

# *Apuntes de* **FAMILIA**

NÚMERO 2 DICIEMBRE DE 2008 - FEBRERO  
ISSN 1794-502X

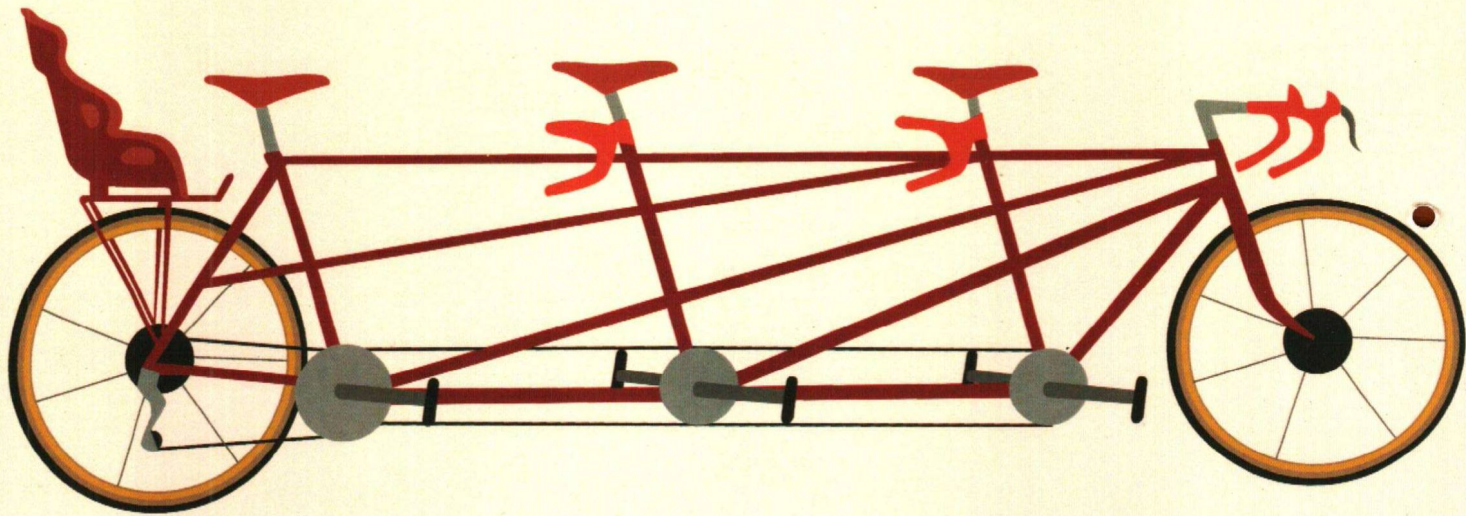
## **La fuerza del ejemplo**

**El axioma de Natalia y Juan Eduardo**



Una familia unida y en armonía

AVANZA



neurone

## DIPLOMADO EN FAMILIA

### Objetivo General:

Identificar a través de las etapas de la vida familiar, los aspectos más importantes de la relación conyugal y de cada una de las edades de los hijos, que permitan fortalecer los vínculos afectivos que potencian el desarrollo personal.

### Dirigido a:

- Actuales y futuros padres de familia interesados en enriquecer sus relaciones familiares.
- Educadores, psicólogos, trabajadores sociales, médicos y abogados que requieren profundizar sus roles y lograr una mayor orientación de la dinámica familiar.
- Personas interesadas en el tema.

Diplomado en Familia, **modalidad virtual**. Inicio: Enero 26 de 2009

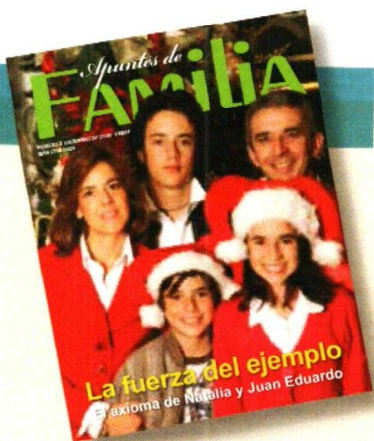
### Informes e Inscripciones:

Call center: 861 5555 – 861 6666 Exts: 1435 - 2417 - 1433  
Email: [instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)  
<http://Institutodelafamilia.unisabana.edu.co>



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





NÚMERO 2

DICIEMBRE DE 2008 - FEBRERO DE 2009  
ISSN 1794-502X

**DIRECCIÓN**

Marcela Ariza de Serrano

**CONSEJO EDITORIAL**

Marcela Ariza de Serrano, Martha Helena  
González Marulanda, Mariapaulina  
Montoya Escobar

**COLABORADORES**

María Verónica Sánchez de Ospina,  
Aquilino Polaino-Lorente, Víctor Manuel  
Oróstegui Hernández.

**COORDINACIÓN EDITORIAL**

Mariapaulina Montoya Escobar

**EDICIÓN**

Oficina de Publicaciones,  
Universidad de La Sabana

**SERVICIOS PERIODÍSTICOS**  
Aceptensa

**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

**DISEÑO Y PRODUCCIÓN**

IDEKO Ltda.  
Calle 59 No 3 - 56  
Tel.: 3455711

**DIRECTOR CREATIVO**

Javier Castillo

**DIAGRAMACIÓN**

William Velásquez

**FOTOGRAFÍAS**

Big Stock Photos  
Juan Gabriel Castro

**LOCACIÓN CARÁTULA**

Almacén *KAJADOR*  
Centro Chía, Local 84

**IMPRESIÓN**

Intergráficas S.A.



14

"Lectopadres". El lazo entre libros e hijos




26

¡Bájele al volumen!

- 4 Editorial
- 5 Correo
- 6 Navidad alrededor del mundo
- 10 La fuerza del ejemplo
- 14 "Lectopadres". El lazo entre libros e hijos
- 18 Vino y Navidad
- 20 Del "nido vacío" al envejecimiento sereno
- 26 ¡Bájele al volumen!
- 30 Cine
- 32 Libros
- 34 ¡Hola, niños!



# El paso del tiempo


 CUÁNTAS VECES NOS PREGUNTAMOS a qué hora sucedieron todos esos hechos que componen nuestra vida! Sabemos que pasa el tiempo no solo porque el calendario anuncia la llegada de una nueva Navidad más pronto de lo que esperábamos, sino también porque nuestros hijos se paran frente a nosotros con un metro imaginario y dicen: "Ya casi te alcanzo... te llego a la nariz". Y esas palabras muchas veces nos llevan a hacer un delicioso *esfuerzo-retrovisor* y a pensar: "¿A qué hora dijimos sí a la persona que nos acompaña en el día a día y que se convirtió en el padre de nuestros hijos?, ¿qué pasos previos dimos para llegar allí, justo donde sentimos que pisamos fuerte, **ahora**, gracias al hogar que hemos construido?".

De esto hablamos un poco con Natalia y Juan Eduardo en la entrevista que nos concedieron, y al mismo tiempo quisimos dar un salto alto de la mano del sicólogo español Aquilino Polaino-Lorente hasta ese correr del tiempo que sintetiza el "sí", el "nos convertimos en padres"... y el "nos hicimos viejos", que llega casi sin que lo advirtamos y tenemos presente porque -de nuevo ellos- los hijos superan nuestra estatura y al mirarnos hacia abajo encuentran nuestro pelo cano. ¿Qué suerte enfrentamos entonces? ¿Qué nos fue pasando y qué es lo que nos espera? ¿Cómo afrontar aquello que la psicología ha llamado "el nido vacío?".

Hubo una vez una casa repleta de ilusiones, peleas, algún grito, exámenes, citas con amigos y amigas, etc., pero los hijos en algún momento **dejan el hogar** para for-

mar su propia familia. En realidad, nunca acaban de irse del todo, pero llega el día en el que de una forma u otra llevan vida independiente y entonces el matrimonio vuelve a **encontrarse solo**, como cuando estaban recién casados, aunque sin la pasión de los primeros años ni el reto de tener que consolidar un futuro profesional y sacar adelante una familia. ¿Qué hacer entonces con ese nuevo espacio y con ese tiempo que parece que nos sobra? ¿Qué nuevas oportunidades nos presenta ese ahora, momento que se convierte en ocasión para **reavivar la relación** y para hacer una **evaluación de la vida**? ¿Sirvieron esos años para unir más o para separar? Ahí no solo vemos cuál fue en realidad *la fuerza de nuestro ejemplo* en los hijos, sino que aparece a las claras en qué se empleó el tiempo. Al estar "por fin solos" otra vez, el matrimonio puede soñar con **hacer lo que antes no podía**: proyectar viajes, recuperar amistades, salir con otros matrimonios, incluso, a veces, los esposos sienten **rejuvenecer**.

Esperamos que todos nuestros lectores disfruten estos y otros contenidos que les presentamos y que pasen una **FELIZ NAVIDAD**, aprovechando esta época del año para que la alegría, la flexibilidad, el positivismo, la satisfacción que queda al conseguir cada meta, sean el común denominador del ambiente del hogar, que lleve a sus integrantes a exclamar: "¡da gusto estar aquí!".



**Marcela Ariza de Serrano**

Directora

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





## Todo un equipo

Como nuestros lectores notarán en esta sección, *Apuntes de Familia* tiene ya un camino recorrido como medio de comunicación abierto al público. Los comentarios que incluimos en esta edición son de aquellas personas que de alguna manera han seguido toda, o al menos parte de nuestra trayectoria. Los invitamos para que escriban al correo electrónico [apuntesdefamilia@unisabana.edu.co](mailto:apuntesdefamilia@unisabana.edu.co) de manera que formen parte de nuestro equipo. Esperamos sus sugerencias, aportes y comentarios.

MARCELA ARIZA DE SERRANO  
DIRECTORA

## Cuando riñen la teoría y la práctica

El tema de la Educación diferenciada, el cual vengo encontrando con mayor frecuencia desde que lo leí en su revista, me deja con muchas dudas con respecto a las ventajas de la coeducación que, estoy segura, también debe tenerlas. Frente a la importancia del desarrollo cerebral, crecimiento, educación, etc., el tema práctico puede sonar demasiado superficial, pero francamente no lo es, porque ¿no es humano (y lógico y necesario) hacer consideraciones de tipo: transportamos a nuestros hijos (dos niños y dos niñas) al colegio porque el costo de cuatro rutas es imposible, vivimos en un monstruo de ciudad con una infraestructura vial deplorable; el(los) colegio que nos gusta para ellos no está propiamente a la vuelta de la esquina, debemos llegar al trabajo después de dejarlos estudiando, tenemos un carro y están muy pequeños para transporte público, etc., etc., etc. Creo que es imposible ser ajenos a esas otras valoraciones de tipo práctico, que tienen un peso realmente importante en la vida de las personas y que contribuyen definitivamente a la armonía del hogar.

EUGENIA TRUJILLO  
BOGOTÁ

## Lectura para niños

Me gusta mucho el contenido de su revista y la he recomendado a mi grupo de amigas con hijos. Soy mamá de una niña de dos años y quisiera encontrar un artículo en el que una persona especializada en lectura o literatura infantil comparta su conocimiento con los lectores de *Apuntes de Familia* acerca de cómo introducir a los más pequeños en el mundo de las letras. ¿Cuáles son los títulos recomendados e infaltables para ellos, hay centros o talleres de literatura así como los hay de pintura o danza para lectores en edad escolar? Gracias.

OLGA CASTILLO  
MONTERÍA

*En nuestra publicación de diciembre atenderemos su inquietud con el tema cómo contar un cuento y cómo leer un libro de imágenes acompañados de un ambiente familiar que facilite y permita el desarrollo del gusto por la lectura.*

## Asignatura pendiente

Leí en el último número de su revista el artículo sobre el secuestro y me sorprendió el enfoque, alejado del normal sensacionalismo con el que este tema es manejado por la mayoría de los medios de comunicación. ¡Claro que se puede hacer un periodismo distinto, muy a pesar de nuestra complicada realidad!

MARÍA EUGENIA GÓMEZ  
MANIZALES

*Ese es el objetivo de Apuntes de Familia, aún cuando hablemos de hechos tan dolorosos. Nuestro equipo periodístico quiere hacer parte de un grupo de gestores de cambio en nuestra realidad. La invito a que nos acompañe junto con su familia y allegados.*



# Entre biche y *crescendo*

Adolescencia, de la palabra latina *adolescere*, significa crecer hacia la madurez; ¿qué cambios significativos ocurren en ese transformarse en un adulto autónomo, independiente? ¿Es tan agobiante en todos los casos para padres e hijos atravesar esta fase del ciclo vital?

POR MARÍA CECILIA PAREDES I.

Pediatra especialista en adolescentes. Profesora Área de Pediatría, Facultad de Medicina, Universidad de La Sabana. maria.paredes@unisabana.edu.co

“ETAPA DE GRANDES DECISIONES, emociones fuertes, exaltación de los sentidos, velocidad, enamoramientos y desengaños, ideales y conflictos, vulnerabilidad... de búsqueda de modelos válidos para construir un proyecto de vida altruista y también de vilezas y egoísmos”, en la mayoría de los casos la adolescencia se inicia alrededor de los diez años y termina hacia los veintiuno, límites que varían dependiendo de factores individuales y culturales. Su comienzo tiene una marcada importancia porque “el tiempo que pasan los padres con hijos entre los diez y los catorce años es clave para el desarrollo de los jóvenes, pues es en esta etapa en la que necesitan más de los adultos para tomar decisiones o reflexionar”.

Y mientras este tiempo compartido se hace más escaso hoy día, aumenta la presencia de los medios masivos de comunicación en la vida

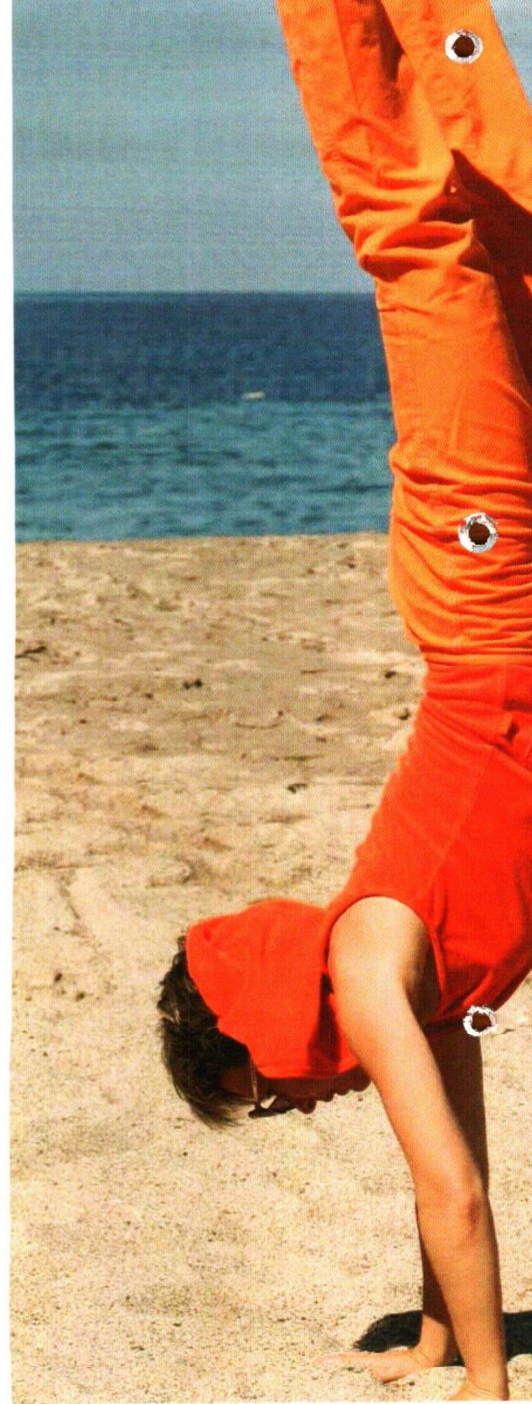
de los niños, limitando la reflexión crítica y estimulando comportamientos negativos. “El entorno familiar es más influyente de lo que se cree; los adolescentes que se sienten unidos a su familia tienen menos probabilidades de asumir conductas de riesgo”.

Al agrupar, *grosso modo*, ciertas características tanto del desarrollo biológico como de los cambios psicológicos y de funcionamiento social, este periodo de la vida se ha dividido así:

## ADOLESCENCIA TEMPRANA, 10-13 AÑOS

Ocurren cambios físicos importantes que hacen que la mayor preocupación del adolescente gire alrededor de su imagen corporal, con frecuentes comparaciones con los demás, incertidumbre sobre su apariencia y atractivo físico y con formulación frecuente de preguntas al respecto.

Se amplía el círculo de amigos y las actividades con éstos que, usualmente, son pocos miembros



del mismo sexo; pueden surgir amistades especiales, idealizadas y muy intensas.

Comienza la transición del pensamiento concreto del niño a la capacidad de razonamiento abstracto del adulto, lo que lleva a un aumento del interés hacia ellos mismos; es frecuente que tengan ensoñaciones que se manifiestan con “englobes”, por lo que les cuesta trabajo concentrarse; puede entonces disminuir transitoriamente su rendimiento escolar.



## ¿Quiénes celebran la Navidad y cómo lo hacen? ¿Encuentran todos los seguidores de Cristo alrededor del mundo el mismo significado en idénticos símbolos? ¿Cómo se vive la Navidad en Tierra Santa, Italia, México y Egipto?

**B**IEN PODRÍA EDITARSE un diccionario de términos navideños teniendo en cuenta las distintas costumbres, lenguas y tradiciones del mundo entero: *Be-fana, presepio, Glaedelig Jul, tlazochitl, badnyak*, etc. Pero antes de aclarar algunos de ellos es preciso hacer alusión al origen de la Navidad, que adquiere forma definitiva en el siglo III: "La fiesta de la Epifanía<sup>2</sup> el 6 de enero en Oriente, y en Occidente la fiesta de Navidad el 25 de diciembre, surgen más o menos al mismo tiempo, ambas con un significado común: celebrar a Cristo como el verdadero sol de la historia. El punto de partida de estas fechas lo constituye, sorprendentemente, la fecha del 25 de marzo, que en una primitiva tradición cristiana del siglo II se consideraba la fecha en que Cristo fue concebido y en que fue crucificado. La fiesta del Nacimiento de Cristo el 25 de diciembre -nueve meses después del 25 de marzo- se consolidó en Occidente, mientras que en Oriente -probablemente debido

a una diferencia de calendarios- se celebraba el nacimiento de Cristo, en principio, el 6 de enero<sup>3</sup>.

Así pues, católicos, coptos<sup>4</sup>, protestantes, ortodoxos, entre otros, celebran a Jesús como la luz de los hombres: "El nacimiento de un niño trae normalmente una luz de esperanza a quienes lo aguardan

ansiosos. Cuando Jesús nació en la gruta de Belén, una «gran luz» apareció sobre la tierra; una gran esperanza entró en el corazón de cuantos lo esperaban en lo recóndito y en el silencio de aquella noche santa se encendió para cada hombre una luz espléndida e imprecadera<sup>5</sup>.

### TIERRA SANTA

En Nochebuena se celebra una gran procesión por las calles estrechas de Belén; los dignatarios de la Iglesia marchan presididos por los sacerdotes y acólitos con ornamentos que brillan a la luz de miles de velas. Llevan una pequeña cuna de mimbre dorado con una hermosa imagen de cera; entran lentamente a la vieja Iglesia de la Natividad, se escucha la narración del Nacimiento, se celebra la *Misa de gallo*, "impregnada del signo de iluminación", y termina la ceremonia depositando la imagen del Niño en la gruta subterránea de la Natividad.



### Los villancicos

Se dice que los primeros villancicos fueron compuestos por el Marqués de Santillana, quien con sus tres hijos arregló una serie de canciones para celebrar el misterio de la Navidad. Sin embargo, los primeros villancicos que se conocen fueron compuestos por los evangelizadores en el siglo V, con el fin de llevar la Buena Nueva a cam-

pesinos y aldeanos que no sabían leer. Sus letras hablaban sobre el Misterio de la Encarnación en lenguaje popular y estaban inspirados en la liturgia de la Navidad. Como se llamaba "villanus" a los aldeanos, el nombre cambió a "villancicos". En el siglo XIII se extienden por todo el mundo junto con los Pesebres de San Francisco de Asís.





**b EUROPA ORIENTAL**

En los países de mayoría cristiana Ortodoxa dejan para el Niño Dios una silla vacía en la mesa y ante el fuego. El Leño de Navidad es muy importante. Los serbios, por ejemplo, lo llaman *badnyak* y dejan que se quemara durante toda la noche; a la mañana siguiente, un vecino llama a la puerta y cuando ésta se abre lanza un guante lleno de trigo diciendo: "Ha nacido Cristo" y todos contestan: "Es cierto, ha nacido"; el visitante golpea entonces el leño con una pala y cuando saltan chispas dice: "Ojalá tengáis tantos bueyes, tantos caballos, tantas ovejas... tantas colmenas llenas de miel, tanta buena suerte y tanta felicidad...".

**b MÉXICO**

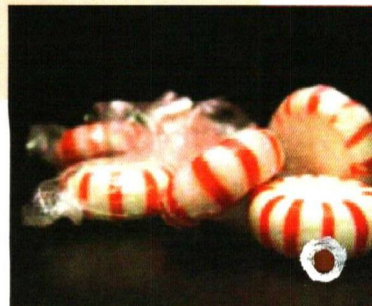
Se celebran posadas o peregrinaciones conmemorando la búsqueda de José y María de un lugar para dar a luz. En cada comunidad se eligen nueve familias, cada una de las cuales celebra una posada cada noche. Los grupos van de casa en casa cantando y pidiendo permiso para entrar y los dueños rehúsan la entrada hasta que canten las coplas o versos para pedir posada, dar posada y abrir las puertas. En muchos pueblos se presentan piezas teatrales llamadas pastorelas, siendo notables las del hondureño José Trinidad Reyes y las del guatemalteco Miguel Ángel Asturias. Hay muchas fiestas y en cada una se cuelga del techo o de la rama de un árbol un recipiente de barro -piñata- con obsequios, dulces y nueces<sup>6</sup>. Existe en México la flor de Nochebuena, bautizada así por los españoles porque florece en diciembre: su nombre náhuatl es *tlazochitl* que significa "flor que se marchita" y simbolizaba la sangre de los sacrificios que los Aztecas ofrendaban al sol para renovar sus fuerzas.



**b ALEMANIA**



Desde el primero de diciembre se cuelga en los hogares el calendario de Adviento, delicia de los más pequeños que toman de sus casillas un dulce cada día. En las iglesias y en las casas se cantan villancicos durante la noche de Navidad. Algunos de los más hermosos cantos navideños han tenido su origen en Alemania: en Soest, Westfalia, cantan los coros de muchachos desde la torre de la iglesia, iluminada con linternas de colores; y en el norte del país, bandas de trompetas tocan en las torres. En Baviera, personajes que representan a la Sagrada Familia desfilan por las vías públicas. El árbol de Navidad, tan popular en el mundo, tiene origen germánico (ver recuadro).







## b ITALIA

Muchos hogares hacen su pesebre y en Sicilia se ve un relicario de Navidad en las vitrinas y en los zaguanes de las casas. En la Italia meridional los niños van de un lado a otro recitando piezas sobre el acontecimiento. Cantores y gaiteros disfrazados de pastores van de casa en casa pidiendo permiso para cantar ante los *presepios* el día de Navidad. En las zonas más frías se enciende el Leño *-ceppo-*; hay luces y fuegos artificiales por todas partes. Después de los rezos las familias quebrantan su ayuno y más tarde se celebran procesiones con la imagen del Niño Jesús hasta la Iglesia en la que se celebra la Santa Misa. El 6 de enero la *Befana*, anciana vestida de harapos, se supone que deja las cenizas del leño en los zapatos de los niños malos. Ella, según cuenta la leyenda, se rehusó a acompañar a los Reyes en su camino a Belén; luego, arrepentida, salió a su encuentro sin conseguir alcanzarlos, por lo que cada año debe salir de nuevo en busca del Niño.

## El árbol

Los antiguos germanos creían que el mundo y los astros estaban sostenidos pendiendo de las ramas de un árbol gigantesco llamado el "divino Idrasil" o el "dios Odín", a quien rendían culto cada año durante el solsticio de invierno, cuando para ellos, se renovaba la vida; así, adornaban un árbol de encino con antorchas que representaban las estrellas, la luna y el sol, bailando y cantando para adorar a su dios. Y cuentan que San Bonifacio, evangelizador de Alemania, derribó el árbol que representaba al dios y plantó un pino -símbolo del amor perenne de Dios-, y lo adornó con man-

zanas y velas dándole un significado cristiano: las manzanas representaban las tentaciones y los pecados de los hombres, y las velas a Cristo, luz del mundo y gracia que reciben los hombres que aceptan a Jesús como Salvador. Esta costumbre se difundió por toda Europa en la Edad Media y llegó a América con la Conquista española y las migraciones. Poco a poco se cambiaron las manzanas por esferas y las velas por focos que representan la alegría y la luz que Jesucristo trajo al mundo. Otros atribuyen a Lutero el haber puesto velas a un árbol por primera vez en Alemania<sup>7</sup>.

## b COLOMBIA

La Novena de Aguinaldos fue compuesta por Fray Fernando de Jesús Larrea (predicador en Ecuador y Colombia y nacido en Quito en 1700) a petición de doña Clemencia de Jesús Caycedo Vélez, fundadora del Colegio de La Enseñanza en Bogotá. Muchos años después, la madre María



Ignacia, religiosa de La Enseñanza, la modificó y agregó los gozos. Desde el 16 hasta el 24 de diciembre, rememorando los meses previos al nacimiento de Jesús, se reza en familia o con amigos, habitualmente cerca del pesebre, y son los niños quienes preferiblemente la leen y entonan villancicos. Es un encuentro de oración y una oportunidad para estrechar lazos familiares o fraternales; es una tradición que se mantiene, así como persisten los aguinaldos y, como platos típicos de esta temporada, los buñuelos y la natilla. ¶¶

1. *Feliz Navidad en danés.*

2. *Manifestación, aparición y celebración anual de la Iglesia el 6 de enero (R.V.).*

3. cfr. J. Ratzinger: *El Espíritu de la Liturgia*, p. 129, Ed. Cristiandad, 2ª edición, 2002.

4. *La palabra copio significó egipcio: La Iglesia y copia, una de las más antiguas del mundo, tiene su*

*origen en el siglo I y fue llevada a Egipto por San Marcos.*

5. *Benedicto XVI, Mensaje de Navidad para el mundo*, 25-XII-2007.

6. *Martiza Cano, Documento y reseñas, Universidad de La Sabana, 1993.*

7. [www.catholic.net](http://www.catholic.net)





# La fuerza del ejemplo

Juan Eduardo Jaramillo y Natalia Ortega compartieron con nosotros sus *apuntes como familia*, y en la intimidad de su hogar hablaron de aquél que consideran el regalo sin par: “La unión de uno con una y para siempre”, máxima enseñanza para los hijos.

Por MARIAPAULINA MONTOYA ESCOBAR  
Coordinadora de Redacción





**U**NA VEZ SE DEJA atrás el hogar de Mateo, María, Martín y sus padres se siente el deseo enorme de acuñar el término *jaramiorteño* como sinónimo de calidez. El suyo es un espacio en el que no hay libretto y en cambio mucho hay de afecto, lo cual explica el éxito de ella como docente, conferencista y asesora de familia en la Universidad de La Sabana, y de Juan Eduardo como

reportero y presentador de noticias en televisión.

Bugueño y santafereña -como ella misma se declara- no sólo están convencidos de que la vida toda es comunicación sino que son la comunicación hecha pareja, y manejan en su cotidianidad naturales códigos clave para una relación matrimonial sana: "Luchamos porque el compromiso que adquirimos de estar juntos hasta el final de nuestras vidas permanezca intacto. Llevamos casi dieciocho años de casados y a mí me encantaría envejecer con

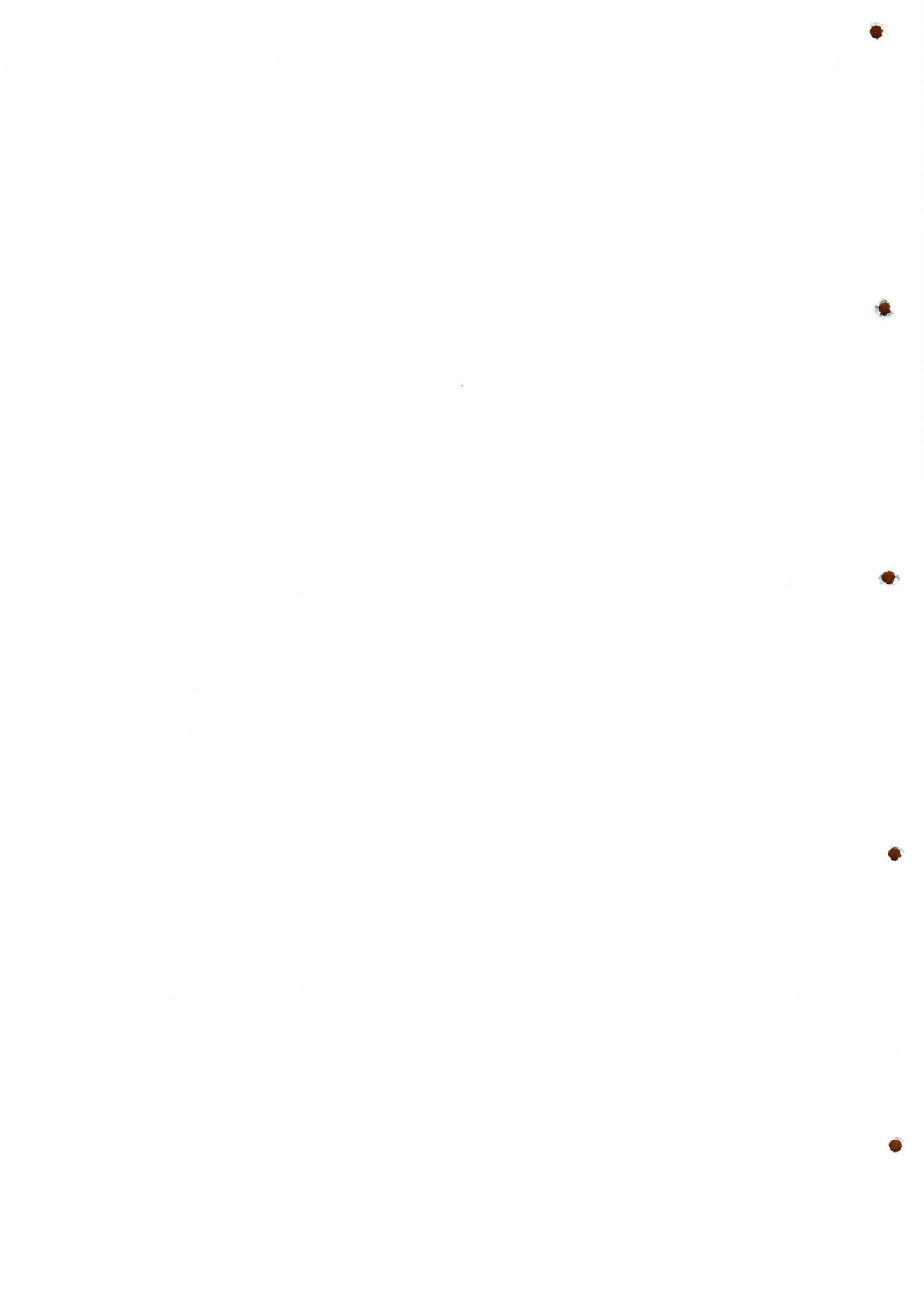
Juan Eduardo; en mi vida primero está mi marido y, después, en un lugar muy cercano y con toda la importancia que merecen están los hijos, porque parto de que si papá y mamá están bien, también ellos van a estarlo".

Cuando tomaron la decisión de casarse, luego de tres años de noviazgo y sin haber llegado a los treinta de edad, Natalia recuerda que tenían muy claro el camino que estaban dispuestos a emprender: "Habíamos hablado bastante sobre los temas de la vida diaria, nos importaba mucho saber si el otro creía en Dios o no y cuáles eran los principios que reconocíamos realmente sólidos en el otro. Esa es la única forma de comprometerse como solo se hace en el altar, y de entender en su verdadera dimensión ese 'yo cuento contigo y tú puedes contar conmigo'. Jamás pretendí buscar en un esposo al papá que murió cuando era niña ni pensé: '¡Ay qué belleza, me enamoré del amor y entonces corramos a casarnos y tengamos hijos, casa, carro y beca!...'. Nosotros decidimos tener un proyecto conyugal de vida y cuando dos personas creen en esto deben pensar también en que el otro sea echado para adelante, que sea capaz de conquistar lo que quiere y que entre los dos exista el apoyo suficiente para tener un hogar *sostenible*, porque no se puede vivir del aire".

#### CINCO VOTOS POR UN VETO

Que el facilismo se ha instalado en la sociedad de hoy con una desafortunada fuerza no es noticia. Lo novedoso -ojalá pudiera decirse frecuente- es encontrar quiénes le impidan el ingreso galopante en sus hogares decretándole en forma unánime un veto tajante, tal y como lo hace este quinteto: "En la unión familiar de un mundo facilista se abre siempre una puerta a la separación o al divorcio. Nosotros recibimos una gran influencia de dos matrimonios con un compromiso firme; los padres de Juan estuvieron casados casi







## Lo que el adulto no debe perder de vista

Es común que el adolescente experimente una amarga sensación de rebeldía por no poder controlar sus propios sentimientos, lo que lo desalienta y hace sentir triste y hasta culpable.

Los jovencitos enfrentan una mezcla entre las aspiraciones más profundas del espíritu y los impulsos más bajos del cuerpo.

Algunos de ellos, tal vez por perfeccionistas, esperan que la vida les dé lo que ella no puede ofrecer: fórmulas claras, caminos muy ciertos y precisos.

En general, ellos captan aún hasta lo más sutil del comportamiento de sus padres, y la forma en que estos los tratan dejará una huella profunda y definitiva en su vida emocional.

Estar al tanto de sus sentimientos propicia la mejor oportunidad para continuar al frente de su educación.

Los padres deben asumir un comportamiento más natural y cercano, carente de cualquier tono recriminatorio.

La madre y el padre representan su asidero mientras viajan

de la infancia a la vida adulta. Aunque ellos y sus amigos parezcan vaciados de un mismo molde: mismos trajes, mismas frases, mismo andar..., el aplomo y la confianza que necesitan para moverse con tranquilidad los siguen requiriendo y tomando de la vida familiar.

Cuidarlos sin pausa y sin prisa, esperando el momento en que saltarán del mutismo en el que suelen sumirse mientras aclaran sus sentimientos, a ese otro en que lo único que quieren y necesitan es que los padres les escuchen y valoren.

por ejemplo, que su hijo deje de estar triste o nervioso o enfadado, y rara vez intervienen de modo inteligente para dar una solución que vaya a la raíz de los problemas.

Hay, por fortuna, muchos otros que se toman más en serio sus sentimientos y procuran conocerlos bien, y aprovechan sus problemas emocionales para educarlos. Se esfuerzan por crear un cauce de confianza que facilite la confidencia y el desahogo. Y saben hablar de modo natural, sin emplear un tono recriminatorio, en ese plano de igualdad que recuerdo que reclamaba un alumno mío de diecisiete años, resuelto y reflexivo, al comienzo de su primera sesión de tutoría de curso:

“Me gustaría que mis padres, y que usted mismo, supieran ponerse más a nuestro nivel. Me molesta que los adultos nos hablen siempre con tanta seguridad, que adopten siempre la posición de expertos en todo. Se lo digo a usted desde el principio, y no para ofender. Me gustaría que los adultos se bajaran un poco de su pedestal, que no se dirigieran a la gente joven siempre dando órdenes o consejos. Que nos escuchen, que admitan que también podemos tener ideas inteli-

gentes, que nos hablen con más franqueza. Aunque no lo parezca, nos fijamos bastante en ellos, más de lo que se creen. Y somos más inseguros de lo que parece. Aparentamos aplomo, pero muchas veces nos sentimos inferiores. No lo podemos reconocer así, sin más, sobre todo cuando los adultos se dirigen a nosotros con ese aire de superioridad que te pone inmediatamente a la defensiva. Me gustaría que se hicieran cargo de lo que realmente nos sucede”.

Aquel chico tenía una sorprendente capacidad de observación y de análisis. No hacía falta decirle casi nada. Bastaba con escuchar. Me confirmaba, una vez más, que manifestar los propios sentimientos en una conversación confiada es una excelente medicina sentimental. Y me hacía pensar que, efectivamente, pueden ser importantes los consejos que se dan o las estrategias educativas que se siguen, pero antes que todo eso está lo que el educador es personalmente, lo que valora, su ejemplo, su receptividad. Y hay personas que en esto son auténticos maestros, mientras que otras, por el contrario, son un verdadero desastre. ■■■

La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional. El modo en que los padres los tratan (ya sea con una disciplina estricta o con desorden, con exceso de control o con indiferencia, de modo cordial o brusco, confiado o desconfiado, etc.), tiene unas consecuencias profundas y duraderas en la vida emocional de los hijos, que captan con agudeza hasta lo más sutil.

Algunos padres ignoran habitualmente los sentimientos de sus vástagos por considerarlos de poca importancia, y con esa actitud desaprovechan excelentes oportunidades para educar. Otros se dan más cuenta, pero su interés suele reducirse a lograr,





Cuando el **príncipe**  
encantado  
se torna en **villano**



POR LUCÍA ROJAS DE PERDOMO  
Presidenta del Capítulo de  
Antropología de Uniandinos  
perdomoroxas@yahoo.com

## Quienes van a contraer matrimonio deben hacer sin falta una reflexión sobre el modelo de hogar que han aprendido por medio de sus padres y el que el futuro esposo(a) aportará a la relación matrimonial.

**M**UCHOS JÓVENES creen hoy que bastan su ilusión y su amor para realizar un proyecto de vida “hasta que la muerte los separe”, desconociendo variables de la vida en común y del ser humano que deben tenerse en cuenta para alcanzar esa meta. La célebre frase de Emma Bovary: “¿Por qué me casé?”, al llegar al matrimonio llena de expectativas ficticias de heroínas literarias, tejió su desgracia. Es preciso, entonces, conocer que la ilusión inicial de la pareja consiste en una edulcorada trampa de la Naturaleza para la conservación de la especie, que tiene un límite de tiempo ya conocido por la ciencia, y que da paso a la racionalidad y a los modelos aprendidos.

Que existen matrimonios perfectos es teoría pura. Aspiración utópica que crea falsas ilusiones en los jóvenes. La perfección humana no existe, lo que hay que hacer es luchar por no ser tan imperfectos. El matrimonio se construye/destruye con base en los valores o antivalores que aporta cada uno de su respectivo hogar. Modelos-ejemplos del entorno familiar que influyen en el ser humano (Lévi-Strauss, 1957) porque éste lo único que trae al nacer son instintos que maduran con los años; el acervo educativo, atributo humano de los humanos, se aprenderá gradualmente en el hogar, en particular de la madre -principal transmisora de la cultura-, y en las diversas instituciones educativas.

Es bien sabido que “no basta con una buena semilla para germinar, es preciso una siembra en un lugar y clima apropiados... De modo semejante, para que madure un hombre, además del tiempo, se necesita un lugar apropiado y privilegiado, la familia, con un clima de amor y comprensión que permita el armónico desarrollo de la personalidad humana”<sup>1</sup>. ¿Qué pasa, por lo tanto, cuando hay un encuentro entre dos modelos distintos de crianza que han forjado la identidad

más y sus menos, aprendiendo del error, etc., cuando encuentra en el matrimonio que la suavidad de su amada se transforma en una especie de libreto aprendido de su hogar y del que no desea salir porque, dados los resultados, le parece adecuado. ¿No cabe entonces echar mano a la audacia propia de la juventud para mirar, más allá del enamoramiento inicial, aquellos modelos de crianza con los que también se casarán y que son difíciles de cambiar?

**El individuo puede, en forma gradual, desaprender los esquemas nocivos de comportamiento aprendidos en su familia para formar un hogar armónico y funcional.**

personal y que distan en aspectos fundamentales generando profundos desencuentros en el día a día, después de terminada la etapa de las luces multicolores?

Imaginemos por ejemplo el estupor y la angustia de una joven proveniente de un hogar nuclear armonioso y estructurado cuando el príncipe encantador muta en el villano del matrimonio (Comte-Sponville, 1996) por haber crecido en un clima de conflicto, contrario a la tranquilidad del nuevo hogar que le parece aburrido... O el desconcierto de un muchacho educado en el convencimiento de que el conflicto es natural, que hay que capotear la vida con sus

### DE LA RUTINA A LA EXCELENCIA

Cuando en la pareja se atenúa el instinto, aparece la etapa del compañerismo y la verdadera convivencia; en otras palabras llega la rutina, práctica repetida hogareña que debe conducir no al hastío sino a la excelencia. En ese momento el matrimonio enfrenta los mayores retos y aparecen con nitidez los modelos de cada quien, que contribuirán literalmente a manejar/estrellar la convivencia cotidiana en la consecución de la *areté* griega con virtudes como la cortesía, la prudencia, el respeto y la mesura mutuas, entre otras, en pos de la alta gratificación que aporta la conformación de una verdadera familia.





**La perfección humana no existe, lo que hay que hacer es luchar por no ser tan imperfectos.**

Traigo a colación una anécdota de mi abuelo materno al considerarla de una sabiduría práctica: "Si desean saber si la joven que pretenden es la indicada -solía decir a los miembros jóvenes de la familia- entren al baño en casa de la novia en su primera visita; un baño impecable dará muestras de buena educación y pulcritud...". Consejo de inicios del siglo XX que hace alusión a los modelos de crianza que aprenden los hijos en el hogar para, en la modernidad, "tomar el pulso" de la familia de la amada(o) en cuanto a valores,

armonía y respeto. Toda pareja que se empeñe en cuidar su relación se aventurará a la concertación diaria con su pareja en lugar de imponer su voluntad unilateral o la de sus parientes apelando al letal "yo soy así" en aspectos de conducta que desde la Psicología se sabe que se pueden modificar si se toma conciencia de ellos.

#### MODELOS NO-MODELO

Los hijos de hogares disfuncionales donde falta uno de los padres por separación-divorcio tienen alta probabilidad de replicarlos por accio-

nes conscientes o inconscientes. Y un hogar altamente disfuncional donde además persiste un drama cotidiano insuperable (por inmadurez o poca educación de padre/madre) dejará una seria secuela en los hijos por el estado de conflicto psicológico medio-ambiental, y por aprender a dirimir las diferencias con parámetros emocionales agresivos (patología en contra de la virtud del coraje), violencia psicológica o física, en lugar de usar la inteligencia, el autocontrol y la reflexión.

Los hogares desestructurados igualmente desconfiguran patrones





en sustitutos del padre -hijos parentales (Chávez, 2008)- agobiándolos con una carga emocional y física que incide en su sano desarrollo mental y es negativo añadido para su futura vida de pareja. Tendrán poca libertad de formar su propio hogar porque la madre reclamará al hijo valiéndose de todas las estrategias posibles hasta hacer colapsar la unión en forma consciente o inconsciente.

Otros modelos poco edificantes que algunos jóvenes aprenden de sus hogares y que pueden más tarde arruinar su vida como esposos(as), tienen que ver con no haber aprendido a diferenciar lo correcto de lo incorrecto, al irrespetar los espacios privados de los miembros de la familia por una pulsión de los padres a desear “leer la mente” de hijos y pareja, husmeando sus pertenencias o llamándolos todo el tiempo para monitorearlos. Intromisión que por imitación repetirán en sus respectivos hogares, o

sociedad, sin poner reparos en faltar a la verdad. Hecho que acarrea profunda desorientación emocional al aprender a subvalorar al padre y al matrimonio como institución respetable. De este modelo los hijos varones reciben un mensaje que mina su capacidad autocrítica y que los llena de angustia: “Los papás son malos, los hombres son malos, yo soy hombre...”. ¿Cómo podrían estos hijos conformar una vida matrimonial sana si han aprendido a descalificarla a través de una madre que en lugar de verdadero amor optó por la venganza e hizo la caridad a un lado ensañándose en las faltas del padre imperfecto y alimentándoles un sentimiento de odio?

¿Cuál es entonces la forma de sacudirse estos esquemas para ser libre de tales ataduras? Cambiando, dice la Psicología, aunque no es fácil (M. Gutiérrez, 2008). El cambio será el referente porque al mirar otros patrones sociales diferentes a aquellos nocivos en los

**“Para que madure un hombre, además del tiempo, se necesita un lugar apropiado y privilegiado, la familia, con un clima de amor y comprensión que permita el armónico desarrollo de la personalidad humana”.**

del ser humano en aspectos cruciales. En el caso, por ejemplo, de la ausencia permanente del padre en la etapa de formación del niño(s), éste tomará el modelo de la madre, contrario al sentido de comportamiento masculino, hablando o gritando cuando está bravo, con voz aguda o divulgando su vida íntima, entre otras actitudes que pueden desencantar e ir minando la admiración del enamoramiento.

Otro ingrediente en esta anomalía es que, por lo general, las madres convierten a sus hijos varones

en su medio laboral, con los resultados apenas obvios. Los jóvenes los llaman hoy intensos/as, -característica contraria a la *areté* de la prudencia-. El suplicio de toparse con alguien así y, por contera, vivir con él, no lo imaginó siquiera Dante en su infierno.

Letal, por decir lo menos, es el modelo de un hogar en el que la madre, como estrategia defensiva por su hogar desecho, configura el nocivo patrón de “víctima-victimario” mediante la satanización del padre para justificarse con hijos y

que se creció, a la vez que evitando de forma consciente su reiteración, el individuo podrá, en forma gradual, desaprenderlos y formar un hogar armónico y funcional, tanto para la pareja como para los hijos. Como lo manifesté al comienzo y vale la pena como conclusión, incluso como máxima para la vida, la perfección humana no existe, lo que hay que hacer es esforzarnos por no ser tan imperfectos. ■■

*L. Scala, Jorge, Matrimonio o divorcio: la opción del Siglo XXI*



# La voz

## de nuestros adolescentes

Para acompañar las voces de expertos en adolescencia, *Apuntes de Familia* conversó con muchachos entre los 14 y los 19 años. El amor, según lo dijo la mayoría, es obligada provisión en su viaje a la adultez.

POR MARIAPAULINA MONTOYA ESCOBAR  
Coordinadora de Redacción

**A**MAR ES EL VERBO preciso cuando de hablar del hombre se trata, cualquiera sea la etapa del ciclo vital por la que atraviese. Sin afecto, el ser humano no construye una vida sana ni enfrenta coherentemente los cambios que se suceden en su interior mientras se desarrolla y crece. Desprenderse de un mundo conocido para entrar en uno nuevo, sin amor, equivale a llevar a cabo un duelo no sólo por la vía más complicada sino también por la menos recomendable. Y puesto que la entrada a la adolescencia implica ese despedirse de la infancia, elaborando una cierta clase de duelo por aquel niño que muta, la compañía amorosa y paciente del adulto es de un incommensurable valor.

En palabras de Mario, un joven bogotano de 15 años:

"Me encantaría que los adultos usaran mejores expresiones

cuando nos hablan, y también mejores tratos... Creo que deberían ser más amorosos y protegernos más porque todavía necesitamos protección; ¡claro, para cosas distintas a cómo deberíamos peinarlos!".

Cuando esa necesidad natural del hombre de llegar hasta sí mismo irrumpe, la mayoría de los adolescentes no tiene problema en reconocer que necesita la guía del adulto, su experiencia y su capacidad de comprensión, así como siente que tiene derecho a pedir muchos menos reparos sin sentido, crítica o reproches.

"Tanto poner el ojo en nuestros defectos, comparándonos: '¡Que vea cómo es fulanita...!', sin resaltar nuestras virtudes, que es lo que mejor podrían hacer para ayudarnos a crecer, a salir adelante, determina el tema de la juventud y la adultez como un conflicto entre dos partes de una manera demasiado simplista" (Nicolás D., 19 años).

Aquella tendencia tan generalizada a dar a la adolescencia un cariz de tétrica o escabrosa, distancia por lo general al adulto de lo que de sublime hay en un momento de la vida en el que la rebeldía y las interacciones fuertes frente al mundo de los mayores, podrían más bien

aprovecharse en fomentar el espíritu de seres humanos extraordinarios:

"Toneladas de cariño es lo que necesitan los jóvenes", considera el rector del Gimnasio Emilio de Brigard en Bogotá, Marco Fidel Murillo. Ningún otro suministro. "El chico emprende su propia búsqueda, lo cual es fantástico, y el adulto debe acompañarlo con mucho cariño, pero dejándolo ser, sin muchas preguntas y con gran respeto, permitiendo el total despliegue de sus alas; el joven debe poder volar prácticamente solo mientras crece. Ya llegará espontáneamente ese querer saber qué va a ser de su vida, porque esta pregunta no escapa a su proceso de desarrollo...".

### "¡AY, SI MI PAPÁ ME ABRAZARA!"

Según la experiencia del padre Murillo, "si mi papá me abrazara" es una frase más común entre los adolescentes de lo que puede imaginar el mundo adulto muchas veces. Y ¿cuántas formas posibles de abrazar a la juventud existen, teniendo en cuenta que su desarrollo pleno depende de que alcance una libertad total o ese desplegar de alas al que alude el rector? Cuando entramos en









el terreno de la adolescencia, abrazar equivale a respetar y confiar y, al igual que en la infancia, a no perder de vista ni por un segundo aquel método de enseñanza infalible, próximo, diario y excelso: el ejemplo.

Hermann Hesse en su *Demian* se refiere a la adolescencia como dura y áspera, "pues trae consigo un sentimiento de responsabilidad, un infinito adiós a la infancia y un anuncio de soledad y de aislamiento". Pero ese aislamiento debe entenderse como introspección y conocimiento de sí mismo, no como un cerrar la entrada del adulto a su mundo. Si los ajustes que hace cada individuo en esta fase

acarrear una crisis, como es obvio, la misión del adulto es advertir cuándo ésta se sobredimensiona; y advertirlo es otra forma de abrazarlos.

"Es cuestión de abrir un poco más la mente y confiar en nosotros"; entendemos que el adulto vive en un mundo diferente al nuestro, y lo menos que podemos esperar de ellos es que no quieran que el nuestro sea un espejo del suyo". (María Camila, 15 años).

"Mis papás me entienden y hacen lo posible porque yo tenga lo mejor. Mi hogar es estable y frente a la inestabilidad que observo en algunos de mis amigos, siento que la vida mía

es diferente. Lo normal debería ser que la gente de mi edad encontrara en sus papás los modelos a seguir. Entre mis compañeros de estudio noto que hay demasiadas cosas que los papás no saben y que son serias, pero es que ellos viven como si estuvieran solos y no les interesa que el papá o la mamá sepan lo que hacen. No entiendo a qué hora se rompe la comunicación de esa forma, el contacto y parece que hasta el cariño, pero creo que si rompieran ese círculo descubrirían que los papás son el mejor apoyo que tienen. Yo empezaría por contarles lo simple, mi día a día primero, para llegar a contar esas otras cosas





asá o que las hormonas tienen la culpa de todo o que hay mundos mejores o peores descontando el ambiente en el que se desarrolla plenamente un individuo es un obstáculo en todo proceso de la persona. Mucho más cuando tiene tanto peso y es tan fuerte y definitiva la búsqueda de identidad.

“Los amigos lo entienden más a uno; dan ayuda y consejo sobre lo que se debe hacer... yo siento que hay más libertad de expresión con mis amigos”. Pero a pesar de esta afirmación, Gastón, de 16 años, reconoce la otra cara de la moneda: “Los papás siempre estarán ahí para apoyarlo a uno cuando uno está mal sentimental o físicamente”.

Y Nicolás D., el mayor de los muchachos con los que hablamos, dice con toda seguridad:

“Uno trata de entender a los adultos. Y lo hace porque sabe que vienen de un tiempo distinto. El adulto tiende más a poner barreras con ese decir: ‘Yo soy así, a mí me criaron así... ya nada puedo hacer’. En cambio un

querer al hijo. Tal vez haya momentos duros, pero un papá siempre va a ser muy importante. Tarde o temprano mi hermana va a buscar sus referentes en mis padres, porque va a valorar su experiencia...”

Como colofón, por supuesto, otra vez el amor. No podía ser de otra forma luego de oír de estos jóvenes, con tanto gusto, palabras y expresiones como abrazo, protección, entendimiento y consejos a sus hermanos. En realidad sorprenden sus reflexiones, en una era en la que el ser humano es tratado, tan desafortunada y extendidamente, como producto: “Como en una parodia grotesca del imperativo kantiano, los miembros de una sociedad de consumidores -(forma en la que con acierto llama Bauman a la sociedad actual)- están obligados a seguir los mismísimos patrones de comportamiento que los objetos de su consumo”<sup>1</sup>; nada tan cercano a nuestra realidad y tan alejado del sentimiento y la racionalidad de los hombres. Porque no debemos perder de

**“Entendemos que el adulto vive en un mundo diferente al nuestro, y lo menos que podemos esperar de ellos es que no quieran que el nuestro sea un espejo del suyo”.**

que son tan graves y que no los dejan en paz... lo normal debería ser que el adulto, que tiene más experiencia, los entendiera, los perdonara si es que hay que hacerlo, y les ayudara a cambiar eso que los atormenta”. (Adriana, 16 años).

Y también está Daniel, con su otra visión del adulto (incoherente):

“Casi siempre dicen una cosa y hacen otra; nunca dan argumentos e imponen simplemente su parecer. Se pasa mucho tiempo bravo con ellos”.

Pero Daniel y Adriana y Pedro y Juan y Mengano son cada quien, según su circunstancia de vida particular. Creer que la adolescencia es así o

joven es mucho más abierto al cambio, a pensar las cosas. A mi hermana de 17 años le digo que trate de entender a mis padres, que hable con ellos, que les demuestre que puede cambiar lo que a ellos nos les gusta; de lo contrario entrará en un lío con efecto bola de nieve y ahí es cuando uno deja de hablarles o ellos dejan de hablarle a uno, no sé qué pasa primero. Claro, ahora lo veo así y soy capaz de aconsejarla, pero anteriormente yo no tenía una buena comunicación con ellos... he madurado y soy más dado a hablarles, a buscarlos, a pedirles consejo... Uno siempre va a querer a los padres y los padres siempre van a

vista que “una sociedad desorientada educa adolescentes desorientados y, luego, los malos resultados se quieren rotular como ‘crisis de la adolescencia’ o ‘edad difícil’, para soslayar la propia responsabilidad, desplazándola a factores impersonales, bio-psico-sociales, propios de una supuesta ‘edad torpe’”<sup>2</sup>. “Sólo el amor es capaz de dar un curso válido y constructivo a la energía que emerge de cada ser humano”<sup>3</sup>. ■■■

1. Barman, Zygmunt. *Vida de consumo. Fondo de Cultura Económica, 2007*, página 89.

2. Araújo de Vanegas, Ana María, y otros. *Adolescencia. La aventura de educar. Universidad de La Sabana, 2ª edición, 2000*, páginas 72 y 73.

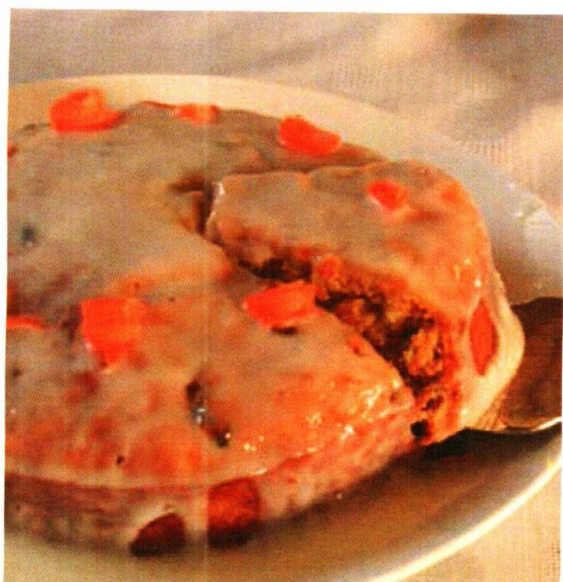
3. Ibidem, página 75.



# ¡Apostándole

## a una buena nutrición!

Pensando en las loncheras para el colegio y en la preparación de alimentos apropiados para niños y jóvenes en sus actividades de fin de semana, sugerimos una deliciosa torta de zanahoria y tres clases de sánduches diferentes. Alimentos de un excelente valor nutritivo.



### TORTA DE ZANAHORIA

#### Ingredientes

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ✓ 1 ½ cucharadas de mantequilla     | ✓ 1 cucharada de panela          |
| ✓ ½ taza de azúcar                  | ✓ 1 pocillo pequeño de agua      |
| ✓ 3 huevos                          | ✓ 1 cucharadita de nuez moscada  |
| ✓ 1 taza de harina de trigo         | ✓ 1 taza de nueces picadas       |
| ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear | ✓ 1 taza de zanahoria rallada    |
|                                     | ✓ 6 cucharadas de leche en polvo |

- 🌀 Bata la mantequilla muy bien, mezclándola con el azúcar.
- 🌀 Incorpore los huevos alternando con la harina y los demás ingredientes apartando las nueces.
- 🌀 Continúe batiendo hasta que la mezcla esté homogénea y agregue las nueces.
- 🌀 Vierta en un molde con mantequilla y harina.
- 🌀 Precaliente el horno a 350°.
- 🌀 Lleve al horno la torta por 30 minutos (o hasta que el cuchillo salga limpio).





### SÁNDUCHE DE ATÚN

#### Ingredientes para 4 porciones

- ✓ 1 lata grande de crema de leche
- ✓ 4 cucharadas de cebolla cabezona rallada
- ✓ 1 lata grande de atún (sin agua ni aceite)
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 4 panes
- ✓ Sal y pimienta
- ✓ Gotas de limón

- 🌀 Mezcle todos los ingredientes.
- 🌀 Esparza la mezcla sobre el pan y forme el sánduche.

### SÁNDUCHE DE HUEVO

#### Ingredientes para 3 porciones

- ✓ 6 rebanadas de pan de molde, divididas en dos
- ✓ 3 huevos cocidos duros
- ✓ 1 cucharada de mayonesa
- ✓ ¼ de lata pequeña de crema de leche
- ✓ ½ cucharadita de mostaza
- ✓ ½ taza de encurtidos finamente picados
- ✓ Sal y pimienta al gusto

- 🌀 Ponga los huevos en una cazuela y trítúrelos.
- 🌀 Añada la mayonesa, la crema de leche, la mostaza, los encurtidos y la sal. Mezcle bien.
- 🌀 Esparza la mezcla sobre el pan y forme el sánduche.




### SÁNDUCHE DE ROAST BEEF

#### Ingredientes para 2 porciones

- ✓ 2 panes pita
- ✓ 2 tomates rojos sin cáscara y partidos en rodajas
- ✓ 2 hojas de lechuga
- ✓ 4 tajadas de roast beef
- ✓ 4 lonchitas de queso americano
- ✓ 1 cucharada de crema de leche

- 🌀 Ponga a fuego medio en un recipiente la crema de leche y las lonchitas, revolviendo hasta formar una salsa.
- 🌀 Agregue esta salsa a los panes pita.
- 🌀 Agregue el roast beef, el tomate y la lechuga.





A sabiendas de que escandalizaré a más de uno, en estas líneas querría sugerir que la *adolescencia como problema-que-debe-ser-resuelto* es, en buena medida, un mito o, más correctamente, una creación de los adultos.

# La adolescencia como no-problema





**POR TOMÁS MELENDO GRANADOS**  
Filósofo  
Director del Máster en  
Familia de la Universidad de Málaga  
tmelendo@eresmas.net

**P**ARA QUE NADIE SE LLA-me a engaño resalto, sin embargo, que lo que considero casi inventado es tan sólo el carácter de problema que atribuimos a esta etapa de la vida; problema que transformamos en tragedia en la proporción exacta en que pretendemos solucionarlo. No pongo en duda, lógicamente, el hecho de la adolescencia en cuanto tal, que es algo obvio. Y me explico:

Para evitarnos sufrimientos inútiles hemos de aprender a verla como una fase imprescindible en el desarrollo global de toda una vida y en el horizonte de ese despliegue. Como me repetía -con expresión típica de Málaga- quien me enseñó hace años a conducir, "mirando al lejos", único modo de no obsesionarnos con esa etapa de transición, de relativizarla y darle su verdadero valor y alcance.

Ciertamente, así enfocada, la adolescencia no haría perder el sueño a ningún adulto. Y, de hecho, de ordinario no nos inquietan las transformaciones morfológicas -cosas que pasan y que se pasan- que experimentan nuestros hijos; más aún, aprendemos a observarlas con agrado y una pizca de nostalgia, anticipando el desarrollo futuro.

Nos preocupan, por el contrario, las dimensiones psíquico-espirituales, no bien definidas aún y en aparente peligro, y ciertas connotaciones que la adolescencia suele presentar hoy día, como por ejemplo, el hecho bastante frecuente de que no llegue a sazonar la esfera psíquico-espiritual: que sea justo esta inmadurez lo que no se pase, sino que se extienda más tiempo del previsto e incluso tienda a instalarse de por vida -no en vano se ha acuñado la expresión perpetuo adolescente-, con el cúmulo de consecuencias desagradables que esta falta de progreso lleva aparejadas.

#### Y ¿POR QUÉ SUCEDE ESTO?

En el presente existen y faltan elementos que en épocas no muy lejanas estaban más compensados:

**1.** Existe, por utilizar una expresión que puede resumir la mayoría de las disfunciones de esta etapa, una desproporción entre las grandísimas posibilidades de acción de nuestros hijos y el dominio y la responsabilidad que muestran respecto a sus propias actuaciones; cuestión que cabe concretar en un ejemplo de particular incidencia en nuestros adolescentes y que calificaré -tomando este término en un sentido muy, muy amplio- como un consumismo atroz.

Un hiperconsumo -dirían ellos- que en parte propiciamos los propios padres, como contrapeso a nuestra mala conciencia por no atender a lo que nuestros hijos nos demandan, a veces sin siquiera ser conscientes:





# ¡Bájese al volumen!

El desarrollo de dispositivos digitales para oír música y de los cada vez más especializados dispositivos de rehabilitación auditiva va a la par, lo cual supone una ironía: ¿podría decirse que quienes usan permanentemente dispositivos de manos libres o de audio utilizarían con la misma naturalidad un audífono?

**POR VÍCTOR MANUEL ORÓSTEGUI HERNÁNDEZ**  
Médico Universidad El Bosque/Otorrinolaringólogo  
FUCS (Hospital de San José) [vmmo@hotmail.com](mailto:vmmo@hotmail.com)



**H**HABITAMOS UN MUNDO ruidoso, una sociedad con acostumbramiento ascendente a altos niveles de contaminación auditiva. Cada vez más tolerable por nuestros oídos, este ambiente de bulla inunda nuestros lugares de visita frecuentes, restaurantes, centros comerciales e incluso nuestras propias casas. La creciente permisividad que hemos ido desarrollando a sonidos con alto volumen (entendido éste como la percepción subjetiva que el ser humano tiene de la potencia de un determinado sonido) ha llevado a que desde las simples vitrolas de los abuelos hasta los avanzados dispositivos tipo reproductores de música digitales, retumben sin control en nuestros oídos generando la estimulación excesiva de las muy delicadas células auditivas.

Las personas captamos sonidos a partir de un umbral de audición: intensidad mínima de sonido capaz de impresionar el oído humano; dicho umbral oscila entre 0 y 25 decibeles (db). Una conversación amable, por ejemplo, se encuentra en un rango entre 15 y 35 db, en contraste con los más de 100 que produciría el funcionar de un motor o de un taladro. Pero he ahí un primer problema,

y es que no solo los grandes generadores de ruido pueden sobrepasar los límites establecidos, sino que los reproductores de música digital que observamos hoy como un apéndice en la mayoría de nuestros jóvenes, así como los teléfonos celulares con dispositivos de manos libres entre otros, pueden generar incluso intensidades superiores causando lesiones graves en los oídos y alterando el otrora natural proceso de pérdida auditiva.

tinua y prolongada a altos decibeles y que encuentra una vía expedita en los auriculares que se introducen en los conductos auditivos externos con el fin de mejorar la calidad del sonido; y entonces aquí aparece un segundo problema, puesto que el volumen prima sobre la calidad.

En la actualidad es muy claro que el tiempo y la exposición a ruidos de alta intensidad producen deficiencia o pérdida auditiva, razón por la cual está reglamentado el

### Debemos empezar por casa reeducando a nuestras familias, creando conciencia de cuál debe ser el nivel adecuado de volumen en los dispositivos de audio, televisores, etc.

Estos dispositivos transmiten el sonido de una forma más directa sobre el oído y evitan la propagación de las ondas en el aire, acercando el estímulo sonoro a las células ciliadas encargadas de recibirlo. Estas células, que se asemejan a las cerdas de un cepillo, se van “perdiendo” con el tiempo -al envejecer-, lo que se traduce en incapacidad de captar el estímulo a través de las vibraciones sonoras. Este es el proceso que se ve acelerado con la exposición con-

máximo volumen generado por algunos dispositivos digitales de audio. Anteriormente estos tenían la capacidad de exceder los 100 db, hecho que el consumidor desconocía, así como tampoco tenía información sobre las consecuencias que esto acarrearía para su salud.

Los niveles máximos de ruido en algunos ambientes de interés, recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>1</sup> son:

Ambiente específico	Efectos sobre la salud	Decibeles <sup>2</sup>	Tiempo horas
Exteriores	Molestia grave en el día y al anochecer	55 db	16 h
Viviendas	Interferencia en la comunicación oral	34 db	16 h
Aulas	Disturbio en el análisis de la información	35 db	Durante las clases
Hospitales	Interferencia del tratamiento	Lo más bajo posible	
Ceremonias, fiestas y conciertos	Deficiencia auditiva	100 db	4 horas
Música y otros sonidos por auriculares y parlantes	Deficiencia auditiva	85 db	1 hora





### GRITAR PARA ESCUCHAR

La pérdida auditiva es el riesgo ocupacional irreversible más frecuente a nivel mundial y la padecen 120 millones de personas actualmente. En nuestros países en desarrollo el ruido ambiental también se convierte en un importante factor de riesgo, ya que nuestra tecnología se encuentra desligada de una real conciencia ambiental, sin instrumentos de atenuación protectores del ruido.

En el siguiente cuadro podemos observar algunos elementos que producen altos niveles de ruido en la cotidianidad:

Automóviles	70 db
Sirenas/pitos	90 db
Taladros neumáticos	100 db
Dispositivos de audio	110 db
Trueno	120 db
Aviones/turbina	130 db

El daño depende del tiempo de exposición, distancia e intensidad al y del generador de ruido como anóte anteriormente. Conocer estos valores estimados es muy importante para darse una idea del impacto que tiene el "efecto ruido" en la salud. Si no hacemos algo ahora nuestras futuras generaciones serán las que experimenten las consecuencias y no solo tendrán que gritar para comunicarse,





**El daño depende del tiempo de exposición, distancia e intensidad al y del generador de ruido.**

sino que se verán expuestas a múltiples alteraciones como:

¡ La incapacidad para comprender el habla puede producir problemas de personalidad y cambios en la conducta claramente representados en los ancianos (aislamiento).

¡ Se pueden alterar las cifras tensionales y la frecuencia cardíaca.

¡ Déficits de atención y concentración con pérdida en la capacidad de aprendizaje de nuestros niños.

**Si no hacemos algo ahora nuestras futuras generaciones serán las que experimenten las consecuencias y no solo tendrán que gritar para comunicarse, sino que se verán expuestas a múltiples alteraciones.**

¡ Exacerbación y complicación de problemas mentales.

¡ Trastornos del sueño.

¡ Falta de concentración en el trabajo.

Según el último estudio realizado por la Secretaría Distrital de Ambiente en el primer trimestre de 2008, de 115.037 vuelos realizados en el aeropuerto El Dorado, 14.759 infringieron los niveles de ruido permitidos (75 db), lo que indica que continúan presentándose irregularidades en el control a pesar de la existencia de reglamentaciones como consta en la resolución 627 de 2006 con sus múltiples artículos, en los que se establecieron los niveles máximos de ruido entre 55 y 80 db. Así mismo existen penalizaciones para los infractores, que van desde multas hasta suspensión temporal y cierre definitivo de establecimientos.

#### COMPROMISO AL UNÍSONO

Algunos países industrializados han creado conciencia del impacto medioambiental del ruido y recomiendan el uso de atenuadores en los conciertos de música rock por ejemplo. Así mismo, las grandes marcas de dispositivos de audio se han comprometido con mesurar los máximos decibeles alcanzados por sus aparatos, protegiendo al consumidor del daño irreversible.

Es importante generar conductas sanas, desarrollar criterios para identificar los niveles seguros de exposición y promover programas de evaluación y control del ruido como parte de políticas de salud ambiental. Las Naciones

Unidas, a través de la agenda 21<sup>3</sup>, apoyan principios de manejo ambiental sobre los cuales se pueden generar las políticas de gobierno, incluyendo las directrices para el manejo del ruido: los principios de precaución, prevención y el inicio de la búsqueda de responsabilidad en los generadores de ruido. El que produce ruido debe asumir los costos que éste desencadena implementando medios de reducción y monitoreo continuo.

Debemos empezar por casa reeducando a nuestras familias, creando conciencia de cuál debe ser el nivel adecuado de volumen en los dispositivos de audio y televisores entre otros. Identificar cuáles elementos, incluyendo electrodomésticos y maquinaria automotriz, generan ruido excesivo y buscar la forma de atenuarlos. La gente debe conocer y entender que es un derecho vivir en un mundo sin ruido.

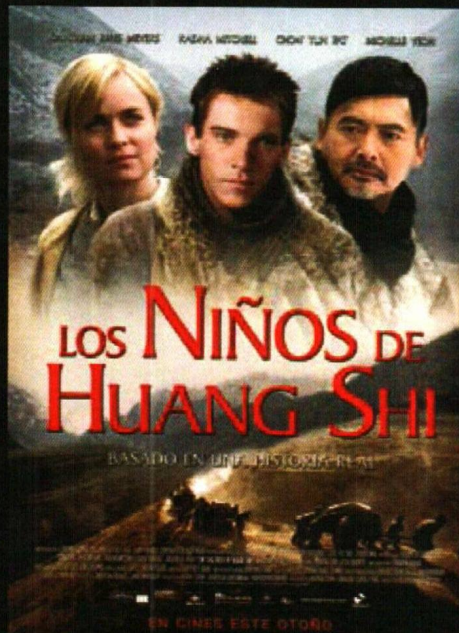
Físicamente no es posible hacer una distinción entre ruido y sonido; el primero puede catalogarse de manera simple como un sonido no deseado, pero fisiológicamente cualquiera de los dos puede afectar la salud bajo la forma de energía acústica. Es preciso aprender a oír y también a ser oídos. Una vez bajemos el volumen del exterior, con seguridad podremos escuchar nuestro interior. 🌱

1. Guidelines for Community Noise edited by Birgitta Berglund, Thomas Lindvall, Dietrich H Schwela. World Health Organization 1999.

2. Por convención el nivel de volumen se mide en decibeles

3. Declaración de Río sobre el medio ambiente y el desarrollo. Junio de 1992





**DIRECTOR:** Roger Spottiswoode  
**INTÉRPRETES:** Jonathan Rhys Meyers, Radha Mitchell, Chow Yun Fat, Michelle Yeoh  
**CLASIFICACIÓN:** Jóvenes

# Los niños de Huang Shi

**B**ASADA EN UNA HISTORIA real, esta película australiana cuenta la historia de George Hogg, un periodista inglés enviado a China para cubrir la invasión japonesa de 1937. Una serie de peripecias le llevarán a un orfanato en mitad del campo.

La cinta comienza con brío, como un gran reportaje bélico, pero cobra auténtico interés, por su humanidad, cuando vemos a Hogg luchando por sacar adelante ese desastroso orfanato. Cierto que el relato sigue senderos convencionales -falta de dinero, problemas con los chicos...-, pero está reali-

zado con profesionalidad y funciona. A lo largo de ese camino vemos cómo Hogg descubre el auténtico valor de las cosas y mejora como persona: la película cuenta, en definitiva, cómo un hombre normal, a través de las dificultades y de pensar en los demás, se convierte en un gran hombre.



# Madagascar

**DIRECTOR:** Eric Darnell, Tom McGrath  
**INTÉRPRETES:** Animado  
**CLASIFICACIÓN:** Todos

**A**LEX, MARTY, MELMAN, GLORIA, el rey Julien, Maurice y los pingüinos y los chimpancés se encuentran abandonados en las remotas playas de Madagascar. Para superar este obstáculo, los neoyorquinos han ideado un plan tan loco que puede que funcione. Con precisión militar, los pingüinos han reparado (casi) un viejo aeroplano accidentado. Una vez que despega, la insólita tripulación consigue permanecer en vuelo el tiempo suficiente como para llegar al lugar

más salvaje de todos: las inmensas llanuras africanas, en donde los miembros de nuestro grupo de animales criados en el zoológico de Nueva York se encontrarán por primera vez con miembros de su especie. África parece un sitio genial, pero... ¿es mejor que su hogar en Central Park?







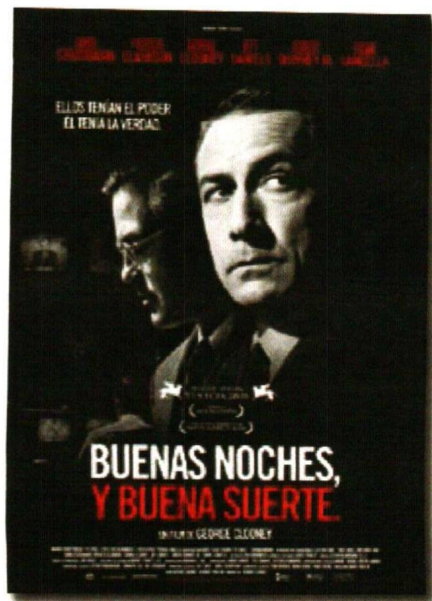
**DIRECCIÓN:** James Algar, Samuel Armstrong.  
**PRODUCCIÓN:** Walt Disney.  
**MÚSICA:** STEPHEN CSILLAG. **Sonido:** William E. Garity, J.N.A. Hawkins, C.O. Slyfield.  
**GÉNERO:** Animación/Musical.  
**CLASIFICACIÓN:** Todos.

## Buenas noches y buena suerte

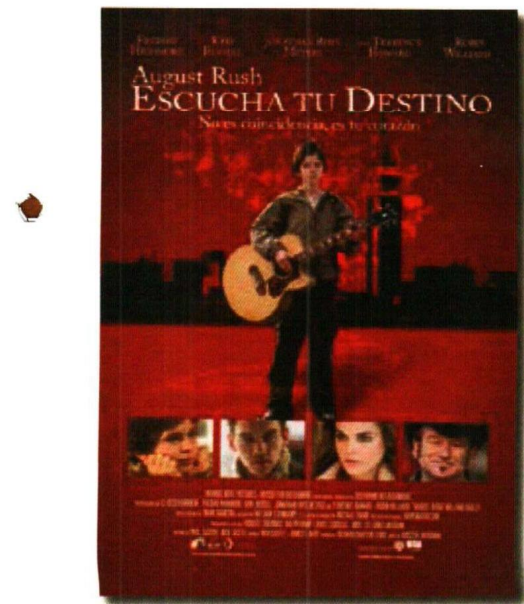
**E**L ACTOR GEORGE CLOONEY CONFIRMA su talento al otro lado de la cámara. En esta oportunidad, sabiendo bien de lo que habla, elige una historia muy precisa sobre una leyenda del periodismo televisivo, el ganador de cinco premios *Emmy*, Edward R. Murrow (1908-1965).

Después de obtener su licenciatura en oratoria, Murrow se convirtió en periodista de la cadena radial CBS, y pronto fue su jefe de oficina en Londres. Célebre corresponsal de guerra en la II Guerra Mundial, vuelve a E.U., trabaja en radio y luego en TV, y para la Agencia de Información de E.U.

El guión se ocupa del enfrentamiento de Murrow con el senador McCarthy, por un caso investigado por *See it now*, uno de los primeros magazines periodísticos de la historia de la TV, dirigido y presentado por Murrow, y que se ocupó del tema de un militar expulsado del ejército por negarse a denunciar las actividades antinorteamericanas de su padre y hermana, presuntos simpatizantes del Partido Comunista.



**DIRECTOR:** George Clooney.  
**INTÉRPRETES:** David Strathairn, Robert Downey Jr., Patricia Clarkson, George Clooney, Frank Langella, Jeff Daniels.  
**CLASIFICACIÓN:** Jóvenes.



**DIRECTOR:** Kirsten Sheridan.  
**INTÉRPRETES:** Freddie Highmore, Keri Russell, Jonathan Rhys Meyers, Terrence Howard, Robin Williams.  
**CLASIFICACIÓN:** Jóvenes.

**U**N NIÑO CON UN TALENTO INNATO para la música crece en un orfanato mientras sus padres desconocen su existencia. Su papá, un joven guitarrista y cantante de rock que ha sido separado de su enamorada por un padre autoritario que busca para su hija un futuro prometedor como violonchelista, vive una triste existencia al no encontrar un amor que se le parezca. Entre tanto la madre se convierte en maestra de niños, mujer que busca en

los pequeños a ese hijo que cree haber perdido al sufrir un accidente.

Un buen día, August Rush se fuga del orfanato para encontrarlos y recuperar el tiempo perdido como familia. En su soledad, enfrentando al mundo, descubre la tiranía a través de un oscuro personaje que explota su talento -Wizard (Robin Williams)-; luego conocerá la bondad a través de otros, quienes orientarán su don hasta el final de la historia. De un romanticismo exótico para nuestro tiempo, *Escucha tu destino* es cuento y fábula; algo inverosímil, sí, pero posee una original banda sonora y tiene un planteamiento positivo que incluye un elogio de la fe y de la familia.



# El profesor en la trinchera

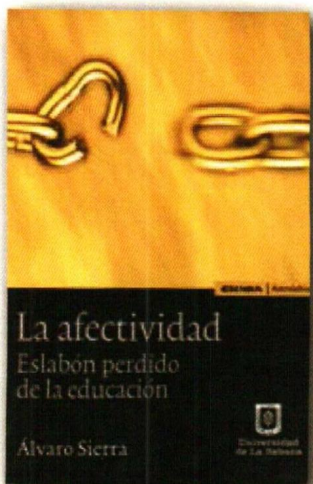
“ESTE TEXTO -ESCRIBE SU AUTOR- pretende ser un diagnóstico de la situación actual de la enseñanza media en España, diagnóstico que no dista mucho del que podría hacerse en otras latitudes.

Para Sánchez Tortosa, escritor y profesor de Filosofía, a los alumnos “les faltan numerosas claves culturales esenciales para entender el mundo y sus manifestaciones”. La ausencia de referentes les lleva a ser esclavos de los tópicos, de lo que se dice en los medios, de lo políticamente correcto. Peor aún, incluso se suscita en ellos un rechazo hacia cuestiones de vital importancia, que los alumnos pueden llegar a considerar como un vicio reaccionario. Por eso define a los alumnos actuales

como “consumistas contra el consumo, capitalistas contra el capital”.

Ambiente que no ha surgido de pronto. Por un lado, la sociedad manifiesta inequívocos síntomas de inseguridad sobre cómo educar a los ciudadanos; por otro, muchas familias han claudicado ante este ambiente y no saben qué hacer con hijos déspotas. Los profesores ya no se sienten modelo de nada y, además, padecen una crisis de autoridad: “Un aula de secundaria es una batalla campal en la que el profesor queda relegado casi siempre al papel de mero observador de la OTAN sin la cobertura de los cascos azules, al menos hasta que los guardias jurados entren en las aulas, que todo se andará”.

## La afectividad. Eslabón perdido de la educación



**AUTOR: Jesús Álvaro Sierra Londoño**  
EUNSA - Universidad de La Sabana  
200 páginas.

**T**ODA CONSTRUCCIÓN INTELECTUAL humana se estructura a partir de tropezones y desaciertos; excluyendo por supuesto a los iluminados, los enviados de Dios y los devotos de las ciencias exactas, los demás mortales encontramos la verdad sólo después de tropezar en ella; constatamos lo importante cuando lo echamos en falta; reflexionamos sobre lo evidente después de topearnos con la realidad y nos vamos haciendo sabios muy a pesar nuestro y en contra de todos los pronósticos, por aquello de que caminamos hacia la perfección; porque la vida, nuestros compañeros de viaje y Dios Creador y Padre nos tienen paciencia. Y

justo de esa conjunción de efectos aparentemente desafortunados han surgido estas páginas.

Luego de doce años de práctica médica, veintisiete años de matrimonio, doce hijos y tres lustros de asesoramiento a matrimonios en conflicto creo tener algo que decir respecto de la afectividad como una de las claves para descifrar ese gran misterio que es el ser humano. Estas páginas no van dirigidas a eruditos; menos aún a mentes rigurosas movidas por el método científico; en cambio, pretenden ser un campanazo de alerta o, si lo prefieren, ladridos importunos de perro guardián que se sobresalta frente a lo que interpreta como un riesgo inminente.



# Editorial y distribuidora de libros de:

Familia

Educación

Valores

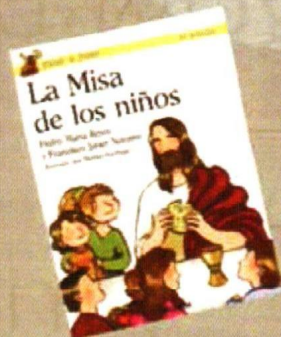
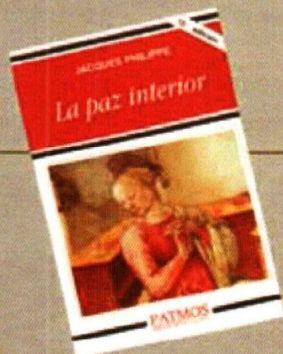
Infantil-juvenil

Filosofía

Pedagogía

Espiritualidad

y mucho más...



Distribuimos:

EDICIONES RIALP - EDICIONES PALABRA - EUNSA - BAC - BELAQUA - CIUDAD NUEVA - CRISTIANDAD  
DESCLEE DE BROUWER - EDIBESA - ENCUENTRO - GOYA PRODUCCIONES - LIBROS LIBRES - MONTE CARMELO

# PROCODES



Dirección: Calle 116 No. 12 - 35 Ofc. 101 Teléfono: 6 29 89 71  
procodes@procodes.com

www.procodes.com



# ¡Hola, niños!



Recorta, dobla por la línea punteada, pega y arma según el dibujo y tendrás tus adornos para el árbol de Navidad

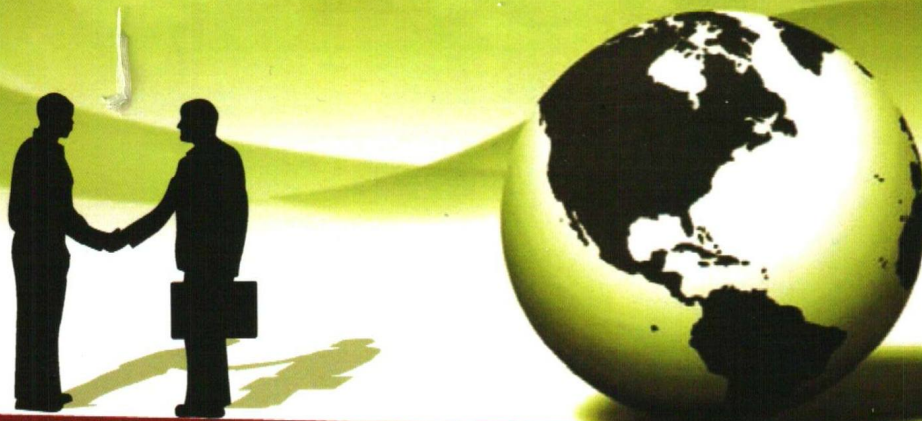


Recorta las tarjetas para tus regalos



Un Programa con  
mucho proyección  
internacional

neurana



## Administración de Instituciones de Servicio

El futuro del mundo empresarial está en la prestación de servicios. Prepárate como un Administrador capaz de diseñar, desarrollar, ofrecer y evaluar procesos de servicio bajo el concepto de gerencia integral.



### Fortalezas del Programa

- Programa Acreditado y único en el país.
- Doble titulación con universidades en el exterior.
- Bilingüismo.

Tels: 861 5555 / 6666 Exts: 1846 – 1806  
ciencias.economicas@unisabana.edu.co  
[www.unisabana.edu.co](http://www.unisabana.edu.co)



**Universidad  
de La Sabana**

ESCUELA INTERNACIONAL DE CIENCIAS  
ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS





A la vuelta de la esquina.

A sólo un paso de Chía, usted cuenta  
con una clínica que nunca descansa para atenderlo.



**Universidad  
de La Sabana**



**Clínica Universitaria Teleton**  
UNIVERSIDAD DE LA SABANA