

# *Apuntes de* **FAMILIA**

NÚMERO 15 JULIO - SEPTIEMBRE DE 2007 ISSN 1794-502X

## **INFANCIA**

Dejemos que los niños jueguen

## **MEDIOS**

Educación inaplazable

## **VIDA DE HOY**

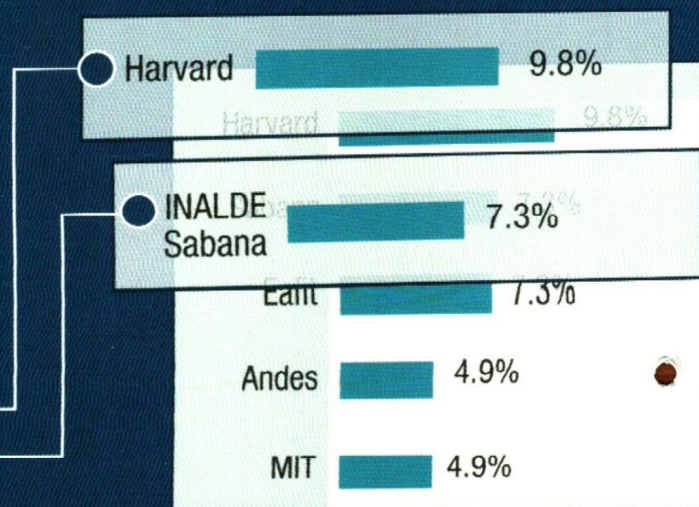
Vacaciones con sentido

**La adicción,**  
un hábito que atrapa y esclaviza

# FORMAMOS DIRECTORES GENERALES PARA LAS 100 EMPRESAS MÁS GRANDES DEL PAÍS

Los presidentes de las 100 empresas más grandes de Colombia prefieren las Escuelas de negocios que utilizan el Método del Caso para su perfeccionamiento directo:

El primer lugar lo ocupa Harvard con el 9.8% y el segundo el INALDE, Escuela de Dirección y Negocios de la Universidad de La Sabana, con el 7.3%



Revista Semana Edición No. 1.199  
Abril 25 a mayo 2 de 2005.

## • Nuestros programas:

**PADE:** Programa de Alta Dirección Empresarial

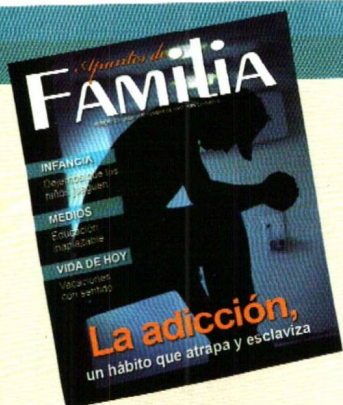
**PDD:** Programa de Desarrollo Directivo

**MBA:** Maestría en Dirección de Empresas

**IN COMPANY:** Programas diseñados a la medida de la empresa



**INALDE**  
Escuela de Dirección y Negocio  
UNIVERSIDAD DE LA SABANA



NÚMERO 15  
JULIO - SEPTIEMBRE DE 2007  
ISSN 1794-502X

**DIRECCIÓN**  
Marcela Ariza de Serrano

**CONSEJO EDITORIAL**  
Marcela Ariza de Serrano, Martha Helena González, Elsa Cristina Robayo, María Cristina Sáenz, Ana Margarita Romero de Wills.

**COLABORADORES**  
Aquilino Polaino-Lorente, Paola Arbeláez, Adriana Guzmán, Eva María Trujillo, Juan Gabriel García, Sofía Uribe, Marcela Ariza de Serrano.

**COORDINACIÓN EDITORIAL**  
María Cristina Sáenz

**EDICIÓN**  
Oficina de Publicaciones, Universidad de La Sabana

**DISEÑO**  
IDEKO Ltda. • Javier Castillo

**DIAGRAMACIÓN**  
Gina Soraya Acosta G.

**FOTO PORTADA**  
Big Stock Photos

**FOTOGRAFÍAS**  
Big Stock Photos

**CORRECCIÓN DE ESTILO**  
Luis Eduardo Silva

**SERVICIOS PERIODÍSTICOS**  
Aceprensa

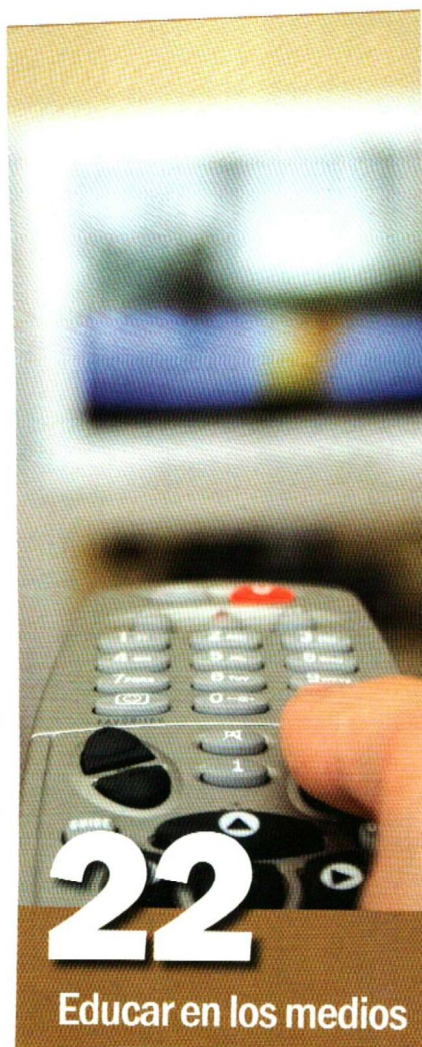
**IMPRESIÓN**  
Intergráficas S.A.

**SUSCRIPCIONES**  
Universidad de La Sabana,  
Instituto de la Familia  
Teléfono: 861 5555 Exts.: 1435-2417  
Campus Universitario del Puente del  
Común Km 21 Autopista Norte, Bogotá, D.C.  
www.unisabana.edu.co

**CORREO ELECTRÓNICO**  
apuntesdefamilia@unisabana.edu.co



## 24 Dejemos que los niños jueguen



## 22 Educar en los medios

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** Padres e hijos se deben encontrar en el descanso
- 10** Vacaciones con sentido
- 14** La adicción, un hábito que atrapa y esclaviza
- 18** Tiempo libre, un tiempo para trascender
- 24** Dejemos que los niños jueguen
- 28** Visite nuestros parques naturales
- 30** Inapetencia y obesidad: dos extremos que preocupan
- 34** Educar en los medios, necesidad inaplazable
- 40** Pizzas diferentes y fáciles
- 42** Conflictos conyugales, maravillosas oportunidades para crecer
- 46** Libros
- 48** Cine
- 50** "Que vuestras discusiones acaben en un abrazo"

# El espíritu creativo

Quizá, para algunos, el aburrimiento se reduce a un estado de ánimo transitorio por donde se pasa de vez en cuando. Sin embargo, hoy, la actitud de muchos niños, jóvenes y no tan jóvenes deja entrever que este fenómeno va más allá de un estado momentáneo. Corresponde, en ocasiones muy frecuentes, a la pérdida de ilusión por la vida, que conlleva abandono de sí, aislamiento y, en oportunidades, tristeza profunda que se refugia de muchas maneras poco favorables para el desarrollo de la persona.

Para vivir la vida, sin caer en manos del aburrimiento, necesitamos de la ilusión y de la creatividad que iluminen y llenen de sentido los diferentes ámbitos de nuestro existir.

La ilusión da lugar a vivir de tal manera que diariamente tengamos motivos para hacer de la jornada, de lo cotidiano, un día de fiesta.

El espíritu creativo, que acompaña a la persona ilusionada y que está al alcance de todos, es el que nos induce a explorar nuevas posibilidades en todo lo que hacemos: las relaciones interpersonales, la familia, el trabajo, el descanso, entre otros.

Juntos, la creatividad y la ilusión, nos dan la virtualidad de estrenar, de crear con mentalidad de primera vez lo que ya nos es familiar.

Cuando se trata de qué hacer con el tiempo libre después de una vida de intensa actividad, de un período repleto de trabajo, el consorcio creatividad-descanso, se torna crucial. Tener

uno o varios días por delante para diseñarlos como queramos es una aventura que se nos presenta como una ilusión que requiere de nuestra habilidad creadora para no fracasar en lo que esperamos de ella. No saber qué hacer es situarse en el ámbito del aburrimiento, de la angustia, del sinsabor. Dependerá de nosotros mismos transformar el tiempo de ocio en un espacio lleno de sentido.

En esta edición, nuestros autores nos dan luces en este aspecto. Nos invitan en cada una de las secciones a desarrollar, y también a inculcar en nuestros hijos, ese espíritu creativo... Mediante el juego, la lectura, el plan de conocer las bellezas naturales de nuestro país o de cocinar en familia... Todas estas, formas de recrear una vida con ilusiones, al estilo del cocinero que se lanza cada día a inventar una nueva receta, para salir de la rutina y deleitarse con un nuevo sabor.

También, como es constante en *Apuntes de Familia*, nos referimos a la relación de los esposos. Hoy, con un interesante artículo que invita a encontrar en los conflictos maravillosas oportunidades de crecimiento conyugal. Y, en el reportaje habitual, Efrén Martínez nos muestra las razones que llevan a las dependencias y cómo es posible rehumanizar a las personas con adicciones para que se conviertan en agentes de su propio bienestar. ¶¶



**Marcela Ariza de Serrano**

Directora

[marcela.ariza@unisabana.edu.co](mailto:marcela.ariza@unisabana.edu.co)

## Rompiendo paradigmas

Como psicóloga y asesora de familia hallé en este ejemplar de *Apuntes de Familia*, muchos elementos de apoyo que me ayudan a orientar a mujeres jóvenes que con bastante frecuencia se encuentran con el dilema de sacrificar la vida familiar por alcanzar el éxito profesional o viceversa. Particularmente, me gustó el planteamiento del doctor Agustín Alonso-Gutiérrez, quien rompe el paradigma del ama de casa frustrada y le da un estatus de ejecutiva del hogar. Por último, resalto el valor y el sentido que se refleja en el artículo sobre el trabajo, orientando este hacia el crecimiento personal y la búsqueda de la felicidad. Un planteamiento que nos hace pensar en la dignidad humana.

PAOLA DE SANDOVAL  
BOGOTÁ



## Temas oportunos y de actualidad

Señora directora, como asiduos lectores de *Apuntes de Familia*, queremos felicitarla por la excelente edición de mayo. El artículo sobre la importancia de la comunicación en familia deja ver con claridad e idoneidad, los puntos álgidos en el proceso de comunicar y cómo lograr la asertividad necesaria para hacerlo. Queremos, en esta oportunidad, resaltar que los temas abordados por la revista son oportunos y de actualidad. Acercan las visiones de padres e hijos, manejan un lenguaje que permite comprender los temas expuestos y facilitan la comprensión de la brecha generacional.

La animamos a seguir con su publicación, para que cada día muchas más familias, constituidas y por constituir, encuentren en su revista un material idóneo y de apoyo para asumir el compromiso de educar con valores.

JAIMÉ MORENO Y FAMILIA  
BOGOTÁ

## Sobre lactancia

Es muy satisfactorio saber que en mi condición de madre lactante, no solo proporcioné beneficios a mi bebé sino que, definitivamente, esta experiencia me aportó como mujer, tanto física como afectivamente. Estoy convencida que la lactancia es un momento único que tenemos con cada hijo en la vida. Gracias a la doctora María Cristina Sáenz por tan valiosos y enriquecedores aportes.

MARLEN DE POSADA  
CALI

## Reflexión diferenciadora

Quiero hacer una reflexión diferenciadora de la revista *Apuntes de Familia*: además de ser una publicación comercial contribuye a la educación y formación de las familias de hoy. Todos los medios de comunicación, en general, educan, pero esta publicación lo hace con directrices claras y científicas, con personajes calificados y expertos.

Los medios de comunicación educan e influyen en las personas de manera significativa; por tal razón, debemos generar criterio para saber escoger este tipo de medios. *Apuntes de Familia* debería hacer parte de este elenco de formadores en temas de familia, por su calidad y confianza.

PEDRO Y MARÍA, LECTORES DE APUNTES DE FAMILIA  
BUCARAMANGA

## 'Me siento enriquecida'

Al leer las últimas cuatro revistas que ustedes han publicado, noto consistencia en los temas tratados por una amplitud de autores que nos acercan a los asuntos de familia desde una óptica de respeto, y de oportunidades de superación y maduración.

Ahora me llaman más la atención las imágenes que acompañan los artículos. Las anteriores ilustraciones me parece que no se ajustaban al contenido serio y profundo con que son tratados los artículos.

Muchas gracias por darnos la oportunidad de acercarnos a los asuntos de la familia desde una óptica respetuosa. Me siento enriquecida y fortalecida como miembro de mi propia familia.

ELIZABETH GÓMEZ  
IBAGUÉ

## Un amor diferente

Los medios nos quieren convencer de que amar es dejarnos llevar por los sentidos, y que el libre desarrollo de la personalidad incluye un cierto libertinaje. Gracias por mostrarnos que es posible el desarrollo armónico de nuestros hijos y de nosotros mismos.

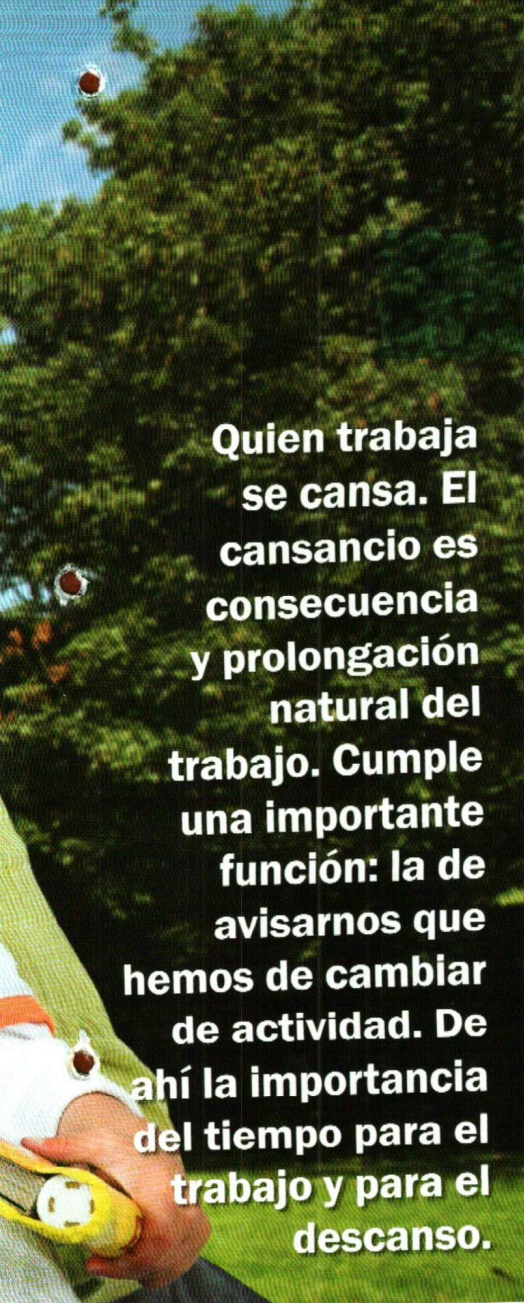
Gracias por permitirnos otro punto de vista más acorde con nuestra naturaleza.

BERENICE CHAMORRO  
PASTO



# Padres e hijos

se deben encontrar en el descanso



**Quien trabaja se cansa. El cansancio es consecuencia y prolongación natural del trabajo. Cumple una importante función: la de avisarnos que hemos de cambiar de actividad. De ahí la importancia del tiempo para el trabajo y para el descanso.**

**POR AQUILINO POLAINO-LORENTE**  
Catedrático de Psicopatología  
Director del Departamento de  
Psicología de la Universidad San  
Pablo-CEU, Madrid (España).  
aquilinopolaino@terra.es

**D**ESCANSAR, EN SENTIDO estricto, no consiste en no hacer nada. Porque, en ocasiones, 'no hacer nada' es algo que también cansa. Y cansa porque nos hunde en la indiferencia -lo que también cansa- o permite que, de forma soterrada, continuemos ocupados en la actividad que nos cansó.

El tiempo para el descanso supone un cambio respecto del tiempo para el trabajo. Ese cambio debiera estar presidido por una nueva motivación en un nuevo contexto. Cambiar de actividad supone abandonar la ocupación anterior, ocuparse de otra cosa y abrirse a otras personas.

Ese cambio es fundamental tanto para la salud física como la psíquica. Quienes se aburren es porque no saben descansar. Esto es hoy, paradójicamente, más frecuente de lo que se supone. No poder descansar produce un cansancio añadido que, generalmente, empeora la situación anterior. Muchos de los trastornos de ansiedad, estrés y depresión -hoy tan frecuentes- están relacionados con esta 'imposibilidad' de descansar.

Descansa, por el contrario, quien es capaz de desconectarse de sus ocupaciones habituales, quien tiene muchas otras inquietudes para las que no dispone del tiempo necesario, quien conserva un puñado de ilusiones prontas a realizar, quien sabe amar y lo entiende como un gozo liberador y no como una carga o un rígido deber estereotipado.

Padres e hijos se pueden encontrar en el descanso. Si no se encuentran allí, ¿dónde lo harán? Para ese encuentro hay que hacer uso de la imaginación. Hay que llevar el poder de la imaginación al hogar. La preparación de una excursión, una fiesta, una visita a otros familiares y amigos o la participación en cualquier juego -si se presenta con la necesaria ilusión-

puede robustecer la motivación de los participantes.

Para organizar en familia el tiempo de descanso es preciso conocer bien a los hijos y respetar las preferencias que tengan, en función de su edad. Lo mejor es que también contribuyan a su organización, y que cada uno asuma una pequeña responsabilidad con el fin de que todos disfruten.

#### **LA FUNCIÓN DEL JUEGO EN LA EDUCACIÓN FAMILIAR**

Jugar con los hijos no es perder el tiempo, sino orientarlos hacia otra relevante función y llenarlos de un profundo sentido. Lo que constituye un sinsentido es no poder disponer de tiempo alguno para jugar con ellos. Si padres e hijos no se encuentran en el juego, ambos se pierden lo mejor de la vida: uno de los segmentos más ricos y significativos de ella.

Hay muchas clases de juegos en que padres e hijos pueden participar. En algunos de ellos, la participación del papá es más relevante y apropiada; en otros, la intervención de la madre es más significativa.

El juego no es una mera ficción o pura invención. Es eso y mucho más. Jugar significa admitir un reto, poner las propias capacidades al servicio de un fin u objetivo, de cuya consecución o no dependerá el que se gane o pierda. El objetivo principal de todo juego es ganar. Lo de participar está bien, pero es más bien un objetivo secundario. Si sólo se jugara por participar, esa motivación sería fingida, incapaz de impulsar o arrastrar al juego.

Admitir un reto -común o singular- conlleva ponerse a prueba, anticipar un cierto futuro, concebir un modesto proyecto vinculado o no a otras personas, ensayar qué es mejor hacer para ganar, imaginar cuál será el comportamiento por el que las otras personas optarán, establecer ciertos límites a las propias acciones



y vigilar que el comportamiento de los demás también se atenga a ellas.

Cuando ese reto es compartido, se juega en equipo. Entonces, lo mejor de cada 'yo' se somete al servicio del 'nosotros' que forma el equipo. La singularidad deviene entonces en solidaridad. El bien común es el objetivo al que se somete el bien particular, sin que por ello este último deje de satisfacerse.

Jugar es compartir las propias actividades espontáneas y lúdicas -la acción de la persona libre en el mundo-, con las de los otros, asumiendo un cierto riesgo de ganar o perder. Jugar en equipo forma parte de esa relación en la que el comportamiento de diversas personas interaccionan entre sí y se anudan respecto de un logro o meta que cada uno de ellos, actuando de forma aislada, no podría conseguirlo.

**Los hijos deben más al 'tiempo vivido' con sus padres que a la mera sucesión de muchas horas de vida en común, sin compartir nada con ellos.**

Además, el juego produce gozo, porque precisamente es una actividad relativamente arriesgada en la que la persona puede ganar o perder. Si no hubiera interacción, si cada supuesto jugador no se expresara libremente, pudiendo acertar o equivocarse, si no hay ganancia o pérdida alguna, el juego sería aburrido.

De igual manera, el juego distrae cuando, a través de él, los otros comparecen y manifiestan su peculiar

forma de comportarse. Ofrecen así una imagen innovadora de ellos mismos (la forma en que se atienen a las reglas que todo juego conlleva, el estilo peculiar en que calculan e imaginan el efecto de sus jugadas, el modo personal en que responden a la propia frustración, la compasión que experimentan cuando el otro comete un error que le transforma en perdedor), que la mayoría de las veces había pasado completamente inadvertida por sus iguales.

El juego entretiene y apasiona, cuando cada persona manifiesta en completa libertad su forma de ser, su personalidad. Igualmente, une y re-une a quienes participan. Además, es uno de los mejores espacios de socialización, puesto que conlleva al aprendizaje de reglas, a las que hay que atenerse. Si no hubiera reglas el juego sería estúpido y aburrido.





Lo atractivo del juego -por eso se pasa tan bien- es que ateniéndose a unas reglas -un modo de asumir y entrenarse en la adquisición e interiorización de las normas sociales de toda índole-, cada jugador tiene idénticas posibilidades de ganar o perder, y todo depende en función de cómo se comporte.

En todo juego se asume un reto, se aprende a comportar respetando ciertas normas sociales, y se pone en marcha la inventiva para que, no obstante el atenerse a las normas establecidas, ese jugador se alce con el mejor resultado posible y obtenga una victoria mayor o menor.

Los efectos psicológicos y sociales que se derivan de la acción de ganar o perder reobran sobre el ganador o perdedor, acreciendo o no su prestigio ante el grupo, aumentando o no su autoestima, manifestando o encu-

briendo las emociones y sentimientos que acompañan a estas situaciones.

El jugar es una compleja acción en la que a partir de muy pocas reglas, que hay que respetar, el ser entero de la persona -con sus pasiones, facultades y habilidades- se pone al servicio de esa actividad humana.

Pero al mismo tiempo que esa pequeña dosis de seriedad que entraña cualquier situación en la que el yo se implica, el ámbito lúdico pone al descubierto el modo en que se percibe el carácter relativo o no de los resultados que se obtienen. En el juego se aprende a perder y a ganar. Más que eso: en el juego se aprende a cómo reaccionar cuando se gana o se pierde. ¿No es acaso este un valioso aprendizaje para adaptarse a la vida?

El juego constituye un excelente ámbito donde padres e hijos aprenden a conocerse, a emularse,

a sacar de sí sus mejores recursos intelectuales e imaginativos, e inclusive a hacer un ejercicio práctico del aprendizaje de la ética.

Los jugadores aprenden inmediatamente que no cumplir las reglas, que hacer trampas, justamente hace de ellos unos 'tramposos'. Y con los tramposos nadie quiere seguir jugando. Si los 'tramposos' son capaces de quebrantar las reglas, los demás participantes también pueden romper con otras reglas todavía más relevantes, como la de confiar en la buena voluntad y sinceridad del otro jugador, o la de fracturar en lo sucesivo toda relación lúdica con el 'tramposo' y no jugar nunca más con él.

#### TIEMPO VIVIDO Y TIEMPO COMPARTIDO

El tiempo es muy difícil de compartir, dado su carácter abstracto. El tiempo se comparte cuando se transforma en 'tiempo vivido'. La vida es lo que permite de verdad compartir el tiempo. Se vive un mismo tiempo -y, por tanto, se comparte- cuando lo que uno experimenta (percibe, piensa o siente) se comunica a los otros, de manera que deja de ser 'mi tiempo' para transformarse en 'nuestro tiempo'.

Los hijos deben más al 'tiempo vivido' con sus padres que a la mera sucesión de muchas horas de vida en común, sin compartir nada con ellos. Lo más importante que les queda a los hijos de su familia de origen es precisamente lo que con ella hayan compartido.

Si cada uno aporta su vivencia, lo que resulta de ello es la convivencia, la vida-compartida, la experiencia-unitiva, el ojo de los padres en el ojo del hijo, la fusión entre ellos sin confusión de personas, es decir, la *communio personarum*, la comunión de personas, lo que es de todos al mismo tiempo que de cada uno: recuerdos encarnados en la propia biografía, que configuran referencias obligadas de la personal y singular identidad constitutiva. #



# Vacaciones. con sentido

POR EVA MARÍA RESCHREITER DE TRUJILLO  
Traductora  
eviita@hotmail.com

**A** FORTUNADOS LOS que cuentan entre sus recuerdos de infancia felices episodios de aquellas entrañables vacaciones de antaño: aprendían a hacer una casita en el árbol, a ordeñar una vaca, a coger granos de café, a hacer nudos de marinero, a montar a caballo; pescaban en el arroyo y se iban de excursión al monte; se disfrazaban con lo que encontraban en el cuarto de San Alejo; comían con apetito lo que les servían a todos los primos y parientes y, por la noche, jugaban adivinanzas y charadas o se reunían para cantar al calor de una fogata.

Estamos en vacaciones, época tan anhelada por los chicos, también añorada por la mayoría de los padres, pero tan temida por algunos otros... ¿Por qué? Tal vez porque no todos entienden lo mismo bajo ese concepto o porque no se lo han aclarado a los chicos.

### **1. DESCANSAR NO EQUIVALE A NO HACER NADA**

Asumo que podemos partir de la base de un absoluto consenso general entre nosotros los mayores con respecto del sentido de las vacaciones: definitivamente no puede consistir en dejar pasar el día sin un proyecto, viendo televisión hasta tarde, ni en dormir hasta mediodía.

Las vacaciones deben servir para reponer fuerzas y librarnos de tensiones. Sí, pero debemos insistir -dando el debido ejemplo- en que descansar no equivale a no hacer nada, sino que el descanso es un cambio de actividad.

Para reponerse del intenso estudio, se puede jugar fútbol o montar en bicicleta; para descansar del deporte se puede tocar guitarra y, para variar, bienvenido un rato de lectura de un valioso libro; luego se cambia a una actividad manual, como, por ejemplo, armar

**Planear el lugar de vacaciones no es solo escoger sitios lejanos. Existen otros factores para que la temporada de descanso tenga sentido en grandes y chicos.**

un automóvil o un velero en miniatura, o a hacer un dibujo al carboncillo, o preparar una ensalada.

### **2. LAS VACACIONES TAMBIÉN NECESITAN HORARIO**

Es indispensable que establezcamos con los chicos un horario -flexible, pero en fin, un horario-, un plan para cada día. Es obvio que la hora de levantada será más tarde, pero tiene que haber una hora para desayunar, así como una hora límite en la que todos deben estar vestidos y presentables.

Ni para chicos ni para grandes es recomendable que se acostumbren a vivir según la "ley del gusto": por ejemplo, hago lo que me gusta, pero no hago lo que no me place; como lo que me gusta, pero no como lo que no me apetece. Porque la vida no se puede convertir en un capricho permanente. Junto con las vacaciones viene esa tentación de dejar a un lado todo lo que supone un esfuerzo y sumergirse en un cultivo de la pereza.

Por eso conviene que el horario de las vacaciones prevea tiempos para todo: tiempos para conocer otros lugares y culturas, horas para hacer deporte, horas para la música y las artes, tiempos para aprender nuevas habilidades, espacios para compartir más intensamente en familia, horas para jugar y divertirse, ratos de lectura, tiempos de socialización y también tiempos de interiorización.

¡Hay tanto que conocer y aprender!

### **3. AÚN EN VACACIONES HAY RESTRICCIONES Y PROHIBICIONES**

Por el hecho de estar de vacaciones no se pueden levantar todas las prohibiciones, ni dejan de ser nocivas muchas cosas. Es indispensable el control paterno de las salidas de los adolescentes, tanto en cuanto al sitio, como a la compañía y a la actividad. A ninguna edad se puede permitir un consumo ilimitado de Internet, celulares y televisión, sino que hay controlar el uso de esos medios. Para algunas tardes de lluvia, claro, sí conviene conseguirles buenas películas, adecuadas a su edad y de contenidos formativos.

### **4. EN VACACIONES SE APRENDE A CONVIVIR**

A través de una convivencia familiar más estrecha en circunstancias distintas a las normales, las vacaciones dan a los papás ocasión para conocer mejor a los hijos y detectar en ellos nuevas cualidades y deficiencias hasta entonces escondidas. Cuando se comparte más tiempo y se les pide a los hijos más colaboración en las actividades del hogar, pueden aflorar síntomas de egoísmo, pereza y falta de solidaridad, que obviamente se deben corregir. ¡Nadie debe hacerse a la idea de que la casa es un hotel y que por el hecho de no tener que asistir a clases, quedó libre de todo compromiso! En familia es donde se debe aprender que nadie nació solo, ni puede vivir como si los demás no existieran.

Posiblemente, estas vacaciones son la última oportunidad



**Con el fin de que queden en la memoria esos felices episodios de las vacaciones, éstas han de abrir los ojos a las bellezas de la vida y de los paisajes, creando, ante todo, esos “bellos recuerdos” para la vida.**

para reafirmar valores fundamentales y enderezar algunas desviaciones del carácter. Deben servir no sólo para descansar, sino también para mejorar como persona y adquirir esas virtudes que más adelante harán tanta falta para la felicidad en su futuro matrimonio. A todos les caen bien unos encargos concretos en la casa que los hagan ejercitarse un poco en el espíritu de servicio a los demás y les enseñen a valorar el trabajo de otras personas: hacer aseo a fondo de su clóset, lavar el auto, pintar una pared, aprender a planchar una camisa, arreglar una toma eléctrica, limpiar las ventanas, hacer el mercado, turnarse para preparar el almuer-

zo, filmar y editar un video sobre su familia, hacer una entrevista a los abuelos...

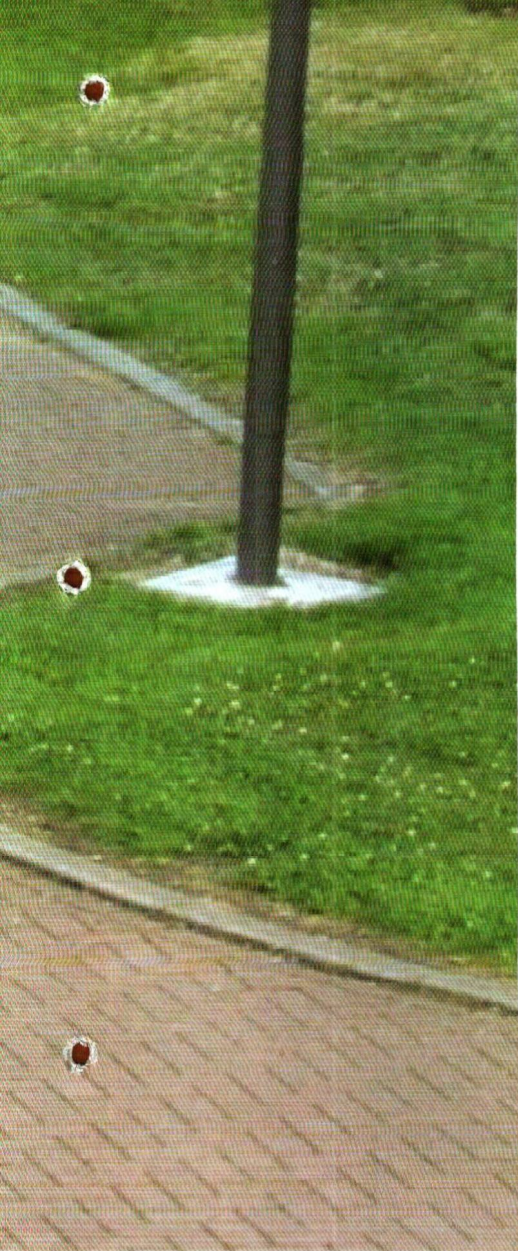
### **5. JUGANDO SE APRENDE A TRABAJAR**

Para estas generaciones de muchachos que pasan toda su vida de colegiales (13 ó 14 años) prácticamente aislados del mundo real en un oasis de instalaciones escolares y transportes particulares, las vacaciones brindan una oportunidad única para empaparse de la vida real que viven otros compatriotas y de su mundo de trabajo.

Quien tenga oportunidad de llevar a los hijos adolescentes mayores a su propia fábrica, taller, oficina o finca, para que se confronten

con el trabajo, aunque sea por unas horas al día, pero cumpliendo con un horario y una tarea concreta durante un par de semanas, les habrá dado una buena lección para toda la vida. Tales experiencias extraescolares con el mundo laboral son sumamente formativas y, por lo demás, son una terapia ocupacional para combatir muchos males.

Y los más pequeños pueden aprovechar el tiempo libre para adquirir nuevas destrezas en la casa, o a través de cursos de música, de pastelería, de culinaria, de pintura, de cerámica, de idiomas, entre otros, sobre todo cuando las vacaciones de mamá no coinciden con las de los hijos.



## 6. PONER LOS PIES EN LA REALIDAD

¿Que se aburren? ¿Que se sienten víctimas porque no les compran lo último del centro comercial o no los llevan al espectáculo más novedoso? No, mamá, no hace falta angustiarse para brindarles a sus hijos programas más sofisticados y más divertidos cada día. A veces lo mejor es una terapia social. A los pequeños se les puede ampliar el horizonte de la realidad de la vida, llevándolos a visitar a familiares enfermos y a familias pobres, o inscribiéndolos en programas de scouts o algo similar; a los mayores conviene brindarles la oportunidad tan formativa de par-

ticipar en campañas de ayuda social o promociones rurales, donde pueden descubrir el sentido de la solidaridad social.

## 7. VIAJES: LA IMPORTANCIA DE ESCOGER EL SITIO

Además de descansar en sitios espléndidos y hacer deportes diferentes a los habituales, los viajes que haga la familia pueden servir para conocer lugares interesantes y adquirir más cultura. El sentido de un viaje no se agota con que al volver de vacaciones estén más bronceados que antes. Hace falta prudencia

**Las vacaciones dan a los papás ocasión para conocer mejor a los hijos y detectar en ellos nuevas cualidades y deficiencias hasta entonces escondidas.**

por parte de los padres al escoger el lugar donde pasarán las vacaciones sus hijos debido al mal ambiente que es inherente a ciertos sitios. ¡Que no tengan que lamentarse de que en un par de días haya quedado socavada o destruida la labor formativa de muchos años!

Sobre todo, en sitios muy turísticos -en las playas- habrá que cuidar delicadamente los sentidos, enseñarles que deben usar ropa adecuada, deportiva, sí, pero decente y discreta, por respeto a ellos mismos y a la población local, e insistir en que el vestido de baño solamente es para bañarse, no para la cafetería ni mucho menos para andar de turista por las calles.

## 8. CREAR BELLOS RECUERDOS

Para que queden en la memoria esos felices episodios de las vacaciones que mencionamos al comienzo, hemos de estar atentos y así poder percibir la belleza de los paisajes, grabando en nuestra memoria esos "bellos recuerdos" para la vida. Generalmente, estos consisten en experimentar cosas tan sencillas como un picnic familiar a la orilla de un río, un paseo por el bosque, una puesta del sol disfrutada en silencio, o en asombrarse ante la perfección de la naturaleza reflejada en unas mariposas de colores, en una simple telaraña que atrapa una gota de rocío, o en el nido de un pájaro o en una camada de cachorros recién nacidos.

No dejemos que el consumismo se apodere también de nuestras vacaciones. No hay por qué menospreciar las temporadas en lugares sanos, en las fincas, por ejemplo, en la compañía de las gentes amables y sencillas del campo.

## 9. DIOS NO SE TOMA VACACIONES


Las vacaciones no pueden ser un tiempo en que nos olvidamos de Dios. Él no se olvida de nosotros.

Debe haber tiempo para todo: para descansar, para convivir, para divertirse, para aprender y también para dar gracias a Dios y rezar en familia, para asistir a la iglesia, para visitar un santuario, para redescubrir el silencio, leer y meditar, y para propiciar tertulias familiares con contenidos profundos y trascendentales.

Sólo así habremos pasado unas vacaciones completas, porque nos habrán servido para elevar el espíritu y para estar más unidos a Dios. Eso, al fin y al cabo, es lo único que cuenta, tanto en medio del estudio y el trabajo, como en el tiempo libre. #

# La adicción,

un hábito que atrapa y esclaviza



A las adicciones ya conocidas como la droga, el juego y el alcohol, se añaden otras más difíciles de aceptar y entender, y con consecuencias igualmente nocivas: desórdenes alimentarios, sexo, internet y videojuegos. Estos también pueden conducir a comportamientos compulsivos que fácilmente enganchan a las personas.

**POR MARCELA ARIZA DE SERRANO**  
Directora del Instituto de la Familia,  
Universidad de La Sabana (Colombia)  
marcela.ariza@unisabana.edu.co

**L**a aparición de nuevas adicciones y dependencias se explica por muchas razones: unos hablan de llenar un vacío existencial, otros, de falta de afecto. La solución, dice un experto, más que rehabilitar a los adictos, es rehumanizarlos, darles armas para el cambio y ayudarlos a convertirse en agentes de su propio bienestar.

Lo fundamental para determinar si una persona es adicta, no es la presencia en ella de una sustancia-droga, sino más bien la existencia de una experiencia que es buscada con tal ansiedad que la lleva a perder su control cerebral y emocional. Cualquier conducta placentera se puede convertir en adictiva si se hace un uso compulsivo de ella. Todas las adicciones comparten el denominador común de la esclavitud existencial.

## ALGUNOS OBJETOS DE ADICCIÓN

### 1. Los computadores

Es innegable que los computadores han hecho más fácil nuestra vida. Sin embargo, su uso compulsivo hace que las destrezas y habilidades de algunas personas empiecen a disminuir y a limitar su libertad personal.

Como dice Aquilino Polaino, "la mayor potencialidad de que están dotados los niños y los adolescentes para aprender, les permite transformarse en eficaces usuarios, altamente especializados. El riesgo está en que aún no disponen de la suficiente madurez para el ejercicio de su razón".

Si bien, esos hábitos y destrezas que aprenden les facilitan sus recursos para enfrentar la realidad, no siempre los hacen crecer.

### 2. La pornografía

En este caso, la conducta adictiva está movilizada y gravita sobre

una fuerte tendencia que es natural en el ser humano. Por ello es aún más delicada, porque contribuye a desnaturalizar una función de la persona, cuya grandeza queda reducida a casi un automatismo hedonista y mecánico.

En opinión del doctor Polaino, el moldeamiento social de niños y adolescentes constituye un factor principal en el desencadenamiento y puesta en marcha de este trastorno.

**El problema está en que la sociedad y la estructuración de los diferentes modos de ser están enmarcadas en la llamada cultura del bien-estar por encima de la cultura del bien-ser.**

### 3. La televisión

Desde que nacen, los niños están expuestos a la televisión; y el mayor daño que causa este artefacto es el valioso tiempo que roba a otras actividades creativas necesarias.

En la primera y segunda infancias, la televisión, los videojuegos y la internet llegan a provocar fuertes dependencias que luego pueden configurar un tipo de personalidad adictiva. El auténtico reduccionismo se da cuando la máquina sustituye a las relaciones interpersonales.

### 4. El trabajo

En las últimas décadas, el trabajo compulsivo ha llegado a ser un objeto de dependencia de graves consecuencias para la salud psíquica de las personas. Los adictos al trabajo tienen una dedicación de tal intensidad que descuidan sus necesidades materiales, físicas, familiares, sociales, llegando a convertirse en otra forma de huir de uno mismo.

### 5. La comida

En esta dinámica podemos entender a un gran número de personas obsesionadas por su peso, en busca de la figura perfecta.

La anorexia y la bulimia son consecuencia de esta dependencia compulsiva. La comida, por defecto o por exceso, se convierte en el objeto central de la vida de una persona. En esta línea podemos incluir otras

tres conductas obsesivas: la vigorexia (comer solo alimentos estrictamente sanos), ortorexia (consumir alimentos con el menor aporte calórico extra posible) y la potomanía (manía de beber agua).

## DE LA ESCLAVITUD EMOCIONAL A LA BÚSQUEDA DE SENTIDO.

El doctor Efrén Martínez, director de la Fundación Colectivo Aquí y Ahora, destaca a la familia como eje fundamental para la atención de las conductas adictivas y para que los jóvenes tengan una vida con sentido, llena de objetivos e ilusiones que les impida caer en las adicciones.

**¿Cuál es su propuesta en el tratamiento de la dependencia para cambiar el comportamiento de los adictos: la rehumanización o la rehabilitación?**

Por supuesto, la *rehumanización*, ya que definimos la adicción como restricción de lo humano. Si adicción viene del griego *adictus*, que eran hombres que entregaban su cuerpo y libertad

## Todas las adicciones comparten el denominador común de la esclavitud existencial.

transformándose en esclavos para saldar sus deudas, todos estaremos de acuerdo en que la adicción es precisamente eso, pérdida de libertad. Rehumanizar es volver a lo libre en el hombre, a su característica fundamental. Todo proceso que se integra en un sistema de salud, que olvide la antropología como base de cualquier propuesta, se convierte en un tecnicismo más parecido a una panadería que a un centro de ayuda.

**¿Hay que añadir a las campañas antidroga información sobre las conductas adictivas?**

Sí, definitivamente. Solo que hay que saber cuándo hacerlo, cómo hacerlo y con quiénes hacerlo. De no ser así, los efectos podrían ser contrapuntivos y aumentar el consumo o la presencia de conductas adictivas.

**¿En qué se diferencia un drogadicto de un adicto?**

Drogadicto es una definición que le quita a la persona su condición de tal, al plantear que la adicción es inherente al ser, cosa absolutamente falsa. Preferiría no hablar de personas adictas, sino de personas con problemas de adicción, pues así, posicionamos a la persona ante lo que le acontece, dándole posibilidad de cambio y tratándola como ser humano.

**Un joven sin problemas aparentes, con más o menos apoyo familiar, con oportunidades académicas o profesionales razonables, con amistades, cae en la drogadicción. ¿Tan grande es ese vacío existencial?**

Una persona puede caer en la drogadicción por la excesiva vulnerabilidad que lo hace más susceptible a desarrollar el problema al entrar en contacto con la sustancia; o

también puede caer en la drogadicción debido a la ingesta repetida de la sustancia con independencia del nivel de vulnerabilidad. En el primero de los casos, la adicción se manifiesta mucho más rápido, mientras que en el segundo, el proceso adictivo es más demorado. Si bien el vacío existencial puede existir previo al consumo de la sustancia haciendo a la persona más vulnerable, existen individuos que generan el vacío existencial por abusar de las sustancias. Entraríamos así en qué está primero, ¿el huevo o la gallina?

**¿Cómo supera la drogadicción un joven sin valores, sin referencias familiares, con fracaso escolar, con malas amistades, con hábitos de consumo, sin fuerzas...?**

Superar la drogadicción no es fácil y menos con las características de la pregunta. Sin embargo, el ser humano es resiliente y si se lo propone puede salir adelante. Ahora bien, siempre va a salir de las drogas, con más facilidad, aquel que cuenta con una familia que lo apoye y que percibe algo de sentido en su vida. Por ello, los programas de recuperación de la adicción que nosotros manejamos se centran en dos aspectos: la familia como eje fundamental y la logoterapia<sup>1</sup> para la búsqueda de sentido en la vida.

**Se ha comprobado que ni una educación muy rigurosa ni una permisiva son suficientes para evitar que los hijos prueben las drogas. ¿Qué aconsejaría a padres y educadores para mejorar la prevención?**

Esta pregunta daría como para un libro o varios tomos. Lo que podría decir brevemente es que hay que aplazar la edad de inicio del consumo de alcohol y cigarrillo lo más





## Para tener en cuenta

- Cuando la persona busca alguna experiencia con tal ansiedad que pierde el control cerebral y emocional, es que se ha vuelto adicta.
- Da igual estar atado por un hilo que por una maroma: todas las adicciones comparten el denominador común de la esclavitud existencial.
- Ante la conducta adictiva, la prioridad es la persona y su rehumanización, no las adicciones y la droga.
- Nadie se acuesta abstemio y se levanta alcohólico. La entrada en el mundo adictivo es un proceso acumulativo. Hay que estar alerta.
- El mundo adictivo pretende llenar el déficit espiritual causado por las carencias afectivas y relacionales que tienen a la persona en el vacío existencial. Todos los ex adictos lo reconocen con precisión universal.
- Es cierto que la sociedad influye mucho y mal, pero no tiene la última palabra.

que se pueda, especialmente hasta después de la mayoría de edad, y aumentar la percepción de riesgo a través del ejemplo y la generación de una cultura familiar en donde las sustancias no sean el centro de las reuniones. También es importante educar la afectividad de los jóvenes, acompañándolos en su desarrollo, fomentar la espiritualidad y los valores elevados como los estéticos, los éticos y los religiosos.

Igualmente, informarse, asistir a conferencias, leer y eliminar la creencia que eso solo pasa en otras familias.

**¿Cómo explica usted que antes de la drogadicción suele haber vacío existencial, que se intenta llenar con droga o sucedáneos?**

El problema está en que la sociedad y la estructuración de los diferentes modos de ser están enmarcadas en la llamada cultura del bien-estar por encima de la cultura del bien-ser. Es así como existen escuelas, familias, instituciones y diferentes entes sociales que fomentan el poder y el placer como fin último, pasando por encima del sentido de la vida y relegando a un segundo plano la trascendencia.

En realidad, el placer es el efecto de alcanzar un fin y no el fin en sí mismo. Lo propio del hombre

es la búsqueda y realización de un sentido, sin embargo, sentido no es sinónimo de placer o poder, y aunque tener sentido genera cierto tipo de placer, la confusión entre estos dos elementos de la vida humana dejan al hombre frente a un vacío que intenta llenar, en ocasiones, con medidas desesperadas como las sustancias psicoactivas.

Le añadimos al doctor Martínez que es importante analizar cómo los genes y el ambiente no lo explican todo.

Por ello, uno de los momentos cumbre del proceso curativo que se lleva a cabo en centros de rehumanización, se da cuando la persona llega a tomar conciencia de su realidad y, desde ese profundo autoconocimiento personal, decide vivir sin ataduras adictivas y sin comportamientos negativos que la conduzcan de nuevo a ellas. Lo grande de la persona es saber que la posibilidad última de su recuperación es impredecible y depende, en última instancia, de ella misma. **ff**

**1** La logoterapia fue desarrollada por Víctor Frankl, psiquiatra vienes, prisionero en el campo de concentración de Auschwitz. Frankl vio que quienes trascendían sus propias dificultades lograban el temple para sobrevivir. Su libro "El hombre en busca de sentido", muestra su experiencia.

# Tiempo libre, un tiempo para trascender

Por **SOFÍA URIBE ARBELÁEZ**

Psicóloga - Magíster en Psicología Comunitaria, Pontificia Universidad Javeriana.  
sofiauribe2006@yahoo.com

**Inmersos como estamos en una organización cultural que cada vez tiende más hacia el hacer y la productividad económica, reflexionar sobre el tiempo libre podría parecer un desatino, un raro privilegio para unos pocos, algo incómodo, o inclusive, mal visto.**

**L**A PRIMERA DIFICULTAD para asumir un tiempo sin agenda consiste en el prejuicio de que si no se está atareado, se están perdiendo momentos valiosos de la vida. La raíz de esta manía se ubica en que desde la infancia, el mundo de rutinas y horarios ha generado un modelo que privilegia el hacer, sobre el ser o el estar. Desde los primeros años se aprende a valorar a la gente ocupada, pareciendo que el nivel de importancia de una persona reside en que no disponga de tiempo y que ella haga sentir, como una gran concesión, el hecho de que finalmente tenga "un ratito" para un presuroso "encuentro", ante el que además hay que estar profundamente agradecido.

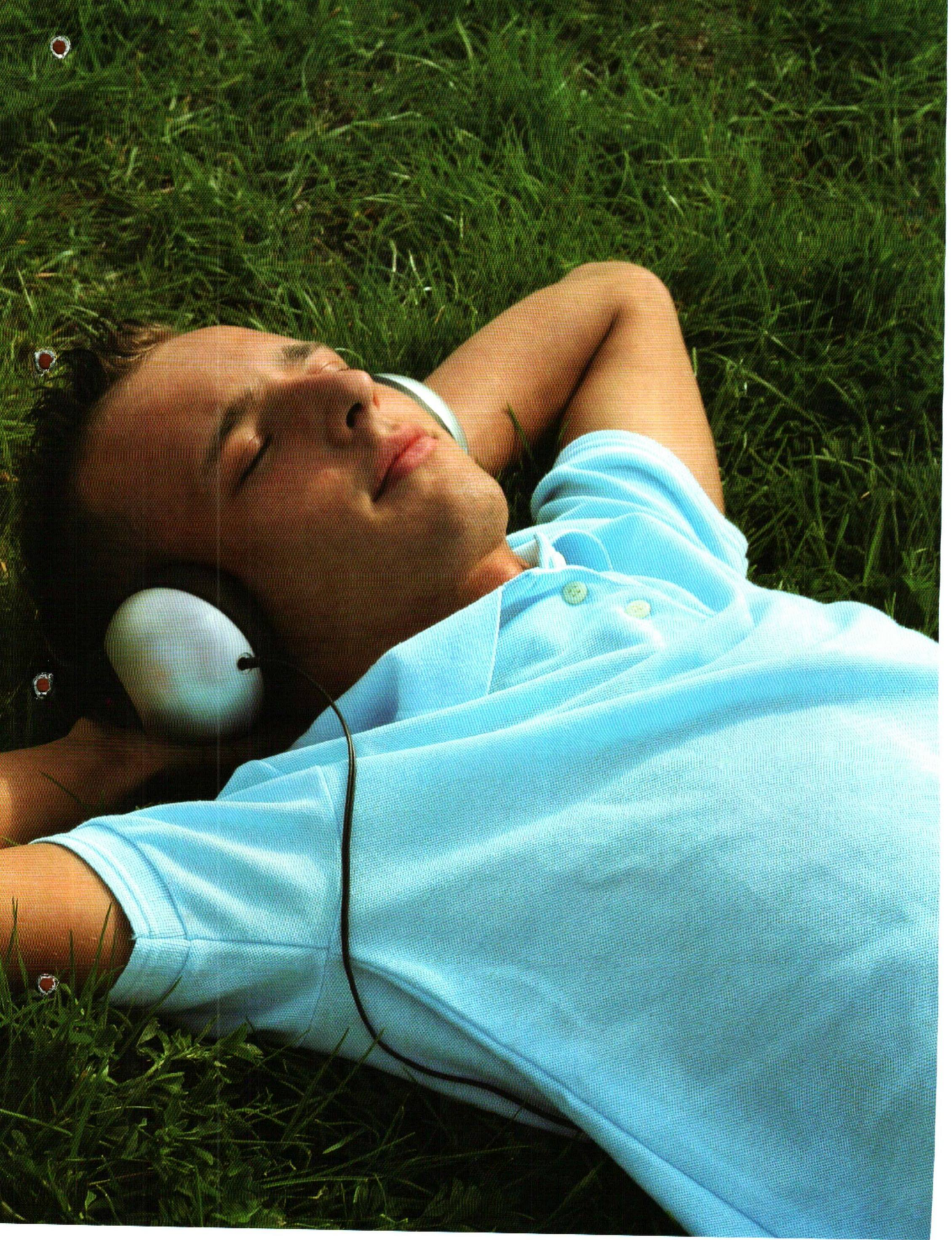
Los niños crecen viendo que sus padres son seres socialmente apreciados si no tienen tiempo. Entonces, ser un "buen" adulto es correr todo el día, trabajar sin descanso y estar siempre haciendo cosas. Luego, al finalizar la época estudiantil, el ingreso a la adultez significa pasar a engrosar las filas de los que siempre están haciendo cosas. Así, nuestra sociedad ha ido posicionando el imaginario de que el hacer y oja-

lá, un hacer que produzca dinero, es sinónimo de estatus, reconocimiento y valor.

Lenta y certeramente se ha empezado a sostener un culto social por el hacer, que guarda su relación con el tener, y cuando lo segundo se demuestra, parece resolverse la pregunta por el ser, que se consume en la actividad compulsiva y en las posesiones que con ella se obtienen.

El hacer como adicción implica un escape de algo, un intento fallido de sustitución de lo que se necesita, pero de lo que se ha carecido, una compulsión en la que parece que nunca se llega a un nivel de suficiencia. No es casual que para enraizarse más en esta lógica, se acuda inclusive a ciertas drogas que justamente incrementan ese estar alertas, activos y atareados, como valores tan apreciados en la cultura occidental. En este sentido, vale la pena considerar por qué en sociedades altamente productivas como las del primer mundo, la cocaína se consume en forma prioritaria, engranando a la perfección con el ideal de convertirse en una excelente máquina productiva.

No se trata aquí de decir que hacer cosas sea negativo, sino más bien de cuestionar que en tor-





**El tiempo libre del niño, del adolescente y del adulto, resuena en el psiquismo y se vive de acuerdo como hayan sucedido sus experiencias tempranas.**

Además, el hacer no es el único ámbito que brinda sentido a la vida.

#### LAS ESFERAS DEL SER

Para fines descriptivos, se podría hablar de un ámbito del existir y uno del hacer. El primero, idealmente, debe fundamentar al segundo, siendo su anclaje en tanto que lo que se haga sea traducción de la pasión por la vida. Al existir pertenece el mundo del encuentro entre seres, un encuentro emocional, donde se dan y se reciben el afecto y la palabra

que permiten entender y construir una historia activamente asumida. También es el nicho del silencio, en donde, en vínculos fuertes se puede compartir sin palabras, sintiendo hondamente la presencia mutua, sin la angustia porque hay que hacer, o el qué hay que decir. Es el ámbito de la comprensión, la intuición, el gesto, el cuerpo y la comunicación desde el sentir. Al terreno del hacer pertenecen las actividades, los controles y las programaciones.

Quien no logra romper su agenda y sencillamente encontrarse

conigo mismo o con alguien más, está evidenciando un temor al vacío, a descubrir un sentimiento de inutilidad, una tristeza o una angustia que rápidamente se tienen que tapar con la ejecución de alguna tarea.

También puede, en muchos casos, haber presencia de sentimientos de culpa, como si estar ahí, descansar o no tener una programación fuera sinónimo de no ser importante, porque ese ser profundo se ha diluido en el hacer.

El ser humano nace orientado hacia el encuentro de una relación, sin la cual no podría sostener



su propia vida. Si se toma como paradigma al bebé, se constata la naturaleza vincular de la existencia, porque precisamente a través de los otros, se configura la subjetividad, en términos psicosociales y porque también, sin ese otro, la posibilidad de sobrevivir es imposible, desde el punto de vista biológico. Dispuestos al encuentro, indudablemente, en ese vínculo se realizan cosas, pero más allá de la nutrición y la higiene, lo que allí se estructura es la capacidad de estar y de ser, a partir de ese encuentro con el otro.

**Ese 'tiempo libre' de la maternidad, que tantas veces se tacha de improductivo, es el más valioso de todos, porque en esos momentos de ser y de estar, se juega la salud mental del nuevo ser humano.**

La madre que sabe esto, no omite la ejecución de tareas necesarias para el cuidado del bebé; pero fundamentalmente reconoce el valor que su disponibilidad de estar con él, brinda para su desarrollo emocional. Se trata de un estar sin afanes, "perdiendo el tiempo", en actitud de receptividad, captando lo que a él le sucede y pres-tándole su mente para responderle adecuadamente, discriminando cuando hay malestar por hambre, frío, o simplemente, necesidad de ser acunado, sin "nada más".

Si ese primer encuentro se ha desarrollado de manera adecuada, amorosa, se está generando una capacidad de confianza que se traducirá en la actitud receptiva hacia el encuentro con otros, más adelante y con la vida misma. Así, ese "tiempo libre" de la maternidad, que tantas veces se tacha de improductivo, es el más valioso de todos, porque en esos momentos de ser y de estar, se juega la salud mental de ese nuevo ser humano.

El hacer no adictivo, ni compulsivo, sino ese que expresa el ser, se fundamenta en la capacidad de estar libremente con otro, cuya estructura primera fueron esos vínculos tempranos.

El tiempo libre del niño, del adolescente y del adulto, resuena en el psiquismo y se vive de acuerdo a cómo hayan sucedido esas experiencias tempranas. Así, la alternativa de estar sin hacer, se remonta a esos años que si fueron vividos sin

angustia, facilitan que se asuma en tranquilidad. Cuando ha habido fallas en ese vínculo se permite que esa carencia, ese desencuentro con el otro que también es desencuentro de sí, conduzca a que se pretenda tapar el vacío existencial mediante la actividad compulsiva y racionalizada.

#### EN LA INFANCIA, TIEMPO LIBRE CREANDO

El terror ante las vacaciones de los niños traduce la incapacidad que se ha ido teniendo de estar y crear desde la existencia misma. Las clases compulsivas, la agenda llena de visitas, el computador y los juguetes estructurados reemplazan la opción de lo lúdico desde la creación a partir de lo que cada quien es. El psicoanalista D. Winnicott plantea una diferencia fundamental entre el *play* y el *game*. El primero es imaginativo, sirve para conocer lo propio y explorar a la vez el mundo, es construcción y elaboración de lo interno, en tanto que el segundo consiste en seguir unas reglas predeterminadas y ajustarse a ellas de modo más funcional.

El *play* guarda relación con la capacidad de ilusión y de creación de "estados transicionales" en donde, en parte con la realidad y en parte con la fantasía, se crea una manera propia de habitar el mundo.

Cuando se descubre el gusto de un niño y se lo incentiva, cuando se le brinda la facilidad de pasar su tiempo libre creando, inventan-



**Quien no logra romper su agenda y encontrarse consigo mismo o con alguien más, evidencia un temor al vacío.**



do universos posibles, se le está fomentando la salud mental y la posibilidad de sentir que puede colorear su vida, descubriendo su sentido y valor, por fuera del mundo de la televisión, el videojuego o los espacios predeterminados en los que sólo hay que hacer ciertas cosas, corriéndose el riesgo de equiparar el buen desempeño con la valía de su ser como sujeto.

Acompañar al niño en su imaginación, sin invadirla, estar disponible para pensar en relaciones no evidentes entre las cosas, poder estar simplemente en quietud y silencio, disfrutando de una visita a la naturaleza, son cosas que

**El terror ante las vacaciones de los niños traduce la incapacidad que se ha tenido de estar y crear desde la existencia misma.**

tenseñan que la existencia vale por sí misma y que dicho valor no se condiciona al éxito escolar o a la cantidad de actividades extracurriculares que se mantengan. Esto es demandante porque implica de los adultos, igualmente la capacidad de “perder el tiempo” conversando, acompañando, comiendo paletas o jugando.

#### **UN ESPACIO DE ENCUENTRO CONSIGO MISMO**

En el adulto, el tiempo libre también es tiempo de encuentro consigo mismo, con lo que se siente, con las ansiedades, con los deseos, con lo que usualmente no se

piensa, como si de esta forma se pudiera efectivamente negar su presencia.

Este tiempo, aunque en casos temido, es muy valioso para realizar procesos de elaboración psíquica de lo que se está tejiendo con la vida. Si se encuentra sentido en lo que se realiza, si hay vacíos, ilusiones, inquietudes... Es un espacio de reflexión, que muchas veces se efectúa en soledad, cuando se la tolera, o que si enseguida se convierte en necesidad de compañía, encubre la dificultad de estar sin hacer y hallar lo que no se quiere ver. Alguien diría en este sentido que “quien no da de soledad, tampoco da de compañía”, puesto que ese estar con los demás, desde aquí, es para evadir la cita fundamental consigo mismo.

Si no se han hecho ejercicios de encuentro, momentos como la pérdida de un lugar de poder, la jubilación, la vejez, la enfermedad transitoria o permanente resultan aplastantes, causando síntomas psicológicos porque se ha venido haciendo, no como resultado de lo que se es, sino como evasión de eso, o como una manera de deshabitarse, socialmente aceptada.

Pero, esos momentos de encuentro son inexorables. Allí en la enfermedad, ante la cercanía de la muerte, en la vejez, el desempleo, o la pérdida de estatus y de agendas llenas, se retorna a la existencia que siempre ha debido ser alimentada. Y ¿qué era lo fundamental después de tantas carreras? El tiempo del silencio, de la caricia, del beso, del amor, del juego, de la intimidad, de la conversación; porque entonces de nada servirán los honores pasados, sino los nichos existenciales, esto es, afectivos que se hayan podido construir y mantener con nuestro tiempo para nosotros mismos y para los demás. ■■



El papel de los padres es fundamental, deben adecuar espacios para que los hijos aprendan a disfrutar de la calma y el silencio, requisitos necesarios para que fluya la imaginación; deben educar en y para el ocio, que se traduce en enseñar a ocupar de manera provechosa ese tiempo que nos queda después de cumplir nuestras obligaciones.

El ejemplo y entusiasmo de los papás resultan ser la clave a la hora de aplicar estas recomendaciones:

- Permítalos tener espacios para reflexionar y elegir autónomamente qué hacer con su tiempo libre.
- Proporciónales juguetes sencillos que impliquen poner en práctica habilidades; inclusive resulta muy positivo reducirles la cantidad de juguetes, guardar algunos y renovarlos de vez en cuando.
- No abrume a sus hijos, no los sature con actividades extraescolares, y menos a una edad en la que poco pueden aprovecharlas y necesitan ese tiempo para jugar.
- Haga de la lectura su mejor aliada, preferiblemente de

cuentos que no estén demasiado ilustrados, para dar rienda suelta a su imaginación.

- Procure realizar actividades al aire libre, juegos que no impliquen competencia pero sí astucia.
- Incentívelos, busque alternativas sin caer en prohibiciones. Ofrézcales actividades que aporten mayor satisfacción y despliegue que el que encuentren en un medio audiovisual.
- Evite comprar videojuegos que confinen al niño a la realidad virtual e interfieran en el adecuado desarrollo de habilidades sociales.
- Cuando invite a sus amigos a la casa, condicione un espacio para que los niños jueguen; es preferible soportar un poco el des-

**Es nuestro deber, como padres y educadores, ir al rescate de lo sencillo, de lo natural, de la fantasía y la imaginación.**

orden a sentarlos a ver una película.

- Dosifique la televisión al máximo, y evite colocar una en su habitación.
- Aunque no lo hagan tan bien como usted, entusiámelos a participar de las tareas del hogar; esto permitirá reforzar algunas virtudes como la laboriosidad, la responsabilidad y el orden, a la vez que propicia la autonomía.
- Recuerde que el aburrimiento no se relaciona necesariamente con la falta de actividad, ni se resuelve con diversión; por el contrario, es necesario que aparezca para que el niño ponga en marcha su iniciativa, ingenio y creatividad.
- Dedique tiempo, busque espacios para compartir, disfrute el juego con ellos, conozca cuáles son sus intereses y respételes.

En definitiva, no podemos permitir que nuestros hijos crezcan sin probar las maravillas y la alegría propias de la infancia. Es nuestro deber, como padres y educadores, ir al rescate de lo sencillo, de lo natural, de la fantasía y la imaginación. En una palabra, dejemos que los niños jueguen. 🌱



## NUESTROS PRODUCTOS

- Cerámica Nacional e Importada
- Mesones de mármol y granito • Gres
- Productos de mantenimiento
- Lavamanos, sanitarios y accesorios
- Lavaplatos • Pisos de Barro Cocido
- Cenefas decorativas • Pintura
- Pisos de Vinilo • Alfombra • Artepiso
- Fatto Smalto • Mármol • Piedras
- Pisos de madera • Aditivos y pegantes
- Enchapes • Baldosa de Grano de mármol
- Mallas, tocetos y listellos de vidrio

## NUESTROS SERVICIOS

- Servicio de Instalación
- Asesoría de Diseño
- Atención personalizada de profesionales
- Remodelaciones
- Mantenimiento
- Sistemas de financiación

▶ Av. Caracas 35 -55 Bogotá  
PBX: 3311515 Fax: 3390684  
Línea gratis: 018000 914900  
Línea Bogotá (costo llamada local): 019003318811  
[www.alfa.com.co](http://www.alfa.com.co)  
[www.alegriaensucasa.com](http://www.alegriaensucasa.com)

# ALFA, lo tiene todo



# Visite nuestros parques naturales.

En Colombia hay 52 áreas protegidas por Parques Nacionales, que se han creado para amparar la rica biodiversidad que albergan, para realizar investigaciones y para permitir, en ellas, actividades recreativas y de educación ambiental. Lo invitamos a incluir alguna en sus planes de vacaciones.

## Parque Nacional Natural Old Providence & Mc Bean Lagoon

**Extensión:** 995 hectáreas de las cuales 905 son marinas.

**Localización:** Al nororiente de la Isla de Providencia.

**Temperatura:** 25°C.

**Vías de acceso:** Desde San Andrés, 20 minutos en avión. Ya en la isla, se llega en embarcación al sector de Cayo Cangrejo y Los Tres Hermanos.

**Requisitos:** Vacuna contra fiebre amarilla.

El parque está rodeado por manglares rojos, blancos y amarillos bien conservados que albergan numerosas especies de peces, crustáceos y moluscos. Su parte marina tiene hermosos arrecifes de coral bien conservados, en los cuales es posible bucear. A la zona del bosque seco llegan numerosas especies de aves migratorias que conviven con vistosas lagartijas.

## Santuario de Fauna y Flora Los Flamencos

**Extensión:** 7.682 hectáreas.

**Localización:** En el departamento de La Guajira.

**Temperatura:** 28°C.

**Vías de acceso:** Desde Riohacha por la Troncal del Caribe vía Santa Marta a unos 28 km (20 minutos); o desde Santa Marta, unas dos horas en automóvil.

**Requisitos:** Vacuna contra fiebre amarilla.

**Recomendable:** Llevar agua potable, repelente para mosquitos, antisolar y ropa ligera de algodón.

Por carreteable es posible llegar a la Boca de Camarones, a las salinas marítimas de Chentico y a Laguna Grande. Humedales, manglares y formaciones xerofíticas son el hábitat de los hermosos flamencos, llamados por los lugareños "tococos" o "chiclocos". Es posible pernoctar en cabañas wayúus provistas de hamacas.

## Parque Nacional Natural Gorgona

**Extensión:** 61.687 hectáreas, 97% de las cuales le corresponden al área marina.

**Localización:** En el departamento del Cauca, municipio de Guapi.

**Temperatura:** 27°C.

**Vías de acceso:** Desde Buenaventura, en barcos de cabotaje que se abordan en el muelle El Piñal; o desde Guapi, en lanchas de motor con capacidad para 10 personas. Importante viajar con chalecos salvavidas.

**Requisitos:** Vacuna contra la fiebre amarilla.

**Recomendable:** Llevar ropa fresca, botas de caucho, protector solar, suero antiofídico polivalente y medicamento contra diarrea.

Los arrecifes coralinos que circundan la isla, ideales para bucear, son frecuentados por delfines, marsopas, cachalotes y ballenas jorobadas que vienen a criar en los meses de julio a septiembre.

Y el bosque húmedo tropical de la isla es lugar de paso de más de setenta aves migratorias y otras tantas nativas como gavilanes, cernícalos, colibríes y paparotes. Las iguanas tienen vistosos colores y formas. Hay senderos que se recorren con guías autorizados para ir a las diferentes playas.

Se recomienda no salir del poblado después de las 5 de la tarde cuando las serpientes inician su actividad.

## Santuario de Fauna y Flora de Iguaque

**Extensión:** 6.750 hectáreas.

**Localización:** En el departamento de Boyacá, a 39 km. de Villa de Leyva.

**Temperatura:** 4°C a 12°C.

**Vías de acceso:** Desde Villa de Leyva o desde Arcabuco, por carretera.

**Requisitos:** Llevar ropa para clima frío y páramo, botas pantaneras. Cuenta con alojamiento.

Este ecosistema de páramo y bosque andino alberga faras, murciélagos frugívoros, ardillas y varias especies de venado. Tiene una zona arqueológica y pinturas rupestres, y a tres horas de marcha es posible llegar a la laguna de Iguaque. Según la leyenda muisca, esta es la cuna de la humanidad, de donde emergió Bachué, la madre de los hombres.

Sus bosques de roble y las ocho lagunas, entre las que se destacan Monte Empedrada, Colorada, Carrizal, Cazadero y Ojo de Agua, hacen del santuario de Iguaque un sitio ideal para caminar o acampar.

## Área Protegida Los Estoraques

**Extensión:** 640 hectáreas.

**Localización:** En el municipio de La Playa de Belén (Norte de Santander).

**Temperatura:** 22°C.

**Vías de acceso:** Se puede llegar desde Cúcuta, por la vía Sardinata - Ábrego, o desde Bucaramanga, en dirección hacia Ocaña y Ábrego.


**Requisitos:** Vacuna contra fiebre amarilla.

Los árboles que le dieron su nombre a esta zona, eran abundantes hace un siglo; pero la excesiva explotación de

su resina para obtener el bálsamo para perfumería, casi los acabó. Ahora, entre arrayanes, rampachos y encenillos, conviven gallinetas de monte, halcones y pájaros ardilla, además de mamíferos como conejos, zorros, gatos de monte y varias especies de murciélagos.

Es un ecosistema semidesértico, frágil y único en el país. Los visitantes pueden acampar en el área o alojarse en Ocaña y hacer recorridos de un día por los senderos que permiten apreciar figuras naturales como el Rey y el Barco, transitar por el camino de la Virgen y visitar el Paso de las Ánimas y la Cueva de la Gringa y la Chorrera.

**Nota.** En todas estas zonas está prohibido recolectar material vegetal, animal o mineral; usar aerosoles, hacer hogueras, fumar y dejar basura. Tampoco se pueden llevar bebidas alcohólicas. Todos los parques cobran entrada. Más información en: Oficina de Ecoturismo Carrera 10 No. 20-30, piso 4. Teléfonos: 243 1634 - 243 3095



# Inapetencia y obesidad:

dos extremos que preocupan

# Los niños en edades preescolar y escolar tienen necesidades nutricionales particulares. Satisfacerlas adecuadamente, sin exceso ni defecto, permite que ellos crezcan sanos, desarrollando todo su potencial.

● **POR JUAN GABRIEL GARCÍA M.**  
Medicina Familiar  
Universidad de La Sabana  
juan.garcia@unisabana.edu.co

**L**OS PADRES SE PREGUNTAN en qué consiste una nutrición adecuada que evite problemas en sus hijos. Para ellos es importante conocer las necesidades y los niveles apropiados de nutrientes que requieren los niños en edades preescolar y escolar, es decir, entre los 2 y los 10 años. Cada etapa tiene sus propias exigencias, las cuales dependen del metabolismo basal del organismo y del metabolismo dependiente de la actividad, entre otros.

El metabolismo basal se refiere a todas las actividades químicas y físicas que se llevan a cabo en el organismo con el fin de proporcionar la mínima cantidad de calorías para garantizar su adecuado funcionamiento. Este número de calorías se puede incrementar en las etapas escolar y preescolar, en las cuales los niños realizan nuevas actividades físicas y mayores esfuerzos mentales. Es lo que se conoce como metabolismo dependiente de la actividad.

En el caso específico de los niños en estas edades, podemos decir que ellos necesitan:

Niños 2.000-3.000 Kcal /día  
Niñas 2.000-2.500 Kcal /día

## CUANDO EL NIÑO NO QUIERE COMER

La inapetencia es uno de los motivos de consulta más frecuentes, por la enorme preocupación que causa en los padres. Sin embargo, la mayoría de las veces no se relaciona con enfermedad en los niños. Por eso, los padres deben tener en cuenta tres cosas:

1. La mayoría de niños tiene el apetito apropiado para su edad.
2. El apetito en los pequeños no es constante.
3. El apetito varía según el gusto y lo que se haya enseñado a comer.

La clasificación de la inapetencia se puede hacer de la siguiente manera:

**Reciente:** generalmente se debe a una enfermedad aguda como una virosis respiratoria; es útil recordar que cualquier persona enferma pierde el apetito.

**Habitual:** puede ser:

- **Verdadera:** en este caso el peso del niño se encuentra por debajo de lo normal para la edad. Siempre es sinónimo de enfermedad y, por tanto, se debe estudiar su causa.

- **Falsa:** en este caso la inapetencia es selectiva. Con frecuencia se presenta cuando el niño come muchas golosinas, sin hora-

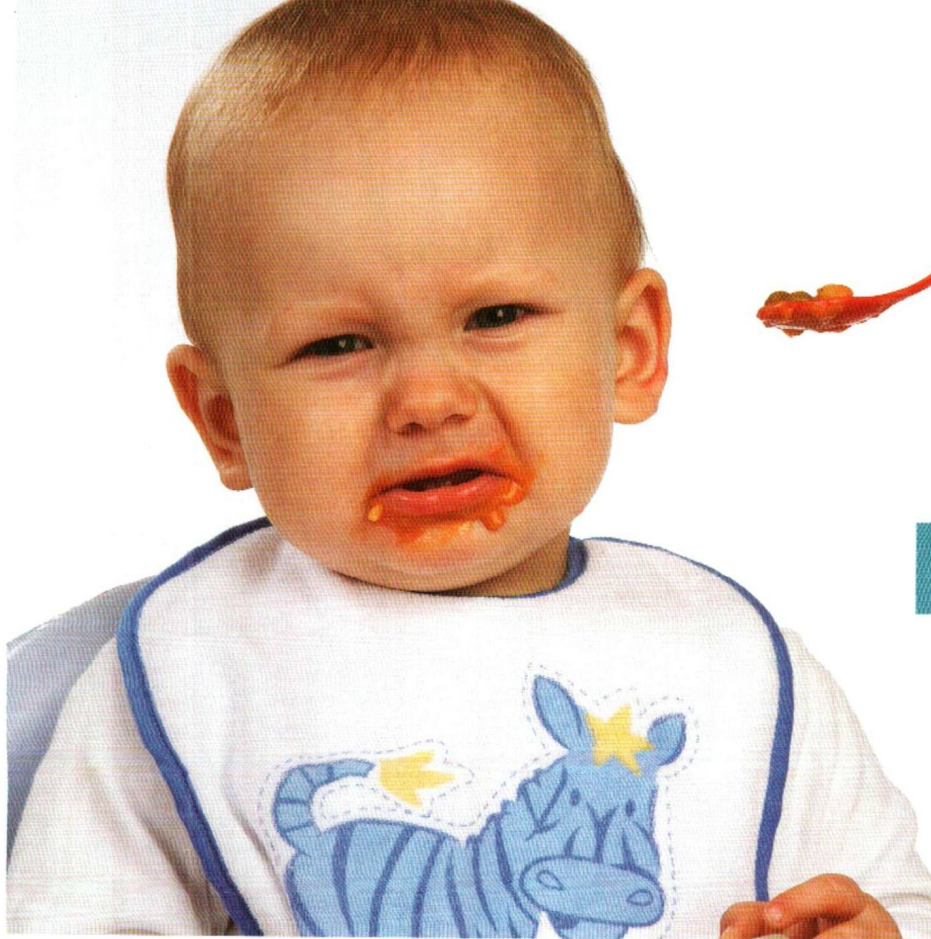
rio y luego rechaza los alimentos nutritivos de la hora de la comida.

La falsa inapetencia se presenta en 10 a 25 por ciento de los infantes entre los 2 y 5 años de edad. Sin embargo, los padres deben saber que el crecimiento del niño se desacelera hacia los 2 años de edad, sin que esto sea una patología; hace parte del crecimiento y desarrollo normales. Este fenómeno responde a una disminución fisiológica, es decir, su organismo ha desacelerado el ritmo de crecimiento, y se acompaña de periodos relativamente largos en los cuales hay menor ingesta de alimentos, pues sus requerimientos nutricionales son menores. Como resultado de este fenómeno, el pequeño aumenta solo de 1 a 2 kg. /año.

Es importante recordar que existe en el niño un mayor interés por el mundo que lo rodea, y eso lo distrae de la comida. Si a esto se suma que, en ocasiones, los padres, preocupados por la inapetencia, no usan una técnica apropiada para motivarlo a comer, la situación se puede agravar. Vale recordar que, si no se le fuerza, el niño siempre compensa lo que deja de comer.

Para estar seguros de que esta es la causa, médicos y padres deben realizar una historia clínica completa, conocer cuánto tiempo lleva el cuadro de inapetencia, si existen síntomas asociados y si hay en la familia algún antecedente patológico. Adicionalmente, se debe realizar una historia dietética com-

**La mayoría de las veces la inapetencia no se relaciona con enfermedad de los niños.**



## ¿Cómo es una nutrición adecuada?

Es la que permite un desarrollo normal y se puede resumir en la sigla CESA, que explicamos a continuación:

**Completa:** aporta el número total de calorías para asegurar el crecimiento.

**Equilibrada:** incluye todos los nutrientes en la proporción apropiada para obtener las calorías necesarias.

**Suficiente en el número de calorías.**

**Adecuada para la edad, en contenido, texturas, colores y sabores.**

pleta que incluya las preferencias nutricionales del niño, el tipo de alimentos ingeridos en el día, la forma de alimentación (solo o con ayuda), quién lo realiza y cuál es la rutina de alimentación, así como los horarios, porciones y meriendas tomadas.

También, durante el examen físico y la valoración, el médico verificará, peso, talla, perímetro cefálico y percentil; este último mide el crecimiento del infante en relación con los de su misma edad.

### QUÉ HACER

- Reducir el consumo de golosinas.
- Cumplir diariamente con los cuatro platos principales: desayuno, almuerzo, medias nueves y comida.
- Regular la ingesta de jugos o leche.
- No permitir que los niños coman a deshoras.
- Controlar qué comen fuera.
- Tener en cuenta sus preferencias en cuanto a las formas de preparación y variedad.
- Crear un ambiente relajado a la hora de las comidas.

- Evitar compaginar la comida con otras actividades (TV, radio, juegos).

- Permanecer en la mesa durante el tiempo que dure la comida.

- Probar con nuevos alimentos en pequeñas dosis, sin consentir todos los caprichos.

- Cuando los niños adoptan una conducta inadecuada a la hora de comer, no se les debe reprender con gritos, enfado o castigos.

- Los padres no deben forzar a sus hijos a comer.

- Dar ejemplo, es decir, disfrutar la comida en su compañía, es la mejor política.

- Comer de todos los grupos alimenticios.

### No olvide que:

- El rechazo a la comida también puede ser para llamar la atención o afirmar su independencia.

- Los niños, a veces, son manipuladores, es decir, saben que negándose a comer obtienen ciertos beneficios.

- Los pequeños pueden estar

cansados o sobreestimulados por causa de los juegos y, por tanto, no tener sensación de hambre ni deseos de comer.

### En caso de verdadera inapetencia:

- Fraccionar las porciones. Es decir, ofrecer menos cantidad de alimentos, pero con más frecuencia.

- Suministrarles abundantes líquidos, pues los niños que no han comido por cualquier enfermedad pueden deshidratarse fácilmente.

- No obligarlos a comer.

- Enriquecer los platos para que estos sean más nutritivos, por ejemplo, añadiendo leche en polvo al vaso de leche, quesitos o clara de huevo al puré, galletas en el batido de frutas.

**El sobrepeso puede ser más difícil de corregir que la inapetencia, por tanto, es importante prevenirlo.**

#### PROBLEMA DE EXCESO

Otra dificultad relacionada con la nutrición, mucho más complicada que la inapetencia, y que en nuestro medio, así como en otros países, se ha ido incrementando, es la obesidad. El sobrepeso puede ser aún más difícil de corregir que la inapetencia y, por tanto, es importante, ante todo, prevenir que ocurra. Estos son algunos consejos para ayudar a su hijo a mantener un peso saludable:

- No lo obligue a comer cuando no tiene hambre; no hay problema si no termina con alguno de los alimentos o bebidas.

- No use la comida como un alivio o premio.

- No le dé el postre como una recompensa por haber acabado con la comida, pues con esta acción le enseña a su hijo a valorar más los dulces que los alimentos.


- Ofrezcale una alimentación saludable. Como máximo, el 30 por ciento de todas las calorías que su hijo ingiere deben ser grasas. Pídale a su médico o a un nutricionista que le enseñe a elegir las comidas adecuadas para la alimentación. Los niños necesitan obtener una abundante cantidad de fibra proveniente de frutas, verduras y granos.

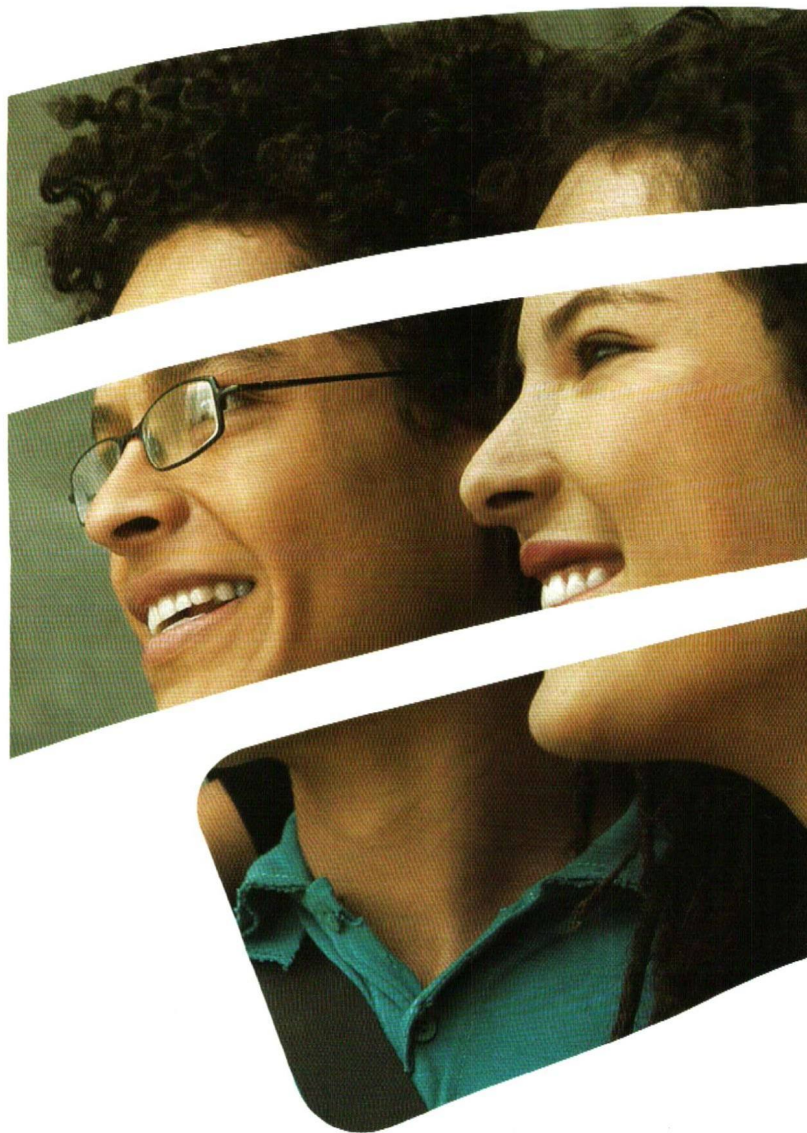
- No coman en restaurantes de comida rápida más de una vez por semana.

- Limite el tiempo que el niño pasa frente al televisor. Invítelo a hacer algo más activo en su lugar, como montar en bicicleta o jugar a la pelota.

- Dedique tiempo a compartir con su hijo actividades que requieran moverse: siempre que puedan, realicen caminatas en familia y jueguen juntos al aire libre.

- Enséñele buenos hábitos de alimentación y ejercicios, esto lo ayudará a que tenga una vida saludable.

No olvide que el niño come lo que los padres compran, evite llevar a la casa alimentos que no sean nutritivos o que contengan exceso de calorías. 



CREEMOS EN TUS METAS.  
Por eso estamos contigo  
para ayudarte a crecer.

**Bancolombia**   
Qué tan alto quieres llegar?

[www.bancolombia.com](http://www.bancolombia.com)



# Educación

en los medios,  
necesidad inaplazable



## La influencia de los medios de comunicación es evidente a todos los niveles. Los padres y la sociedad tienen una responsabilidad que va desde crear conciencia y sentido crítico en los consumidores, hasta incentivar buenas prácticas de los medios. ¿Cómo lograrlo?

**P**ENETRA EN LA INTIMIDAD de las personas antes que, incluso, los mejores amigos. Impone sus horarios, decide qué comer, genera temas de conversación y discusión para las horas de descanso. No hay nadie que ejerza tanta influencia en cada uno de los miembros de la familia como la televisión. Y las cifras lo corroboran. Según el Compromiso por una Televisión de Calidad para la Infancia, sólo los niños están de cuatro a seis horas diarias frente a la pantalla. Imaginemos cuánto alcanza a pasar por la mente de un pequeño en este tiempo, qué queda en ella, cómo se percibe lo que queda y cómo se digiere.

Pero esta es apenas una muestra de lo que significa la incursión de los medios de comunicación en el hogar. Porque no es exclusivamente la televisión, también lo son las emisoras con programación para grandes y (en teoría, porque en muchos casos no lo es) para pequeños, las revistas y periódicos con temas de toda índole, la Internet -un mundo sin límites para abordar contenidos- y ahora, una serie de medios que se cobijan bajo el nombre de "nuevas pantallas" (videojuegos, teléfonos móviles, *palm*s, entre otros) y que ofrecen todo tipo de conectividad.

A medida que el mundo avanza se evidencian estas nuevas formas de acceso a la información y

se da un aumento en la capacidad comunicativa del hombre (Marín y García, 2003)<sup>1</sup>, pero lo que quizás sigue en un mismo punto es la posibilidad de las personas de enfrentar la cantidad y ante todo, la calidad de información que pasa ante sus ojos y sobre la que no cuenta con herramientas que le permitan hacer una escisión de lo que consume, especialmente cuando los límites entre la realidad y la ficción, a veces, parecen agotarse.

Así, el tema de la influencia mediática ha sido ya tratado y quizás sobrediagnosticado, pero lo que aún no termina de debatirse, justamente, es la forma en que los lectores, televidentes, radioescuchas o simples usuarios, deben "blindarse" hasta cierto punto, para poder hacer un consumo responsable y enriquecedor de la oferta que ponen a disposición los viejos y los nuevos medios.

### CRÍTICA DE MEDIOS

Una tarea pendiente es la relacionada con la formación que jóvenes y adultos debieran tener en materia de receptividad de medios. Esto es, educar para "entender" la televisión, la radio, "leer entre líneas" los diarios y revistas; en síntesis, saber cómo recibir los mensajes que llegan de un lado y de otro.

No es fácil porque lo básico es que quienes han de formar a

POR ADRIANA PATRICIA GUZMÁN DE REYES  
Comunicadora Social  
adriana.guzman@unisabana.edu.co

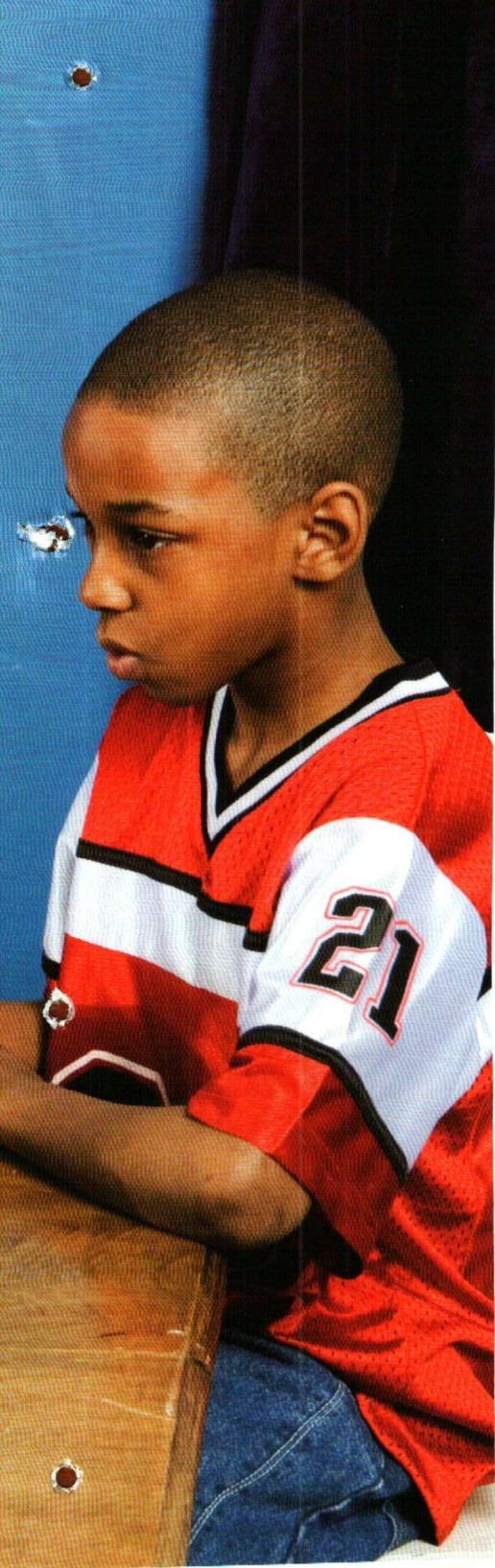


**No termina de debatirse la forma en que los usuarios deben 'blindarse' para poder hacer un consumo responsable y enriquecedor de la oferta de medios.**

los niños y a los jóvenes en esta tarea, se formen primero. Y en eso hay que trabajar. La propuesta es que desde la propia escuela se aborden las herramientas correspondientes. Los profesionales de la Comunicación han empezado

a hacer parte de las plantillas de personal, especialmente en los colegios, gracias a que las instituciones han visto la importancia de los procesos comunicativos. Pero el papel de los comunicadores y periodistas no se puede limitar a

coordinar el periódico del colegio o los programas radiales de la emisora. Lo ideal sería que en el plan de estudios hubiese un par de asignaturas en las que se aborden los medios, se estudien y se aprenda a hacerlos útiles.



Para comenzar, conviene tener a un comunicador en los planteles educativos, que irrigue con sus conocimientos a los docentes de todas las áreas y puedan emplear los medios como recurso pedagógico. Luego, formar sí, entre todos,

a los alumnos, en prácticas comunicativas y recursos periodísticos al servicio de la academia. El paso siguiente sería la formación en análisis y crítica de medios, tal vez lo más importante a la hora de enfrentar los medios de comunicación.

#### TELEVISIÓN Y ESCUELA: NUEVA RELACIÓN

Aquí hay todo un mundo por descubrir. Muchos estudiosos de los medios ya han dedicado tiempo al fenómeno de recepción. Así, han surgido, por ejemplo, los primeros trabajos de Guillermo Orozco y su propuesta acerca de la recepción como un proceso complejo en el que intervienen mediaciones de índole histórica, cultural y social, para mencionar algunas. Esto, por citar apenas uno de los múltiples autores (dentro de los que se cuentan

padres de por medio. Aunque aquí, justamente, el papel de los papás es fundamental.

“Por el bien de sus hijos, y por el suyo, los padres deben aprender y poner en práctica su capacidad de discernimiento como telespectadores, oyentes y lectores, dando ejemplo en sus hogares de un uso prudente de los medios de comunicación. De acuerdo con la edad y las circunstancias, los niños y los jóvenes debieran ser introducidos en la formación respecto de los medios de comunicación, evitando el camino fácil de la pasividad carente de espíritu crítico, la presión de sus coetáneos y la explotación comercial” (PCCS. Ética en las Comunicaciones Sociales, No. 25)<sup>2</sup>.

¿Cómo hacerlo? Haciéndose partícipes de esa misma formación

### Lo básico es que se formen primero quienes han de formar a los niños y a los jóvenes en esta tarea.

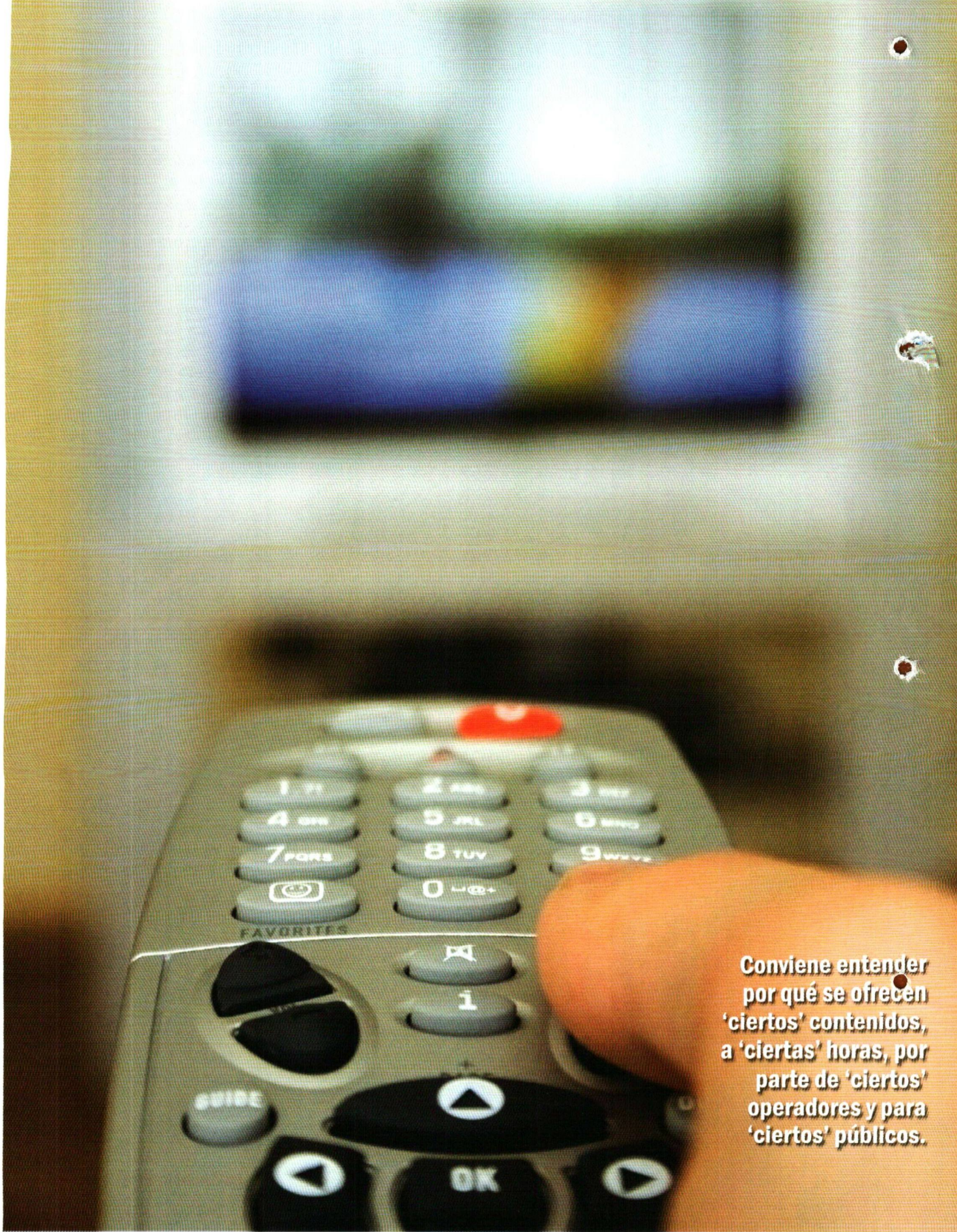
Valerio Fuenzalida y Rosa María Alfaro, por ejemplo) que ya han venido, desde hace años, proponiendo modelos que buscan reconstruir la relación entre televisión y escuela.

¿Y qué aprender en este contexto? ¿Qué es lo que debe saber el público frente a los medios? ¿Qué es lo que hay por aprender? Mucho: ¿Qué hacen los medios con el público? ¿Cómo se eligen los mensajes en los medios? ¿Qué actitudes y acciones toman los receptores con el medio? ¿Cómo se construyen y funcionan los medios? ¿Por qué los medios son tan comerciales?

La respuesta a todos estos interrogantes haría parte de los contenidos de lo que habría que aprender en el aula y practicar en la familia, o por lo menos, en casa, el sitio en el que se consume una gran parte de los medios con o sin

que reciben profesores y alumnos para leer los medios. Es lógico que las limitaciones de tiempo y espacio para ello podrían dar al traste con la buena voluntad de muchos padres. Sin embargo, habrá que pensar en dinámicas que permitan el acceso a recursos para que el trabajo que se realice en la escuela no se difumine en el hogar, finalmente, el escenario en el que se pondrá a prueba todo lo que se pueda hacer a nivel formativo.

¿Para qué? La mejor forma que tienen los medios de comunicación de mejorar sus contenidos, es conociendo las voces de sus principales consumidores y cuando buena parte de ellos (léase niños, jóvenes, padres de familia y educadores) cuenta con herramientas suficientes para establecer una crítica sana y constructiva, es posible propender



Conviene entender por qué se ofrecen 'ciertos' contenidos, a 'ciertas' horas, por parte de 'ciertos' operadores y para 'ciertos' públicos.

por lo que realmente se quiere recibir por parte de los medios.

### INCENTIVAR LAS BUENAS PRÁCTICAS

De manera paralela, es preciso buscar el amparo oficial que, con todo y la formación de los consumidores de medios, debe prevalecer.

Toda autoridad pública, independientemente del color partidista o la ideología que profese, ha de trabajar en aras del bien común y en ese orden de ideas, lo primero es tratar de que los contenidos que generen los medios de comunicación sean de calidad.

Teniendo como telón de fondo la libertad de prensa, y de paso, el respeto por la dignidad y la libertad legítima de los demás, el Estado puede promover la difusión de contenidos de calidad. Aquí, no hay que ir demasiado lejos en términos de lo que significa "calidad".

Muchos han demorado la adopción de buenas prácticas, escudándose en que primero es preciso definir la palabra. Pero lo importante es que de fondo, los contenidos deben ser "apropiados" para las distintas edades de las audiencias; "formativos", especialmente para los niños y que "inculquen valores", en esencia para ayudar a construir sociedad. Ese, quizá, puede ser el aporte más importante, en nuestro caso, al país.

Las diversas propuestas, por ejemplo, por lograr una televisión de calidad, han incluido -entre muchas cosas- la idea que celebros, de "subsidiar" o "premiar" lo que se llamarían las "buenas prácticas" de los medios, en lo relacionado, por ejemplo, con la televisión infantil. Esto es, aquellas empresas o personas que generen contenidos para niños se podrían ver beneficiadas de diversas maneras.

### ESTADO, EMPRESA Y SOCIEDAD SE DEBEN DAR LA MANO

El Compromiso de Televisión para la Infancia prevé, dentro de la

formulación del Plan de Incentivos y Estímulos, elementos como: fondo para la televisión por la infancia, prácticas en canales líderes en televisión infantil, becas de asistencia a certámenes internacionales.

Eso, sólo con la televisión, pero las ligas de televidentes y las asociaciones que propenden por medios de calidad, podrían trabajar en propuestas encaminadas hacia la consolidación de incentivos para prensa que destaque valores, radios comunitarias con amplio sentido formativo, entre otros.

Lógicamente, para ello, el Estado debiera incentivar, pero, sin duda, la empresa privada, ante propuestas sólidas y viables, también podría dar una mano. En este sentido, es el mo-

**Con una crítica sana y constructiva, es posible propender por lo que realmente se quiere recibir por parte de los medios.**

mento de las buenas ideas, de realizar ofertas para mejorar no sólo la calidad de lo que llega a través de los medios de comunicación, sino para tratar de entender el porqué se ofrecen "ciertos" contenidos, a "ciertas" horas, por parte de "ciertos" operadores y para "ciertos" públicos.

Es ambicioso pretender incentivos para todo, pero un buen comienzo podría ser la promoción de las buenas prácticas para la audiencia infantil. Y hay razones para ello:

Un estudio realizado por la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Sabana con 115.176 estudiantes de quinto grado de colegios públicos y privados de las 19 localidades de

Bogotá mostró que el medio de comunicación más usado por las audiencias infantiles es la televisión, que un 74 por ciento de los niños la consume más de 4 horas al día, teniendo como fin principal la información con un 43 por ciento y en segundo lugar el entretenimiento con un 34 por ciento.

Así mismo, los niños afirmaron que están cansados de que crean que ellos no tienen que saber lo que está sucediendo. Lo que ocurre es que, dijeron, no se lo están contando de manera adecuada. A la pregunta ¿es importante saber qué está pasando en el mundo?, el 94 por ciento contestó que sí. Sin embargo, en Bogotá no existen informativos infantiles. Los niños esperan ver su cultura reflejada en los medios, quieren contar con información periodística dirigida a ellos.

Por otro lado, la Internet apareció como el segundo medio más usado, desplazando a la radio. De allí que también sea importante hacer un análisis de contenidos en el tema de Internet además de la televisión puesto que se está convirtiendo en otra alternativa con un alto índice de consumo.

Como es casi lógico, el periódico más leído es *El Tiempo* (no hay mucha oferta), la emisora más escuchada, *La Mega* y dentro de sus programas favoritos (en todos los estratos) fueron citados: *Los Simpsons* (el favorito en todos los estratos, pero también lo consideran como el más violento), *Los Reyes y Rebelde*.

Con los resultados a la vista, no hay mucho más que decir. Es apenas un estudio. Hay mucho más. Educar en los medios es mucho más que una necesidad inaplazable. Hay que empezar y pronto. 🌟

1 Marin y García, Ma. D (2003). *La familia e Internet: ¿un juego a tres bandas?* Comunicar, 21, 123-126.

2 Mensaje del Papa Benedicto XVI para la 41ª Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales. 20 de mayo de 2007.

# Pizzas

## diferentes y fáciles

Hacerlas en casa permite involucrar a toda la familia. Pueden armarse sobre pan árabe, muffins, arepa, pan tajado... O usar la receta que le sugerimos.

### LA MASA BÁSICA

- 1 cucharada de levadura fresca
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite
- ¼ de cucharadita de sal
- 3 a 4 tazas de harina
- 1 cucharada de miel

- Disuelva la levadura en el agua tibia y deje reposar durante 10 minutos para que se inicie la fermentación. Revuelva bien al cabo de ese tiempo.

- Añada la levadura fermentada a los demás ingredientes, amasan-

do con fuerza y golpeando la masa contra la mesa o con el puño, durante unos cinco minutos. Debe quedar elástica y suave.

- Ponga la masa en un recipiente engrasado con aceite; déle vuelta para que se unte bien con el aceite y tape con un plástico. Coloque en un lugar cálido durante 1 ½ hora para que doble su tamaño.

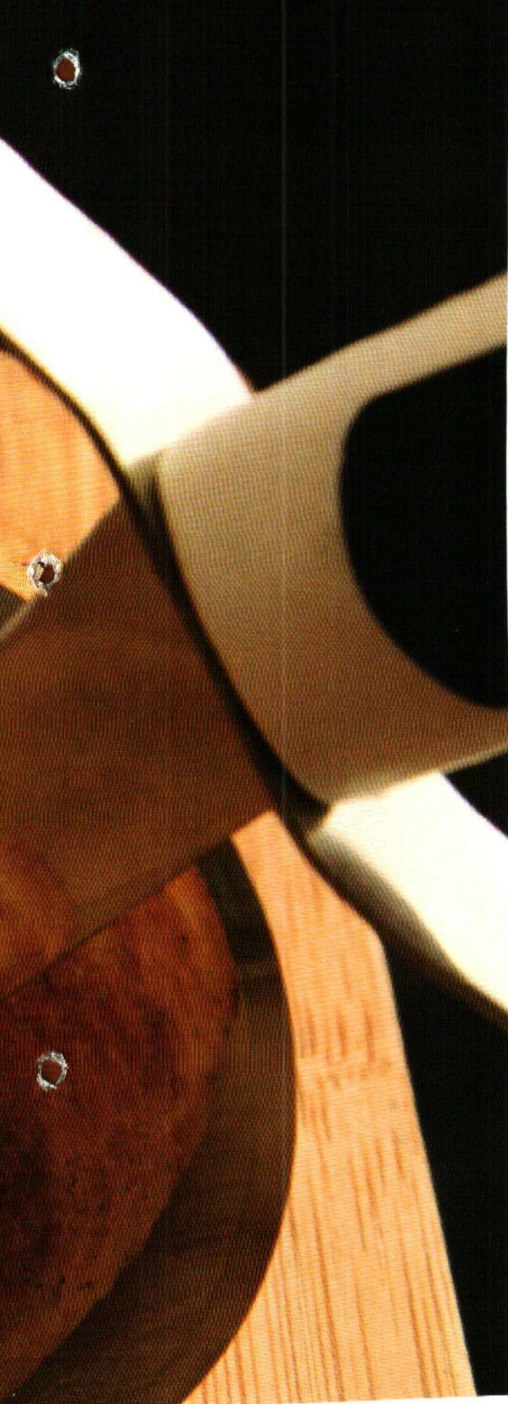
- Con un golpe de puño, divida la masa en dos y use cada mitad para cubrir una bandeja de pizza, de 25 cm. de diámetro, engrasada.

- Para finalizar, haga un anillo en el borde de la masa de manera que la salsa no escurra.

- Ponga la cubierta que desee, terminando con el queso rallado, cuando la receta lo mencione, y hornee a 450°C durante 15 minutos o hasta que el queso haga burbujas.

### SALSA DE TOMATE BÁSICA

- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite
- 3 tazas de tomates pelados y picados



¼ de cucharadita de sal  
1 pizca de pimienta  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de albahaca  
1 hoja de laurel  
¼ taza de perejil fresco picado

- En el aceite caliente dore la cebolla y el diente de ajo.
- Añada los demás ingredientes y ponga el fuego en medio. Cuando hierva, reduzca el calor, tape y deje cocinar durante dos horas o hasta que la salsa espese. Revuelva ocasionalmente mientras se cocina.

- Retire la hoja de laurel. Esta salsa puede guardarse en la nevera tres días.

#### DE ESPINACAS

1 atado de espinacas, picadas grueso  
1 cucharada de aceite de oliva  
½ taza de cebolla larga picada muy finamente  
1 cucharadita de eneldo  
1 taza de queso feta desmenuzado  
1 taza de queso ricota o queso crema  
1 pizca de pimienta  
1 tomate pelado y tajado

- Saltee las espinacas y la cebolla en el aceite de oliva, durante unos minutos. Descarte el líquido resultante.
- Mezcle con los quesos y los demás ingredientes, excepto el tomate.
- Ponga una porción generosa de esta mezcla sobre la base de pizza y adorne con una o dos tajadas de tomate. Hornee.

#### NAPOLITANA

1 taza de salsa de tomate básica  
2 dientes de ajo  
1 cucharadita de orégano picadito  
1 cucharadita de albahaca  
1 taza de queso mozzarella rallado

- Combine la salsa de tomate, la albahaca, el orégano y el ajo en una sartén. Deje hervir a fuego lento, unos 10 minutos.

- Ponga una buena cantidad de salsa sobre la masa o el pan.
- Cubra con el queso y hornee.

#### CHAMPIÑONES Y POLLO

1 taza de salsa de tomate básica  
1 caja de champiñones tajados, salteados en mantequilla y ajo  
1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada  
1 cebolla cabezona blanca en rodajas  
½ pimentón en tiras  
½ taza de aceitunas en rodajas.  
1 taza de queso mozzarella rallado

- Sobre la masa de pizza ponga la salsa de tomate básica.
- Añada los demás ingredientes.

- Cubra con el queso mozzarella y hornee.

#### ACEITUNAS Y TOMATES

1 taza de salsa de tomate básica  
½ taza de aceitunas negras  
½ taza de tomates picados  
4 cucharadas de alcaparras  
½ taza de queso mozzarella

- Ponga todos los ingredientes sobre la masa, dejando para el final el queso mozzarella.

#### DELICIOSA

1 taza de salsa de tomate básica  
½ taza de arvejas cocidas  
8 tiras de jamón serrano o corriente, picado grueso

- Ponga todos los ingredientes sobre la masa, dejando para el final el queso mozzarella. Hornee.

#### CON TOMATES SECOS

1 taza de salsa de tomate básica  
1 taza de tomates secos  
6 filetes de anchoas  
4 ramitas de tomillo fresco  
¼ de taza de queso Paipa  
¼ de taza de queso mozzarella

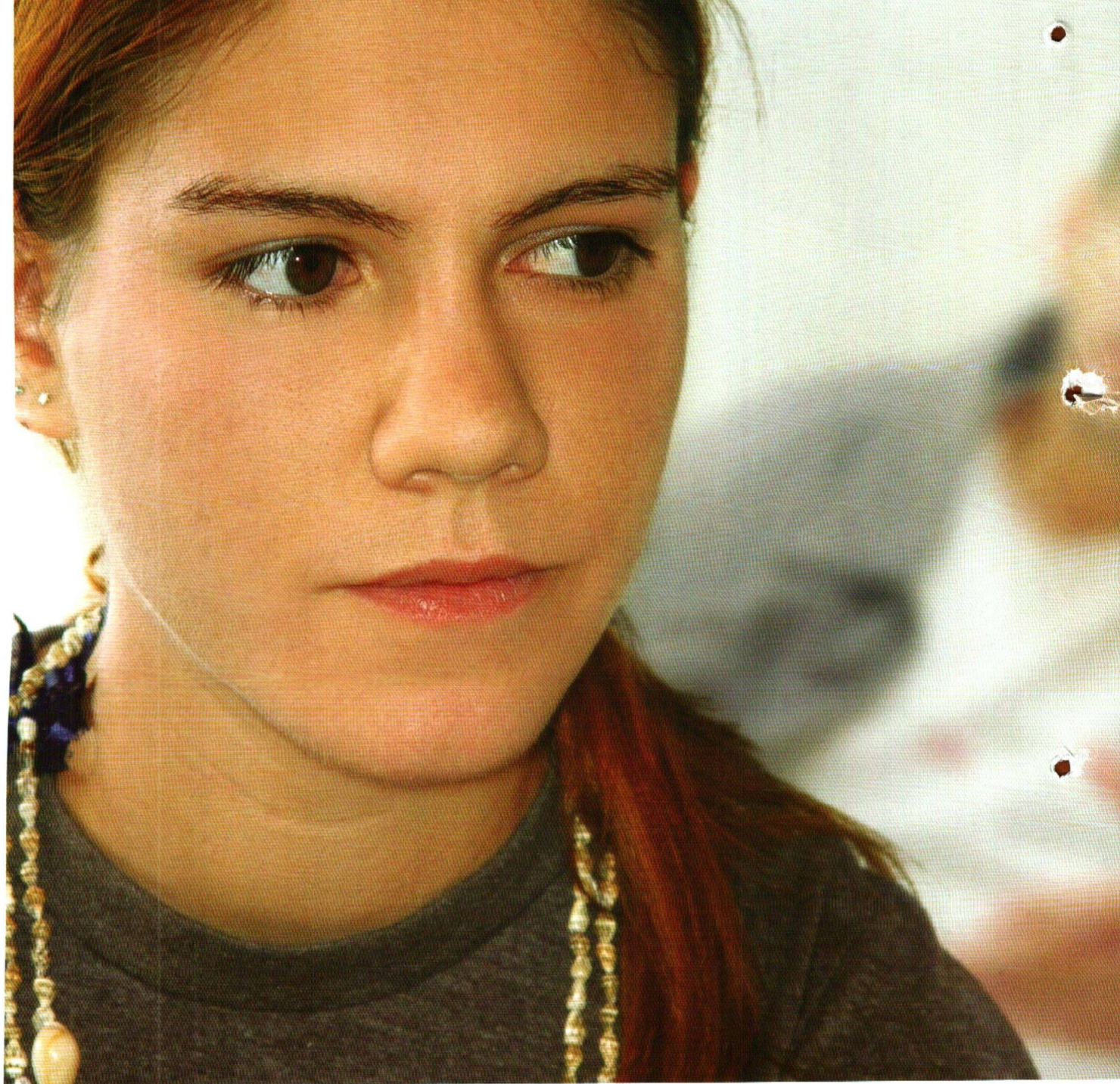
- Ponga todos los ingredientes sobre la masa, dejando para el final los dos quesos. Hornee.

#### QUESO DE CABRA Y TOCINETA

1 taza de salsa de tomate básica  
½ taza de queso de cabra  
Romero fresco al gusto  
2 cucharadas de aceite de oliva  
3 tiras de tocineta ya fritas, en trozos grandes  
1 taza de champiñones salteados en mantequilla

- Ponga todos los ingredientes sobre la masa, dejando para el final el queso mozzarella. Hornee.

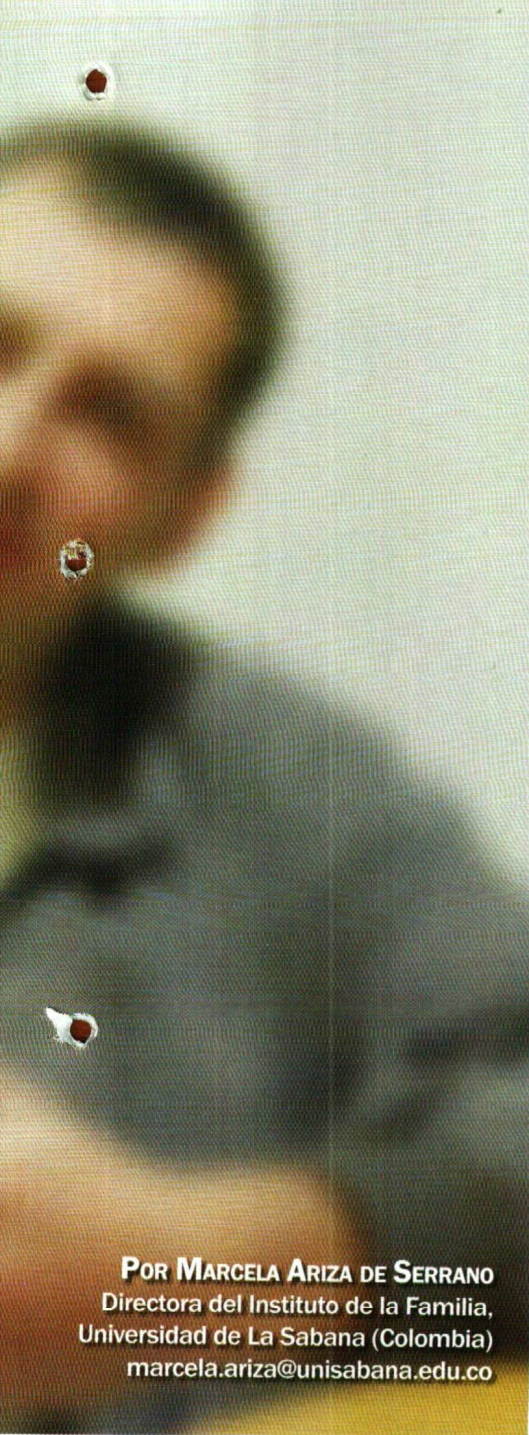
**Nota.** Las recetas se calculan para cubrir una pizza de 25 cms. de diámetro ó 6 pizzas armadas sobre pan árabe. 🍷



## Conflictos conyugales, maravillosas oportunidades para crecer

¿Cómo identificar los temas de conflicto conyugal y solucionarlos?  
¿Cómo superar las diferencias para permitir que madure la relación?





**POR MARCELA ARIZA DE SERRANO**  
Directora del Instituto de la Familia,  
Universidad de La Sabana (Colombia)  
marcela.ariza@unisabana.edu.co

**L**os conflictos son oportunidades maravillosas de crecimiento personal en el matrimonio porque les permiten a los cónyuges desarrollar su capacidad de escuchar, comprender, aceptar, entender, ceder, disculpar y perdonar, palabras mágicas para preservar la vida matrimonial, tarea nada sencilla pero efectiva.

La relación matrimonial es un intercambio continuo entre dos

personas que buscan cada una la felicidad de la otra. Este propósito se da en la medida en que dicho intercambio sea equilibrado y positivo, de manera que favorezca la confianza, la comprensión, la gentileza, la unidad, la aceptación y el amor.

Sin embargo, la convivencia no es sencilla, pues en ella revierten todos los problemas cotidianos: el trabajo, el estrés y la rutina, que a veces provocan que se miren las distintas situaciones con ojos de terror y se dejen de disfrutar momentos preciosos. Los desacuerdos en el matrimonio son una realidad, resultado de la unión de dos individuos con sus propias opiniones, personalidades, costumbres y valores. Tales desacuerdos pueden llegar a generar conflictos que, como lo manifiesta Aarón Beck<sup>1</sup>, constan de tres etapas: el agravio, el enojo y el ataque. Ante esta realidad, que hace parte de la vida del matrimonio, es importante reconocer los temas de discusión con el fin de en-

**Hay que centrarse en que la familia sea la ganadora y no en cuál de los cónyuges tiene la razón.**

contrar la solución y superar estas diferencias para lograr la madurez conyugal.

#### **FOCOS FRECUENTES DE CONFLICTO**

Revisar los motivos de conflicto más frecuentes en los matrimonios es una tarea que desde la asesoría matrimonial se hace diariamente. Compartirlos con nuestros lectores, los llevará a analizarlos y lo más importante a estar preparados en el momento de enfrentarlos.

#### **La adaptación de los primeros años**

A medida que se establecen las normas que rigen la vida familiar y se adoptan las costumbres que sellarán la convivencia del hogar, es posible que se presenten motivos de conflicto.

**Clave.** La delicadeza y el respeto son ingredientes esenciales en una convivencia armoniosa y feliz.

#### **La relación con la familia política**

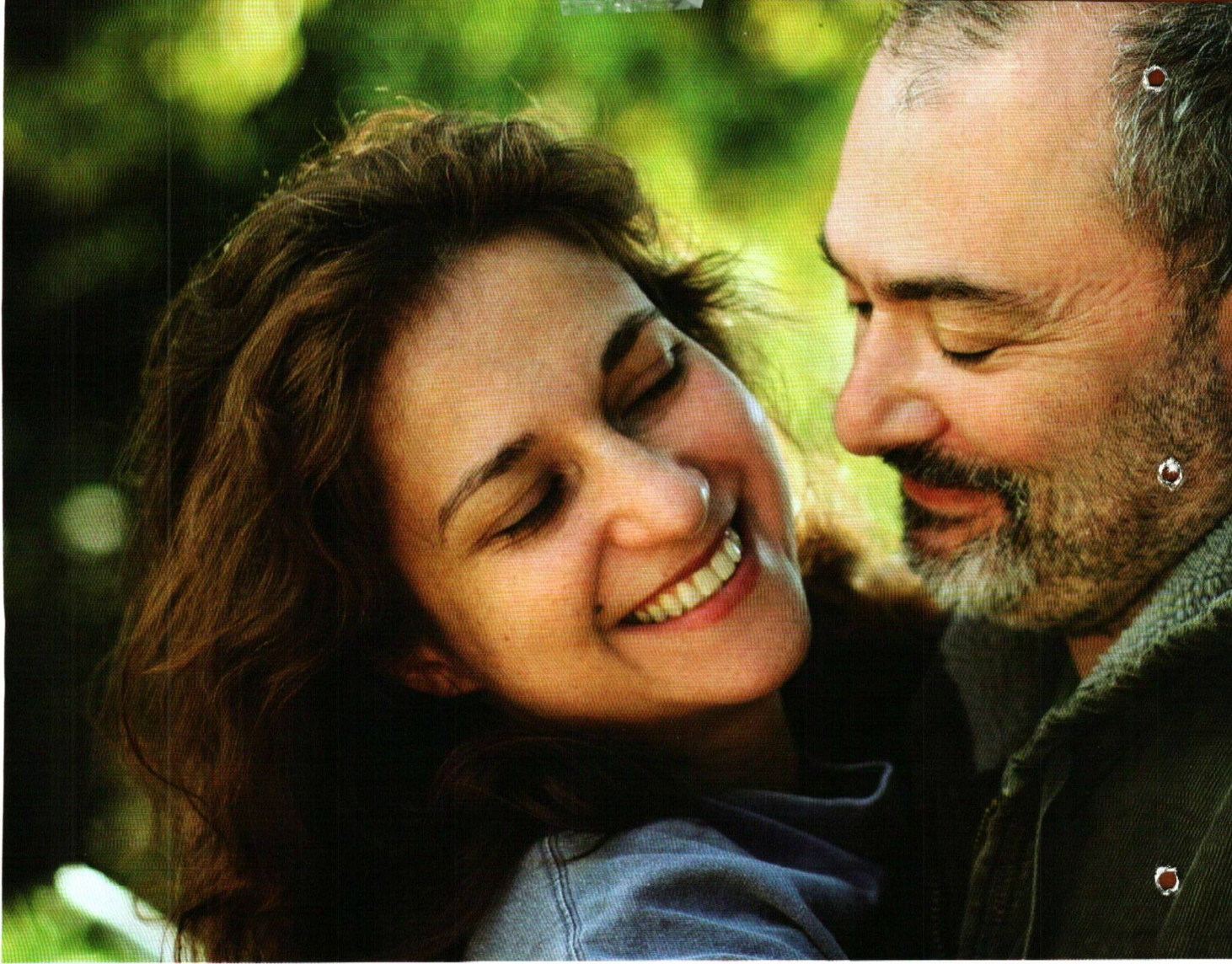
Cuando uno de los cónyuges se cierra a su propia historia familiar, se puede caer en el egoísmo y la imposición y no en una vida compartida. La dependencia de uno de los dos, de su familia de origen, impide que esta decisión libre y voluntaria que han tomado como opción de vida, florezca en un nuevo hogar.

**Clave.** La autonomía matrimonial surge de un fuerte sentido de pertenencia y de la confianza ilimitada en el cónyuge, por lo que él es y por lo que son los dos como matrimonio.

#### **La educación de los hijos**

Los padres son los principales educadores de los hijos; su tarea es una auténtica misión llena de contrastes, para la cual hay que saber comprender, pero también exigir; respetar la libertad de los hijos, pero, como a las cometas, soltar y jalar; ayudarlos en sus tareas, sin sustituirlos. La misión de los padres exige un cuidado profundo, delicado y permanente de su amor conyugal, que reporta seguridad a los hijos cuando ellos perciben el criterio solidario de sus padres.

**Clave.** Los objetivos educativos propuestos para cada hijo deben ser establecidos y apoyados por ambos, para exigir en lo mismo y acrecentar la autoridad de cada uno. De lo contrario, habrá un conflicto permanente del cual sacarán partido los hijos.



## La delicadeza y el respeto son ingredientes esenciales en una convivencia armoniosa y feliz.

### El manejo del dinero

El dinero es un medio para adquirir los bienes que se necesitan, costear la educación de los hijos o ayudar a causas buenas. Sin embargo, la falta de dinero origina conflictos y tensiones que en oportunidades llevan a discusión y desprecio, entre otros.

La crisis surge cuando el dinero se torna en fin y no en medio. ¿Qué hacer para evitar que la visión económica sea el principal proyecto matrimonial, confundiendo el genuino sentido de la conyugalidad?

#### Clave.

- Diseñar, priorizar y administrar un presupuesto permite

saber qué y cuánto dinero necesitamos.

- Educar a nuestros hijos en la sobriedad, enseñarles a preguntarse la razón de ser de cada gasto. Para ello, los padres debemos dar ejemplo.

- No generar competencia entre los cónyuges acerca de quién aporta más.

### Autonomía personal vs. Autonomía conyugal

Los deseos personales no pueden estar por encima de los bienes del matrimonio, pues ese compromiso de crear una comunidad de vida conyugal implica ceder, donar y renunciar a aquellas actividades

que, aunque sean muy lícitas, podrían interferir en la tranquilidad del hogar y en la mejora como cónyuges y como padres.

**Clave.** El matrimonio está diseñado para potenciar los derechos fundamentales de cada persona dentro de la dinámica del amor conyugal y en aras del progreso social. La autonomía individual y la autonomía conyugal son igualmente importantes.

### La dedicación al trabajo

Con frecuencia observamos a hombres y mujeres que, por su dedicación laboral, pierden el norte de su vida.

Cuando la actividad y el trabajo superan la dedicación a la familia, al cónyuge, al descanso, a la relación con Dios, es de esperar que surjan conflictos que hacen daño.



**Clave.** Vivir el orden en esos aspectos, sin obsesión por ninguno, ayudará a equilibrar nuestra actuación en todas las esferas de la vida como personas.

#### PARA TENER EN CUENTA

Frente a las crisis los esposos sienten la necesidad de probar quién está en lo correcto o quién va a ganar. En las desavenencias conyugales, cada cual está convencido de que la culpa es del otro. Lo que para uno es una tontería, al otro le parece un gran conflicto y viceversa. Con estas actitudes se pierde la perspectiva fundamental del matrimonio: hay que centrarse en que la familia sea la ganadora y no en cuál de los dos esposos va a ganar.

Ugo Borghello<sup>2</sup> nos da un par de recomendaciones básicas que permiten prevenir y afrontar una crisis:

- “Ante cualquier dificultad en la vida de relación todos deberían saber que existe una única persona sobre la que cabe actuar para hacer que la situación mejore: uno mismo”.

- “Resulta decisivo tener una voluntad radical de entrega de sí al otro. A menudo los cónyuges juzgan y ‘midan’ el amor del otro, el don del otro, perdiendo de esta manera el don de sí incondicionado. El don de sí sólo puede exigirse a uno mismo. El del cónyuge es un problema suyo, de saber amar. Pero no se logrará exigiéndoselo, sino creando un clima de donación: el amor llama al amor”.

Borghello añade, además, lo inútil y contraproducente que es pretender, en nuestro interior, que el otro o la otra cambie del modo en que yo lo digo y porque yo se lo digo. Casi nunca se logra.

#### OTROS CONSEJOS PRÁCTICOS

El siquiatra español Enrique Rojas, en su libro *Remedios para el desamor*, comparte unos consejos prácticos para superar las situaciones de conflicto y convertirlas en oportunidades:

- Esforzarse por comenzar de nuevo, cancelando la lista de agravios recibidos hasta el momento.

- Evitar, por todos los medios, las ofensas de palabra, acción o gesto.

- Procurar resolver los conflictos que nos hacen estar mal con nosotros mismos: no se puede establecer una relación estable y suficiente con otro, si uno no acaba de saber por qué se encuentra interiormente tan a disgusto y desazonado.

- Remozar o inventar de nuevo los motivos, proyectos e ilusiones que dan atractivo a la vida en común. Evitar por todos los medios el aburrimiento.

- Aprender a callar cuando fuere necesario, evitando las discusio-

nes inútiles y el más mínimo asomo de ironía.

- Instaurar una vida de relación íntima sana, positiva y centrada en la comunicación.

- Empeñarse con sentido del humor, en pulir los detalles que hacen más difícil la convivencia.

- Ejercitar el dominio de nosotros mismos es imprescindible para hacer amable la vida en común.

- Frenar la tendencia a inspeccionar, controlar y vigilar al cónyuge. Incrementar la confianza en él y el respeto por el despliegue de su propia vida y personalidad.

La clave es aprender a ponernos entre paréntesis para conceder más importancia a la felicidad del cónyuge y a la de los hijos, que a un presunto bienestar personal conseguido al margen de nuestras obligaciones familiares y conyugales.

Vale la pena destacar que las parejas que cuentan con más información acerca de cómo comunicarse efectivamente con su esposo(a) estarán mejor preparadas y equipadas para enfrentarse a las dificultades y los conflictos<sup>3</sup>.

El conflicto es una llamada para hacer madurar el amor. Un pequeño roce puede ser el síntoma de la conveniencia de un nuevo y más íntimo reencuentro, del olvido de sí, de quienes componen el matrimonio. Así, hay que aprender a interpretar las señales que establecen la oportunidad de empezar de nuevo y desde mayor altura.

No despreciemos estas llamadas, aunque dolorosas, al crecimiento y a la maduración: son parte esencial de la vida conyugal y de cualquier proceso humano de desarrollo. ■■■

<sup>1</sup> Psiquiatra norteamericano, padre de la Terapia Cognitiva.

<sup>2</sup> Borghello Ugo. *Las crisis del amor*. Ediciones Rialp, 2003.

<sup>3</sup> Ver el artículo publicado en *Apuntes de Familia* No. 14, “La comunicación que fortalece el matrimonio”, Mayo de 2006.

# Hamo.

## Un hombre en busca de sí mismo

HAMO. UN HOMBRE  
EN BUSCA DE SÍ MISMO

AUTOR: Javier Vidal-Quadras  
Yumelia, Colección Autoayuda  
160 páginas

ESTA NOVELA/ENSAYO CONSIGUE REFLEJAR la belleza de la verdad y de la moral de modo atractivo y ameno. Cuando Hamo, el protagonista, despierta del fuerte *shock* que ha sufrido, se encuentra ante la desconocida y apasionante tarea de descubrirse a sí mismo. Tendrá que conocer aquello que es humano para vivir como humano: el valor de los sentimientos, las pasiones, la verdad, el bien, el amor, la vida, la muerte, el sentido

de la existencia, la eternidad, el alma y el cuerpo, entre otros.

En este peregrinar a través de sí mismo hallará a una mujer que le enseñará, con palabras y, sobre todo, con hechos, la verdadera condición humana. La historia desemboca en un intenso final, con los extremos humanos más pasionales desatados y una impresión que va tomando cuerpo hasta adquirir visos de certeza: que el hombre se puede reconstruir a pesar de todo lo que haya hecho.



**ELOGIO DE LA LENTITUD**

**AUTOR: Carl Honoré**

Editorial Océano de México, 2004  
253 páginas

## Elogio de la lentitud

CUANDO PARECIERA QUE EL mundo se mueve con más rapidez que nunca, llega este libro que nos expone con amenidad las bondades del movimiento que desafía el culto a la velocidad en los diferentes y más fundamentales ámbitos de la vida: en la comida, el cuerpo y la mente, la medicina, el trabajo y la educación de los hijos.

Dedica un capítulo al ocio, calificado como la importancia de descansar, en el cual destaca actividades "lentas" como el tejido de punto, la jardinería, la lectura, el

arte y la música, terapias que no tienen costo al decir del autor.

Y otro, a la educación de niños pausados, corriente que se irradia desde la Universidad de Harvard donde los alumnos de primer grado reciben una carta del rector titulada *Ir más despacio*, hasta grupos de padres de familia que buscan para sus hijos una educación más relajada con más tiempo para el arte, la música o, simplemente, para pensar.

Es un libro para los que se preocupan por la calidad de vida.



**CÓMO CUIDAR UN ENFERMO EN CASA**  
**AUTORA:** María Elisa Moreno y otros  
**Universidad de La Sabana y Editorial**  
**Manual Moderno, 2005**  
**164 páginas**

## Cómo cuidar un enfermo en casa

**M**ARIA ELISA MORENO, ENFERMERA egresada de la Universidad del Rosario con especialización en Enfermería Cardiorrespiratoria de la Universidad Nacional, se unió con enfermeras, fisioterapeutas, fonoaudiólogas, psicólogas, psicopedagogas y terapeutas ocupacionales de la Clínica Universitaria Teletón para contarnos cuáles y cómo deben ser los cuidados que requiere un enfermo crónico o con una dolencia discapacitante, cuando está en casa.

El libro despeja las principales inquietudes que tiene la persona que cuida a otra con limitaciones

o trastornos cognitivos, de comunicación o de alimentación; sobre eliminación urinaria e intestinal, las actividades básicas cotidianas, la comodidad en la cama y el cuidado de la piel, entre otros. Indica de manera práctica y sencilla la forma en que se debe actuar para estimular la autonomía y preservar la dignidad de la persona a cargo.

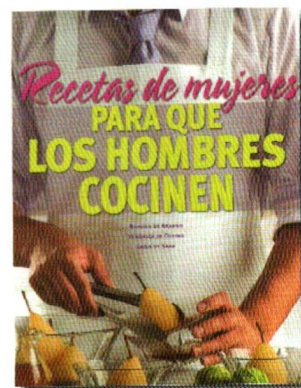
También trata sobre las atenciones físicas y psicológicas del cuidador, casi siempre pariente del enfermo; sobre las implicaciones éticas de serlo y la higiene postural para cuidadores.

## Recetas de mujeres para que los hombres cocinen

**T**RES MUJERES INVITAN A LOS hombres, con experiencia culinaria o sin ella, para que preparen sus recetas. El libro "tiene el encanto de la suave mano femenina, y también el equilibrio de las proporciones, con entradas que no opacan la expectativa del plato fuerte, y acompañamientos muy atinados desde el punto de vista nutricional", dice en el prólogo Roberto Posada García-Peña, editorialista colombiano. Las recetas

están organizadas en treinta menús que pueden ser intercambiables según el ánimo del día.

Cada una de las autoras tiene su estilo y cultura propios, lo cual enriquece el contenido y da características únicas a las propuestas de entradas, platos fuertes y postres, que no exigen ingredientes costosos y sí hacen amplio uso de productos de fácil consecución, destacando y usando sus virtudes de forma armoniosa.



**RECETAS DE MUJERES PARA QUE LOS HOMBRES COCINEN**

**AUTORAS:** Laila de Saab, Nohora de Arango y Verónica de Ospina  
**Editorial Procodes, 2006**

**Conozca nuestros títulos:**  
**Libros importados de:**

**Familia**  
**Educación**  
**Filosofía**  
**Espiritualidad**  
**Ética**  
**Teología**

**PROCOCODES**  
 Corporación Promotora  
 del Desarrollo Colombiano

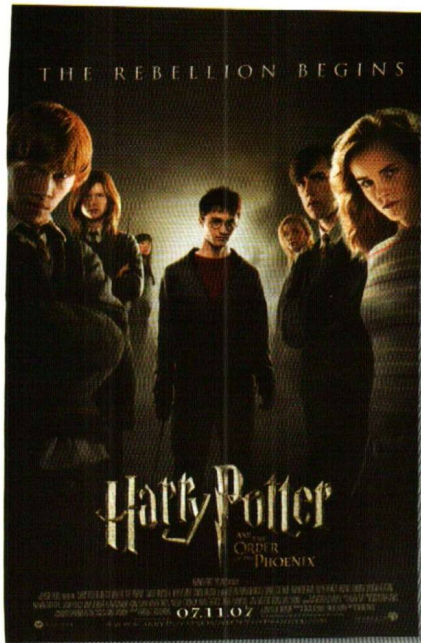


Transversal 55 A No 115 A 05 Conmutador: 613 0799  
 www.prococodes.com email:ventas@prococodes.com  
 Bogotá D.C. Colombia.

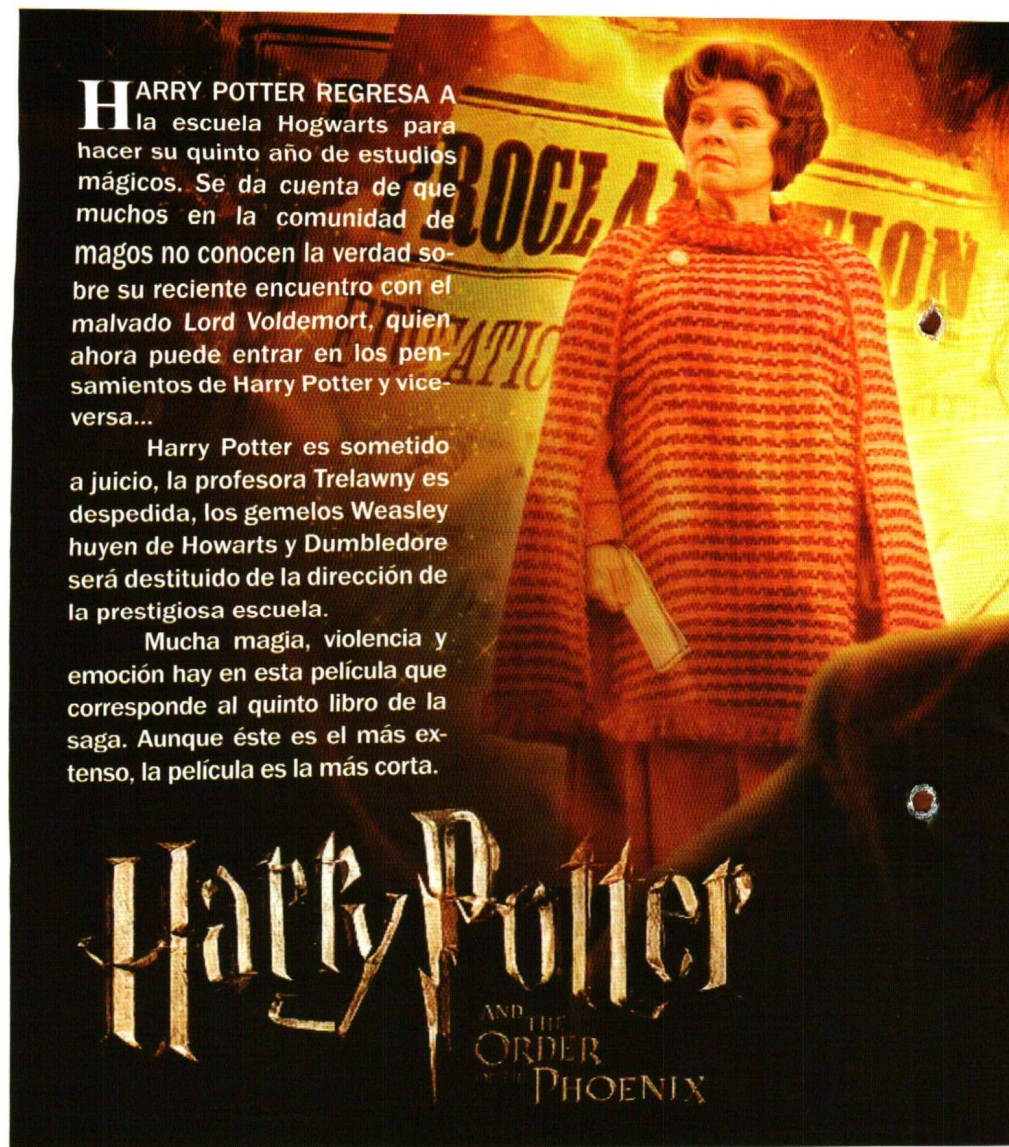
**10% DE DESCUENTO PARA COMPRAS EN [WWW.PROCOCODES.COM](http://WWW.PROCOCODES.COM)**



## Harry Potter y la Orden del Fénix



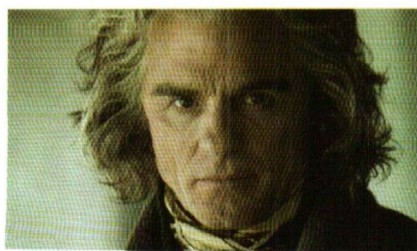
**HARRY POTTER Y LA ORDEN DEL FÉNIX**  
**DIRECTOR:** David Yates  
**ACTORES:** Daniel Radcliffe, Emma Watson, Rupert Grint  
**GÉNERO:** Aventura  
**IDIOMA:** Subtítulos en español  
**DURACIÓN:** 138 minutos  
**CLASIFICACIÓN:** Jóvenes



**H**ARRY POTTER REGRESA A la escuela Hogwarts para hacer su quinto año de estudios mágicos. Se da cuenta de que muchos en la comunidad de magos no conocen la verdad sobre su reciente encuentro con el malvado Lord Voldemort, quien ahora puede entrar en los pensamientos de Harry Potter y viceversa...

Harry Potter es sometido a juicio, la profesora Trelawny es despedida, los gemelos Weasley huyen de Howarts y Dumbledore será destituido de la dirección de la prestigiosa escuela.

Mucha magia, violencia y emoción hay en esta película que corresponde al quinto libro de la saga. Aunque éste es el más extenso, la película es la más corta.



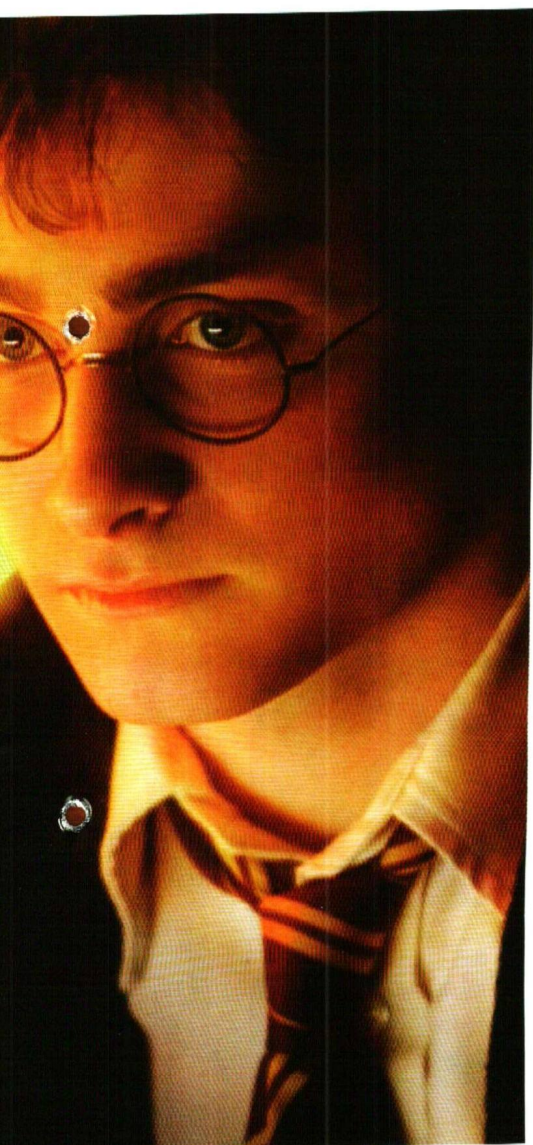
**COPYING BEETHOVEN**  
**DIRECTORA:** Agnieszka Holland  
**ACTORES:** Ed Harris, Diane Kruger, Matthew Goode, Ralph Riach  
**GÉNERO:** Drama  
**CLASIFICACIÓN:** A partir de 7 años

## Copying Beethoven

**B**EETHOVEN ESTÁ COMPONIENDO la *Novena Sinfonía*. Mientras tanto, se enfrenta a la sordera que no deja de aumentar y supone un peligro para su obra, a la soledad y a los traumas familiares. Necesita un copista que lo ayude a transcribir su obra. Cuando solicita que le manden el mejor estudiante del conservatorio de Viena, no espera que sea una mujer. Y aunque al comienzo la relación es tensa, pronto se crea un

ambiente de complicidad y amistad que ilumina los últimos años de vida del compositor.

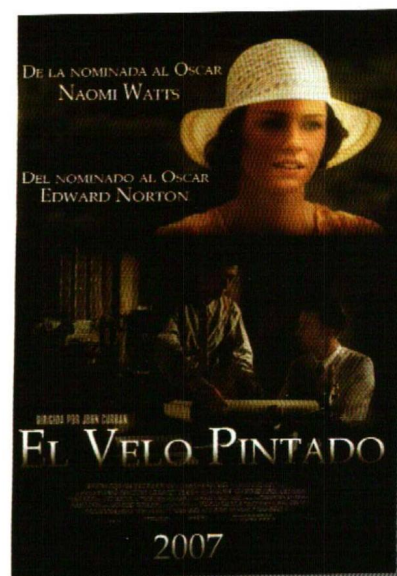
Con grandes elementos ficticios, la historia brilla con fuerza por su gran dosis humana, por la puesta en escena, la fotografía y la dirección brillantes. Y ni qué decir de la hermosa música que acompaña toda la película, la cual se puede considerar una de la más grandiosas jamás compuestas.



## El velo pintado

**V**ISUALMENTE BRILLANTE, EL FILME parte del libro de Somerset Maugham, donde aspectos espirituales y religiosos son los protagonistas. La propuesta de matrimonio que Walter hace a Kitty, es una salida para su incómoda soltería. Se establecen en Shangai, donde ella cae en brazos de un político buscando salir del aburrimiento. Walter la descubre y pide ser trasladado, como médico, a una zona lejana donde ambos deberán aprender a convivir y a superar las barreras.

Con fotografía espléndida e interpretaciones soberbias, la película narra un cuadro de frivolidad, conversión y perdón a través de personajes complejos.



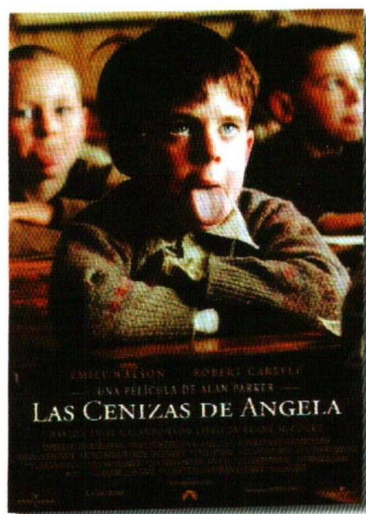
### EL VELO PINTADO

**DIRECTOR:** John Curran

**ACTORES:** Edward Norton, Naomi Watts, Live Schreiber, Diana Rigg, Toby Jones.

**GÉNERO:** Drama romántico.

**CLASIFICACIÓN:** A partir de 13 años.



*En videotiendas*

### LAS CENIZAS DE ÁNGELA

**DIRECTOR:** Alan Parker

**ACTORES:** Emily Watson, Robert Carlyle, Joe Breen, Claran Owens, Michael Legge, Ronnie Masterson, Pauline McLynn, Andrew Bennett.

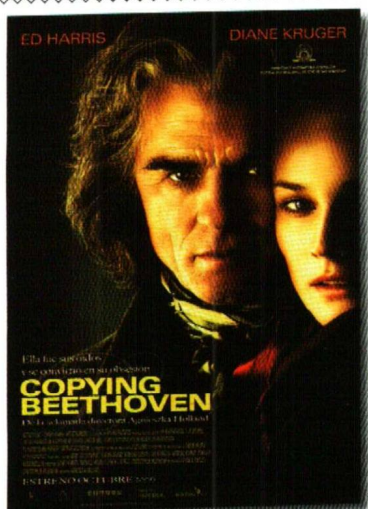
**DURACIÓN:** 148 minutos

**CLASIFICACIÓN:** Jóvenes.

## Las cenizas de Ángela

**L**A NOVELA, ESCRITA POR FRANK McCourt y ganadora del Premio Pulitzer, fue llevada al cine, con maestría, por Alan Parker. Muestra con realismo la empobrecida vida en Irlanda durante los años de la depresión, el lado irónico de las tragedias así como el ingenio que despiertan.

Aunque un poco lenta en su narración, la película tiene escenas llenas de dramatismo que nos muestran la fortaleza de un pueblo luchador, la fragilidad del espíritu humano, la falta de tolerancia, la dificultad para tomar decisiones en un medio extremo y la búsqueda de un futuro más amable.



# “Que vuestras discusiones acaben en un abrazo”

Monseñor Javier Echeverría, prelado del Opus Dei, animó a los asistentes al congreso de familia en Roma, a renovar el amor conyugal constantemente.

**C**UATROCIENTOS matrimonios de todo el mundo acudieron al Congreso de la Familia que tuvo lugar en marzo pasado en Roma, para compartir ideas sobre el futuro de la familia, sobre la forma de afrontar los retos de la vida en común y resaltar cómo la felicidad se encuentra en el matrimonio. Se reunieron con monseñor Javier Echeverría, prelado del Opus Dei, quien los animó a santificar su convivencia diaria y a renovar el amor constantemente. Veamos algunas de sus palabras.

- “Familias cristianas: Dad testimonio cristiano de vuestro amor, también cuando hayáis tenido un pequeño conflicto. Vuestra es la responsabilidad de transmitir a la sociedad que la familia es un camino cristiano. Comunicad a los demás que el amor matrimonial es reflejo de un amor todavía mucho más alto”.

- “Qué bonito es ser fiel. Es la mejor demostración de que hemos usado nuestra libertad. Sobreponed a los momentos pasajeros de ira o de impaciencia. Sed

fieles, uno con una, para siempre y abiertos a la vida”.

- “San Josemaría Escrivá decía que tenéis que querer a vuestro cónyuge con sus defectos. Pensad, ¿cómo puedo ayudar a mi mujer, a mi marido? Si veis que tiene tal defecto, quíerele como es. Acéptalo. Lo sentirás mucho más tuyo. Así, las imperfecciones del otro, os ayudarán a mejorar a vosotros”.

- “No discutáis mucho: sólo lo imprescindible. Y procurad no hacerlo delante de los hijos. El que piense que tiene razón, es el que tiene que disculparse primero. Así acabaréis vuestra disputa con un abrazo. Y es mejor que no os digáis las cosas cuando estáis enfadados. Tened paciencia, es-

perad. Demostrad así que no sentís rencor”.

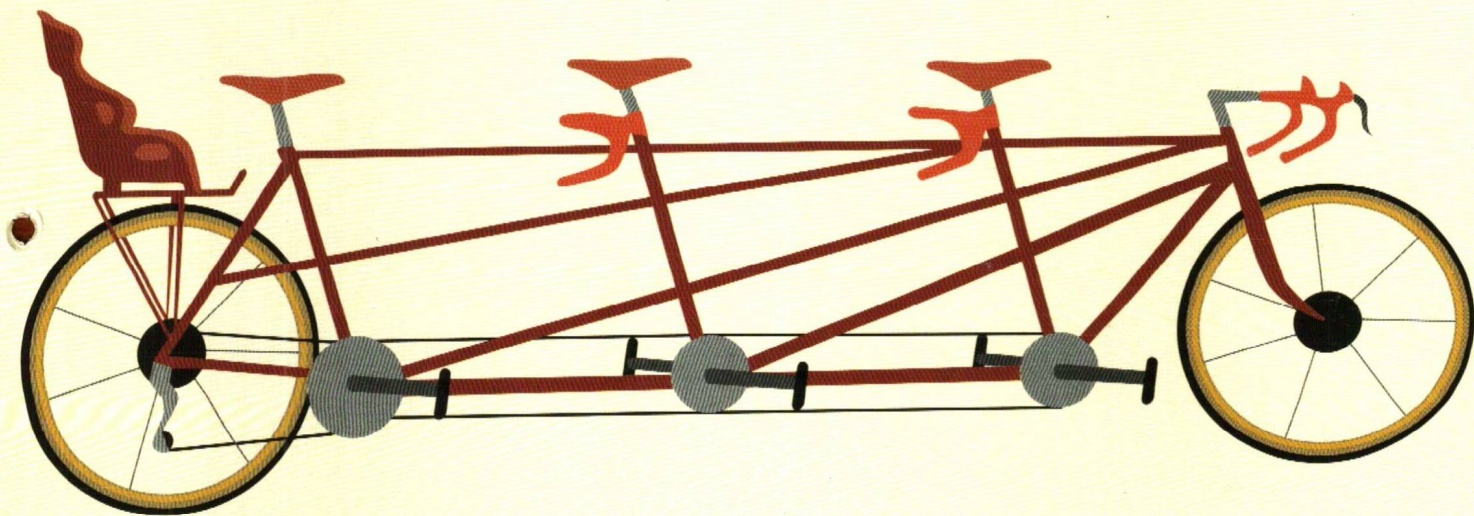
- “Os podéis poner el vestido o la corbata que sabéis que le gusta al otro; preguntadle, si veis que tiene ganas de contar algo... Así evitaréis el mayor peligro que amenaza el amor, que es el acostumbramiento”.

Y sobre los hijos, ha afirmado: “Sois sus principales maestros. Les educáis con vuestro ejemplo, con vuestra alegría, con vuestra puntualidad... Si queréis que adquieran unos principios, comenzad por vivirlos vosotros. Si en alguna ocasión os dais cuenta de que os habéis equivocado, pedidles perdón: os mirarán con otros ojos”. ✠



Una familia unida y en armonía

AVANZA



### El Instituto de la Familia:

- Estudia e investiga la naturaleza y el funcionamiento de la familia.
- Educa en los conceptos de persona humana, matrimonio y familia.
- Presta servicios de asesoría personalizada.
- Realiza consultorías institucionales.
- Elabora programas corporativos.

### Pregunte por nuestros programas:

- Especialización en Desarrollo Personal y Familiar.
- Diplomado en Familia.
- Diplomado en Liderazgo Familiar Comunitario.
- Diplomado en Afectividad Humana.
- Seminarios, talleres y conferencias.
- Cursos de profundización sobre la dinámica familiar.
- Programas especiales para empresas.

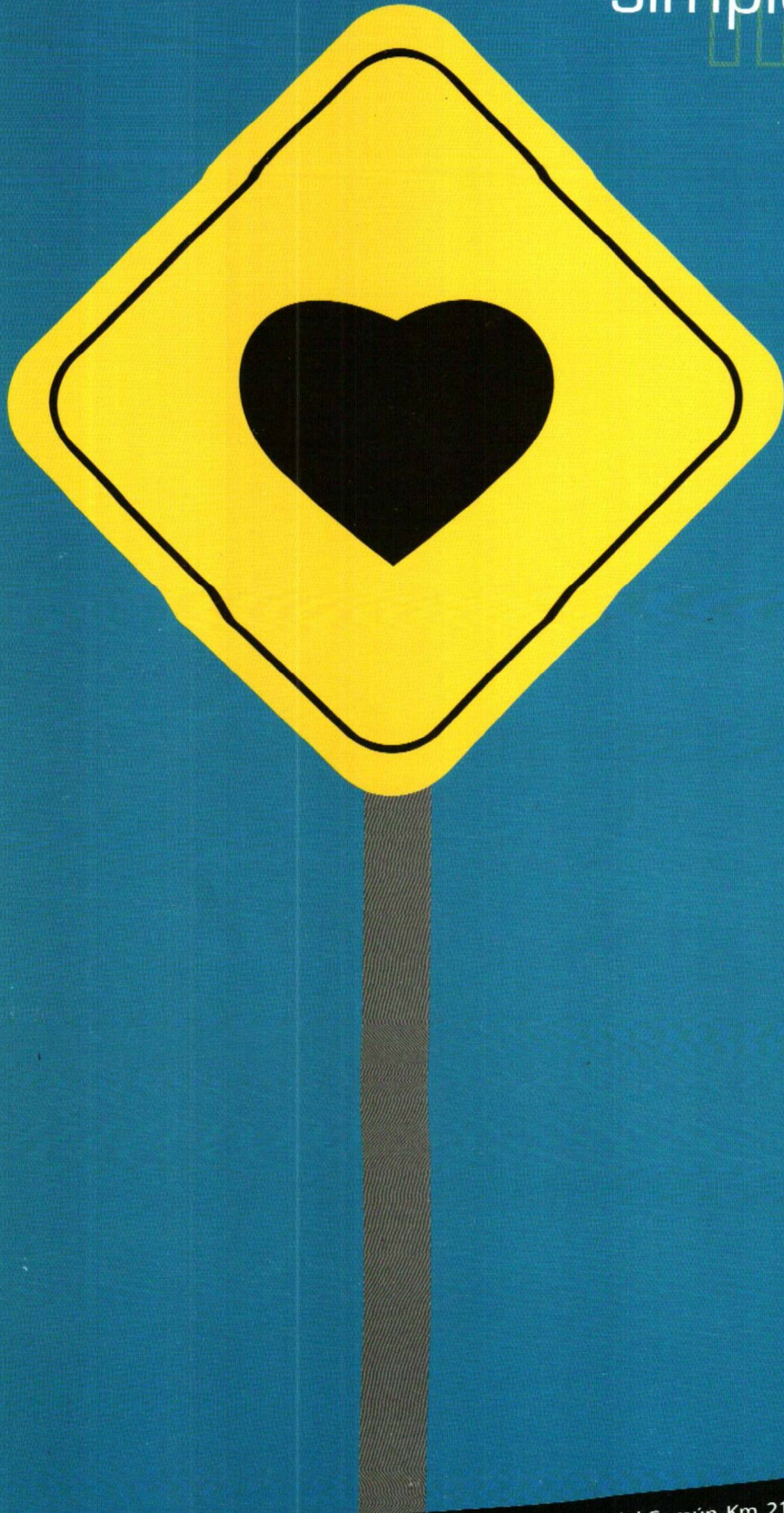
### Informes:

Universidad de La Sabana, Campus Universitario del Puente del Común, Km. 21,  
Autopista Norte de Bogotá D.C., Chía, Cundinamarca, Colombia  
Call center: 861 5555 / 6666 Ext. 1435 - 1427 - 1433. Fax: Ext. 1436  
Email: [instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)  
[www.unisabana.edu.co](http://www.unisabana.edu.co)



**Universidad  
de La Sabana**  
INSTITUTO DE LA FAMILIA

Hay **momentos** en la vida  
que requieren **más** que una  
simple **indicación**.



La **FAMILIA** es:

El núcleo esencial de la sociedad. Ámbito por excelencia para el desarrollo de la persona humana.

El **INSTITUTO DE LA FAMILIA** de la Universidad de La Sabana cuenta con expertos en la dinámica familiar, que le ayudarán a enfrentar sus conflictos personales y a encontrarles la mejor solución, para lograr la armonía que siempre ha querido en su hogar.

Brindamos asesoría Personal y Familiar en:

- ◆ Conflictos familiares y conyugales
- ◆ Calidad de las relaciones familiares
- ◆ Educación de hábitos en los hijos
- ◆ Edad preescolar
- ◆ Edad escolar
- ◆ Pubertad
- ◆ Adolescencia
- ◆ Autoestima
- ◆ Autoridad en la familia
- ◆ Afectividad y Sexualidad



**Universidad  
de La Sabana**  
INSTITUTO DE LA FAMILIA