

Apuntes de **FAMILIA**

NÚMERO 7 • MARZO - MAYO DE 2010 • ISSN 1794-502X

Hijos interactivos: **¡padres al mando!**

VIDA DE HOY

La serenidad,
¿acaso una
utopía?

MATRIMONIO

Para que
el barco no
naufraque



Especialización

en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148



neurode

*Para comprender la dinámica familiar
desde una visión interdisciplinar*

**Informes e inscripciones:
Instituto de La Familia**

Call Center: (1) 861 5555 - 861 6666
Exts.: 1435 / 2417 / 1433 Fax: Ext. 1436.
instituto.familia@unisabana.edu.co
Campus del Puente del Común,
Km. 7 Autopista Norte de Bogotá
Chía, Cundinamarca - Colombia
www.unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana



NÚMERO 7
MARZO - MAYO DE 2010
ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN
 Marcela Ariza de Serrano

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

COLABORADORES
 Jorge Yarce, Layla de Saad, Cristián Conen, Miguel-Ángel Martí García, Víctor Isolino Doval, Elena Ospina

COORDINACIÓN EDITORIAL
 Mariapaulina Montoya Escobar

EDICIÓN
 Oficina de Publicaciones,
 Universidad de La Sabana

SERVICIOS PERIODÍSTICOS
 Acepresa

SUSCRIPCIONES
 Universidad de La Sabana
 Instituto de la Familia
 Teléfono: 861 5555 Exts.: 1435-2417
 Campus del Puente del Común,
 Km 7 Autopista Norte de Bogotá,
 Chía, Cundinamarca, Colombia
 www.unisabana.edu.co

CORREO ELECTRÓNICO
 apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

DISEÑO Y PRODUCCIÓN
 IDEKO Ltda.
 Calle 85 N° 22-73
 Tel.: 4829595

DIAGRAMACIÓN
 Gina Acosta González
 Separata: Sandra Ardila

FOTOGRAFÍAS
 Big Stock Photos

IMPRESIÓN
 Cargraphics S.A.



10 Serenidad, ¿acaso una utopía?



22 Para que el barco no naufrague...

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** Hijos interactivos: ¡padres al mando!
- 10** Serenidad, ¿acaso una utopía?
- 14** En Semana Santa, delicias libanesas
- 17** Afectividad y sexualidad (I)
- 22** Para que el barco no naufrague...
- 26** *Forever young:* cuando los adultos se resisten a crecer
- 30** Cine
- 32** Libros
- 34** ¡hola, niños!

Los misterios de la afectividad

VIVIMOS EN UNA época dominada por la vida frenética, tanto como por la idolatría al trabajo y al confort económico que éste proporciona para obtener bienestar, comodidad y una 'seguridad' que confundimos con tranquilidad. Paradójicamente este frenesí está conduciendo al resultado opuesto: ceños fruncidos, niños solitarios, frialdad en las relaciones humanas, pues nadie tiene tiempo para el otro, para la conversación pausada, y mucho menos para interpretar y construir el mundo junto a quienes "aman con nosotros". Es por ello que esforzarnos por lograr una vida más serena es la tarea que debería encabezar la lista de nuestros pendientes.

No está sereno quien no tiene nada que le moleste, sino quien entiende -por amor- lo que le sucede. Es inevitable que nos pasen 'cosas' o que atravesemos circunstancias que nos son adversas; lo que sí es evitable, como bien nos lo dice Miguel-Ángel Martí en su artículo sobre la serenidad, es que éstas nos desconcierten. La ansiedad, los nervios, las prisas

y las gestiones urgentes no son el clima adecuado para enriquecer la vida afectiva, que es fruto de nuestro equilibrio interior.

Ir por la vida imbuidos en la espiral del éxito profesional está generando un desajuste a la hora de ocuparse de la educación de los hijos. Se gastan energía, tiempo y dinero para brindarles conocimiento y aprendizaje formal, mientras que se descuida el hacer de ellos personas responsables y afectivamente estables.

Y puesto que hablar de afectividad es acercarse a la médula de las relaciones humanas, a partir de este número *Apuntes de Familia* entregará a sus lectores una separata coleccionable que pretende servir de consulta y soporte a padres de familia y educadores, con herramientas necesarias para tratar este tema y el de la sexualidad, con seguridad y eficacia.

Los invitamos a disfrutarla y a coleccionarla, y también a que nos escriban contándonos las dudas e inquietudes que puedan tener acerca de lo que bien podríamos definir como la más hermosa de las esferas del ser humano: la afectividad. 🌱



Marcela Ariza de Serrano

Directora

marcela.ariza@unisabana.edu.co



Orientación y crianza

He leído un par de ejemplares de esta revista y no sé si les interese alguna vez tratar el tema *hijos y pelus*. Me resisto a creer que no pueda haber momentos en los que deba dárselos a los muchachitos y muchachotes de hoy una demostración de autoridad en esa línea, que fue la que usaron nuestros papás con los que ahora estamos rondando los cincuentas. ¿Por qué entonces a nosotros, que aguantamos bastantes correazos, no nos convirtieron ni en desequilibrados ni en personas violentas? Lo que sí se lee hoy por todos lados es eso de *hijos tiranos*. De esos sí hay por millares. Entonces, ¿llegó la hora de desempolvar el cinturón? ¿No dizque todo (la moda y un montón de cosas más) es cíclico?

ANDREA CORREA

MADRE DE FAMILIA, ARMENIA

Circulación reducida

Excelente revista para papás y educadores. No se entiende por qué medios como estos no pueden llegar a más hogares, como sí pueden hacerlo tantos otros. Éste es de circulación mínima, según tengo entendido. Deben pensar en mejorar eso.

JULIÁN MEDELLÍN

PROFESOR, BOGOTÁ

Escolarización y déficits

Cordialmente nos dirigimos a ustedes porque quisiéramos que publicaran un artículo en el que descifren los misterios de los déficits. Hoy parece que en la etapa escolar muchos profesores recurren a ese tema como comodín.

ADRIANA VÉLEZ Y JOSÉ TAMAYO

PADRES DE FAMILIA, BOGOTÁ

Paradojas de nuestro tiempo

Me gustaría que tuvieran una sección frecuente en la revista en la que la familia pueda encontrar temas para reflexionar una y otra vez acerca de las nuevas tecnologías y los medios de comunicación. Yo creo que todo lo que se diga a este respecto es poco... Es que los expertos se cansaron de decir hace mucho tiempo que los televisores no deberían estar en las habitaciones de los hijos; y ahora, a falta de televisor, tienen aparatos por montones que manejan sin control. Hoy los jovencitos creen que como son tan hábiles “espichando” botones que dominan sin tener siquiera que abrir un manual de instrucciones, se las saben todas. Y resulta que no tienen idea del “gobierno” que se necesita para todo eso, empezando por el gobierno de uno mismo.

EDUARDO ESTRADA

INGENIERO CIVIL, BOGOTÁ

RTA/ Amable lector: Para *Apuntes de Familia* fue muy grato recibir su mensaje justo cuando contamos con la valiosa colaboración de Jorge Yarce en este número. Confiamos en que su familia encontrará en este artículo elementos importantes para la reflexión y puesta en marcha de algunos consejos prácticos.

Hijos interactivos: ¡padres al mando!

Las pantallas electrónicas: ¿vivir o prescindir de ellas? La salida inteligente es convivir... saber utilizarlas, pero trazando una ruta clara en el apoyo que se brinda a los hijos en lo que significa, real y razonablemente, entrar en contacto con ellas.

POR JORGE YARCE
Filósofo, periodista, profesor universitario y escritor
Autor del libro *tvnetgener@tion, la generación inter@ctiva* (Planeta, 2010)
ill@liderazgo.org.co



MODERACIÓN, equilibrio, uso en bien del propio desarrollo y alternativa (no la única) para el descanso y el entretenimiento, son algunas de las características que se tienen en cuenta a la hora de hablar sobre las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).

Podría decirse que hoy la mayoría de la población mundial vive conectada. Televisión, Internet, telefonía móvil, videojuegos, Mp4... Por tanto, familia y educadores deben contar con una guía práctica para que, en primer lugar, conozcan muy bien el sentido y alcance de estos medios, de modo que no se conviertan en una adicción para niños y jóvenes. En otras palabras, el adulto debe ponerse a la altura de lo que exigen las circunstancias: crecer con ellos, ver con ellos, filtrar contenidos para ellos, creer en ellos y fortalecer su criterio.

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

Pensando en la formación personal de niños y jóvenes, expondré a continuación algunas herramientas rápidas y de fácil implementación, de modo que la nueva familia interactiva cuente con una guía que

beneficie la vida del núcleo y potencie el sano desarrollo de los hijos.

Elegir lo mejor

Existen diversas formas de estar al tanto de los mejores contenidos. Hoy se tiene acceso a la televisión por demanda, por ejemplo, y se consiguen muy buenos filtros de contenido para Internet, que ayudan a evitar lo perjudicial y desagradable que puede encontrarse en la red. Los padres deben estar informados sobre programas, páginas y videojuegos, y sobre el uso del chat y del celular.

Vale recordar que los medios suelen presentarles a los jóvenes diversas soluciones a los conflictos propios de su edad. El problema está en que no todas las soluciones que proporcionan corresponden a una formación integral. Hay casos en los que se presentan situaciones no valoradas moralmente que desorientan al joven, sobre todo por su gran sensibilidad y voluntad, y porque sus puntos de referencia culturales y morales están en un proceso de formación. Y puesto que existe una constante presentación de una vida materialista, estereotipada y en general poco edificante, tomada por muchos jóvenes como modelo para su vida, es importante la orientación efectiva por parte de los padres, a quienes nadie sustituye.

Aunque los hijos vayan creciendo y deba guiárseles hacia la autonomía, nunca debe desestimarse la importancia de la presencia de los padres en sus vidas. El diálogo frecuente permitirá hacer un más atinado uso de los medios y acrecentará la confianza al interior de la familia.

¿Sabía usted que...?

Para mediados de este año se calcula que en Europa será mayor la audiencia de Internet (14.5 horas semanales) que la de la televisión tradicional (11.5 horas).

En Latinoamérica los estudios indican que todavía es mayor la de la TV que la de Internet, pero la tendencia a acortar las distancias es muy clara. En pocos años tendremos muchos más cibernautas que televidentes, porque, además, estos dedicarán parte de su tiempo a ver televisión por Internet o a través del celular, como dedican hoy tiempo a los videojuegos en la red o en sus teléfonos móviles.



Formar la fuerza de voluntad

Para que niños y adolescentes sepan tomar decisiones libremente, usar su libertad de manera responsable y no se dejen dominar por los hábitos de la tecnología, la clave está en la formación de la voluntad. Hay que educar en presente, estimulando el pensamiento crítico para disminuir la vulnerabilidad frente a las pantallas.

Hacer que los hijos cuestionen los contenidos que les brindan los medios, que se pregunten si son buenos, realistas o convenientes para la convivencia. Despertar en ellos su capacidad creativa para que ideen “ganchos” distintos a los que se emplean normalmente para “atrapar” audiencias. El entretenimiento y la diversión deben estar orientados a la sana formación y el desarrollo de la persona y no a explotar las pasiones humanas.

Ubicar en el lugar adecuado

Conviene recordar como consejo básico que es mejor situar la pantalla a la vista, en una sala común, donde haya presencia familiar y se incentiven la guía y la orientación.

Además, como recurso para velar por la armonía en casa es importante estimular el diálogo y las tertulias entre todos los miembros de la familia, comentando determinados sucesos, pequeños o grandes, que se dan en el hogar, en la escuela o en el lugar de trabajo de los mayores. De esta forma será posible, de paso y en un ambiente agradable, revisar cuánto tiempo dedican los muchachos al descanso, cuánto destinan para el deporte o el estudio, la televisión, las relaciones cara a cara con sus amigos, etc.

Estar alerta

Es clave permanecer alerta a algunos comportamientos que nos permiten detectar en niños y jóvenes justo aquella influencia que no queremos para ellos: aislamiento, distanciamiento de la vida social, descenso en el rendimiento escolar, excesiva tensión mientras se está frente a la pantalla e incumplimiento de horarios y normas claramente establecidos por los adultos.

Los padres no deben olvidar:

- Ser promotores sin tregua de la lectura.
- Estimular actividades que exijan ciertos pasos para llegar a un resultado, y que además permitan que los hijos desarrollen la habilidad de concentrarse en una sola fuente de información.

OJO CON LA PUBLICIDAD

Contra la manipulación, tema que merece siempre ser

mirado más de cerca dados sus alcances y efectos, la mejor forma de defenderse es estar enterados de sus fines, métodos y riesgos, para ser capaces de identificarla y saber a qué atenerse. ¿Cómo desarrollar un sentido crítico frente a los medios?

- Educando en la verdad, la veracidad y la sinceridad como forma de prevenir el influjo negativo de una publicidad consumista y de que se forme el criterio para discernir su contenido.

- Enseñando a los hijos a distinguir los diferentes tipos de publicidad. A veces en los mismos programas juveniles o familiares pasan publicidad no apta para el público que los ve. Eso ocurre con frecuencia en la televisión por cable o satelital.

- Ayudándoles a diferenciar la realidad de la fantasía o de las simples promesas de felicidad que contienen muchos comerciales.

- Fomentando la capacidad de criticar por sí mismos los contenidos de la publicidad. Sobre todo, para que sepan que la elección del bien hace a la persona más libre y evita que la voluntad se debilite al seguir el camino de los caprichos o del deseo de gastar en aquello que se ve en los comerciales.

- A veces sin darse cuenta, los hijos piden a los padres cosas, pues están muy influenciados por la publicidad que ven. La única forma sólida de contrapesar ese deseo es que cultiven ciertos valores: austeridad, sobriedad, moderación, desprendimiento, etc.

- Comentando el contenido de los mensajes publicitarios cuando hay oportunidad de verlos y escucharlos dentro de un programa.

- Explicando por qué la persona no puede dejarse llevar por todo lo que la publicidad trata de inducirle.

Dos caras de las pantallas	
Uso	Abuso
1. Actúan como un calmante o relajante de las tensiones diarias.	1. Pueden generar adicción, desconcentración y disminución en el rendimiento escolar.
2. Aumentan la información de la persona cuantitativa y cualitativamente, haciendo que esté más al día.	2. Pueden desinformar y desorientar cuando se accede a ellas sin acompañamiento adecuado y un criterio básico de selección.
3. Contribuyen a ampliar la visión del mundo, y por tanto, enriquecen la experiencia, ayudan a tener una mente más abierta y a fortalecer las relaciones con los demás.	3. Pueden reducir la mente a través de la manipulación; abren la puerta al anonimato, el engaño y a experiencias dolorosas, muchas de ellas sin posibilidad de enmienda.
4. Pueden ser un instrumento excelente para dar a conocer valores humanos, cultura ciudadana, etc.	4. Pueden reforzar comportamientos violentos y trivializar valores trascendentes.
5. Representan un excelente medio para la educación y la transmisión de la cultura.	5. Pueden estimular la comodidad, la pereza y la vida fácil.
6. Conectan con el mundo y con gran cantidad de personas, experiencias y proyectos grandiosos.	6. Pueden aislar a las personas y desconectarlas de su realidad, dejándolas expuestas a los intereses mezquinos de otros.

- Comentando ciertos comerciales de gran contenido violento o erótico, cuya carga puede no ser advertida por los niños y jóvenes.

Es preciso que la familia interactiva, en su conjunto, tenga presente que las pantallas son solo medios para lograr nuestros fines, y no pueden adquirir condición de tiranía frente a la persona y sus relaciones con los demás, porque en ese preciso momento las despersonalizan y entorpecen. 🙏

Serenidad, ¿acaso una utopía?

La serenidad, así como nuestros deseos o nuestras acciones, no tiene cuerpo propio. Le construimos uno, si queremos. Si optamos por hacerlo, debemos, entre otras tareas, aquietar el pensamiento, no difamar, y dejar de creer que el mundo se divide en: los buenos -¡y, qué casualidad, ahí estamos nosotros!- y los otros, es decir, los malos.

EL MUNDO ACTUAL Padece en cierta forma una esquizofrenia. El ir cada vez más lejos en menos tiempo, el realizar más cosas en jornadas laborales, el recorrer distancias mayores entre lugar de residencia y trabajo producen una trepidación en el espíritu que con el paso del tiempo se convierte en crónica, de tal forma que hasta en la diversión (¡en el descanso!) buscamos el movimiento.

Cambiamos de sitio, nos desplazamos de un lugar a otro como quien bebe un vaso de agua, sin ningún motivo, simplemente por no permanecer quietos. Con este estilo de vida totalmente generalizado no es raro que escaseen personas pausadas en las que se refleje en su rostro la *serenidad*. Más bien todo lo contrario: con frecuencia nos encontramos con sujetos crispados o nerviosos que parecen no haber llegado aún al sitio que les gustaría. ¿Cómo buscar la paz necesaria para nuestra alma o por lo menos situarnos camino a su encuentro?

EN BUSCA DE LA SERENIDAD

La felicidad es más cosa de empeño personal que de acontecimientos favorables, aunque creamos lo contrario. *Serenidad* es una palabra que sin duda evoca tranquilidad, sosiego, calma, felicidad; esa paz que cada ser humano desea ver reflejada en el mundo que le rodea. Pero a nadie se le oculta que alcanzar esta meta no es tarea fácil, y menos aún mantenerse en ella. Sin embargo, en la medida en que es una exigencia de nuestra naturaleza, no podemos -no debemos- renunciar a conseguir lo que consideramos parte de nuestra felicidad. ¿Cómo lograrlo?

Relativizando

Es indudable que casi todas las cosas tienen la importancia que les queremos conceder. Y con frecuencia les damos más de la merecida. De ahí el origen de tantos disgustos innecesarios, que nos llevan de sobresalto en sobresalto, arrebatándonos la *serenidad*, tan necesaria para encontrarnos en paz con nosotros mismos y con los demás.

**POR MIGUEL-ÁNGEL
MARTÍ GARCÍA**
Filósofo
Autor de *La serenidad.*
Una actitud ante el mundo

Hay personas que dan una importancia excesiva a lo que es suyo y esta valoración desmesurada es precisamente el origen de un sinfín de disgustos, porque las cosas se deterioran, se extravían: terminan siempre mostrando su fragilidad, debido a que no son eternas, aunque las revistamos de un valor sentimental grande. Sería bueno tener presente su condición de objetos y, como tales, *relativos*. Tenemos tendencia a absolutizar a lo que por su condición no posee el valor de absoluto.

El concepto de la fugacidad de la vida debería ayudarnos a ser más desprendidos. Quererlo todo y siempre lo mejor, sin privarse de nada que pueda otorgar un placer, no es la filosofía más adecuada para una vida tranquila.

Evitando situaciones incómodas

No siempre se puede hacer lo que se quiere, pero existen ocasiones en que sí, porque está en nuestras manos realizar esto o lo otro. Y si somos prudentes, en algún momento deberemos anticipar las consecuencias de un encuentro y, si éstas pueden ser negativas, evitarlo. Ya la vida es bastante difícil para nosotros complicarla más. La búsqueda de la *serenidad* supone saber alejarse de todas aquellas situaciones que nos la pueden arrebatar. No es razonable que nuestra imprudencia nos lleve a

perder los nervios y luego nos quejemos. Evitar situaciones incómodas nos puede apartar de sufrimientos innecesarios.

Resulta útil pensar que la vida es demasiado corta como para gastarla en actividades o encuentros que no reportan ningún tipo de beneficio espiritual. Se impone, según mi opinión, ser muy selectivos a la hora de programarnos y no hacer concesiones a nada que suponga, en el mejor de los casos, una pérdida de tiempo. Sin duda cuesta defender la propia intimidad porque desde todos los ámbitos se ve atacada, pero hemos de conseguir que no nos la arrebaten, porque es lo mejor que tenemos.

Superando obstáculos

Se equivoca quien no se ha percatado de la constante presencia de problemas en la vida, y cuando surge un obstáculo se desconcierta y pierde la *serenidad*.

El planteamiento correcto pasa por considerar que nuestros días, en

Casi todas las cosas tienen la importancia que les queremos conceder. Y con frecuencia les damos más de la merecida.





El buceo interior se premia casi siempre con el hallazgo de tesoros imprevistos.

mayor o menor grado, están salpicados por contrariedades y que nuestra misión consiste en superarlas una tras otra con optimismo y espíritu deportivo. Los obstáculos están para superarlos, conscientes de que al hacerlo nos hacemos fuertes y vamos afrontando con responsabilidad las distintas tareas que como seres humanos nos corresponden. La inmadurez y, por tanto, la falta de realismo, puede llevar a suponer que las dificultades, las contradicciones, los inconvenientes no son elementos configuradores de nuestra jornada, sino algo extraordinario fruto más bien de nuestra mala suerte.

Con planteamientos similares la única respuesta que cabe esperar es el desconcierto, que podríamos definir como la pérdida de toda (o en parte) referencia existencial. Y quien se desconcierta pierde, como es lógico, la *serenidad*, por eso es

tan importante alcanzar la madurez, que nos permite poseer una visión correcta de la vida, es decir, sin idealismos falsos ni catastrofismos estériles. La vida tiene sus medidas y hay que saber ajustarse a ellas para de este modo llevarse los menos sobresaltos posibles.

Disciplinándonos

Nuestros hábitos diarios crean unas secuencias temporales que nos transmiten *serenidad*, porque nos confirman que estamos haciendo lo que deberíamos realizar. Una vida metódica propicia grandes beneficios a quien la vive. No se trata, como es lógico, de cuadrricular la existencia, pero sí de impedir la anarquía.

El orden, la paz, la armonía y la *serenidad* son cuatro dimensiones de una única realidad que es la felicidad, a la que se accede gradualmente valorando y emocionándose ante lo pequeño. No es necesario haber cumplido muchos años para intuir que la felicidad no nos viene a través de lo extraordinario, sino que su camino de llegada recorre nuestro trayecto habitual. Por eso una vida metódica facilita que nuestra atención esté más proclive a captar todo aquello que se nos ofrece como un don. Lo que enriquece al espíritu no es tanto conocer más cosas, sino ver en más profundidad las que ya conoce, ser cada vez más contemplativo. Hemos de reconocer que sin un cierto método (de vida) es muy difícil llevar a cabo una labor profunda y bien hecha. La disciplina de un método garantiza no caer en el dilettantismo y en la inconstancia.

De igual forma es bueno tener algún refugio al cual acudir, lo cual significa saber distraernos a nosotros mismos, disfrutando alguna actividad a la que consideremos en especial nuestra y a la que somos fieles porque es ya parte de nosotros. El secreto está en conocernos bien y

hacer lo que nos gusta, perseverando en la elección sin hacer mucho caso a los que nos rodean, principalmente a aquellos que nunca hacen nada, tal vez por miedo a equivocarse, por perfeccionismo o porque son mediocres. Todos tenemos un punto de *genialidad* que debemos conocer y desarrollar. Uno de los peligros más esterilizadores es querer ser como los demás, porque este punto de genialidad nuestro terminaría sepultado por lo que prefieren los otros (que es lo que está de moda en ese momento). Me temo que muchos, por no ser lo que deberían haber sido, no llegaron a ser nada. Un martillo, no puede utilizarse en lugar de una tenaza, así de claro.

Fijándonos en lo bueno

La costumbre de fijarse en lo que los demás tienen de bueno aporta paz y *serenidad* a nuestro espíritu. Y, en cambio, el tener siempre presente los defectos (dominantes) de los otros es la forma segura de estar desasosegados e intranquilos. No es más inteligente quien descubre los defectos ajenos sino quien sabe olvidarlos. Son muchas las personas obsesionadas en traer a colación lo que de malo advierten en la gente, sin darse cuenta tal vez de que con este comportamiento restan alegría a la vida, que tan necesitada está de noticias reconfortantes y agradables.

Como si de una maldición se tratara, la gente anda por las calles hablando mal unos de otros. Quien no vence este vicio rebaja sin duda su condición de persona. Siempre tenemos a nuestra disposición el silencio o una elegante disculpa cuando no es posible alabar. El que los defectos sean verdaderos no significa que los hagamos públicos. Saber callar enaltece. No calla el tonto sino quien es más comprensivo con las miserias ajenas (que son tantas como las nuestras). Es difícil de

comprender que todos deseemos la paz y a la vez vayamos sembrando la guerra.

La inteligencia la damos a conocer preferentemente por las obras que realizamos y no por las denuncias que hacemos, en donde siempre nosotros somos los buenos -¡qué casualidad!- y los otros los malos. Hay mucho de inmadurez en este tipo de comportamiento.

Mirando en lo más íntimo de nuestro ser

En nuestro *hondón* debemos encontrar el refugio seguro donde descansar. La paz del alma es la verdadera tabla de salvamento. A solas con nosotros mismos es donde disfrutaremos de los momentos más intransferibles y quizá también más exquisitos. El buceo interior se premia casi siempre con el hallazgo de tesoros imprevistos.

Con frecuencia es tan pobre el espectáculo que la vida nos ofrece, que supone un descanso conducir la mirada a lo más íntimo de nuestro ser para atisbar algún rescaldo de luz que dé calor a los instantes que estamos viviendo. La frivolidad en que nos vemos sumergidos por el vaivén de los acontecimientos que se suceden sin tregua termina produciéndonos una sensación de vacío que yo me atrevería de calificar de *mareo existencial*, que solo se cura cerrando puertas y ventanas, desconectando teléfono y televisores, para que de esta manera nada nos distraiga.

Y triste de aquel que no tenga algo que decirse y asocie estos momentos al tedio o al aburrimiento, porque tal vez haya alcanzado un nivel alto de empobrecimiento espiritual. 🙏🙏

Callar, comprender y disculpar son verbos que conjugan un corazón con calado humano.



En Semana Santa, delicias libanesas

El pueblo libanés se caracteriza por una educación y una hospitalidad equiparables en riqueza a la de su tradicional gastronomía, aderezada con lo mejor de las cocinas turca, árabe y francesa. *Apuntes de Familia* comparte con sus lectores la que, a propósito de la Semana Santa y según los cristianos libaneses, fue la comida de la Virgen María el Viernes Santo: sopa de lenteja y acelgas. El Domingo de Pascua se prepara *maamul* en todas las casas... ¡Bon appétit!

POR LAYLA DE SAAB

Especialista en comida libanesa
lailafsaab@hotmail.com

QUIBBE DE PESCADO AL HORNO. *QUIBBET SAVAK* (24 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- ✓ 2 ½ libras de filete de pescado blanco
- ✓ 1 libra de trigo # 1 remojado, lavado y escurrido
- ✓ 3 cebollas cabezonas blancas
- ✓ 2 tallos de cebolla larga
- ✓ 3 cucharadas de sal
- ✓ 3 cucharaditas de condimento árabe
- ✓ 1 manojo de cilantro fresco picado
- ✓ Ralladura de cáscara de media naranja
- ✓ Ralladura de cáscara de media mandarina
- ✓ 3 cebollas cabezonas blancas, cortadas en julianas y sofritas
- ✓ ¼ de taza de aceite
- ✓ ½ taza de piñones dorados en mantequilla

PREPARACIÓN:

Muela o pase por el procesador el pescado y el trigo junto con la cebolla larga, la cebolla cabezona, el cilantro, la sal, el condimento árabe y la ralladura de las cáscaras de naranja y mandarina.

Amase con un poco de agua y revise los condimentos.

Elija un molde para horno, coloque en el fondo la cebolla en julianas y cubra con los piñones dorados.

Con las manos húmedas, forme arepitas de la masa de pescado y coloque una por una, presionando hasta hacer una sola capa.

Con un cuchillo, separe el quibbe de los bordes y corte haciendo rombos o estrellas.

Cubra con aceite y hornee en horno precalentado a 450° F durante 30 minutos.

Sirva, caliente o frío, acompañado de ensalada.



GALLETAS RELLENAS DE NUECES O DÁTILES MAAMUL (50 UNIDADES)

INGREDIENTES PARA LA MASA:

- 🕒 1 libra de mantequilla clarificada
- 🕒 2 libras de crema de trigo
- 🕒 2 cucharadas de azúcar
- 🕒 2 cucharadas de harina
- 🕒 Leche tibia o agua para amasar

RELLENO DE NUECES:

- 🕒 ½ libra de nueces molidas
- 🕒 2 cucharadas de azúcar
- 🕒 1 cucharada de agua de azahar
- 🕒 Mezcle todos los ingredientes y reserve

RELLENO DE DÁTILES:

- 🕒 Dátiles sin semilla picados
- 🕒 2 cucharadas de mantequilla suavizada

PREPARACIÓN:

Mezcle los ingredientes del relleno y reserve.

Incorpore todos los ingredientes para la masa (excepto la leche) hasta obtener una mezcla suave.

Amase bien humedeciendo las manos con leche o agua y deje reposar por una hora.

Forme bolitas de 3 centímetros, ahúquelas, rellene con nueces o dátiles. Si tiene moldes especiales para diferenciarlas, úselos en este momento.

Lleve al horno, precalentado a 350 °F, hasta que dore la parte de abajo.

Retire del horno y espolvoree con azúcar, solamente las rellenas con nueces.



SOPA DE LENTEJAS CON ACELGAS SHURBAT AADA BI SELEK (6-8 PORCIONES/PERSONAS)

INGREDIENTES:

- ✓ 1 libra de lentejas remojadas desde el día anterior
- ✓ 2 cebollas cabezonas finamente picadas
- ✓ ¼ de taza de aceite
- ✓ 5 dientes de ajo machacados
- ✓ 15 tallos de acelga y parte de las hojas finamente picados
- ✓ Sal y jugo de limón al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla con suficiente agua para cubrir, cocine las lentejas junto con la acelga.

Aparte dore la cebolla cabezona en el aceite, añada un poco de caldo de cocción de las lentejas y deje hervir durante unos minutos. Cuele, exprima bien y añada a la sopa.

Al momento de servir, agregue el ajo machacado con sal y el juego de limón.

Decore con cebolla cabezona dorada, cortada en julianas.

QUIBBE DE PAPA (8-10 PORCIONES/PERSONAS)

INGREDIENTES:

- 🕒 6 papas medianas, cocinadas y peladas
- 🕒 ½ taza de trigo lavado y escurrido
- 🕒 1 cebolla cabezona blanca en trozos
- 🕒 8 hojas de hierbabuena
- 🕒 3 cucharadas de nueces picadas
- 🕒 Condimento árabe al gusto

PREPARACIÓN:

Haga un puré con las papas.

Añada el resto de los ingredientes y pase por la máquina de moler o el procesador.

Amase bien y revise el sabor.

Arregle en una bandeja y decore con aros de cebolla cruda, ramitas de hierbabuena, nueces y aceite de oliva.

Para el condimento árabe caliente 100 g de pimienta negra y 150 g de pimienta dulce, 50 g de canela, 25 g de nuez moscada y 25 g de clavitos de olor. Luego muele o licúe estos ingredientes y páselos por un colador bien fino. Queda como polvo.

Diplomado en Familia

Universidad de La Sabana

Modalidad **Virtual**



Educación en la dinámica familiar

Restauración y construcción de vínculos en la familia:
tu empresa más importante

Informes e inscripciones: Instituto de La Familia

Call Center: 861 5555 - 861 6666
Exts.: 1435 / 2417 / 1433 Fax: Ext.1436.
Email: instituto.familia@unisabana.edu.co
www.unisabana.edu.co
Campus del Puente del Común,
Km 7 Autopista Norte de Bogotá
Chía, Cundinamarca - Colombia



Universidad de
La Sabana

COLECCIONABLE

Afectividad & Sexualidad

Número

1

A partir de hoy nuestros lectores contarán con esta separata coleccionable, con un tema apasionante para padres y educadores: el maravilloso, complejo y muchas veces desconocido mundo de los afectos, las emociones y los sentimientos humanos.

- ¿Son educables la afectividad y la sexualidad en nuestros hijos?
 - ¿En qué se diferencian emoción y sensación?
- ¿Silenciamos la razón cuando privilegiamos las sensaciones?
 - ¿Existe una dictadura de los sentidos?
- Vida buena y buena vida: ¿un simple juego de palabras?

Estos y otros interrogantes serán resueltos en esta separata.

Apuntes de Familia insiste en dar en el blanco como el medio que crea vínculos sólidos y fomenta el entendimiento y la sana convivencia.

NUESTRO OBJETIVO

Servir de consulta y soporte a padres de familia y educadores, con el fin de adquirir las herramientas necesarias para tratar el tema de la afectividad y la sexualidad en todas las dimensiones de la persona, con seguridad y eficacia.

CÓMO LO HAREMOS

Con la ayuda de expertos en afectividad y sexualidad y teniendo en cuenta las inquietudes de nuestros lectores. Envíe sus preguntas a *Apuntes de Familia*. No olvide coleccionar la separata. Serán cuatro entregas durante 2010.

1 CONTENIDO:

AFECTIVIDAD:
MUCHO MÁS QUE AFFECTOS

¿UN SIMIO QUE RÍE Y AMA?

¿ES POSIBLE EDUCAR
LA SEXUALIDAD?

NATURALEZA VS. CULTURA
UN DEBATE DE PESOS PESADOS

La afectividad es entendida como la capacidad que tiene el ser humano para dar respuesta desde su intimidad a las realidades exteriores -manifestándose en sus emociones, sentimientos y pasiones-, e influyendo así en la totalidad de su ser y de su actuar. La afectividad es la médula de las relaciones humanas y su lugar es sin duda el corazón.

AFECTIVIDAD: MUCHO MÁS QUE AFECTOS

Los seres humanos encontramos la verdad solo después de tropezar con ella; constatamos lo importante cuando lo echamos en falta; reflexionamos sobre lo evidente mientras limpiamos la sangre que mana de nuestras narices, después de topetarnos con la realidad. En fin, nos vamos haciendo sabios muy a pesar nuestro y en contra de todos los pronósticos, por aquello de que caminamos hacia la perfección. De ahí surge la afectividad que es, ni más ni menos, captar la realidad exterior en sí misma; leer en lo material la impronta de lo espiritual.

Ahora, un aspecto que dificulta hoy la comprensión del tema de la afectividad tiene que ver con su pretendida educación. La educación formal tiene, a la vuelta de la esquina, el riesgo de tornarse excesivamente racional, o lo que es peor, convertirse en un tecnicismo que no consulta para nada la complejidad del ser humano, de cada ser humano. A su vez, la educación informal

que antes era proporcionada en un porcentaje muy alto por la convivencia familiar, se ha hecho difusa, heterogénea e imposible de controlar... Es por esto que no se puede decir que la afectividad se educa. En cambio, sí, se estructura, se construye, se despliega, con múltiples modalidades, a partir de un ambiente dado, unas relaciones interpersonales, una específica forma de sentir, de percibir, de vivir. Todo esto lleva a darle una importancia capital a la forma en que los padres estamos ayudando a sentir a los hijos las vivencias de sus realidades, cómo estamos proporcionando herramientas para que esas vivencias sean lo más dirigidas posible hacia su felicidad.

Si hasta hoy se ha manejado la afectividad con cierto simplismo y no pocas veces con afán francamente reduccionista, justo en estas páginas el empeño de *Apuntes de Familia* será el de devolver al tema el lugar que le corresponde dentro de la actuación humana, porque afectividad no son solo afectos. ■

¿UN SIMIO QUE RÍE Y AMA?

Poseer la condición de persona y todo lo que ésta lleva implícito, es mucho más que un cerebro de 1.600 gramos y de relieves profundos.

No cabe duda, ¡la vida en el mundo físico es asombrosamente dinámica! Darwin lo constató en la realidad y lo consignó con lujo de detalles en su famosa obra *El origen de las especies*, aparecida en 1859. Desde entonces, psicólogos, arqueólogos, antropólogos culturales y estudiosos de la conducta humana y animal han hecho grandes esfuerzos por descubrir la relación existente entre la especie humana y las especies animales. El intento es válido pero entraña un riesgo, cual es el de asumir que no hay solución de continuidad entre animales y humanos y solo es cuestión de tiempo el encontrar ese eslabón perdido que demostrará de una vez por todas que somos simios evolucionados con un cerebro más voluminoso que da razón de nuestros avances científicos y tecnológicos.

Algo va de la temprana sonrisa de un niño de apenas un mes de nacido a la mueca estereotipada de todos los monos. En el mismo sentido podría afirmarse que las pinturas rupestres de miles de años atrás no son afortunados intentos de un prehomínido recién erguido, sino arte humano en el más rotundo sentido de la expresión, lleno de expresividad, estilo y técnica pictórica, equiparable, sin recurrir a especiales indulgencias, a las más representativas manifestaciones de arte contemporáneo¹.

Ser el constructor de sí mismo, poseer la capacidad de amar y ejecutar actos libres, heroicos o mezquinos de alta o baja moralidad, es mucho más que caminar erguido o poseer un pulgar oponible.

Ninguna de las funciones bioquímicas de las plantas es ajena -guardadas las debidas proporciones- al organismo humano. Poseemos una sensibilidad muy similar a la de los animales superiores, pero somos nosotros y no ellos quienes contemplamos, nos admiramos o nos compadecemos. Nuestro sistema reproductor es equiparable al de los mamíferos, pero es la persona humana la única capaz de hacer de su sexualidad un lenguaje del cuerpo que comunica el misterioso arcano de las intimidades.

En fin, somos una sensibilidad inteligente que apropia, asimila y transforma la realidad circundante, construyéndose a sí misma en el proceso.

Es todo esto y mucho más lo que nos lleva a mirar con respeto y admiración la afectividad humana y la sexualidad en ella incluida, misteriosas ambas y totalmente grandiosas, frente a las cuales bien cabe la expresión del poeta: "De rodillas mortal, aquí hay violetas". ■

1. Sobre el tema escribió con prolusa argumentación Chesterton en su obra *El hombre eterno*.

¿ES POSIBLE EDUCAR LA SEXUALIDAD?

Esta pregunta no solo es pertinente hoy, cuando los centros docentes (sobre todo en la primaria y en la secundaria) insisten en adecuar sus proyectos educativos a una exigencia gubernamental en tal dirección, sino que además es una duda que reclama pronta aclaración, porque los equívocos generados están haciendo mucho daño en las mentes de niños y jóvenes.

Se educa a la persona, y a ésta, integralmente. Se educa a la persona para la vida y no para cualquier vida. Se le educa para la vida buena, y cuidado con confundir la vida buena con la buena vida. Si se hace de esta manera, se podría decir que se está educando en la sexualidad, se está educando para saber comportarse en el mundo, para relacionarse con los demás. ■

NATURALEZA VS. CULTURA

UN DEBATE DE PESOS PESADOS

Fue J.P. Sartre, en la segunda mitad del siglo XX, quien con una afirmación tajante eliminó de un plumazo la posibilidad de considerar siquiera la existencia de una naturaleza humana. "El ser humano es absoluta libertad", afirmó, y con ello se situó en uno de los extremos de la polémica.

En la otra orilla, aunque no tan radical, se ubicó el entomólogo norteamericano Edward Wilson, especialista en hormigas, quien con un conocimiento extenso y profundo de la vida vegetal y animal, trató de demostrar en los últimos años del siglo XX que la especie humana, con todo y sus avances científicos y tecnológicos, es guiada certeramente por su naturaleza, en cuyas manifestaciones la cultura es solo una parte y no precisamente la más importante, aunque sí determinante².

En el medio del debate y con una postura mucho más realista, se sitúa R. Trigg³, quien echa mano de argumentos filosóficos para controvertir a quienes se sitúan en los extremos de la discusión. Su posición, exenta de dogmatismos y argumentos excluyentes, da por hecho que no solo somos naturaleza pura, ni cultura pura como eximia manifestación de una libertad absoluta, pero en cambio sí poseemos un sustrato común aportado por una naturaleza humana que determina minimamente, siendo nuestra libertad el fruto de una esencia abierta que descansa y se despliega a partir de ese mínimo dado que es la naturaleza. La cultura sería entonces el fruto de las acciones de seres personales que se construyen a sí mismos en relación y con la ayuda de otros.

Será precisamente esta última concepción de lo que es ser humano, nuestro punto de partida y nuestra convicción a la hora de explorar los terrenos de la afectividad y de la sexualidad humanas. ■

2. E.D. Wilson, *Sociobiología, la nueva síntesis*, Omega, Barcelona, 1980.

3. R. Trigg, *Entre la cultura y la genética. Aspectos filosóficos de la sociobiología*. F.C.E.

Siguientes entregas

2 Relaciones amorosas

3 Naturaleza de la sexualidad, sexos o géneros

4 Pornografía, tergiversación de la sexualidad

Expertos e investigadores dedicados al tema de la afectividad responderán a sus inquietudes.

Escribanos a apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

Diplomado

neurone

Estructuración de la Afectividad Humana: un reto educativo



Informes:

INSTITUTO DE LA FAMILIA

Call Center: 861 5555 - 861 6666

Exts.: 1435 / 2417 / 1433. Fax: Ext. 1436.

instituto.familia@unisabana.edu.co

Campus del Puente del Común

Km 7 Autopista Norte de Bogotá, Chía, Cundinamarca - Colombia



Universidad de
La Sabana

<http://institutodelafamilia.unisabana.edu.co/>



Para que el barco no naufrague...

El amor entre cónyuges debe ser cuidado y 'regado' como se mima y riega una planta a diario. O capitaneado, cabe también decirlo, pues de hecho sirven tantas analogías al hablar del amor humano, como infinita puede ser la capacidad de entrega de los hombres.

POR CRISTIÁN CONEN
 Director Académico del Instituto de
 Ciencias para la Familia
 Universidad Austral, Argentina
www.cristianconen.com

HACIENDO UNA ANA-
 logía de la relación
 conyugal con un
 barco de vela, po-
 demos reflexionar
 acerca del cuidado
 del matrimonio como clave de la paz
 y de la felicidad en nuestras vidas y
 en las de nuestros hijos. En este or-
 den de ideas, lo primero a conside-

rar sería entonces la calidad estruc-
 tural del barco, es decir, la calidad
 del vínculo que construyen entre sí
 un hombre y una mujer a través del
 noviazgo, y que fundan al terminar la
 construcción y comenzar la navega-
 ción conjunta (el matrimonio).

Para que el barco o vínculo
 sea sólido hay que conocer las ma-
 deras de las que estará hecho, con

lo que es clave el conocimiento propio y el del futuro cónyuge en profundidad. En otras palabras, conocer pequeños y grandes aspectos de su intimidad (vocación, sueños, lo que le alegra o entristece, lo que le gusta o rechaza...).

Lo óptimo es contar con maderas maduras durante la etapa de construcción o noviazgo. Cuantos más valores hayan incorporado ambos (generosidad, justicia, prudencia, fortaleza, templanza, etc.), más posibilidad habrá del gobierno de sí mismos para conjugar -cada uno mejor- el verbo del amor: "darse". Del adecuado ensamble de las maderas dependerá que el barco no se haga agua por alguna filtración o fuga. Me refiero con esto al sentido mismo del noviazgo, que es la aceptación y entendimiento en la diversidad de caracteres, personalidades; de valores para evaluar si será posible, difícil o imposible navegar juntos en el mar de la vida.

El tercer presupuesto importante para que el barco de una relación conyugal sea sólido, es el pegamento que finalmente se pondrá entre las maderas (del varón y de la mujer) para que la unión (entre ellos) sea resistente. O sea a la medida de entrega de sí en tanto varón y en tanto mujer que se realice en el momento fundacional de la relación, que es el de mayor posibilidad comunicativa de la propia persona en la historia de amor de estos dos.

Una entrega total (el matrimonio) generará una estructura de relación sólida donde será más posible cuidar, conservar, desarrollar o restaurar el barco ante las tormentas propias de la navegación de la vida. Una entrega parcial, precaria o reducida (la convivencia de hecho que implica estar juntos solo mientras se tengan ganas, no hasta que la muerte nos separe sino hasta que la vida nos

haga difícil la convivencia), llevará a la existencia una estructura (relación) débil que se podrá hundir rápidamente.

PANEL DE CONTROL DE CALIDAD DE LA VIDA MATRIMONIAL

Una vez iniciada la navegación conjunta de un proyecto de vida juntos es importante contar con un tablero de control de calidad de la vida matrimonial. El que propongo a continuación cuenta con cinco elementos.

Actitud recíproca ente los cónyuges

El primer elemento de este panel de control o tablero es la brújula o compás que mide la actitud personal recíproca entre los cotimoneles, los cónyuges. Muchas veces los profesionales especializados en reparar estos 'barcos' ponen el acento en las técnicas de comunicación (asertividad, escucha empática, etc.) entre los cotimoneles para que el gobierno de la nave sea armónico y conducente al puerto de destino: la felicidad posible juntos. Sin desmerecer la importancia de tales técnicas, hay que destacar que lo fundamental es la actitud recíproca entre los cónyuges. Los puntos cardinales de los que se compone la brújula del barco de una relación son los atributos de toda persona, cuyo respeto es signo de buen rumbo y cuyo desconocimiento puede conducir a perder la ruta hacia la felicidad conjunta. Esos puntos cardinales son:

- Dignidad. Digno es lo que vale por sí mismo y que por lo tanto no merece ser utilizado ni manipulado, lo cual comprende en el varón y en la mujer tanto al cuerpo como a la vida espiritual.
- Identidad. Somos creaciones de realidad inédita con talentos y una misión propia y no individuos en serie

Cuidarse mutuamente

"Voy a decir algo que con seguridad va a molestar a muchos: 'No cuides tanto a tu familia, cuida a tu cónyuge'. La gente se sorprende: 'Pero, ¿cómo que no voy a cuidar mucho a mi familia? ¡Es mi familia!'. Tu familia está segura, nunca se pierde. ¿O ustedes han oído decir a alguien: 'Allí va mi ex hijo, allí va mi ex padre?' No, ¿verdad? Pero sí han oído mucho decir: 'Allí va mi ex cónyuge'".

P. BRAUN R, Conferencia a matrimonios, Buenos Aires, mayo de 2008.

de una especie. El buen amor promueve al amado y lo ayuda a desarrollar la mejor versión de sí mismo.

- Intimidad. Cada persona es dueña de sí a través de la racionalidad de su vida interior: pensamientos, sentimientos, decisiones; y lo propio del matrimonio es compartirse recíprocamente dicha vida íntima.
- Libertad. La persona tiene la capacidad de gobernarse a sí misma para amar. En esto consiste la libertad y su sentido más profundo.

El nosotros enriquecido

El segundo elemento de nuestro tablero de control es el que monitorea los dos timones (él y ella). El barco de un matrimonio se gobierna entre dos y su método es el proceso de comunicación. La calidad de un matrimonio se mide por la calidad de su intimidad compartida a través del proceso de comunicación. A mayor comunicación, es decir, a mayor

puesta en común de lo íntimo existirá un nosotros o comunidad (común unidad) más rica, y a menor comunicación un nosotros más pobre.

Sensualidad y afectividad

El controlador del velamen es el tercer elemento. Permite manejar las velas para recibir los vientos que impulsan la navegación conjunta. Los vientos que alimentan las ganas de seguir navegando juntos a pesar de las tormentas propias de cualquier navegación o convivencia (defectos personales, intromisiones de la familia de origen, circunstancias laborales, económicas, sociales o políticas adversas) son la sensualidad (química, impulsos) y la afectividad (emociones y sentimientos positivos). Y los cónyuges deben hacerse expertos en buscar los vientos benignos que las cultivan:

- La amistad: pasarla bien juntos compartiendo una afición, un deporte, la tv, el cine, una comida o una simple caminata en silencio.
- El atractivo físico: no tenemos cuerpo, somos cuerpo... además de espíritu. Por lo tanto, siendo el cuerpo lenguaje de la persona, cuidar el propio atractivo físico para agradar al cónyuge es una fuente de viento importante para la navegación conyugal.
- La armonía sexual: es vivir el sentido unitivo que integrado al procreativo tiene el acto sexual; en otras palabras, vivir la relación sexual como un encuentro personal donde los dos cónyuges, no solo el varón, experimentan placer, ternura y comunicación en una entrega total recíproca.
- La admiración: no somos ángeles sino personas, una de cuyas dimensiones es la afectividad. Qué importante es cada tanto recibir el esposo de parte de la



esposa una 'palmadita' espiritual: "Gracias por el esfuerzo que estás haciendo por la familia a través de un trabajo profesional que a veces se torna ingrato por la imprevisibilidad y la competencia inhumana", o la esposa de parte del esposo: "Qué bueno sería que mi empresa funcionara como nuestra casa, en la que todo está en su lugar y ordenado"¹.

Voluntad de querer

El cuarto elemento es el que enciende los motores, los que al igual que los timones del barco de un matrimonio son dos. La navegación de la vida matrimonial pasa por días y a veces periodos en los que o bien no hay viento que impulse el barco o hay poco viento; y a esta realidad de dificultades se suman corrientes contrarias al rumbo de la navegación conyugal cuyo puerto final es la unidad y la felicidad compartida (cultura individualista y hedonista). Es tiempo entonces de encender los motores de la voluntad de cada cónyuge. Son momentos para vivir la actitud clave para el éxito de la navegación: "querer querer" al cónyuge, aunque las citadas circunstancias conyugales inviten a abandonar el barco. Como fundamento de esa actitud está la estructura sólida del navío, es decir, el compromiso fundacional. Amantes son los que simplemente se quieren, cónyuges son quienes además de quererse han decidido libremente comprometer el quererse y hacer posible el cumplimiento del compromiso².

Números y quehaceres

El quinto elemento de control es el necesario para el mantenimiento periódico del barco, especialmente cuando a los cotimoneles se suman pasajeros (los hijos). Este elemento tiene dos botones, el que mide la contribución de los cónyuges a la economía familiar y el que

controla la colaboración de cada cotimonel, y en su caso también de los pasajeros en las "tareas del barco" (higiene, orden, salud y alimentación de toda la tripulación).

- Con relación a la economía cabe señalar que los conflictos suelen ser frecuentes en esta área. La clave para superarlos es establecer un presupuesto familiar lúcido y consensuado. Es conveniente trabajar en equipo para resolver los problemas económicos, dialogando acerca de las preocupaciones, necesidades y prioridades antes de elaborar el presupuesto y, sobre todo, antes de tomar decisiones.
- En cuanto al sostén doméstico de las tareas del barco puede ser útil identificar las actividades sobre la base de cuán importante resulta para cada cónyuge nombrando un responsable, o asignarlas teniendo en cuenta a quien más desea que se cumplan.

Finalmente, para la calidad de la navegación conyugal resulta clave contar con un buen arquitecto naval en la etapa de construcción (noviazgo), y con un buen capitán en la navegación de la vida conyugal. Ese capitán debe ser un lobo de mar, es decir, alguien que conozca muy bien la madera que conforma la estructura del barco (cada cónyuge), que conozca el mar y el estado del tiempo (las circunstancias de la vida conyugal) y que esté especialmente interesado en que los cotimoneles arriben al destino final: el puerto de la comunión y de la felicidad. Y ese capitán es Dios. Si la tripulación se alimenta de ese capitán y lo consulta en el trasegar diario dejándose guiar cuando se pierde el rumbo, es predecible el éxito de la navegación.

Dios sabe poner el incremento, aun cuando fruto de nuestras limitaciones se produzcan fallas técnicas en nuestro panel de control de calidad conyugal. 🙏

Los puntos cardinales de los que se compone la brújula del barco de una relación son los atributos de toda persona, cuyo respeto es signo de buen rumbo.



1. Cfr., P.J. VILADRICH, *Agonía del matrimonio legal*, EUNSA, Pamplona, 1994, pp. 129 y ss.

2. Cfr., HARLEY, W, *Lo que él necesita, lo que ella necesita*, REVVEL, USA, 2000.

Forever young: cuando los adultos se resisten a crecer

Un buen número de adultos jóvenes en el mundo actual tiende a permanecer indefinidamente en la casa de sus padres. Algunas dinámicas familiares fomentan la emancipación y el autogobierno en los hijos, mientras que otras claramente los obstaculizan. Esta adolescencia sempiterna es algo inédito en la evolución de la humanidad.

POR VÍCTOR ISOLINO DOVAL
Cortesía Revista Istmo, México



ES INDUDABLE QUE LA vida humana es un proyecto, algo por hacer. Su carácter de 'inacabada' es lo que nos distingue de los animales; la conducta del animal le viene dada por naturaleza: "Su vida es necesariamente así; no puede elegir entre diferentes vidas posibles". Con el hombre es distinto; la planificación de la propia vida es permanente. Sin embargo, hay una edad en la que cobra más sentido y tiene más trascendencia: la adolescencia. Momento de programar no solo una etapa de la vida, sino el porvenir entero: *¡edad de oro!*

La adolescencia está ligada al desarrollo de la identidad e intimidad personales, hacia un ser más reflexivo; el adolescente tiene un "yo hacia adentro" y por eso se pregunta quién es. "Las típicas conductas de autoafirmación están al servicio de ser él, de encontrar y defender su identidad personal". Según los estudios de Erikson¹, este desarrollo de la identidad sigue cuatro posibles situaciones: encaminarse a proyectos vitales bien definidos, adoptar un proyecto vital por imposición, aplazar el proyecto o la indecisión para definirlo. Y he aquí cómo queda expresado el brillo de la adolescencia en la primera opción.

Gerardo Castillo, profesor de Pedagogía de la Universidad de Navarra, propone nueve pautas para encaminar a los hijos hacia la formación de un proyecto de vida bien definido.

♣ Dejarles claro qué es un proyecto de vida, lo que no deben confundir con un sueño o un mero plan de actividades.

♣ Ayudarles a encontrar temas y problemas que sean punto de partida de proyectos valiosos, guiando

sus lecturas y frecuentando amigos que retroalimenten su formación, etc.

♣ Enseñarles a elaborar proyectos cotidianos: preparar un examen o un viaje.

♣ Guiarles para que relacionen sus proyectos individuales con proyectos similares a los de otras personas.

♣ Orientarles y animarles en las dificultades que surgen a medida que se desarrolla el proyecto.

♣ Apelar a su sentido del deber, hacerles conscientes de las grandes posibilidades que les ofrece su juventud e igualmente llevarles a tomar conciencia de que el tiempo no regresa y que deben sacarle provecho a esa etapa de la vida.

♣ Formarles en la elección para que aprendan a tomar decisiones por sí mismos, es decir, no elegir por ellos, pero sin dejar de aconsejarlos; necesitan de una autonomía progresiva.

♣ Hacer que den el salto del deseo al proyecto. La satisfacción inmediata de los deseos hace que le rehúyan a los plazos cortos o largos. Además, la polarización de lo instantáneo hace que los jóvenes anticipen mal el futuro, que caigan en utopías. El proyecto necesita tiempo para realizarse.

♣ Fomentarles su creatividad. El proyecto es un reto a nuestra inteligencia, a la inquietud de ver a futuro. La creatividad tiene un lugar especialmente indicado en la educación, en el proceso de autodesarrollo y autorrealización educativa. Está en la base de la iniciativa, el pensamiento productivo y la elaboración de muchos otros proyectos.

EL CULTO A PETER PAN

La exagerada adoración a la juventud ha hecho que los mismos jóvenes sean incapaces de crecer. ¿Quién querría salir de una

Aunque la sociedad actual se empeñe en hacernos creer lo contrario: adelgace, aprenda, gane, triunfe -todo sin el menor esfuerzo-, para ser feliz en la vida hay que esforzarse: el que quiera azul celeste, que le cueste. Pero se olvida con facilidad que la familia es donde las personas se preparan para la vida.

edad en la que todo se permite y se solapa por el solo hecho de ser joven?

Para el periodista español Jaime Campmany, el “no pasa nada, todos fuimos jóvenes”, de algunos adultos, esconde una “excesiva permisividad, malos ejemplos, mala educación”. Por eso es lógico que los adultos se disfracen de adolescentes, que oculten su irresponsabilidad tras una máscara de juventud, ante el halo de perfección que cubre la adolescencia. ¿Por qué habría que empeñarse en ser otra cosa (profesional, padre o madre de familia) cuando se tiene un presente tan “fácil y satisfactorio”? Nos acompleja no ser jóvenes, como si ser viejo fuera una ofensa. La juventud tiene su verdad y belleza mientras dura. Si

lismo y en la inmadurez. Vivir como si uno fuera joven exige representar cada día ese papel, llevar una doble vida. Y eso suele ser agotador”.

Si los adultos permanecen en la adolescencia es debido, en parte, a que su educación en la niñez fue defectuosa. Ante un afán de proteger a sus hijos, los padres caen en lo que Castillo llama “amor equivocado”: desear solo que disfruten de la vida y tengan éxito en lo material. En el fondo, este tipo de padres ven a sus hijos como una posesión, y proyectan en ellos los propios intereses e insatisfacciones.

LA FAMILIA HOTEL

El problema de la adolescencia perpetua se incuba en las “familias refugio”, donde los padres asilan a los hijos sin exigirles

Instalarse de modo permanente en la juventud equivale a instalarse en el inmovilismo y en la inmadurez.

se intenta estirla más allá de sus límites, se hace crónica, a la manera de las enfermedades.

Al querer aferrarse al fugitivo resplandor de la juventud se corre el riesgo de caer en el estado semineurótico que los psicoanalistas llaman “fijación del pasado”, y de allí a no saber acoger los preciosos dones de la madurez y de la vejez. Según Castillo, “instalarse de modo permanente en la juventud equivale a instalarse en el inmovi-

mayores responsabilidades. Desde pequeños, los hijos deben saber que su casa es una comunidad, pues quien se sabe miembro de una se siente vinculado a los otros y acepta una vida en común con las consecuentes exigencias. La familia es una tarea conjunta. Sin embargo existen padres blandos, quienes por comodidad o ignorancia no saben exigir a los hijos una actitud responsable y sacrificada en la familia. Aunque la sociedad actual se empeñe en hacernos creer lo contrario: adelgace, aprenda, gane, triunfe -todo sin el menor esfuerzo-, para ser feliz en la vida hay que esforzarse: el que quiera azul celeste, que le cueste. Pero se olvida con facilidad que la familia es donde las personas se preparan para la vida.



Esta permanencia indefinida en la adolescencia es inédita en la evolución de la humanidad. Los adolescentes esperaban con impaciencia su mayoría de edad, querían demostrar que ya eran mayores y que podían valerse por sí mismos. En otras épocas se mostraba un paso progresivo de la conducta adolescente a la adulta a través del plano inclinado de la etapa juvenil. Del autismo se pasaba a la apertura, del capricho al deber, del individualismo a la solidaridad, del miedo a la alegría de vivir. Pero este proceso se interrumpe hoy en la vida de muchos jóvenes, lo que genera nuevas tensiones al interior de la familia. Los padres están afrontando una situación para la que no hay modelos ni soluciones previas. Una de las grandes dificultades para ellos es sostener una armónica convivencia con otros adultos, hijos de 27 años por ejemplo, quienes demandan mayor autonomía y a la vez dependen económicamente de sus padres.

Es necesario que los hijos vean la emancipación como un reto. Ayuda mucho que los padres 'compliquen' la estancia de los hijos en casa. Así entenderán que es provisional, limitada. Un adulto que aún vive con sus padres debe ser apoyo, no carga.

En la emancipación de un hijo es tan importante la actitud de los padres como la del propio muchacho. Por eso los padres deben examinar su comportamiento para saber si ayudan o no a sus hijos a ser independientes, animándolos a enfrentar la vida con alegría y valor. Preparándolos para esa salida inminente, haciéndolos más dueños de sí mismos. 🏠

1. Psicólogo estadounidense de origen alemán, autor de la Teoría Psicosocial.



Cómo encapsular a los hijos en la adolescencia

Hay seis tipos de padres que propician que los hijos no se emancipen a tiempo del hogar paterno.

- **Impositivos:** fomentan conductas dependientes. Los hijos se habitúan a actuar como ejecutores de órdenes y se asustan cuando nadie dicta lo que deben hacer o cómo hacerlo.
- **Permisivos:** no corrigen ni prohíben; dan a los hijos cosas y más cosas sin merecerlas. Acostumbrados a hacer lo que les apetece, los hijos esquivan todo lo que implica esfuerzo. Los deseos sofocarán cualquier posible proyecto.
- **Proteccionistas:** evitan o resuelven los problemas de sus hijos. Los llevan siempre de la mano. Bajo ese techo protector, los hijos no se atreven a andar la vida solos. No sentirán la necesidad de buscar respuestas o soluciones a sus propios problemas, ni estarán preparados para afrontar dificultades por sí mismos, con iniciativa y esfuerzo personal; de hecho, tenderán a rehuir cualquier tipo de proyecto de vida futura autónoma y temerán vivir por su cuenta.
- **Asistentes:** dedicados al servicio de sus hijos. Creen encontrar su identidad en esa función (afecta más a las madres). Pretenden realizarse siendo muy eficaces en el cuidado del hijo, quien termina por acostumbrarse a tener un esclavo. Irse de casa significaría perder un brazo o una pierna.
- **Débiles:** incapaces de enfrentarse a sus hijos, suelen encubrir y evadir sus errores. Su falta de carácter se refleja en una actitud apática por parte de los hijos.
- **Posesivos:** ven en sus vástagos un algo que poseen para su propia satisfacción. Los quieren con egoísmo; su amor solo busca "disfrutar" de ellos.

El solista

DIRECTOR: Joe Wright.
INTÉRPRETES: Jamie Foxx, Robert Downey Jr., Catherine Keener, Tom Hollander, Lisa Gay Hamilton.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes-adultos.



CINE

Tierras de penumbra



DIRECTOR: Richard Attenborough.
INTÉRPRETES: Anthony Hopkins, Debra Winger, Joseph Mazzello, Edward Hardwicke, John Wood, Michel Dennison, James Frain, Peter Howell, Roger Ashton-Griffiths.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes-adultos.

EN ESTOS TIEMPOS MUCHOS SE han quedado sin respuestas a las preguntas cruciales. Lo mismo que hunde a algunos en la desesperanza abre a otros horizontes sobrenaturales. Esto es lo que muestra Attenborough en su película *Shadowlands*, mientras acerca al gran público la vida y obra del escritor inglés C. S. Lewis.

Tierras de penumbra describe la historia de amor que mantuvieron el intelectual y la poetisa norteamericana Helen Joy Gresham, quienes tras varios años de relación epistolar, llegan a encontrarse por primera vez en 1952. Un año después Joy se instala en Inglaterra con sus dos hijos. Desde ese momento, el trato entre ella y Lewis se intensifica, sin salirse inicialmente de los límites de una amistad puramente intelectual. *Tierras de penumbra* es una película singular, porque ofrece frontalmente una reflexión seria sobre el sentido del dolor. El esquema es nítido, veraz, fuera de toda ñoñería y de toda tonta incredulidad.

ESTA ES LA HISTORIA DE UN músico esquizofrénico y del periodista que escribe sobre él. Steve López, columnista, conoce a Nathaniel Ayer, un desaliñado sin techo que toca con talento un maltrecho violín. López le dedica un artículo que tiene éxito y...

Esta es una historia de hechos narrados ciertos, recientes y que fueron publicados por la prensa. Wright graba en Skid Row, barrio de Nathaniel Ayer, y hasta el refugio y los mendigos que aparecen son reales. En el filme se han respetado los hechos, sin embellecer la historia, al estilo de *Una mente maravillosa*. Al hallar a Nathaniel, el comunicador descubre que dar la mano a alguien puede ser difícil y comprometido, pero ayuda a descubrirse a uno mismo. Lo importante, en este caso, es el camino que recorren juntos los protagonistas: un poema tremendo y entrañable.

Invictus



DIRECTOR: Clint Eastwood.

INTÉRPRETES: Morgan Freeman, Matt Damon, Tony Kgoroge, Patrick Mofokeng.

CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

LIBERADO TRAS PASAR 27 AÑOS en prisión, Nelson Mandela es candidato a la presidencia de Sudafrica. Elegido en 1994, desea ser presidente de todos, blancos

y negros, pero no resulta sencillo por las secuelas del *Apartheid*. Botton de muestra es el *Springboks*, el equipo nacional de rugby, muy identificado con el régimen racista. Con cálculo político y comprensión humana, Mandela advierte que los *afrikaners* tomarían como afrenta un forzado cambio de imagen del equipo. Así que decide apoyarlo en el campeonato mundial del que Sudafrica es anfitrión.

Eastwood marca un nuevo tanto en su filmografía con esta historia real, basada en la obra de John Carlin *El factor humano*. El riesgo estribaba en que el carácter aleccionador fuera demasiado obvio, lo que no le supone un lastre sino un estímulo para hacer cine de primera división. La película trata, con realismo y huyendo de lo enfático, de reconciliación y perdón, de superación de prejuicios, de inspiración y liderazgo. Temas bien insertados, con el elemento deportivo de "cemento" cohesionador.

Yo, también

DIRECTOR: Álvaro Pastor, Antonio Naharro.

INTÉRPRETES: Lola Dueñas, Pablo Pineda, Isabel García Lorca, Pedro Álvarez-Ossorio, Consuelo Trujillo, Antonio Naharro, Daniel Parejo.

CLASIFICACIÓN: Adultos.

ESTA CINTA ES UNA MIRADA A LAS personas con síndrome de Down, fijándose en Daniel, de 33 años, cercano a la normalidad, quien ha logrado obtener un título universitario. Ello ha sido posible gracias al cariño y sacrificio familiar. Daniel, funcionario de la Junta de Andalucía, conoce a Laura, una mujer de pasado oscuro que ha roto con los suyos. Ambos se hacen

amigos, y Daniel se enamora. Paralelamente, lo que invita a comparar, se describe el enamoramiento de dos Down más 'profundos', Luisa y Pedro, y la reacción sobreprotectora de la madre de ella.

Naharro y Pastor ya abordaron el mundo de los aquejados de Down en su corto *Uno más, uno menos*. Además, Naharro tiene una hermana con el síndrome. Así, subrayan la inmensa humanidad de estos discapacitados, tan personas como cualquiera, y con gran potencial de amar. La ficción se inspira en el caso real de Pablo Pineda, quien interpreta el papel de Daniel con gran naturalidad.



TVNETGENER@TION. La generación interactiva: desafíos para la familia



Jorge Yarce
Planeta
252 páginas

ESTE ES UN LIBRO QUE OFRECE UNA VISIÓN COMPLETA DEL MUNDO DE las pantallas (televisión, Internet, videojuegos y celulares) en su desarrollo e impacto en la sociedad actual. Explica cómo operan esos medios y hace un examen de sus contenidos, de modo que los miembros de la familia, los profesores y el público interesado encuentren una información y una orientación de gran utilidad.

El autor, con veinte años de experiencia en televisión, buen conocedor de la prensa, la radio y los nuevos medios electrónicos, analiza en primer lugar sus aspectos positivos y luego los riesgos que encierran algunos de sus contenidos, sobre todo para niños y jóvenes. Se describen situaciones, casos y diálogos sobre los distintos temas, y estadísticas sobresalientes, anécdotas y muchas recomendaciones prácticas para la utilización inteligente y crítica de estos medios al servicio de la familia.

Tal vez soñar

JOSÉ RAMÓN AYLLÓN SE SIRVE DE LA LITERATURA PARA COMENTAR los grandes temas de la Filosofía que se traslucen en la ficción. Al apoyarse en libros de calidad literaria, el texto se vuelve interesante por las glosas que hace y por las citas que recoge. Comienza con Homero -*La Iliada* y *La Odisea*- y aprovecha a Daniel Defoe con su *Robinson Crusoe*, haciendo unos sugerentes comentarios sobre el uso de la inteligencia.

Al juego de contrastes entre don Quijote y Sancho, figuras que se complementan y necesitan mutuamente, siguen unos textos de *El Principito* y algunos apuntes sobre la vida de Saint-Exupéry que aportan luces nuevas para los no especialistas. Aprovecha la ocasión para comentar la realidad del amor y la deformación que ha sufrido este término en los últimos tiempos. *El Diario de Ana Frank*, anotaciones al fondo positivista en los libros de Verne, Orwell con su *Rebelión en la granja* y el trasfondo darwinista que late en los libros de London, así como Nietzsche y Dostoievski, Holding, Tolkien y Shakespeare, le ayudan en su filosofar sobre el sentido de la vida, el amor, el dolor y la familia; temas recurrentes que el hombre no puede dejar de examinar.



José Ramón Ayllón
Ariel
130 páginas



Hogares de hoy

**Asociación Cultural Femenina
La imprenta editores S.A.**

6 cuadernillos

HACER DE SU CASA UN HOGAR LUMINOSO Y ALEGRE no tiene que ser una tarea pesada y aburrida. Convertirlo en un lugar ideal no requiere de grandes inversiones ni complicarse demasiado, solo necesita de organización, compromiso y entrega.

Amalia Bernal, Saray de Franco, Dora Guerrero, Claudia de González, Patricia de González, María José González, María Helena Isaza, Amparo de Sierra y Laila de Saab recopilan consejos prácticos para lograrlo. En seis ejemplares: *Etiqueta y protocolo: siempre actuales*; *Principios de economía doméstica*; *Superficies y objetos ¡relucientes!*; *Limpieza profunda: todo lo que usted necesita saber y mucho más...*; *El arte de la decoración en el hogar* y *1-2-3 ¡Lavandería en casa!*, el lector hallará el encanto de lo doméstico.



**Mitch Albom
Maeva
240 páginas**

Un día más

CHICK BENETTO SE ENCUENTRA completamente abatido: divorciado, alcohólico y fracasado decide regresar a Pepperville Beach, la localidad donde creció, para terminar con su vida. Sin embargo, se encuentra con su madre, quien le ha preparado el desayuno. En realidad, su madre había muerto unos años atrás, lo que provoca en Chick una gran confusión gracias a la cual empieza a rememorar su infancia y adolescencia. Se arrepiente del escaso cariño que demostró a su madre, una mujer laboriosa y atenta que, tras la separación del padre, sacó la casa adelante.

Albom relata en la primera persona de Chick un conjunto de anécdotas familiares que retratan el carácter de sus padres, y la forma como se distancia de su madre, pues se siente vinculado a su padre y a sus aficiones. Intenta enfocar la vida de manera confiada y subrayar la importancia de la familia, esquivando planteamientos moralistas, aunque deja claro un concepto negativo de aquello que destroza la familia: enfrascamiento en el trabajo, alcoholismo, divorcio, ausencia de complicidad entre los cónyuges. El autor logra hablar de la muerte y de la familia desde el cariño y la simpatía. En resumen, una lectura agradable, fresca y escrita con naturalidad.

¡hola, niños!

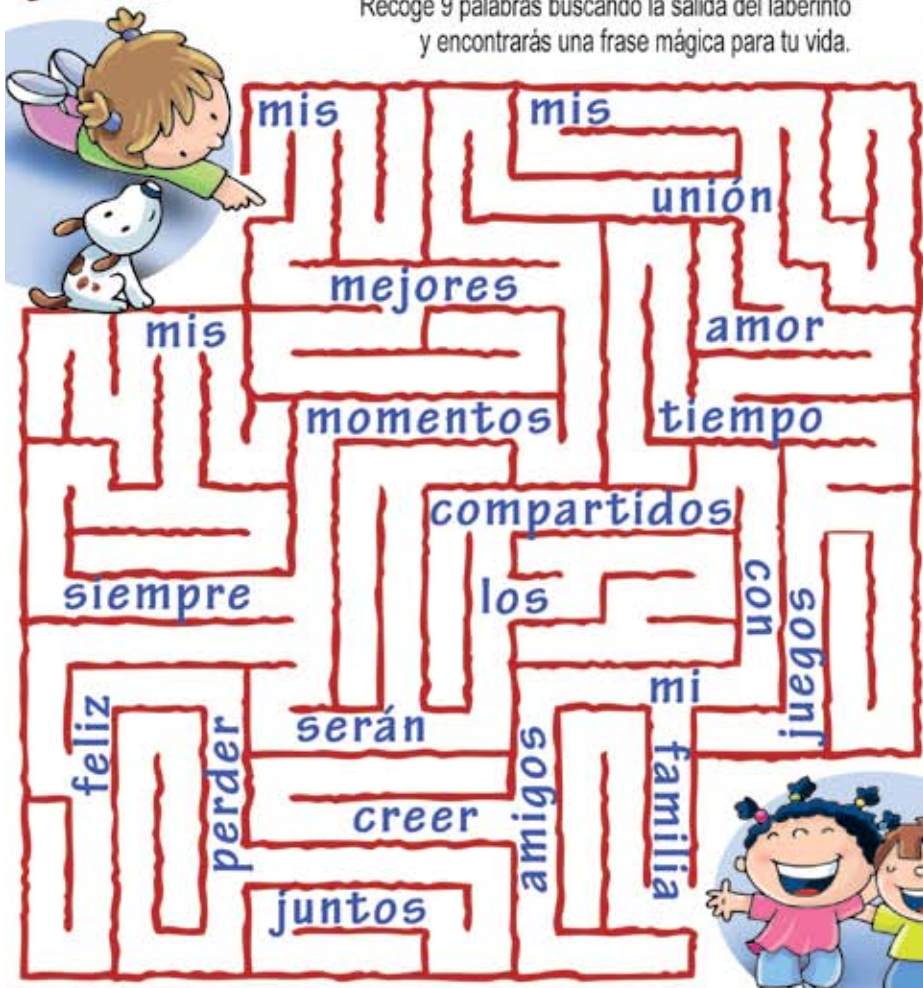


Una frase que recordarás

Recoge 9 palabras buscando la salida del laberinto y encontrarás una frase mágica para tu vida.

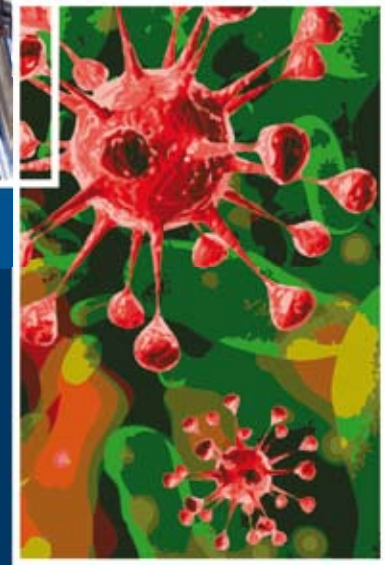
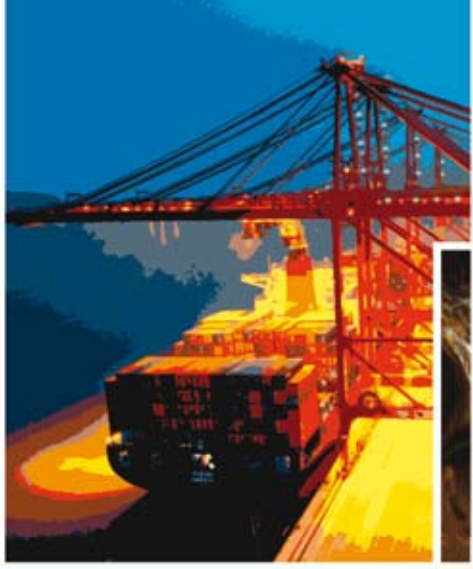


Un globo que está en el grupo de abajo no está en el grupo de arriba, ¿puedes encontrarlo?



• ¿Se utilizaron todas estas fichas para construir cada iglesia?









MAESTRÍA EN DISEÑO Y GESTIÓN DE PROCESOS

“Si alguien quiere investigar seriamente la verdad de las cosas, no debe elegir una ciencia determinada; todas están entre sí enlazadas y dependen unas de otras”

R. Descartes

La Maestría fue creada para atender las necesidades de los profesionales de ingeniería y áreas afines, que requieren intervenir y diseñar sistemas relacionados con los procesos productivos para generar soluciones creativas y racionales con los recursos disponibles.

El programa cuenta con los siguientes énfasis:

-  Alimentos
-  Bioprocesos
-  Biosistemas
-  Sistemas Logísticos

Mayor Información:

FACULTAD DE INGENIERÍA

Tels.: 861 5555 / 6666 **Exts.:** 2545 - 2522

maestria.ingenieria@unisabana.edu.co

Campus del Puente del Común, Chía.

www.unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana

Para que sigan creciendo

neurona



Aunque cada vez son más independientes, siempre seguirán necesitando el apoyo de quien sabe formarlos como personas.



Universidad de
La Sabana

www.unisabana.edu.co