces no imaginó que terminaría dictando conferencias y escribiendo dos libros sobre el tema: "Emotionally Healthy Twins" y "The Same but Different: How Twins can Live, Love and Learn to Be Individuals". Uno de sus planteamientos fundamentales es que no dejar

a los gemelos ser individuos "es como robarle la capacidad de definir y ser quienes son".

Cuenta que muchos padres creen que el lazo entre sus gemelos es la cosa más importante de sus vidas, algo que es reforzado por los abuelos, y no comprenden la necesidad de que pasen tiempo a solas con cada niño. Ella les explica que no proveerles tiempo a solas puede llegar a ser contraproducente, crearles codependencia y en ocasiones animosidad entre ellos según crecen, algo prevenible si desde pequeños se les respeta su tiempo individual y se les dedica "tiempo especial" a cada uno.

"Suelen llamarme (padres) sorprendidos porque (de repente los gemelos) se odian ente sí y les digo que es normal, están cansados el uno

Gemelos en Puerto Rico

Datos del Registro Demográfico de Puerto Rico revelan que aunque los nacimientos han disminuido, el porcentaje de nacimientos de gemelos en esa población ha aumentado. En el 1974, de 70,082 nacimientos vivos registrados, 1,117 o 1.6% del total fueron de embarazos de gemelos. La proporción fue aumentando y a pesar de que en el 2014 nacieron 34,503 puertorriqueños, el porcentaje de gemelos aumentó a 2.2% con 743 bebés. Para el 2015, los datos preliminares del Registro Demográfico reflejan un aumento a 2.3% pues de los 31,229 nacimientos, 704 fueron gemelos.

De otra parte, entre los años 2006 y 2014 la mayoría de los gemelos nacieron de parejas que no estaban legalmente casadas, también eran mayoría los que tenían servicios de salud cubiertos por el plan de salud del Gobierno. En ese periodo de ocho años, más del 80% de los gemelos nacieron mediante cesárea, excepto en los años 2010 y 2011 que fue cuando único el porcentaje de cesáreas en partos de embarazos múltiples bajó a 79.9% y 78.4%, respectivamente. En cuanto a las madres, la mediana de edad en este periodo fluctuó entre 25 y 27 años.

del otro, de ser comparados y etiquetados. Ellos necesitan espacio, tiempo a solas contigo, tiempo lejos el uno del otro", comparte.

Añade que facilitar que estudien en salones diferentes, que vayan a campamentos diferentes y a las fiestas de sus respectivos grupos sin el otro, entre otras experiencias, los preparará para futuras etapas. "Hay que proveerles

esas experiencias para que sepan que pueden funcionar sin el otro", dice. De la misma manera, si uno se destaca más en una disciplina o campo, debe tener la oportunidad de progresar aunque el otro o la otra no pueda seguirle el paso. Friedman recaló que este principio se le tiene que hacer claro a maestros y entrenadores, que suelen ser injustos. "Esto pasa mucho más de lo que piensan", asegura.

Otro principio que defiende Friedman es que se les debe enseñar a no compartir. Recomienda poner el nombre o las iniciales de cada uno a todas sus cosas y decirles que está bien si no las quieren compartir.

Y no menos crucial es el argumento de que hay que "amarrarlos de forma individual" y distinta. "Los gemelos idénticos son muy diferentes en su temperamento", recalca.

Friedman reconoce que los padres pueden sentir un tipo de conexión distinta con cada gemelo debido a su comportamiento y personalidad. Asegura que eso es normal, pero no debe dar paso a comparaciones. "Si sientes que tienes menos conexión con uno, puedes hacer algo al respecto", afirma y ofrece su testimonio.

"Uno lloraba más. El otro era más 'easy going' y era muy fácil crear lazos con él. Inicé una rutina para encontrar tiempo a solas con cada uno", recuerda. Además de los paseos individualizados en coche, hizo cosas como hacerse acompañar por uno de ellos en días alternos cuando viajaba a la escuela a llevar a los hermanos mayores, y matricularlos en clases distintas de gimnasia. Resultó que "tiempo a solas era la clave del lazo".

Su consejo para evitar las comparaciones es reconocer las características de cada niño o

nía y describirlas cuando se va a hablar de ellos, sin contrastarlas. "Por ejemplo) Es normal que uno sea más dominante que el otro, pero eso no significa que será más dominante con todo el mundo. Además, ellos cambian roles con el tiempo", aclara.

La vida adulta de los gemelos y las gemelas es otra etapa crucial en la que vuelve a marcar grandes diferencias el hecho de si lograron o no definir su propia identidad y autonomía. "El desarrollo emocional ayuda a nuestros hijos a sentir que pueden hacer cosas por sí mismos, ser resilientes, capaces de hacer cosas sin sus hermanos", afirma Friedman. Entre los asuntos que pueden manejar mejor cuando se logran visualizar como individuos diferentes figuran el triunfo y el fracaso, el amor y el desamor.

"Otra cosa por la que me llaman mucho es que a un gemelo le puede estar yendo muy bien (trabajo, pareja, matrimonio) y al otro no. Aquel al que le está yendo bien no se siente feliz porque el otro está triste. Si tienes un hermano de otra edad no esperas que las cosas sean iguales, pero no es lo mismo si es tu gemelo. El resentimiento, los celos, la competencia son diferentes", ilustra.

La doctora revela que cuando tienen parejas sentimentales, algunos enfrentan conflictos de fidelidad. "Si creen que la relación con sus hermanos es más importante que la relación con su pareja, puede crear mucha animosidad. La presión de tratar de recrear la relación del gemelo (también puede afectar). Es un viaje muy interesante porque la intimidad entre gemelos es muy diferente a la intimidad con un novio o esposo. Se necesita tener un sentido de individualidad antes de que se casen para que cuando se casen ambos puedan respetar la relación de cada uno y no hacer sentir al otro que necesita ser todavía la persona más importante del mundo", explica.

"Trabajando con muchos adultos gemelos encuentro que no tienen la capacidad de comunicarse como adultos, y a veces ni pueden verse como adultos siquiera, no pueden entender cuan diferentes son, y decir con respeto lo que cada uno desea o necesita", agrega.

LO QUE PREOCUPA A LOS PADRES BORICUAS. Durante su conferencia en San Juan, Friedman tuvo una especie de sesión de terapia grupal con parejas, padres o madres de gemelos, incluso en gestación. A continuación sus respuestas a algunas de las preguntas que le fueron formuladas por esa audiencia.

¿Qué hago para preparar a mi infante unigénita para la próxima llegada de sus hermanos?, pregunta un padre.

"Los niños son afortunados cuando tienen a papá y a mamá. Además, dos pares de manos extra o más (como las de abuelos, familiares y



Pedro José y Arturo José García Lugo estudiaron juntos Ingeniería mecánica y todavía trabajan en equipo su proyecto final.



allegados) son extraordinarias. Involúcrala ayudando. Puede que se sienta que es la 'ayudante de mamá' o que esté molesta y enojada, pero de cualquier manera será normal como reaccione. Prepárate para lo peor. Puede tener regresión; es normal. Todo lo que

tienes que hacer es ser tolerante, y claro, no puedes dejar que le haga daño (a los bebés) de ninguna manera. No la hagas sentir mal por sus sentimientos, deja que los articule. Si alguien puede cuidar a los gemelos, que tenga tiempo especial con mamá. Y pasa tiempo

especial con ella (tú también)".
¿Preparo un cuarto para ambos o cada uno debe tener y usar su propio cuarto? ¿Cómo enseñar a los abuelos a no compararlos?

"Dígame 'aprendámos que no es bueno compararlos porque afecta su autoestima", sugiere, y exhorta a hacer un ejercicio similar con amigos y particulares, como pueden ser los padres de compañeros de clases. "Es difícil enseñar a otros padres que está bien no invitar a uno o al otro a la fiesta. A veces no los invitan porque no quieren invitar a dos. Explíquele a los niños que ambos tendrán buenas experiencias. Es bueno que tengan actividades separadas".

¿Cómo seleccionar a qué actividades extracurriculares llevarías si muestran talentos o intereses distintos?

"Cuando están pequeños pueden ir a las mismas, pero cuando estén más grandes verás la elección (o el talento) de cada una".

¿Cómo explico al más apegado que su hermano quiere estar solo? A veces temo ofender al que es más apegado al otro.

"No lo ofendes. Estás poniendo límites. Sé empática con sus sentimientos", responde y sugiere explicarle y entretenerle haciendo otro tipo de actividades mientras su hermano dis-

fruta de su propio tiempo. "Quizá cuando sean mayores puedes ponerlos en deportes diferentes. Y usa tu autoridad de madre".

¿Cuándo separar a gemelos de cama o de cuarto, y cómo hacerlo si tienen otro hermano apegado a ellos?

"Es importante para los gemelos tener espacios separados. Quizá pueden poner literas en cada cuarto, estimularlos a usar sus propios cuartos y algún día de la semana hacer 'sleep over' (venir todos a dormir a uno de los cuartos)", sugiere.

¿Debo prepararles cuartos separados desde antes de nacer?

"Cuando son recién nacidos es más fácil tenerlos juntos, pero si uno despierta va a despertar al otro y quizá sea conveniente separarlos. Si son varón y hembra es más fácil. (En cualquier caso, de ser posible) Cuando van a kínder es bueno que cada uno tenga su cuarto".

En la audiencia había una pareja de veteranos, eran padres de varones de 33 años y ofrecieron una experiencia que contrasta con la de Friedman.

"Nuestros gemelos son 'un' artista. A veces piensas que han perdido su individualidad cuando hablas con ellos, pero son felices", aseguró el padre. "No hay realmente una regla. Ellos tienen que desarrollarse en aquello a lo que vinieron", opinó.

Friedman asintió. "Sí. Es una elección personal", reconoció. Entonces, la pregunta obligada fue: ¿Qué debe guiar las decisiones de crianza a gemelos: la lógica o el sentimiento? "La lógica y el sentimiento", concluyó la experta.

¿QUÉ DICEN LOS HERMANOS? El junte de Libna y Libni Sanjurjo Meléndez, gemelas idénticas de 35 años, con Pedro José y Arturo José García Lugo, de 24, para comentar los planteamientos de Friedman estuvo repleto de carcajadas.

"Nunca nos habíamos retratado con otra pareja de gemelos", confesó Arturo.

Cada vez que alguno cuenta una anécdota "típica" de su vida como gemelos, el resto del grupo asentía y estallaban las risas. Pero también hubo diferencias. En general, la norma en el proceso de crianza de sus familias fue fomentar que compartieran todo, o casi todo: desde parte del nombre hasta la habitación, el salón, las fiestas, el desodorante y las gavetas. Sin embargo, a la hora de elegir qué profesión o en qué universidad estudiar, las chicas se separaron y los chicos no.

"No me gustaba este nombre generalista de 'gemelas'. Cuando llegué a la universidad y escuché el dulce nombre de Libni dije: ¡Wow! Me están llamando por mi nombre. Soy yo, no soy 'la gemela'. ¡Yo sentí la gloria!", recuerda la hermana más "complaciente", según se describe.



Joan Friedman, doctora en psicología, durante una conferencia sobre gemelos en el Museo de Arte de Puerto Rico, en Santurce.

Libni, la periodista, estudió comunicaciones en la Universidad del Sagrado Corazón, y Libna, la doctora en psicología clínica, se fue a la Universidad de Puerto Rico en Río Piedras (IUPI). La sola idea de que Libni considerara ir a la misma universidad de ella la irritó. "¡La IUPI es mía!", recuerda haber pensado la hermana de carácter más dominante.

En cambio, Pedro y Arturo estudiaron ingeniería mecánica en la Universidad Politécnica, donde aun completan juntos su proyecto final. Su madre, que sola los crió a ellos y a un hermano 10 meses mayor, procuró que hicieran todo juntos para manejar mejor la

logística diaria y los estudios. "Siempre pidió que en la escuela estuviéramos en el mismo salón", apunta Pedro, que era el más disciplinado en lo académico mientras que Arturo se destacaba en el baloncesto.

Los cuatro coinciden en que fomentar la individualidad es importante. Durante el diálogo con Por Dentro pudieron identificar instancias en las que no se les hizo fácil reconocerlo. Por ejemplo, en un viaje reciente a Colombia sin su hermana, Libni descubrió cuán aventurera puede ser cuando no tiene cerca su influencia protectora.

En cambio, los jóvenes ven con buenos ojos el haber aprendido a compartir y a convivir en pareja desde antes del nacimiento, y confían en que eso les ayudará a tener mejor vida en pareja cuando tengan sus respectivos compañeros sentimentales. "El gran reto de los gemelos es que puedan desarrollar esa individualidad. Para nosotros no es un reto vivir en pareja", apunta Libna.

Otro asunto en el que coinciden es en lo importante y fuerte que es su vínculo afectivo y emocional. Aunque desmienten mitos como que puedan comunicarse telepáticamente o sentir el dolor del otro cuando recibe un golpe, sí pueden notar cuando algo les afecta con verse o escuchar su tono al hablar. Esto también se hace evidente en las hermanas Ana Lorena y Kamila Isabel Lamberty Bou, de 17 años, aun cuando sus padres sí procuraron fomentar la individualidad hasta en los nombres.

"Desde el día cero tenían su cuarto cada una, cada una su gavetero, su cuna, su ropa. Nunca las vestimos igual porque queríamos estar seguros de que cada una pudiera manifestar su individualidad y así ha sido", narra su madre, Nydia Bou.

Sin embargo, una vez las niñas comenzaron a trasladarse de un lado a otro por sí mismas se juntaban, y hasta el día de hoy hay días en que duermen juntas. "Cuando ya se separaban la lloradera era brutal porque parece que se extrañaban, y cogíamos a una y la poníamos en la cuna de la otra y se acabó", agrega Bou.

Ana Lorena y Kamila Isabel están en el proceso de definir qué estudiar y en qué universidad. Todo parece indicar que su separación física en el día a día está cerca. Libna y Libni, que ya pasaron por eso, dan fe de que por momentos será duro, igual que cuando tengan que aceptar que cada una creará una nueva relación de pareja en el futuro, pero aseguran que en realidad nada podrá separarlas.

"Ella ocupa un lugar muy importante. Quien mejor te conoce, quien es tu crítico número uno es tu hermana. Yo sé que ella siempre va a estar ahí. Ella siempre va a ser mi Libna", afirma Libni.

"Cuando han crecido sin haber sido separados nunca, los tienes que preparar para cuando eso ocurra".

Dr. Joan Friedman, psicóloga