

6000 Georgia Ave. Suite #1  
West Palm Beach, FL 33405  
Teléfono: (561) 586-8699  
Fax: (561) 586-2838  
semanario@hotmail.com  
www.semanarioaccion.com

Action Weekly is Certified  
by O.S.B.A. to render:  
Desktop Publishing  
Services Newspaper  
-Publication Advertising-

**Directora Ejecutiva**  
*Executive Director*  
María C. Triana

**Editora**  
*Editor*  
Mercedes Jiménez

**Diseño Gráfico**  
*Graphic Designs*  
Dayanelys M. Gómez

**Departamento de Ventas**  
*Sales Department*  
Miriam Rodríguez  
(561) 502-3743  
Quirina Loo García  
(561) 301-2537  
John Ferreira  
(561) 317-5707

**Colaboradores**  
*Columnists*  
José Acuña  
Chef Pedro Alaniz  
Rossana Azuero  
Walter F. Jiménez Brandt  
Otilia Calvet  
Ovidio Calvet  
Lázaro Castillo, Jr.  
Rafi Escudero  
Alma Gallego  
Padre Alfredo Hernández  
Marta Labrador  
Dr. Ricardo Patino Marengo  
José Luis Pérez  
Helman Ruíz

El Semanario Acción es una publicación informativa publicada por Action Weekly Inc. dirigida a la comunidad hispana. Se publica semanalmente. Copyright 2010/ 15 ©. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Prohibida la reproducción parcial o total del contenido (arte, editoriales, artículos, reportajes, fotografías, etc.) sin autorización previa por escrito y firmada por el director. No somos responsables por las opiniones vertidas, firmadas por nuestros colaboradores y anunciantes. Nos reservamos el derecho de rechazar, editar o corregir cualquier artículo o anuncio que a nuestro juicio lo necesite, y no devolvemos material no solicitado. Acción se distribuye en lugares seleccionados estratégicamente al alcance de nuestra comunidad. El primer ejemplar es gratis, los demás cuestan \$1.00. El Semanario Acción is published weekly by Action Inc. All artworks, articles, photographs, and designs are the sole property of "El Semanario Acción" and may not be reproduced without written consent. This newspaper reserves the right to reject or revise any ad or articles for any reason. The first issue is free, any other one costs \$1.00 each.

# Navidad 2015

*La navidad es tiempo de amor, de paz, de cambios, de olvidar y perdonar, en fin es época de solidaridad y felicidad.*

En cambio estas navidades se visten de contracciones al ver que tantos hechos desagradables han y están ocurriendo en el mundo y en las familias. Y más aún, cuando la tierra poderosa que hemos escogido para vivir, ha sido manchada con la sangre de víctimas inocentes a causa de la violencia y masacres terroristas, y no solo eso, cuando sentimos la discriminación, cuando tantas familias han sido separadas por motivos de la deportación, por no llegar a consolidarse una reforma migratoria.

Entre otras situaciones relevantes que podemos mencionar es el estudio elaborado por la Fundación Annie E. Casey, el cual destacó que el 22 por ciento de todos los niños estadounidenses viven en condiciones de pobreza, y que los más afectados son los menores afroamericanos, de los que 39 por ciento habita en hogares de escasos recursos. Mientras que el 33 por ciento de los niños de origen latino en Estados Unidos viven en condiciones de pobreza, lo que revela que las familias de las minorías en este país han sido las menos beneficiadas por la recuperación económica, apuntó el informe.

Es lamentable que esta crisis que nos agobia, afecte a tantas personas, y en especial a la clase más vulnerable, los niños, porque será muy difícil por parte de las familias que viven en estos índices de pobreza puedan cumplir con el tan esperado sueño de sus hijos en esta época navideña. La visita de Santa Claus. Aunque



## Editorial Por María C. Triana



hay que destacar que muchas personas con mejores condiciones de vida y organizaciones harán hasta la saciedad para ayudar a los más necesitados.

Por todo lo anterior, debemos reflexionar y pensar que el verdadero sentimiento de la navidad, es saber compartir todas esas buenas vibraciones con quienes nos rodean; ser mejores padres, hijos, hermanos, amigos, vecinos, compañeros, y a la vez reconciliarnos con nosotros mismo.

La Navidad es más que una buena cena o un regalo. La navidad es dar un abrazo fraterno, un saludo verdadero, una conversación de apoyo, o palabras de consuelo y perdón, de visitar a nuestros enfermos, de acudir donde nuestros padres decirles lo mucho que los queremos, de controlar nuestras pasiones, eliminar nuestro enojo y en su lugar buscar la paz.

No importa dónde nos encontremos y en que situaciones estemos, lo importante es hacer renacer dentro de nuestros corazones la pasión y la ilusión por un mundo mejor y diferente, dándonos las manos y ayudándonos unos a los otros en un amor fraternal. Y siempre tener latente que las navidades más felices son aquellas que compartimos con nuestros seres queridos.

En nombre del colectivo de Semanario Acción deseamos enviarles un caluroso saludo de Feliz Navidad a todos nuestros colaboradores, lectores, anunciantes y amigos.

## Los manipuladores, sus puntos débiles

*Aunque parecen fuertes y poderosos, son como un decorado de cartón.*

Un manipulador situacional bien podría ser cualquiera en su entorno, desde un político, pastor, reportero de los medios, o el "amigo" que hasta la fecha no ha revelado su verdadera identidad.

Sus puntos débiles están asociados a su historia de aprendizaje deficitaria con malos tratos o abandono. Por lo general son personas inseguras y con baja autoestima, aunque lo ocultan, y sienten temor a la evaluación social.

En muchos casos ellos o sus padres pueden haber sufrido malos tratos físicos, psíquicos o abandono precoz, sea físico o emocional.

Tal vez perdieron a la madre demasiado pronto o quizás uno de sus padres tenía un trastorno grave de personalidad, o sufrieron otras experiencias traumáticas. Puede que simplemente fuesen ese hijo o hija al que sus padres nunca hicieron demasiado caso, o a quien cargaron con responsabilidades antes de tiempo.

Cuando intentas hablar de emociones con ellos tienen una sensación como "de vacío". Aunque socialmente parezcan encantadores, o por lo menos educados, si los sacas de los tópicos no saben hablar de sentimientos positivos, porque en su infancia, o bien no hubo nadie que pudiera enseñarles, o lo único que pudieron adquirir fue miedo, un miedo visceral y atroz que les consume por dentro. Por supuesto, lo negarán y proyectarán.

Carecen de confianza en ellos mismos, aparentan una autoestima de la que carecen, son personas muy inseguras, y se sienten incómodos en todo tipo de relaciones, así que proyectan en los otros

## Reflexiones Por Lázaro Castillo, Jr.



lcastjr@gmail.com  
www.lcastjr.com

esa inseguridad y la compensan intentando hacer ver que sólo ellos son los que tienen la verdad.

Muestran intolerancia, dogmatismo, crítica destructiva e incluso agresividad física y verbal cuando su posición parece verse amenazada. Y también un deseo casi compulsivo de enterarse de todo para que la situación no se les escape de su control.



La inseguridad los lleva a ser muy temerosos en sus relaciones sociales, sienten miedo ante la evaluación social, por ello necesitan dar una buena imagen; se ponen nerviosísimos cuando se encuentran en un medio social amplio y, aunque aparenten todo lo contrario, tienen un miedo atroz a la evaluación, por consiguiente temen caer ridículos, y cambian por completo cuando están rodeados de otras personas, al menos al principio; después, evitan activamente estas situaciones, y para justificarse se enojan exageradamente por cualquier cosa cuando se encuentran en una de ellas y constantemente critican los errores que

cometen las personas más allegadas.

Si se encuentran al lado de un manipulador y tienen suficiente confianza con él deben ayudarlo a que busque ayuda profesional, si llegará a negar su ayuda no lo presiones, todos podemos madurar y cambiar con el tiempo. Lo que sucede a este tipo de persona manipuladora es que nadie le ha enseñado valores como tolerancia, respeto y amor por sus semejantes. Lo que sí es preciso, es conocer bien el perfil de estas personas para no caer en sus trampas.

En otra ocasión hablaremos sobre la "proyección" como mecanismo de defensa. Los manipuladores suelen hacer proyecciones, y de esa manera despercibir sus errores o debilidades.