

Apuntes de **FAMILIA**

NÚMERO 11 • MARZO - MAYO DE 2011 • ISSN 1794-502X

MATRIMONIO

**“Y fueron felices
para siempre...”**

TERCERA EDAD

**Que brille
la edad de oro**

**Motivos, muchos motivos
para estudiar**

DIPLOMADO EN FAMILIA

Una familia se construye sobre bases sólidas.

STUDIO P

Desde hace más de 20 años, el Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana se ocupa de la investigación, docencia y proyección social alrededor de la dinámica y las relaciones familiares. Con un experto equipo interdisciplinar reconocido a nivel nacional e internacional, el Instituto ha creado y desarrollado un amplio portafolio de servicios y programas educativos:

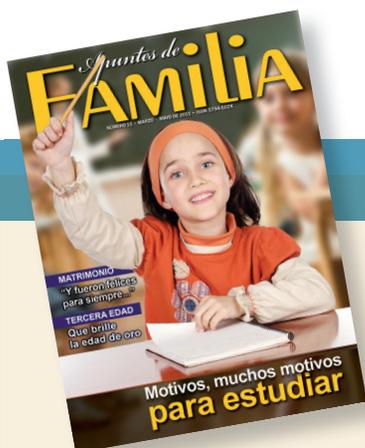
- Especialización, diplomados y más de 90 títulos para seminarios, talleres y conferencias.
- Servicio de asesoría familiar para la prevención y/o la solución de conflictos familiares, matrimoniales, generacionales, etc.
- La revista Apuntes de Familia, que circula entre 36.000 lectores directos trimestralmente.
- El Congreso Internacional de la Familia que en sus cinco ediciones ha convocado a más de 4.000 participantes.

Estas actividades académicas, acreditan hoy al Instituto para ofrecer el **Diplomado en Familia**, en sus dos modalidades: presencial y virtual. Donde padres de familia y profesionales en general, encontrarán un espacio para enriquecer, promover y potenciar la construcción de su proyecto de vida familiar.

Mayor información:
INSTITUTO DE LA FAMILIA
Campus del Puente del Común
Km. 7, Autopista Norte de Bogotá, Chía, Cundinamarca, Colombia
Call Center: (1) 861 5555 / 6666 Exts.: 1435 / 2417 / 1433
instituto.familia@unisabana.edu.co
<http://institutodelafamilia.unisabana.edu.co>



Universidad de
La Sabana



NÚMERO 11
MARZO - MAYO DE 2011
ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN
Marcela Ariza de Serrano

CONSEJO EDITORIAL
Marcela Ariza de Serrano, Martha Helena González Marulanda, Andrea Alejandra Alba Morales.

COLABORADORES
María Victoria Ariza, Ángela Elisa Camacho, Jaime Nubiola, Álvaro Sierra, Andrés Cano, Marcela Ariza, Andrea Alejandra Alba, Elena Ospina.

COORDINACIÓN EDITORIAL
Andrea Alejandra Alba Morales

EDICIÓN
Oficina de Publicaciones,
Universidad de La Sabana

SERVICIOS PERIODÍSTICOS
Aceprensa

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
Calle 85 N° 22-73
Tel: 4829595

DIAGRAMACIÓN
Gina Acosta González

FOTOGRAFÍAS
Big Stock Photos

IMPRESIÓN
Cargraphics S.A.



6 Tareas: del aburrimiento al conocimiento



28 ¡No rompa el bolsillo familiar!

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** Tareas:
del aburrimiento al
conocimiento
- 10** “Y fueron felices para
siempre...”
- 12** Limpieza profunda,
más que agua y jabón
- 14** Motivos, muchos
motivos para estudiar
- 18** La sexualidad y
los niños: consejos
para hablar del
tema con naturalidad.
- 22** Cansancio,
¿enfermedad o excusa?
- 24** Que brille
la edad de oro
- 28** ¡No rompa el bolsillo de
familiar!
- 30** Cine
- 32** Libros
- 34** ¡hola, niños!

El ambiente familiar, en el arte de educar

Queridos lectores:

En esta primera edición de 2011 es nuestro deseo invitarlos a revisar algunas prácticas frente a los estudios de los hijos y a reflexionar acerca del papel protagónico que los padres desempeñan en esta meritoria tarea.

La familia constituye el primer escenario de educación que prepara al niño para la vida, porque le enseña a vivir de manera autónoma, libre y responsable. Lo capacita para asumir su libertad y para hacerse cargo de su propio destino, es decir, lo educa para vivir y existir como persona.

El proceso educativo en la familia puede y debe cumplir este propósito, ya que tiene el privilegio de disponer de los medios y recursos que le son propios, tales como la autoridad, el amor, el ejemplo, el respeto... Condiciones que cimientan en los hijos valores, virtudes y posiciones firmes ante la vida que, sin duda, les ayudarán a lograr una voluntad fuerte, sana, libre y buena, para su desarrollo integral.

Pero, ¿cómo debe ser el ambiente familiar para que el arte de educar sea eficaz? ¡En esta tarea es fundamental estar presentes! Sin embargo, algunos padres olvidan esta premisa porque están

ocupados en sus extenuantes jornadas laborales, en su obsesión por conseguir mayor bienestar material y en buscar soluciones a las dificultades matrimoniales. Como consecuencia, están delegando su responsabilidad, como primeros educadores de sus hijos, a otras instancias como el colegio, los medios de comunicación y los amigos.

El conjunto de actividades ordenadas, sistemáticas e intencionadas que implica el proceso de estudiar, requiere unas motivaciones internas y externas en el estudiante, para lograr sus objetivos. Este es el tema central de nuestra revista. En esta ocasión los autores pretenden explicar cómo el estudio no sólo supone un esfuerzo para obtener un rendimiento, sino que además es una labor esencial para moldear el carácter y la personalidad del estudiante, que requiere tiempo y presencia de los padres.

Y para complementar el contenido, por petición de nuestros lectores en este número dedicamos un espacio muy especial a la tercera edad. Jaime Nubiola, desde su óptica profesional como filósofo, nos recuerda que ésta no es una etapa de soledad, pobreza y enfermedad sino que, por el contrario, es un período en el que la persona puede darle su mejor sonrisa a la vida. #



Marcela Ariza de Serrano
Directora
marcela.ariza@unisabana.edu.co

Manjares navideños

Preparé las recetas publicadas en la edición anterior y quedaron sencillamente exquisitas. Las cantidades y el método de preparación están perfectamente indicados y esto nos permitió probar los deliciosos platillos que, por cierto, fueron muy apropiados para la época navideña.

*CARMEN SALGADO
ROMA, ITALIA.*



Una “amistosa” arma mortal

Leí con mucho interés el artículo acerca del alcohol y lo primero que atrajo mi atención fue su título: “Un amigo divertido, pero peligroso”. ¿Podrá ser amigo alguien que sea peligroso? Algo o alguien que signifique un peligro no es verdaderamente mi amigo. No quiero con esto criticar la orientación del artículo ni su título, solamente deseo agregar un ingrediente a este interesante tema. Por lo general, no se ingiere un solo trago; la primera copa continúa con la segunda, la tercera y... hasta cuando la voluntad desaparece y llega la irresponsabilidad. El alcohol se transforma en un arma mortal que nos maneja y que convierte en asesino hasta al mejor amigo.

Todos los días vemos en televisión: “Accidente, en éste o aquel lugar, deja uno, dos o tres muertos; el conductor del vehículo conducía en estado de ebriedad. ¿Quién es el asesino y cuál es el arma? Ambos son el alcohol, pero sin el agravante de la responsabilidad. ¿Quién es el responsable? Ahí, en ese preciso momento, el alcohol desaparece de la escena y se vuelve un amigo traicionero y efímero. Ahí, tan sólo queda un ser humano, hombre o mujer, muerto o destruido en vida.

*ALFONSO RIVEROS RODRÍGUEZ
PADRE DE FAMILIA, CALL*



Jesús de Belén y los eclipses

Los felicito por la revista, es muy original y su contenido deja eco en los corazones. Me pareció muy atractivo el artículo de Erika Duque Bedoya porque contextualizó en el tiempo la aparición de la estrella de Belén.

Quiero añadir que Dionisio el Exiguo (+556), con los datos históricos de su época, calculó el nacimiento de Jesús en el año 753 bajo el gobierno de Herodes el Grande, quien fue recordado por su crueldad. Esto fue relatado por el historiador judío Flavio Josefo –quien escribió entre los años 75 y 79–, y *Antiquitates iudaicae*, entre los años 93 y 94.

Flavio Josefo hace mención a un eclipse que ocurrió el 12 ó 13 de marzo del año 4 a. C., es decir, el año 750 de la fundación de Roma. No sería extraño que hubieran negado la aparición de alguno de los cometas vistos entre los años 5 y 4 a. C., mencionados por Erika. Probablemente entre las semanas límite de los años 4 y 3, es decir, 749-750 del surgimiento del imperio, nació Jesús, por lo que Apuntes de Familia celebró, como millones de personas e instituciones, el cumpleaños 2012 del Primogénito que, además, murió un día de eclipse.

*NUBIA POSADA GONZÁLEZ
ENFERMERA, BOGOTÁ.*

Protegerlos de la pornografía

Quiero felicitarlos por la separata publicada en la revista del mes de diciembre. La pornografía es un tema inquietante y, por lo tanto, es necesario educar a nuestra juventud y cuidar a los niños, ya que pueden estar expuestos a ésta cuando navegan por Internet. Me gustaría que en una próxima edición abordaran el tema de los filtros en Internet y cómo los padres de familia podemos proteger a nuestros hijos de esta acechanza.

*TERESA DUQUE
MADRE DE FAMILIA, MEDELLÍN.*

TAREAS



del aburrimiento al conocimiento

Además de difíciles, pueden ser largas, tediosas e involucrar en exceso a los padres... Aunque a veces parecen inútiles, las tareas esconden gran cantidad de bondades para el desarrollo intelectual de los estudiantes.

POR MARÍA VICTORIA ARIZA
Magíster en Educación
maria.ariza@iragua.edu.co

HABLAR NEGATIVAMENTE de las tareas es desconocer los beneficios que aportan al proceso de enseñanza-aprendizaje, a la formación integral de los niños y a la participación de la familia en la educación de los hijos.

La sociedad demanda personas capaces de desempeñar un oficio en el que se manifieste la vivencia de virtudes como la responsabilidad, la laboriosidad, la honestidad, entre otras. Precisamente, las tareas escolares son una excelente herramienta para que los educandos afiancen, aprehendan y consoliden los saberes impartidos en clase y, a su vez, practiquen dichos valores.

Para cumplir con estos propósitos, es necesario contar con la participación de todos los agentes que conforman el ámbito escolar: estudiantes, profesores y padres de familia, quienes, al trabajar unidos, favorecen la consecución de los fines establecidos en el proceso de enseñanza. El efecto de esta interacción es el descubri-

miento de fortalezas y debilidades de los alumnos; las habilidades serán potenciadas y las fallas se superarán, de tal forma que el estudiante será el protagonista de su propio aprendizaje.

¡MENOS TAREAS, MEJORES RESULTADOS!

La tarea escolar desempeña un rol preponderante en esa capacitación integral, pues a través de ella los estudiantes adquieren varias destrezas:

1. Aprenden a administrar el tiempo.
2. Les ayuda a ser laboriosos y responsables.
3. Desarrollan la virtud de la constancia.
4. Los motiva a compartir sus inquietudes con otros.
5. Aprenden a preparar un ambiente propicio para el estudio.
6. Afirman su espíritu crítico y analítico.
7. Descubren la aplicabilidad de lo aprendido en clase.



El efecto de una tarea escolar siempre tiene que ser positivo. Por esta razón, padres y maestros deben hacer de ésta una actividad placentera, con el fin de que los estudiantes la consideren como una valiosa fuente de aprendizaje.

Por estas razones, las tareas no pueden convertirse en una tortura o en un tedio. Es deber del profesor dosificar los trabajos en cuanto a la cantidad y al tiempo. Es decir que a los niños pequeños se les puede dejar una o dos tareas y a los adolescentes máximo tres. En el primer caso, el tiempo que inviertan en su elaboración no debe sobrepasar los veinte minutos, mientras que los jóvenes pueden dedicar dos horas.

No obstante, es de vital importancia tener en cuenta la evolución de los alumnos para determinar el nivel de complejidad.

Estudios acerca del tema demuestran que las tareas breves y frecuentes son más efectivas que las largas y esporádicas. Esto se debe a que los períodos de atención en los niños son más cortos. La frecuencia de las tareas escolares va creando una disciplina que, con el tiempo, se convertirá en un hábito para toda la vida.



EL DOCENTE: ARTÍFICE DE TAREAS AMENAS

La responsabilidad del maestro se basa en enseñar a sus alumnos la forma correcta de hacer la tarea. Así mismo, es importante dar a conocer la naturaleza de la asignatura y de esta manera ofrecerles un método de estudio para que enriquezcan su conocimiento. El docente debe velar porque la respuesta hacia las labores escolares sea positiva. Esto se logra si hay una tarea bien diseñada, con instrucciones claras y con la retroalimentación oportuna. A continuación algunos consejos para que las tareas sean más atractivas, agradables y efectivas:

1. Deben ser acordes con el tema visto en clase.
2. Deben corresponder a las edades de los alumnos.
3. Deben ser creativas, no repetitivas.
4. Deben promover el aprendizaje autónomo.
5. Deben ser tan claras que el estudiante no necesite de la asesoría de otros.

UN ATENTADO A LOS FINES DE SEMANA

No siempre depende del estudiante su mala actitud hacia las tareas escolares. La interferencia de los trabajos extra-clase en los planes familiares o en la vida social de los niños y jóvenes es uno de los factores que más afecta. Por consiguiente, hay que evitar poner las tareas para hacerlas los fines de semana y durante las vacaciones, ya que estos espacios de recreación también son necesarios para el crecimiento personal de los alumnos.

CON LAS TAREAS

- ✓ Aprendo a administrar el tiempo.
- ✓ soy laborioso y responsable.
- ✓ Desarrollo la virtud de la constancia.
- ✓ Comparto mis inquietudes con otros.
- ✓ Aprendo a preparar un ambiente propicio para el estudio.
- ✓ Afirmando mi espíritu crítico y analítico.
- ✓ Descubro la aplicabilidad de lo aprendido en clase.

En este sentido, padres de familia y maestros son indispensables para ayudar a que los alumnos creen horarios de trabajo en casa, de lunes a viernes, en los que se registren tiempos determinados de estudio. El cumplimiento constante de esta agenda redundará en el aprovechamiento del fin de semana para llevar a cabo actividades de esparcimiento.

¡Abajo los paradigmas que nos aburren de las tareas! Su fin no es desesperar a los alumnos, angustiar a los padres, ni mucho menos que el estudiante investigue lo que el profesor no alcanzó a dictar en clase. Las tareas escolares tienen un gran impacto pedagógico, por lo cual padres y maestros deben aprovecharlas como un medio de enseñanza y de formación de hábitos que fomentará la responsabilidad de los alumnos. #H



66 Y fueron felices para siempre...

Para muchos, ésta es sólo una frase que se cumple en los cuentos de hadas, ya que en la realidad el matrimonio se enfrenta con adversarios que amenazan su estabilidad. Es de vital importancia conocer algunos de ellos como un primer paso para vencerlos.

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



EL MATRIMONIO ES UN encuentro de dos almas, un abrazo de dos historias, de dos presentes...

No puede haber algo más lindo y grande que eso". Hoy, casi no se escucha esta clase de afirmaciones, porque no se habla de los aspectos positivos de esta unión, sino de los negativos: la pérdida de libertad, la carga económica que implica tener hijos, la dificultad para conciliar el trabajo con la familia, entre otros. Los recién casados deben afrontar estos mensajes, deben luchar por descubrir lo luminoso del matrimonio: la riqueza infinita que significa unirse a otro para compartir la vida.

Esta búsqueda de lo hermoso del matrimonio no se puede acabar cuando los novios se casan. Es necesario que tanto el hombre como la mujer sean conscientes de que el matrimonio no es la meta final del noviazgo, sino un paso más en el proceso de crecimiento personal, de conocimiento y aceptación del otro.

OPOSITORES DE UN COMPROMISO ETERNO

El matrimonio siempre ha tenido "enemigos" y esta época no es la excepción. Es de vital importancia conocer algunos de ellos como un primer paso para vencerlos:

1. La inmadurez con que muchos jóvenes llegan al altar. Aquellas personas alcanzaron la edad adulta sin haber conquistado el principal desafío de la adolescencia: independizarse de sus padres a nivel económico y afectivo. Cuando esto sucede, llega el fin de semana y él o ella quiere

Ser felices en el matrimonio no es un derecho ni algo que ocurre por arte de magia.

estar todo el día en casa de papá y mamá y, lo que es peor, es incapaz de tomar decisiones sin su consentimiento.

2. La visión equivocada de conceptos como la vida propia y el desarrollo como persona. Es fundamental que cada uno tenga un proyecto personal y actividades independientes, pero éstas jamás pueden ir en contra del propósito común o de la felicidad del cónyuge.

Entonces, se debe hablar acerca de los momentos que se pueden dedicar al trabajo, a los deportes, a los encuentros con los amigos, etc. Hay que llegar a acuerdos para que la vida propia de cada uno enriquezca el matrimonio y no lo ponga en riesgo. Estas conversaciones tienen que basarse en la sinceridad y la comprensión.

3. El racionalismo y el culto a la instantaneidad. En el matrimonio no todo es lineal y pretender que lo sea es negarse a lo natural, a lo espontáneo. El ejemplo más claro es que al llegar al altar no se obtiene un pretendido derecho a la felicidad, sino que se lleva a cabo el compromiso de hacer feliz al otro. Y si se logra ser feliz, lo más probable es que sea a través de un matrimonio muy distinto al planeado en la mente de cada uno. Por consiguiente, en lugar de preocuparse por hacer que todo salga bien en un instante, cada pareja debe dedicarse a encontrar su propia forma de

amar. No hay felicidad posible si se piensa en el bien propio, pues el egoísmo y el amor son incompatibles. Vivir ese proceso les dará, día a día, la felicidad y la calma para esperar los resultados.

UNA AVENTURA APASIONANTE

A pesar de que la transitoriedad pulula en la sociedad, el ser humano sigue siendo el mismo: se inclina a la belleza, a la bondad y a la verdad. Es más, el verdadero amor quiere ser eterno aunque viva en medio de un mundo lleno de maldad al cual estamos acostumbrados.

Hallar a un compañero de vida es una ilusión que se lleva impresa en el corazón. Por este motivo, hombre y mujer deben estar seguros de que el matrimonio es una aventura fascinante que pueden disfrutar a plenitud. Pero, para alcanzar esta realidad, es necesario que los esposos modelen un proyecto común desde el noviazgo. ¿Qué se espera del matrimonio?, ¿qué tipo de padres quieren ser?, ¿qué ambiente se propiciará dentro del hogar?, ¿qué espera cada uno del otro? Son preguntas que irán tejiendo los anhelos para un futuro.

Este ejercicio debe hacerse conscientemente. De lo contrario, se corre el riesgo de seguir siendo dos solteros, bajo un mismo techo, que se encuentran como amantes pero no como compañeros de vida.

Por último, para que el matrimonio no se convierta en una pugna por los derechos propios, en una unión carente de sentido y en un episodio transitorio, marido y mujer deben verse a ellos mismos como un equipo en el que los dos son titulares; ninguno es suplente. #

Limpieza profunda, más que agua y jabón

En ocasiones, asear ciertos electrodomésticos resulta una tarea engorrosa porque desconocemos la manera correcta de hacerlo. No siempre el plumero y el detergente son las mejores opciones, si se trata de conservar los objetos por muchos años. Por este motivo, destacamos algunos consejos prácticos para dejarlos relucientes y, de paso, evitar su deterioro.



PLANCHA

Haga una pasta con dos cucharadas de bicarbonato de sodio y una cucharada de agua. Espárzala sobre la superficie de la plancha. Límpiela con un paño húmedo.

Con un copito humedecido con agua, limpie los orificios por donde sale el vapor. Llene la reserva de agua a 1/3 y prenda la plancha. De esta manera, los residuos de minerales caerán. Presione el botón del vapor hasta que éste salga. Desocupe la reserva de agua. Luego, planche un paño viejo para que salgan todos los depósitos de minerales. Apague y limpie la plancha nuevamente con un paño húmedo.



HORNO

Si el horno es de acero inoxidable, es importante que primero revise el manual de instrucciones para llevar a cabo el aseo recomendado. Puede humedecer un paño con agua caliente y unas gotas de líquido para lavar platos y frotar el exterior del horno para limpiarlo. Enjuague y seque con un paño para no dejar manchas. El toque especial se lo dará una capa delgada de brillador de acero inoxidable; se debe quitar cualquier exceso del líquido y luego brillar con un paño limpio o con un paño de microfibra.

- Si el horno es de vitrocerámica o de esmalte vitrificado, humedezca un paño con agua caliente y con unas gotas de líquido para lavar platos, y limpie. Luego, enjuague con un paño limpio y húmedo. Deje secar al aire. No utilice esponjas ni limpiadores abrasivos, ya que pueden rayar la superficie.
- Algunos hornos vienen con el sistema de autolavado, el cual funciona cuando el horno se prende a altas temperaturas. Primero, remueva las parrillas. Después, inicie el ciclo de limpieza automática; recuerde no añadir ninguna clase de líquido para limpiar hornos. Una vez finalice el ciclo, utilice un paño para remover los residuos de comida y luego pase un paño húmedo.





SECADORA Y LAVADORA

- La secadora requiere cuidados especiales en la limpieza. Coloque un poco de vaselina en un paño y frote sobre el caucho que se encuentra en la puerta; esto le ayuda a quitar todos los residuos. Es necesario eliminar la pelusa y limpiar el anejo donde ésta se deposita. Luego, utilice una toalla vieja como base para protegerla; limpie por dentro y por fuera con un paño.

- Para el aseo de la lavadora, coloque un poco de vaselina en un paño y aplíquela en el caucho ubicado en la puerta para recoger los residuos. Posteriormente, llene la lavadora con agua caliente y añada un galón de vinagre blanco. Inicie el ciclo de enjuague. Lave el dispensador de jabón con líquido limpiador. Finalmente, enjuague el exterior con jabón en pasta para lavar loza.



MICROONDAS

El horno microondas es un electrodoméstico de uso diario. Aun así, con frecuencia olvidamos asearlo por dentro. Para limpiarlo, sin riesgo de causar un daño irreparable, introduzca una taza de agua con algunas rodajas de limón e inicie el microondas por tres minutos. Cuando finalice el tiempo, deje la taza dentro del horno por tres minutos más para que el vapor del agua suavice los residuos de comida. El siguiente paso es remover la bandeja y limpiar todo con agua y jabón. Puede usar un cepillo de dientes para remover la comida pegada. Limpie sus paredes externas con agua y jabón; enjuague y seque.



COMPUTADOR

- Recuerde que, antes de proceder a la limpieza, debe cerciorarse de que estos aparatos y accesorios estén desconectados para evitar riesgos de cortos en el fluido eléctrico.
- Para limpiar la Unidad de Procesador Central (CPU), utilice un paño humedecido con agua y bien exprimido, pues el líquido puede filtrarse al interior de la máquina y provocar graves daños.
- Para limpiar el teclado, volteeo sobre una caneca y sa-

cúdalo suavemente para sacar residuos de polvo y mugre. Remoje un copito en un poco de alcohol y saque el exceso de líquido. Introduzca suavemente el copito entre las teclas. También puede utilizar un trozo de cinta adhesiva y deslizarla alrededor de las teclas para quitar el polvo. También puede limpiarlo de arriba hacia abajo con un paño húmedo bien exprimido. Recuerde no hacer uso de paños muy mojados.

- Para limpiar el monitor, desempolve la pantalla con un paño de microfibra. Límpielo alrededor.
- Para limpiar el mouse, utilice un paño húmedo con un poco de líquido para lavar platos.
- Para limpiar la impresora o el fax, hágalo con un paño húmedo bien exprimido.



Motivos, muchos motivos para estudiar

Así como para mover cargas pesadas podemos emplear palancas, para mover la voluntad también necesitamos apoyarnos en palancas muy especiales denominadas motivos. ¿Cuáles son esos motivos que despiertan en sus hijos la voluntad para estudiar?

INSTITUTO DE LA FAMILIA
institutodelafamilia@unisabana.edu.co

LOS MOTIVOS SON IMPORTANTÍSIMOS porque constituyen una gran ayuda para el estudiante. Pero, ¡cuidado!, no hay que llegar a la falsa conclusión de que gracias a ellos ya no se necesita del esfuerzo personal. Por el contrario, los motivos despiertan interés, ayudan a centrar la atención y estimulan el deseo de aprender.

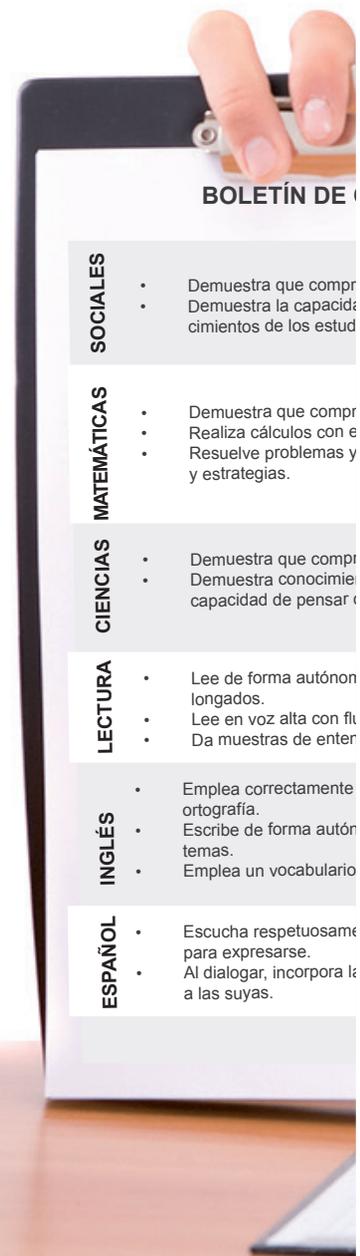
No obstante, padres y maestros deben saber que los motivos no surgen por sí mismos, sino que es necesario ayudar a que niños y adolescentes los adquieran; después, hay que enseñarles a cultivarlos. También es fundamental conocer que cada motivo tiene su grado de importancia: los hay buenos y malos, convenientes e inconvenientes.

Hoy en día, a muchos niños les falta voluntad para estudiar y, si la tienen, suele ser muy débil, lo que

puede desencadenar males mayores como la pereza mental o el rechazo total de sus deberes escolares con los consecuentes resultados en sus calificaciones. Es probable que esta actitud apática en chicos y grandes obedezca a que no existen en ellos razones convincentes para estudiar y por ello no les parece nada atractivo asumir su rol como estudiantes. ¿La razón? Falta de motivación.

UN MOTIVO VALIOSO: ESTUDIAR PARA SABER

El estudio no es algo que se engendra a sí mismo sino que, por el contrario, es una actividad que necesita ser motivada o estimulada para que se desarrolle, continúe y se proyecte. Los hijos están motivados para un aprendizaje cuando descubren que existe relación entre ese aprendizaje y alguna necesidad personal.



CLASES DE MOTIVOS

Hay un tipo de motivación que se basa en satisfacer necesidades externas del estudiante. Para ello, padres y profesores son los encargados de ofrecerles todos aquellos incentivos que contribuyan a despertar su deseo por estudiar y el interés por ganar méritos con su propio esfuerzo. Ejemplo de incentivos pueden ser un juego de video, un viaje, lograr el permiso para salir el fin de semana, etc.

Esto es lo que se conoce como una **motivación extrínseca**.

Pero existe otra forma de motivación basada en satisfacer necesidades internas del estudiante; es aquella que desarrolla el propio alumno y gracias a ella se motiva

por sí mismo. Es por esta razón que se le denomina **automotivación** o **motivación intrínseca**. Es esa actitud que no necesita de incentivos (estímulos externos).

Entonces, surgen algunos interrogantes: ¿qué es lo que habitualmente mueve a un niño o a un adolescente a estudiar?, ¿será que se mueve, preferentemente, por incentivos externos más que por necesidades interiores o automotivación?

La respuesta a estas preguntas puede ayudar a establecer una forma de comportamiento susceptible de enriquecer o corregir. Muchas veces, a los estudiantes sólo los motivan cosas como elogios, premios, etc., para evitar posibles censuras, castigos, malas calificaciones, entre otras razones. No está mal estudiar con incentivos,



NIVEL DE CALIFICACIONES

que comprende el contenido.
a capacidad de aplicar cono-
los estudios sociales. **E**

que comprende el contenido.
ulos con exactitud y eficacia.
oblemas y explica las soluciones
s. **E**

que comprende el contenido.
conocimientos científicos y la
le pensar científicamente. **E**

a autónoma por períodos pro-
alta con fluidez y expresión.
s de entender el texto. **S**

ctamente la gramática y la
irma autónoma sobre varios
ocabulario variado y extenso. **E**

etuosamente y espera su turno
irse.
ncorpora las ideas de los demás **B**

lo que sí está mal es que ésta sea la única motivación.

Padres y maestros pueden recurrir a los dos tipos de motivación, ya que las dos se complementan entre sí. Sin embargo, conviene recurrir mucho más a la automotivación que a premiar con incentivos, sobre todo después de pasar la etapa de la infancia, pues cuando se es niño “todo vale” para hacer la tarea y conseguir una buena calificación o para ser el primero de la clase.

Pero resulta que a los adolescentes ya no les “emociona” tanto esta actitud. Por eso, un buen consejo es que piensen más en la automotivación, no sólo porque está más acorde con los intereses de su edad, sino porque también es una motivación más completa, más eficaz y, por supuesto, más formativa.

¿CÓMO CREAR MOTIVOS PARA ESTUDIAR?

- Una estrategia efectiva es **animar a los hijos a que desarrollen la motivación intrínseca o interna**, mediante el elogio a su habilidad o a su esfuerzo. Según la experta psicóloga Marianne Miserandino, un estudio con 77 niños, realizado en 1996, demostró que quienes mostraban mayor interés en ellos mismos por el trabajo que realizaban tuvieron mejor desempeño escolar que quienes trabajaban por las calificaciones o por la aprobación de los padres y profesores.
- Para los hijos **es motivador ver que sus padres estudian**, aunque no sea necesariamente un programa académico de una institución universitaria. Lo importante es que tengan un modelo

de padres que amen la lectura y se interesen por el conocimiento y la actualización en su profesión u oficio.

- **Los padres pueden supervisar y apoyar las labores académicas de los hijos**, quienes, a su vez, mostrarán curiosidad e interés por el aprendizaje, gustarán de las tareas desafiantes y disfrutarán resolviendo problemas por sí mismos.

¿QUÉ LOS DESANIMA A ESTUDIAR?

- **Los padres autoritarios.** Ellos ejercen demasiada presión y ofrecen poco apoyo en las tareas. Estos padres insisten en que los niños hagan las tareas solos, son demasiado estrictos y restrictivos, y confían únicamente en la motivación extrín-

Los padres pueden supervisar y apoyar las labores académicas de los hijos, quienes, a su vez, mostrarán curiosidad e interés por el aprendizaje.





seca. Por consiguiente, sus hijos manifiestan menor aprovechamiento escolar.

- **Los padres permisivos.** Contribuyen, en gran medida, a que los hijos tengan bajo rendimiento escolar, puesto que no se involucran y no se interesan por sus actividades académicas. Los mandan a hacer las tareas pero sin supervisión ni apoyo, no hacen seguimiento, ni se cercioran de que en verdad las hicieron. Todos estos aspectos los desanima y no despierta en ellos amor e interés por el estudio.

UNA MISIÓN DEL MAESTRO

Las sugerencias antes descritas también pueden ser aplicadas por los maestros, de tal manera que contribuyan con el rendimiento académico de sus alumnos:

Con su actitud, los padres deben comunicarles un mensaje claro a sus hijos: la riqueza del estudio no se encuentra en los méritos que éste pueda traer sino en los profundos y variados conocimientos que se logren adquirir.

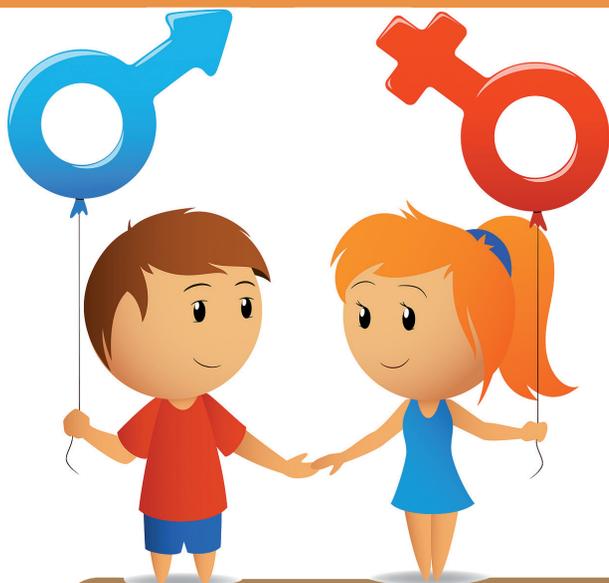
- Ellos pueden ayudar al estudiante si lo motivan, creen en él y si, en medio del grupo, resaltan sus fortalezas para que trabaje y mejore sus debilidades.
- Nunca deben comparar a sus estudiantes ni ridiculizarlos delante de sus compañeros de clase. Su labor debe estar siempre orientada a tratarlos como seres únicos.
- Generar expectativas optimistas del rendimiento académico.
- Ofrecerles apoyo y comprensión cuando se sientan frustrados.
- Exigirles con justicia en momentos de conflicto y de tensión.

Por último, padres y maestros deben generar un ambiente de confianza, apoyo y aceptación de la persona en formación. Gracias a esta comprensión, ella sentirá que estudiar y que las labores académicas son motivos para aprender, más trascendentes y valiosos que el hecho de esforzarse por una simple nota. Sólo así, grandes y chicos podrán comprobar que forman parte de una experiencia positiva, placentera y de crecimiento personal. De esta manera, todos estarán realmente motivados. 🌱

La sexualidad y los niños:

consejos para hablar del tema con naturalidad

Por Álvaro Sierra Londoño y Andrés Cano
Profesores Instituto de la Familia



Sobre educación de la sexualidad se ha dicho bastante: cómo, cuándo, para qué y quién debe hacerla. Lo cierto es que éste es un tema que muchos padres de familia y educadores no quieren oír. De hecho, cuando algún programa de gobierno lanza una estrategia, un poco agresiva, de educación sexual, se pronuncian al respecto.

En un número anterior, mencionamos que la sexualidad no se limita a un aspecto físico y genital, pues involucra a la persona en su totalidad. Por lo tanto, educar en la sexualidad es educar a la persona en todas sus dimensiones de tal forma que pueda vivir a plenitud sus relaciones interpersonales y su relación con ella misma. Como consecuencia, la educación de la sexualidad será más personal, íntima y respetuosa, lo que supone unas acciones determinadas en cada etapa de la vida.

NIÑOS DE CERO A SEIS AÑOS

En varias ocasiones he escuchado que padres de familia y educadores expresan lo siguiente: “La verdad, no soy especialista en el tema; sin embargo, me siento capaz de hablar de sexo con adolescentes y jóvenes pero, a niños pequeños, ¿qué puedo decirles?”. Precisamente, la opción es no hablarles del tema! Entonces, al unísono y francamente escandalizados, preguntan qué pueden hacer frente a una cultura, a una sociedad y a unos medios de comunicación que parecieran estar de acuerdo con erotizar también a los niños. Aquí se encuentran algunos datos que pueden aclarar el tema.

LAS NUEVAS PRINCESITAS

En la edición de diciembre-enero, la revista Vogue encendió una gran polémica. Tres niñas, entre los cinco y los siete años, llamaron la atención de los lectores con sus poses provocativas, su actitud francamente retardadora y su clara alusión a un erotismo adulto, al que ya nos hemos acostumbrado, pero que provoca rechazo cuando las modelos son inocentes niñas, no muy conscientes de lo que hacen. Después del pasajero escándalo, que le costó el puesto a la directora de Vogue París, Carine Roitfeld, vale la pena hacer una genuina reflexión que vaya más allá de la primera impresión. ¿Qué di-

ferencia hay entre la niña ingenua que se disfraza de mamá y aquella que, con manifiesta procacidad, finge de Lolita? ¿Qué responsabilidad tienen los medios de comunicación? ¿Qué conclusión pueden sacar los primeros responsables, o sea, los padres de familia?

A primera vista, la reacción es contra los medios de comunicación; después enfilamos baterías en oposición a los órganos de control de los medios y a ese “inconsciente derecho a la libertad de expresión”. Pero luego, archivamos el tema y quedamos tranquilos porque los “malos” son los demás. Justamente, es en esta última postura donde radica el mayor problema.

5 CONTENIDO:

¡Padres!, la solución está en sus manos

Lo que debe suscitarse en la esfera sexual

Aspectos prácticos

¡Padres!, la solución está en sus manos

Cuando un niño llega a la educación primaria, lo más probable es que no posea un acervo significativo de conocimientos relacionados con la esfera sexual o con temas referentes a él mismo, a la vida, a las relaciones interpersonales o a la teletransformación. Sin embargo, su afectividad está tan estructurada que muchos de los sentimientos, afectos y motivaciones que lo acompañarán el resto de su existencia, ya están claramente definidos. Entonces, la tarea consiste en reforzarlos, cuando son adecuados, o tratar de luchar contra ellos, cuando son inconvenientes, porque eliminarlos es casi imposible.

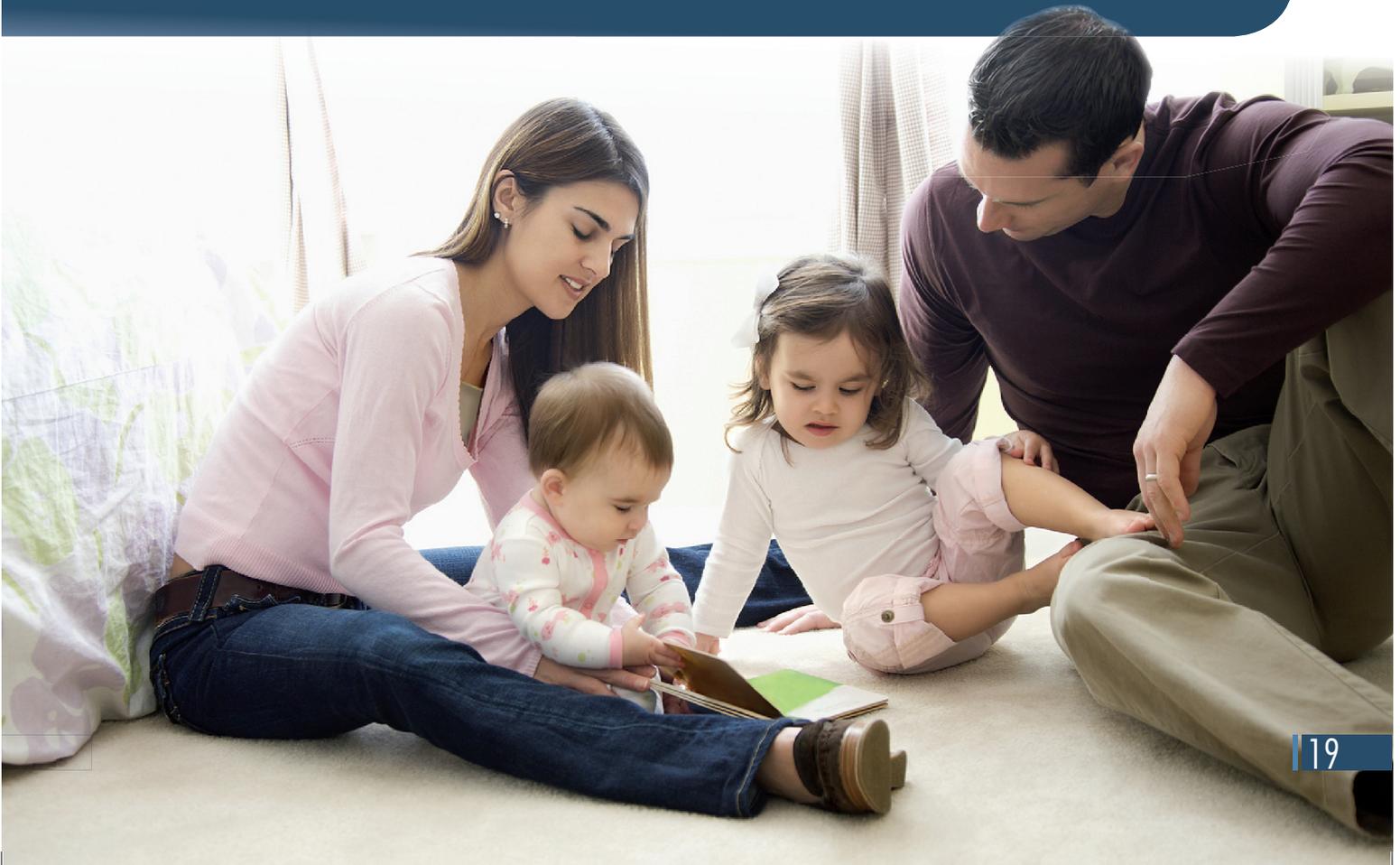
¿Cuál es la tarea de los padres? En primer lugar, proveer para sus hijos un ambiente “nutritivo”, adecuado a la edad y a cada niño, que aclimate el amor, el respeto, la solidaridad, la tolerancia, la cooperación y, en general, todas esas realidades positivas que tanto echamos de menos en nuestra cultura y en nuestra sociedad. Este “clima propicio” es el que suscita sentimientos positivos en el niño y actitudes correctas que luego serán validadas por un conocimiento teórico.

“DETRÁS DEL BUEN PAN SIEMPRE HAY UN GRAN PANADERO.”

Es urgente que los padres sepan que educar no es sólo seleccionar un buen colegio para sus hijos. Más allá de eso se encuentra su propio accionar educativo que, entre otras cosas, es muy diferente a la labor de maestros y pedagogos.

En cuanto a la educación de un niño, entre cero y seis años, el trabajo de los padres no radica en pulir discursos, en elaborar una contundente argumentación o en poner al alcance del niño un material pedagógico de última generación para captar su atención. La clave está en esa palabra realmente mágica que tiene una eficacia total y comprobada: suscitar.

Suscitar es provocar que algo germine y surja desde el interior de la persona; es llevar a cabo las acciones correctas que den lugar a las reacciones deseadas, sin imponer, sin violentar, sin eliminar la voluntad del otro; antes bien, es generar convicciones a partir de sentimientos positivos o negativos que surgen espontáneamente.



Lo que debe suscitarse en la esfera sexual

Es necesario generar emociones positivas frente a todo lo noble, sublime y grandioso que los padres puedan ofrecer a sus hijos. Así como hay héroes artificiales que vuelan, que doblan grandes barcas de acero y traspasan gruesos muros con su potente visión, también existen héroes de carne y hueso: generosos, solidarios, esforzados y artífices de grandes gestas. Por cada hampón que el noticiero le muestra a los niños, hay miles de hombres y mujeres honestos que viven al otro lado de la calle y se cruzan con nosotros en el transporte público. Por cada mujer

que se exhibe semidesnuda en las secciones de farándula de revistas, diarios y programas televisivos, hay miles de mujeres buenas, luchadoras y, en ocasiones, heroicas, que construyen familia y país. Suscitar vergüenza, cuando se ha actuado incorrectamente, también forma parte de la educación sexual de niños menores de siete años. En lugar de celebrar ciertas charadas, intemperancias, salidas en falso, intervenciones inoportunas o expresiones procaces, los padres tienen que *suscitar* la vergüenza como valoración inferior de una conducta in-

adecuada. Esa vergüenza natural, que se siente cuando se actúa mal, es un homenaje al bien y una clara muestra de que la educación de la conciencia moral va por buen camino. Su temprana aparición sienta bases firmes al pudor que será, en estos niños, el principal factor de protección contra el abuso sexual de menores, situación preocupante en todo el mundo por cuanto está afectando a infantes proclives por la sobre exposición al desnudo, a la procaacidad, al mimo excesivo, a la caricia inadecuada y a la pérdida del límite entre lo heroico y lo sensual.

LAS "MUÑECAS" ROTAS

Las adolescentes de hoy, las mismas que a veces nos sorprenden con sus juicios morales de dudosa tolerancia, con su exhibicionismo no pocas veces grotesco y con su sexualidad precoz de resultados desafortunados, crecieron bajo la influencia aparentemente fresca y motivadora de las "muñecas"

de *Disney Channel*: *Hannah Montana* (Miley Cyrus), *Sunny entre estrellas* (Demi Lovato), Lindsay Lohan y Britney Spears, entre otras. Algunas de ellas hoy son "muñecas" rotas que arrastran su juventud en medio de drogas, licor, desenfrenos sexuales y comparecencias ante tribunales de justicia.

Aunque a muchos pueda parecer un planteamiento idealista o irreal, corresponde a los padres de familia seleccionar el tipo de "muñecas" que ocuparán las mentes y los corazones de sus hijos. En el caso contrario, sólo podrán seguir lamentando, ante su pasividad y encogimiento, el potente influjo de los medios de comunicación y de una cultura con claras señales de decadencia.

Basta ya de ingenuidades. Mientras los padres ensayan discursitos tontos sobre cómo hablarles de sexo a sus niños, las nuevas "muñecas" de *Disney Channel*, esas que ya reemplazaron a las "muñecas" rotas, despiertan en ellos emociones y sentimientos totalmente ajenos a un mínimo juicio moral, ya que se centran en el hedonismo y la superficialidad que, tarde o temprano, abonarán el terreno para toda clase de libertinajes futuros.



Aspectos prácticos

Algunos aspectos prácticos que se derivan de ese ambiente apropiado para la educación sexual en los niños de cero a seis años pueden ser:

- **Generar un ambiente familiar adecuado para una educación de la intimidad y el respeto por cada uno de los miembros de la familia.** Costumbres como caminar en ropa interior por la casa, entrar a los cuartos sin anunciar, el mal uso del lenguaje utilizado entre hermanos, etc., impiden que el niño entienda que el respeto debe empezar desde la casa.
- **La manifestación del cariño de los padres.** Los niños que ven amor, entre papá y mamá, refuerzan su autoestima y seguridad. Pero hay que saber qué tipo de demostraciones se pueden hacer. Esta es una excelente oportunidad para mostrarle a los hijos el respeto por la intimidad, para que comprendan que hay expresiones que sólo se reservan para el cónyuge, otras que se dan entre padres e hijos y otras entre hermanos.
- **Cuidar los comentarios o chistes que puedan hacerse delante de los hijos.** Es importante que los niños vean que sus padres, hasta en sus comentarios, chistes y vocabulario, demuestran un gran respeto por el sexo opuesto y por lo que tenga que ver en su relación con él. Muchas veces, esto es palpable con una actitud frente a una escena televisiva o una imagen en la



revista con contenidos sexuales. Los padres manifiestan la dignidad cuando son capaces de cambiar el canal, de arrancar la página o de no comprar la revista. Además, brindan un argumento sencillo: “acabo de pasar el canal porque lo que estaban mostrando son actos que hacen los esposos en la intimidad”, sin decir más (a menos que los niños pregunten). Obsérvese que la respuesta se ha enmarcado en valores familiares como el matrimonio.

- **Al nombrar los órganos sexuales por su nombre se les enseña que es algo natural, pero que merece mucho respeto.**
- **Descubrir a la niña explorando los genitales del hermanito puede causar asombro en los padres, pero hay que tratar de actuar con naturalidad.** Hay que orientar la situación hacia el respeto por el otro, sin hacerlos sentir sucios. Si se repite el suceso habrá que llamar la atención con más firmeza pero siempre tratando de averiguar la razón de tal actuación.
- **Fomentar la autonomía del niño es imprescindible en estas edades.** Enseñarles a ir al baño, a dormir, a bañarse solos. . . les dará confianza y seguridad, en aras de proteger su intimidad.
- **Controlar las emociones no es nada sencillo, pero se puede lograr si se les enseña a identificarlas.** Hay que preguntarles qué sienten, por qué y qué pueden hacer con esa emoción. Sentir emociones es algo totalmente natural, pero controlarlas también. Por ejemplo, permitirles sentir vergüenza o culpa¹ puede generar en ellos un sentido correcto de lo que está bien, de lo que está mal y de la responsabilidad de sus actos. Para tal fin, es fundamental la exigencia continua y firme por parte del padre y de la madre.

1. No se puede confundir el dejarlos sentir culpa con hacerlos sentir culpables, reforzándoles ese sentimiento cada vez que sea posible.

¿Cansancio, enfermedad o excusa?

Empezó el año escolar y, con él, la alegría de los niños por estrenar cuadernos y verse de nuevo con sus compañeros de clase sin embargo, en poco tiempo, ya hay niños que experimentan un decaimiento inusual. ¿Cansados? ¿Pero de qué?, preguntan algunos padres. Este agotamiento debe ser detectado para darle tratamiento y evitar la aparición de enfermedades.

POR ÁNGELA ELISA CAMACHO LINDO
Médica Pediatra
Unidad de Gestión, Banco de la República
acamacli@banrep.gov.co

L EONEL ES UN NIÑO DE seis años que manifiesta estar muy cansado. En las tardes, llega del colegio y no desea hacer nada, tan sólo quiere ver televisión.

Sus padres están muy preocupados y deciden consultar el motivo de este síntoma, ya que el niño no lo asocia a ningún dolor o enfermedad. Además, se alimenta bien, duerme bien, tiene un buen rendimiento académico y desempeña sus actividades de fin de semana con total normalidad. ¿Qué le sucede al pequeño Leonel?

El **cansancio** es definido por la Real Academia de la Lengua como “falta de fuerzas que resulta después de haberse fatigado”. Es un término usado como sinónimo de otras sensaciones tales como aburrimiento, pereza y hastío.

En muchas ocasiones, los niños escuchan esta expresión en

boca de sus padres y maestros y la dicen por imitación, aunque no sepan con exactitud lo que ésta significa. El cansancio es una sensación subjetiva de falta de energía física, intelectual o de ambas, que a veces puede asociarse con enfermedades. Sin embargo, debe diferenciarse de lo que los médicos denominamos **astenia** (ausencia de fuerzas caracterizada por apatía, fatiga física o ausencia de iniciativa) y **adinamia** (extremada debilidad muscular que impide los movimientos de quien está enfermo).

¡ATENCIÓN CON LAS SEÑALES!

La manifestación más alta del cansancio también puede verse en los adolescentes. Se asocia con la disminución del ritmo en las actividades cotidianas y con la alteración de los hábitos relacionados con la alimentación y el sueño.

Los signos de alarma se pueden identificar si el cansancio está asociado a otros síntomas, tales como:

- Pérdida de peso
- Dolor articular persistente
- Palidez de la piel y de las mucosas
- Dificultad respiratoria
- Tos con expectoración
- Fiebre intermitente
- Pérdida del interés por las actividades habituales
- Cansancio al levantarse en la mañana

En estos casos es importante consultar con el médico para descartar patologías como síndromes anémicos, enfermedades del tejido conectivo (lupus, artritis reumatoide), enfermedades infecciosas no habituales (tuberculosis, SIDA, hepatitis, endocarditis, parasitosis), u otras como hipotiroidismo, diabetes, insuficiencia renal, cáncer, depresión y síndrome de fatiga crónica.

CUANDO LA DEBILIDAD FORMA PARTE DE LA VIDA

Tal vez, algunos padres y maestros subestiman el cansancio de los niños; lo consideran como una excusa o como una actitud que se soluciona con un poco de descanso o de distracción. Pero hay que recordar que el cansancio puede llegar a niveles extremos.

En la mayoría de los casos es posible hablar de cansancio simple, ya que no está asociado con patologías, cede espontáneamente y se relaciona con cambios de horario y de actividad. Por ejem-

plo, cuando finaliza un período de vacaciones y hay reintegro a la cotidianidad surge esta sensación, acompañada de la dificultad para adaptarse de nuevo a las labores habituales. Aquí es donde padres de familia y maestros se transforman en unos facilitadores para que las modificaciones de horarios no afecten el buen rendimiento académico de los niños.

También existe el cansancio crónico, que puede ser provocado por anemia, una dieta deficiente, e incluso, un estado de depresión. Esta clase de cansancio, que pareciera no tener fin, requiere de

paciencia y de una variación en el estilo de vida y en la alimentación.

Si bien es cierto que para muchos niños el cansancio no es más que la fatiga tras un día lleno de juegos y diversión o un pretexto para no ir al colegio, para otros es un mal que entorpece el buen desempeño de sus actividades diarias. Es un asunto que padres y docentes no deben obviar, pues ignorarlo podría ser peligroso y abrir la puerta a múltiples enfermedades.

En el caso de Leonel, no hubo mayores complicaciones. El niño superó este inconveniente concertando algo de actividad física moderada, sobre todo estiramientos en la tarde y en la noche, junto con acompañamiento en las labores escolares y el mantenimiento de horarios y hábitos de sueño y alimentación. #

Es responsabilidad de los padres cuidar los horarios que tienen sus hijos para dormir, comer, estudiar y descansar; esto ayuda a que no surjan traumatismos debido a los drásticos cambios de actividad.



Que brille la edad de oro

La vejez no es la etapa del ocaso. Brillar en la tercera edad es posible cuando se abandona la autosuficiencia, se recibe el amor de otros y se practica la cultura de la sonrisa y del continuo aprendizaje.

POR JAIME NUBIOLA
Profesor de Filosofía
Universidad de Navarra, España
jnubiola@unav.es

ESTOY MUY IMPRESIONADO con la lectura de uno de los últimos libros del filósofo escocés, Alasdair MacIntyre. Desde el título, “Animales racionales y dependientes”, MacIntyre sugiere que la imagen individualista moderna del hombre es totalmente falsa.

Los seres humanos no sólo nacemos en una familia y dependemos de ella hasta que llegamos a la adultez sino que, además, para poder ser felices siempre requerimos de la presencia y de la ayuda de otros. Más aún, una visión profunda de la existencia humana sugiere que el necesitar de los demás para poder vivir no es símbolo de esclavitud o de una

penosa dependencia; por el contrario, es particularmente lo que nos hace más humanos, lo que nos hace miembros de una comunidad familiar. Es aquí donde cobra valor aquella reflexión de Saint-Exupéry que afirma que la calidad de una vida está en función de los vínculos afectivos libremente elegidos.

Como ya tengo 57 años, suelo fijarme en la edad alcanzada por la gente famosa. Siempre me sorprende que muchos de ellos hayan muerto tan jóvenes: el emperador Carlos V se retiró a los 54 años al Monasterio de Yuste, en España, y murió a los 58; Napoleón falleció en Santa Helena a los 52 años. Hoy en día, lo razonable es pensar que muchos de los que leen estas páginas no sólo llegarán a ser abuelos, sino que superarán con

creces los 80 años, los 90, e incluso unos pocos, los 100. Por ejemplo, en mi última visita a Cataluña donde mi padre acaba de cumplir los 88, me dieron la noticia de que en esa región hay más de 500 personas que superan los 100 años.

SABER ENVEJECER

Hace tiempo hablé con un eminente político ya retirado, quien ya rondaba los ochenta años. Él me decía que, al hacerse uno mayor, lo importante es aprender a envejecer. Me explicaba que había dos maneras de llegar a viejo: uno puede ser un simpático vejete bonachón o, por el contrario, puede convertirse en un viejo cascarrabias. Hay que evitar, a toda costa, ser ese viejo cascarrabias.



bias que se queja y le lleva la contraria a todo el mundo, que se amarga la vida y de paso se la estropea a los demás.

Me pareció muy sabia la reflexión y, desde entonces, conforme van pasando los años, he procurado no quejarme, porque ése es el camino errado. Pero, la afabilidad, la ternura, la sonrisa con todos y la serenidad constituyen la fórmula ideal para tener una buena vejez, en la que se pueda cuidar de quienes nos rodean, en lugar de amargarles la vida.

“NO ME CANSO DE APRENDER”

Para alcanzar la felicidad en esta etapa de la existencia, es fundamental tener cierta juventud de espíritu:

es preciso no conformarse con el propio carácter o mal carácter, sino empeñarse en cambiar todo lo que sea necesario. Viene a mi memoria aquel conocido autorretrato de Goya en Burdeos, que se conserva en el Museo del Prado. En él puede verse a Goya, con más de 80 años, que avanza apoyado en dos bastones, y en la parte superior anota con grandes letras y con legítimo orgullo: “Aún aprendo”. Si uno mira con atención el dibujo, se advierte la fuerza en sus ojos y la decisión en su rostro. “Sigo aprendiendo” o “no me canso de aprender” me parece un buen lema vital para quienes son ya mayores. El creer que ya se ha alcanzado el punto más alto del conocimiento es, en muchas ocasiones, abrir la puerta para que entre la des-

esperanza, la resignación y la idea de que a cierta edad la realización de los sueños es una utopía. Además, el “sabérselas todas” impide el acercamiento con las generaciones más jóvenes, pues en lugar de brindarles sus experiencias y consejos, el adulto mayor se queda anclado al pasado e intenta convencer a sus hijos y nietos de que la forma como viven es errada.

Es así como reconocer y agradecer la inevitable dependencia de los demás, en la etapa de la vejez, nos hace verdaderamente humanos. Entonces, la clave para aprender a envejecer y para que la edad de oro brille con todo su esplendor es practicar la cultura de la sonrisa y del continuo aprendizaje, con el fin de contrarrestar el mal de la queja. 🌱

Unas canas bien llevadas

POR ANDREA ALEJANDRA ALBA MORALES
Periodista
andrea.alba@unisabana.edu.co

La tercera edad suscita cambios interesantes que, si se asumen correctamente, pueden contribuir para que ésta sea una de las mejores etapas de la vida. Si no, que lo digan aquellos representantes que han descubierto la riqueza en sus canas.

LA MUJER DE LAS GAFAS ROSADAS

Amparo Marulanda de González es una mujer de 82 años, activa, amable y que refleja gran alegría. Actualmente vive en un lugar para personas de la tercera edad. “Es importante compartir con personas de la misma generación, porque tienen los mismos intereses”, afirma Amparo.

Ella asegura que nunca fue una carga para sus hijos, pero es consciente de que ellos deben ocuparse de sus asuntos, mientras que ella cada vez se vuelve una persona más activa. “Es mejor ser independiente porque uno asume todas sus funciones. Por el contrario, cuando se vive con los hijos, ellos ayudan en todo y eso incapacita al adulto mayor”, dice esta mamá y abuela.

UNA MENTE POSITIVA

Uno de los pilares para disfrutar la tercera edad es conservar una actitud positiva frente a las circunstancias de la vida. Éste ha sido el secreto de Amparo Marulanda, quien con una férrea voluntad



logró vencer el cáncer de seno. “Yo siempre estuve convencida de que iba a salir adelante. Nunca estuve triste. Uno maneja su organismo y la voluntad es una de las cualidades fundamentales para superar los obstáculos”.

Su sorprendente vitalidad se la debe a los colores, exactamente al rosado, porque su lema es: “Siempre tenemos que tener puestas unas gafas rosadas, porque con ellas podemos ver la vida y los problemas de ese color”.

UN CEREBRO PARA RATO

Jayro Ramos, ingeniero, administrador de empresas y técnico de alimentos, sólo duerme cuatro horas al día porque siempre está ocupado en el trabajo. ¿Trabajando a los 70 años? Sí, su espíritu inquieto no se detiene ni un segundo. “Hago mantenimiento de pisos, dicto conferencias para dejar el cigarrillo y como *hobbie* leo la mano”, cuenta Jayro con entusiasmo.



A LA VANGUARDIA

“Leer y estudiar son valores de la persona. A mí me gusta crear, inventar. De hecho, formo parte de los 136 colombianos que tienen patentes”, afirma este hombre que pareciera no cansarse nunca. Aunque considera que la tecnología avanza con rapidez, no le preocupa el tema porque no le va tan mal con el manejo de la misma.

Según Jayro, la vejez está en la mente y no en el cuerpo. Por consiguiente, hay que preocuparse por cultivar el intelecto sin dejar a un lado otros aspectos. “Es bueno jugar tenis de mesa o *ping-pong* porque ayuda a prevenir el *alzheimer*, mantener elasticidad haciendo ejercicio, comer de todo y caminar.

LA CHISPA DE LA FELICIDAD

Para quienes la conocen, Hilda de Morales es todo “un cuento”. Sus chistes y apuntes graciosos hacen que más de uno se ría a carcajadas. “El buen sentido del humor de una persona está determinado por el estilo de vida que lleva. Si en su juventud tuvo una vida alegre, llega a la vejez gustándole lo mismo y sacándole gusto a las cosas”.

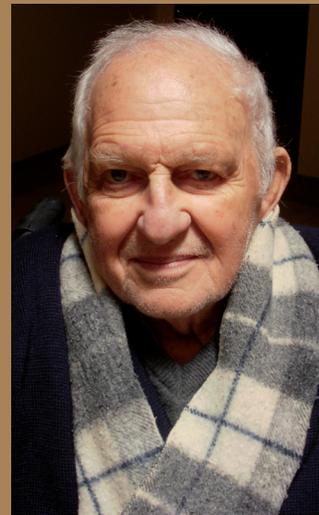
Sus ocurrencias no sólo contagian a personas de su edad, los jóvenes son quienes más disfrutan de su compañía y ella sabe la explicación. “Me encanta relacionarme con los jóvenes porque también se puede aprender de ellos. Un joven tiene muchas ideas y proyectos que uno pudo haber realizado”.

Hilda, a sus 73 años, no se pre-

ocupa por las arrugas o por los achaques propios de la edad, vive cada etapa a plenitud y llena sus días de vida con ganas de soñar y con la motivación de hacer actividades que mantengan su vitalidad.



UN SER ESPIRITUAL



Para Carlos Arias Restrepo, de 89 años, la soledad no es un problema porque ha disfrutado de ella. “La soledad no es mala, si uno la sabe llevar. Resulta provechosa porque se puede estar más unido a Dios. Eso no se compara con ninguna riqueza de la tierra”.

La tranquilidad y serenidad invaden a este amable hombre, pues asegura que en esta edad ha experimentado la ayuda de Dios y su bondad en todo lo que Él le ha dado. De igual manera, Carlitos, como le dicen sus amigos, aún se siente útil. “No hay que sentirse inútil. Por el contrario, se debe pensar en las bendiciones que hemos recibido. Hay que ser gratos para no decir que la vida es triste”.

Además de alimentarse bien, Carlos Arias recomienda a las generaciones jóvenes no olvidar la espiritualidad como un factor principal para envejecer bien. “La fe en Dios es lo más importante para llegar a una vejez satisfactoria y constructiva”.

¡No rompa el bolsillo familiar!

¿Recibos sin pagar, deudas, cuantiosos gastos y poco dinero? Llegó la hora de ordenar las finanzas del hogar, aplicando herramientas empresariales que ayudan a optimizar los recursos.

POR SALOMÓN FROST Y NELSY CRUZ LOZANO

Autores del libro "Finanzas para la familia: modelo financiero"
salomon.frost@unisabana.edu.co

EL MANEJO DEL DINERO es crucial en una familia, de él se desprenden preocupaciones y muchos conflictos que se podrían evitar o enfrentar adecuadamente. Por lo tanto, debe ser un tema de conversación en el que todo el grupo familiar puede participar.

El conocimiento financiero facilita el cumplimiento de las obligaciones adquiridas por la familia y exige la planeación, organización y control de los recursos económicos, de ingresos y egresos.

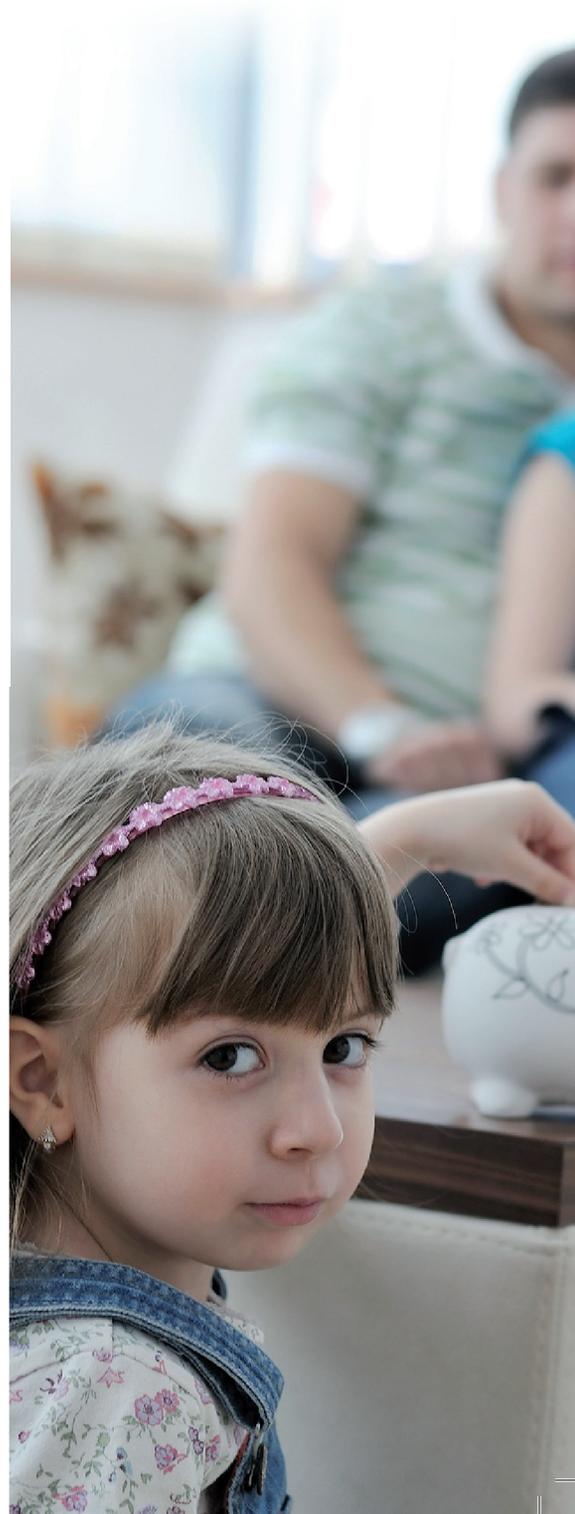
SALIENDO DE LA CRISIS

Cuando se presenta una crisis económica, indicadores como el desempleo, la inflación, las tasas de interés y la inseguridad aumentan sensiblemente e impactan de

manera directa el núcleo familiar. Estos factores modifican el entorno macroeconómico, de modo que resulta apremiante contar con información que permita definir qué manejo se debe dar a los ingresos y cómo cubrir los egresos de la familia.

En cualquier situación, y con mayor razón en momentos de crisis, siempre es relevante tener una alternativa que ayude a establecer dónde y cuándo conviene escoger la mejor opción financiera.

La importancia del conocimiento y buen manejo de las finanzas familiares radica en que cada integrante de la familia aprenda a optimizar, de forma consciente, los recursos disponibles. En resumen el entendimiento de las cifras familiares ayuda a prevenir la angustia, las tensiones y las frustraciones que se pueden derivar de las decisiones financieras.





DIRECTOR: Clint Eastwood
CLASIFICACIÓN: 13 años
INTÉRPRETES: Matt Damon, Cécile de France, Lyndsey Marshall, Bryce Dallas

Más allá de la vida

¿QUÉ LE ESPERA AL HOMBRE DESPUÉS DE LA MUERTE? Ésta es la pregunta que rodea la trama de esta película, en la que tres personas se encuentran debido a su obsesión por la mortalidad.

Una periodista, de origen francés, tiene una experiencia cercana a la muerte al presenciar el tsunami que, en el año 2004, golpeó al sur de Asia. A su vez, en otro lugar del mundo, se encuentra una mujer drogadicta y madre soltera que, por un infortunio del destino, pierde a uno de sus gemelos de diez años.

Matt Damon interpreta a George, un obrero estadounidense que tiene la facultad de comunicarse con los muertos. Su camino se entrecruza con estas dos mujeres que buscan, con desesperación, alguien que les brinde respuestas y consuelo.

Este filme, dirigido por Clint Eastwood, trata el tema de la vida más allá de la muerte con dignidad y sensibilidad, de tal forma que invita a la reflexión.

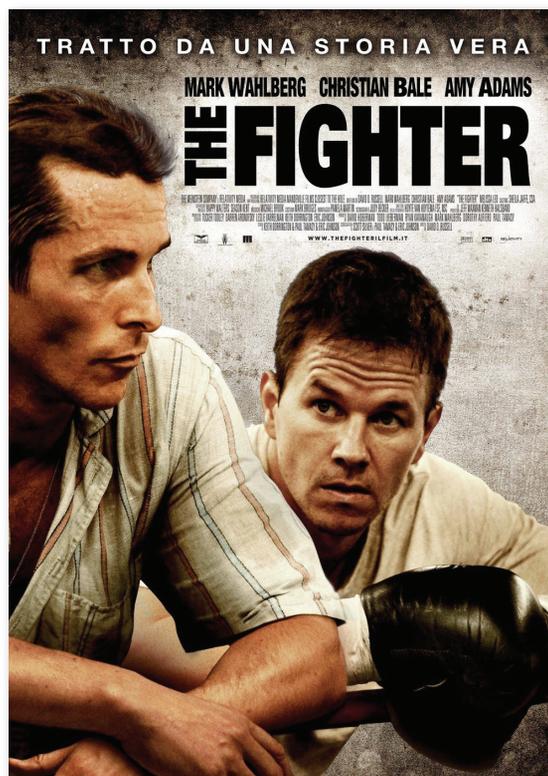
The Fighter

ES UN FILME BASADO EN LA VIDA DEL BOXEADOR IRISH Mickey Ward, un joven que, con valentía y esfuerzo, logró ascender y proclamarse como el campeón mundial de los pesos pesados.

La carrera de esta leyenda del boxeo no fue fácil. Además de verse enfrentado a la derrota, en múltiples ocasiones, Mickey debió sobrellevar los problemas familiares. La pelea por el gran título lo guió a recuperar la confianza en su mamá y en su hermano Dicky, un exboxeador que escapó del sombrío mundo de las drogas.

Este drama, en el que se destaca la actuación de Christian Bale en el papel de Dicky, refleja la lucha incansable del ser humano por alcanzar sus sueños y demuestra que en aquel cuadrilátero de la vida no sólo cuenta la tenacidad y la voluntad, sino que también es indispensable la ayuda de la familia.

DIRECTOR: David O. Russell
INTÉRPRETES: Mark Wahlberg, Christian Bale, Melissa Leo, Amy Adams
CLASIFICACIÓN: 13 años



Open Season 3

DIRECTOR: Cody Cameron

GÉNERO: Animado, comedia

CLASIFICACIÓN : Infantil

PARA BOOG, SER EL ÚNICO OSO DE la selva ya no es tan divertido como antes. Sus compañeros de aventuras se han olvidado del esparcimiento y han preferido cumplir con las responsabilidades familiares, en lugar de ir al viaje anual de muchachos.

Al ver que todos lo abandonan en el plan, Boog emprende su propia travesía y llega por casualidad a la carpa de un circo. Allí conoce a un oso parecido a él y, ante la inconformidad con su vida en la selva, cambia de lugar con el recién conocido.

Ahora, la vida del circo no sólo le trae felicidad a Boog, sino que también descubre el amor con una linda osa rusa. Esta experiencia le enseñará que la amistad y el amor son igual de importantes.

Open Season 3 es una cinta divertida que, además de risas y entretenimiento, deja moralejas relacionadas con la amistad, la responsabilidad, el compañerismo, la valentía y el agradecimiento con lo esencial de la vida.



DIANE LANE

JOHN MALKOVICH

PENNY CHANERY ES UN AMA DE CASA QUE DECIDE HACERSE cargo del establo de su padre, debido a que él es un hombre avanzado en edad y se encuentra muy enfermo. A pesar del escaso conocimiento que tiene acerca de los caballos, Penny aprende a administrar el negocio de las carreras, con la ayuda del entrenador Lucien Laurin.

Chanery triunfó contra todos los malos pronósticos e hizo que el caballo Secretariat fuera, en 25 años, el primer ganador de la carrera de equinos purasangre más famosa del mundo: la Triple Corona.

Secretariat recrea una historia real que le demostró al mundo la entereza de una mujer que luchó contra la corriente para cumplir una meta. Esta película está cargada de optimismo porque nos recuerda que la persistencia es una de las cualidades que conduce a realizar los más altos ideales del ser humano.

DIRECTOR: Randall Wallace

CLASIFICACIÓN: Todo público

INTÉRPRETES: Diane Lane, John Malkovich, Dylan Walsh, Scott Glenn, Dylan Baker



SECRETARIAT
THE IMPOSSIBLE TRUE STORY NOW PLAYING

El pájaro espectador

AUTOR: Wallace Stegner

EDITORIAL: Libros del Asteroide

TEMA: Literatura, novela

PÁGINAS: 312

JOE ALLSTON ES UN LITERATO JUBILADO QUE vive en California con su esposa Ruth. La vejez y los achaques lo han transformado en un ser pasivo, en un espectador de la vida. Sin embargo, esa cotidianidad y pasividad se ven trastocadas el día en que recibe una postal de una condesa que conoció en su juventud. Tras la llegada de la carta, el anciano saca un diario en el que había escrito las anécdotas ocurridas durante los meses que estuvo, junto a su esposa, en Dinamarca.

Por su parte, Ruth logra convencer a Joe para que todos los días lean algunos fragmentos de esos escritos. Es así como los capítulos del diario se convierten en la remembranza de nostalgias, mo-

mentos alegres, instantes dulces y amargos que los conducirán a una profunda reflexión acerca de los aspectos trascendentales de sus vidas.

Esta novela realista, y dedicada a la tercera edad, es un planteamiento auténtico, enriquecido con una prosa amena y con hálitos de humor que realzan las vivencias de los personajes. *El pájaro espectador*, ganador del *National Book Award*, es un libro evocador de los sentimientos que inundan los corazones de los adultos mayores.



El libro del matrimonio

AUTOR: José Pedro Manglano

TEMA: Matrimonio, superación

EDITORIAL: Planeta

PÁGINAS: 416

EN ESTA OPORTUNIDAD, José Pedro Manglano plantea con originalidad el tema del matrimonio. En lugar de formar parte de la extensa lista de autores que escriben interesantes consejos para tener éxito en la relación de pareja, el filósofo y teólogo decidió cuestionar un aspecto de mayor trascendencia: ¿el matrimonio y la libertad son compatibles?

Algunas personas piensan que contraer nupcias implica perder la libertad a cambio de una recompensa de menor valor. No obstante, José Pedro Manglano manifiesta que el matrimonio es un misterio capaz de perfeccionar a seres totalmente libres.

Este libro también tiene un enfoque histórico que permite descubrir el origen del matrimonio y de las bodas. De igual manera, el autor plasma las características principales de esta unión, con el propósito de que el lector pueda reconocer la verdad en medio de un cúmulo de ideas erradas que surgen al respecto.



Educación. Los retos del siglo XXI

AUTOR: Imanol Goyarrola,

José Manuel Mañú

EDITORIAL: Rialp

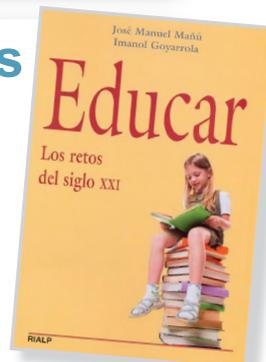
TEMA: Educación

PÁGINAS: 160

A PARTIR DE SU EXPERIENCIA EDUCATIVA EN diferentes instituciones de enseñanza, los autores de este libro exponen algunas claves para mejorar la educación. De esta manera, Imanol Goyarrola y José Manuel Mañú explican la relación que tiene la educación con la unidad familiar, los principios antropológicos que la sustentan y la necesidad de enseñar valores como el perdón y el amor para contribuir al desarrollo personal de los estudiantes.

Así mismo, hace referencia a cómo educar las emociones de los niños y jóvenes y cómo instruirlos en el adecuado manejo del tiempo libre. *Educación. Los retos del siglo XXI* sugiere una pedagogía menos aparente y más profunda, centrada en la relevancia que tienen la convivencia y el esfuerzo, consideradas como cualidades que fortalecen la voluntad.

Los autores concluyen que la educación no es sólo tarea de los colegios y de las universidades, sino que además los padres son los responsables directos del éxito o del fracaso de esta gran labor.



Blanca como la nieve, roja como la sangre

AUTOR: Alessandro D'Avenia

EDITORIAL: Grijalbo

TEMA: Literatura, novela

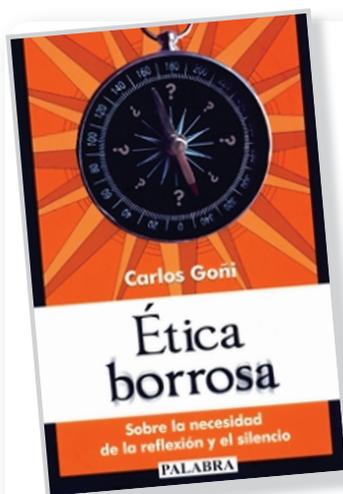
PÁGINAS: 250

ÉSTA ES LA HISTORIA DE LEO, UN JOVEN DESUBICADO, rebelde con sus maestros y mal estudiante. El relato, escrito en primera persona, cuenta un año de la vida de Leo: el día a día en el colegio, la relación con sus padres y los campeonatos de fútbol. También da a conocer dos acontecimientos que transformaron drásticamente su forma de ver la vida: la llegada de un profesor que cambió el pésimo concepto que el muchacho tenía de los docentes y el despertar del amor gracias a Beatrice.

Alessandro D'Avenia, doctor en Filología Clásica y profesor de colegio, introduce al lector en el universo de los adolescentes a través de los diálogos, del lenguaje juvenil y de una narrativa ágil. La novela tiene momentos sorprendidos y tensionantes

que ponen sobre la mesa cuestiones que deben ser analizadas por los personajes, tales como las ideas acerca de Dios, el amor, el dolor, el bien y el mal, la muerte, la amistad y el sentido de la existencia.

Blanca como la nieve, roja como la sangre es un texto ideal para jóvenes. Sin embargo, es recomendado para padres de familia y profesores, ya que aporta herramientas interesantes para afrontar los problemas de la adolescencia; incluso puede ser un punto de partida para generar debate en los salones de clase.



Ética borrosa. Sobre la necesidad de la reflexión y el silencio

AUTOR: Carlos Goñi Zubieta

EDITORIAL: Palabra

TEMA: Ensayo, ética

PÁGINAS: 254

EN NUESTRA SOCIEDAD impera el subjetivismo. ¿Qué es lo ético?, es una pregunta que todos hacemos pero que res-

pondemos desde diferentes puntos de vista. Teniendo en cuenta que los valores y la moralidad están cada vez más desdibujados, Carlos Goñi, en su libro, habla de la "ética borrosa" y la define como el conjunto de expresiones que carecen de principios. Según este concepto, todo está permitido porque cada quien juzga conforme a su conciencia. En este sentido, el autor afirma que la legalidad está reemplazando a la moralidad.

Para contrarrestar las consecuencias de esta "ética borrosa", Goñi propone la "ética del silencio", que consiste en la capacidad de escucha, en la reflexión y en la serenidad para así establecer fundamentos claros y sólidos que no den lugar a confusiones.

Este libro es el acercamiento a una realidad que vivimos y que, constantemente, se opone al conocimiento y a la aplicación de valores. El lector se verá confrontado con la tergiversación que la sociedad ha hecho de las consideraciones esenciales acerca de la sexualidad, la familia, la religión y la tolerancia, entre otros temas. En definitiva, *Ética borrosa* ofrece una alternativa eficaz que demanda más meditación y menos conversación.

¡hola, niños!



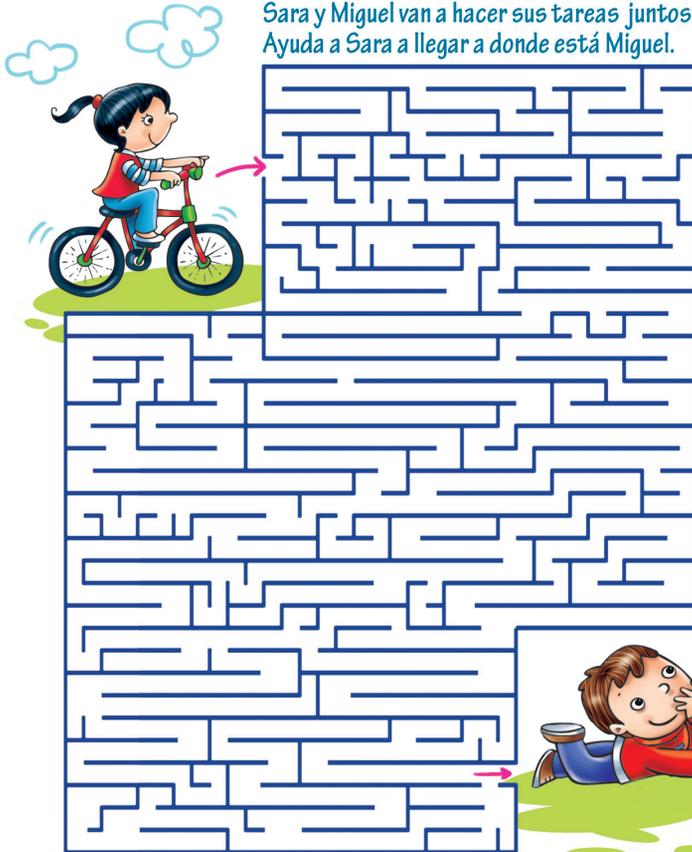
Busca **25** diferencias entre estos dos dibujos.



INFANTIL



Sara y Miguel van a hacer sus tareas juntos.
Ayuda a Sara a llegar a donde está Miguel.



Quando haces tus tareas estás cultivando otros valores. Completa las palabras con las letras de cada árbol y los descubrirás.

COLEGIO DON BOSCO

Villavicencio



SEDE BUQUE



SEDE BUQUE

DISEÑADO PARA LA FORMACION DE SUS HIJOS:

- ☑ Valores Humanos.
- ☑ Calidad Metodológica.
- ☑ Currículo sobre los Estándares de Calidad.
- ☑ Evaluación por Desempeños.
- ☑ Jornada Única.
- ☑ Proyecto Ecológico y Ambiental en Granja.
- ☑ Didácticas Contemporáneas para el Desarrollo de la Inteligencia.
- ☑ Disciplina Reflexiva.



SEDE BARZAL



SEDE BARZAL

“Educa para la vida, haciendo vivir”

CATEGORIA MUY SUPERIOR EN EL ICES
Entre los 300 Mejores Colegios del País



SEDE BARZAL: Tel.: 6621618 - 6829731 - SEDE BUQUE: Tel.: 6674478
Página Web: www.coldonboscovillavicencio.edu.co - Email: coldonbosco@hotmail.com



Todo lo que **buscas**
está en nuestra
zona de pensamiento

www.unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana