

Apuntes de Familia

NÚMERO 12 • JUNIO - AGOSTO DE 2011 • ISSN 1794-502X

EDUCACIÓN

**Campos
de verano**

ACTUALIDAD

**De rey a
“tirano”**

**Papá,
¡participa más!**



Especialización

en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148



neurone

Para comprender la dinámica familiar
desde una visión interdisciplinar

Inicia: Julio 15 de 2011

Instituto de La Familia

Informes e inscripciones:

Call Center: (1) 861 5555 - 861 6666

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

Celular: 310 200 3518

instituto.familia@unisabana.edu.co

www.unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana



NÚMERO 12
JUNIO - AGOSTO DE 2011
ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN
 Marcela Ariza de Serrano

CONSEJO EDITORIAL
 Marcela Ariza de Serrano, Martha Helena
 González Marulanda, María del Pilar
 Arévalo Peña.

COLABORADORES
 Álvaro José Tovar Cock,
 Álvaro Sierra, Andrés Cano,
 Elena Ospina, Instituto de la Familia.

COORDINACIÓN EDITORIAL
 María del Pilar Arévalo Peña

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
 Calle 85 N° 22-73
 Tel: 4829595

DIAGRAMACIÓN
 Gina Acosta González

FOTOGRAFÍAS
 Big Stock Photos

IMPRESIÓN
 Grupo OP Gráficas S.A



12 Campos de verano: Una experiencia inolvidable



24 De rey a "tirano"

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** Papá, ¡participa más!
- 10** Asados, parrilladas, BBQ o picnic...
Ideales para la integración familiar
- 12** Campos de verano:
Una experiencia inolvidable
- 16** Manchas en la piel:
podemos prevenirlas
- 18** La sexualidad en la etapa escolar
- 22** ¡Todos a jug@!
- 24** De rey a "tirano"
- 28** Mi trabajo
¿antes que mi familia?
- 30** Cine
- 32** Libros
- 34** ¡hola, niños!

Papás: ¡USTEDES TAMBIÉN SON PROTAGONISTAS!

Queridos lectores:

La misión educativa reclama el trabajo compartido de papá y mamá. Sólo la férrea voluntad de ambos aporta efectivamente a su formación; una tarea compleja que supone sobrepasar los límites de tiempo y espacio.

Aunque la mamá tiene muy clara su misión, el papá –ausente un gran número de veces– permanece al margen de muchas exigencias educativas o conscientemente delega toda responsabilidad en ella. Por esto, vale la pena preguntarse: ¿Tienen los padres un verdadero protagonismo dentro de la familia actual?

La respuesta contundente es: **¡claro que sí!** El papel del papá en este compromiso es vital. Su misión va más allá de un rol social; su presencia es fundamental para apoyar aspectos relacionados con la identidad de los hijos. Razón ésta más que suficiente para que hoy, víspera del Día del Padre, desde las páginas de *Apuntes de Familia* extendamos una amable invitación a todos los padres a que tomen conciencia acerca de su papel

irreemplazable en la educación de sus hijos. **¡Papá, participa más!...**

Esta participación activa del padre, junto a la de la madre, es el mejor punto de partida para afianzar la unión familiar, las buenas relaciones interpersonales, la comunicación, la siembra de valores y principios. Y estas vacaciones de mitad de año pueden convertirse en la ocasión para poner todo lo dicho en práctica... en un asado o parrillada, con juegos electrónicos en los que padres e hijos se diviertan al mismo tiempo, o apoyando a los hijos para que aprovechen lúdicamente su tiempo libre en campos de verano *made in Colombia*...

Y una sorpresa: a partir de este número, queremos invitar a todos nuestros lectores a participar en nuestra nueva sección “Entre tú y yo”, un espacio de ustedes para que realicen todas las consultas que requieran sobre la misión de ser padres, la educación de los hijos, el matrimonio o cualquier otro tema relacionado con aspectos de la vida familiar. Nuestros profesionales expertos en las diferentes áreas ¡se encuentran listos para orientarles! 🙏



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



No es lo mismo instruir que educar

En nuestro país la ley sobre la calidad de la educación aún no ha podido reducir de manera significativa la tasa de fracaso escolar. Los expertos aducen que este fenómeno es producto de factores sociales como el exceso de tiempo libre y la influencia de los medios de comunicación. Y es que no es lo mismo instruir que educar. Lo primero sirve exclusivamente para dotar de conocimientos a nuestros hijos; lo segundo implica una entrega amorosa en la formación intelectual, moral, ética y conductual. Los padres tenemos doble responsabilidad: interna con la familia y externa con la sociedad. Estructurar la afectividad y formar la voluntad conduce a una educación integral orientada para el trabajo y para la vida forjando, al mismo tiempo, el señorío de sí mismos.

MARTHA ROJAS
PEDAGOGA, BOGOTÁ

¡Gracias!

Por la labor que realizan con esta estupenda revista. Cada edición nos parece más interesante y en nuestra casa la estamos coleccionando -no solo la separata-. Me interesa sugerir un tema para

futuras ediciones: la exigencia a los hijos. Hasta dónde podemos ser permisivos. Nuestros hijos comienzan a crecer y a mi esposo y a mí nos preocupa formar tiranos por miedo a reprocharles.

MARÍA JOSÉ O.
MADRE DE TRES HIJOS, BOGOTÁ

Periodicidad más frecuente

Soy lectora asidua de *Apuntes de Familia*. Sería maravilloso disfrutar su contenido cada mes; sin duda, es un curso de educación familiar para los padres.

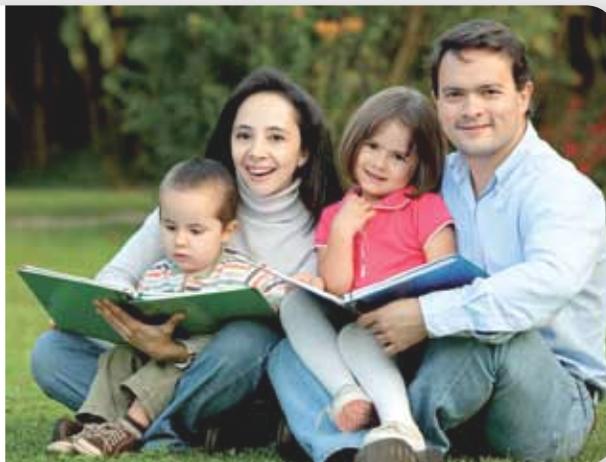
Una de las experiencias humanas más apasionantes es la de ser padres, pero en este mundo que nos ha tocado vivir no es fácil y la tarea se ve mermada por las condiciones laborales. Infortunadamente, algunas veces se desconoce que la tarea educativa de los padres implica tiempo, que los niños necesitan un mayor contacto con sus papás. Nada justifica que los llevemos al colegio y deleguemos su formación en los maestros. Mi mensaje es que debemos visitar a los profesores periódicamente y, si es posible, participar en los proyectos del colegio. Otro tema que no podemos descuidar es el uso de internet y de la televisión. Debemos educar para la libertad y la responsabilidad y eso implica un diálogo permanente con nuestros hijos.

ÁNGELA LOZANO
EJECUTIVA, MEDELLÍN

Muy buen artículo

Hemos leído en el número de marzo, el artículo sobre los motivos para estudiar y tenemos que confesar que es un punto de vista que no habíamos considerado en cuanto al estudio de los hijos y su relación con nuestro trabajo. Ahora atendemos al esfuerzo que supone y a los hábitos que desarrolla en ellos como el orden, la constancia, más allá del resultado que se ve en las calificaciones. Muchas gracias.

SANTIAGO Y GEMMA
BOGOTÁ



Papá, ¡participa más!

INSTITUTO DE LA FAMILIA
institutodelafamilia@unisabana.edu.co

LA PSICOLOGÍA RECALCA que el padre no es un elemento pasivo en su desarrollo sino que desempeña un papel específico, esencial en su proceso educativo.

La falta del padre supone para los niños perder protección física, compañía y afecto, además de recursos económicos.

Esta ausencia marca la tendencia demográfica del momento y es la principal causa del retroceso en el bienestar de los niños. Es un factor que influye en los problemas sociales más urgentes que comprenden el embarazo de adolescentes, la violencia intrafamiliar, la delincuencia, el consumo de drogas entre los jóvenes o muchos casos de fracaso escolar (Universidad de Newcastle).



Colombia se está convirtiendo en una sociedad sin padres. Hoy, cerca de 40% de los niños crece en familias sin papá por causa del divorcio, la maternidad en solitario, los cambios de pareja. Se les está negando la oportunidad de conocer un modelo masculino y un estilo de conducta paterna.

A pesar de sus importantes consecuencias sociales, la carencia de padre es frecuentemente ignorada o negada.

En este contexto se está perdiendo algo más complejo: el concepto de paternidad. En otros momentos de la historia, como los tiempos de guerra por ejemplo, también se vieron padres ausentes pero con otra perspectiva; ahora nos enfrentamos a algo más que una simple pérdida física. El niño de los años 40 podía decir: “mi padre tuvo que dejarme para

hacer algo importante”. El niño de hoy tiene que decir: “mi padre me abandonó porque quiso”.

El principal resultado de este fracaso es la propagación de un egoísmo que reacciona a todo lo que no sea el modo más ingenuo de entender la felicidad personal. Para la sociedad, la principal consecuencia es la continua fragmentación de ésta en individuos aislados unos de otros y ajenos a las aspiraciones y realidades propias de la pertenencia a una familia, a una comunidad o a una nación. (David Blakenhorn *Fatherless America* Basic Books, New York, 1995).

LA FUNCIÓN DEL PADRE EN LA EDUCACIÓN DE SU HIJO

El padre desempeña unas funciones que van más allá del cubrimiento de las necesidades económicas. Es importante recordar que la figura paterna apoya aspectos de identidad en el hijo; es su primera función, de la cual dependerán todas las demás. Dar identidad al hijo no es cosa teórica ni se hace en un rato, al contrario, es un proceso largo y concreto que se da en su vida diaria y que consiste en hacerle saber quién es él, enseñarle a ser él, a vivir su identidad irrepetible. Dar identidad consiste además en enseñar al niño para que entienda que se es un hombre como papá o una mujer como mamá.

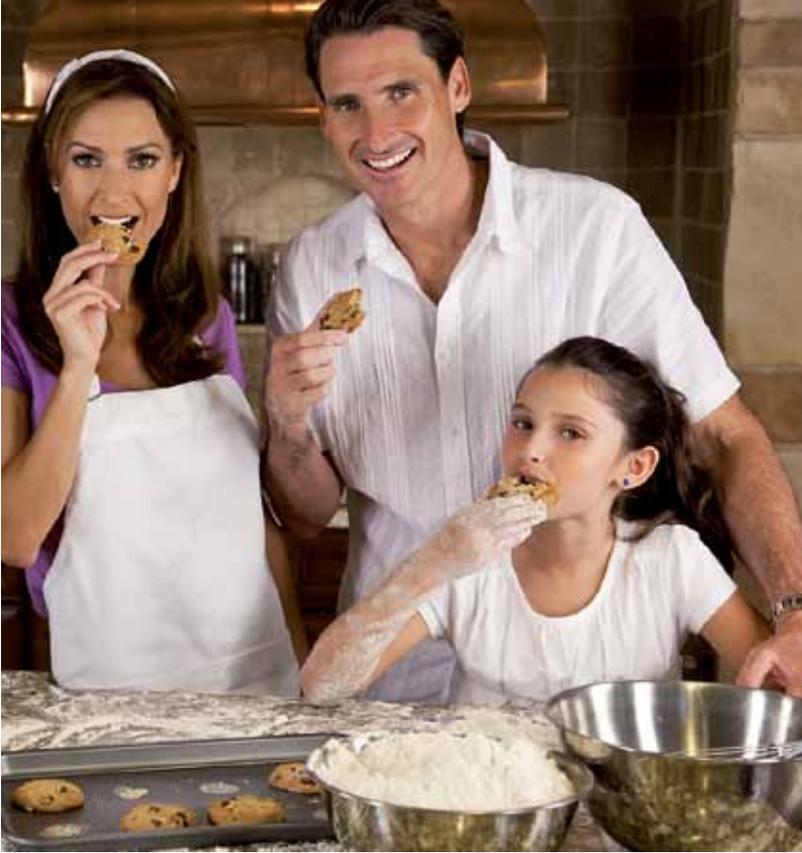
Una segunda función importante del padre es el aporte de

seguridad. El hijo, al verse amado por él, se da cuenta por su propia experiencia sostenida en el tiempo, que lo ama, lo cuida y lo protege, y no solo a él sino también a su madre. Entonces vive tranquilo, no hay nada que temer porque, por una parte, está envuelto por el amor de su madre, y por otra, este amor está garantizado por otro ser que para él es más fuerte y más sabio... el que su padre le ofrece a él y a su madre.

La misión educativa reclama el trabajo compartido y amoroso de papá y mamá.

Frente a la debilidad del “yo” del niño se alza un “tú”, el del padre, valedor poderoso para él, para la madre y para sus hermanos; alguien así es necesariamente imitable. Ese “yo” débil poco a poco irá creciendo y haciéndose hombre o mujer, siempre a la sombra del padre. En los años de la infancia, de la adolescencia, de la juventud y de la adultez, el padre siempre será su mayor referente.

Solo el padre convierte a la madre en un “tú” para el hijo. Sin él, la madre formaría una sola cosa, indisoluble con el hijo, impidiéndole



Se hace necesario, mejor aún, imprescindible, alguien que, amándonos verdaderamente, nos capacite al tiempo para vivir en el mundo desde la objetividad y la verdad. Ese alguien no puede ser sino el padre.

alcanzar su autonomía y acercarse a la realidad".¹

En la separación del hijo de la madre, el padre lo introduce en la realidad. La vida del hombre se mueve entre dos verbos estrechísimamente relacionados: ser y obrar. En este reparto de funciones entre el padre y la madre, la carga en el ser la pone la madre y la carga en el obrar el padre. No son funciones inconexas, sino complementarias; ni el padre se desentiende del ser ni la madre del obrar, pero los acentos sí se cargan en el orden indicado.

Separando al niño de la madre, el padre lo introduce en la realidad y lo ayuda a dirigirse hacia su destino".²

Introducir a un hijo en la realidad es encajarlo en el dinamismo de la vida, en la que hay cosas y personas con las cuales, necesariamente, tendrá que relacionarse. Tendrá que competir y defenderse, hacer amigos, jugar y trabajar junto a los demás, divertirse y condolerse con ellos; no hay otra alternativa para vivir en el mundo.

Si el niño no saliera del mundo de la madre, no viviría otra ex-

periencia sino la de recibir todo a cambio de nada, sin esfuerzo. Pero la vida no es así, hay una cuota de madurez y de vivencia que tiene que ser ganada y conquistada con esfuerzo; no hay más remedio.

Esto tiene un riesgo muy alto y es que si no hay alguien que nos ayude a situarnos en la vida, podemos entender ésta no más que como una carrera de obstáculos en medio de un mundo competitivo y hostil lleno de enemigos. Pero ello tampoco es cierto; ni todo es fácil ni todo es hostilidad. Se hace necesario, mejor aún, imprescindible, alguien que, amándonos verdaderamente, nos capacite al tiempo para vivir en el mundo desde la objetividad y desde la verdad. Ese alguien no puede ser sino el padre, no hay otro. El padre es el que ajusta al hijo a la verdad, el que le señala cómo sí y cómo no tiene que actuar. En este sentido, la crisis de paternidad tiene su correlato en la desorientación de tantos jóvenes. Detrás de cada uno de los despropósitos o tragedias juveniles, detrás de cada adolescente descaminado cabe sospechar el síndrome del padre ausente, porque no está o porque no ejerce.

Con esto no se está diciendo que en todas las situaciones de ausencia del padre, los hijos hayan de andar por malos derroteros. Son bien conocidos los casos de madres que tras haber sufrido una separación o una viudez, han sacado adelante a sus hijos de manera ejemplar y hasta heroica. Pero esto no es la normalidad de la familia, estos casos son las excepciones a las cuales no nos estamos refiriendo.

HACIA EL RESCATE DE LA FIGURA PATERNA

Es importante, entonces, que la sociedad actual y las nuevas generaciones reflexionen acerca del rol de los padres y su verdadero compromiso en la formación de sus hijos:

- Padre es aquel que participa activamente en todos los acontecimientos importantes de sus hijos.
- Es aquel que organiza sus horarios para llegar temprano a casa.
- Es un individuo equilibrado y maduro, que ve y acepta el embarazo como una oportunidad para amar más a la mujer que tiene a su lado.
- Quiere disfrutar de sus hijos desde que nacen, sin sentirse relegado o atrapado por su nueva condición.
- El padre de hoy debe ser tolerante, comprensivo, amoroso y razonable en todos sus actos.
- Debe estar dispuesto a compartir las responsabilidades de crianza: alimentarlos, cambiar pañales, bañarlos, jugar con sus hijos.
- Sabe identificar las actividades que tienen más importancia en su vida; reconoce que el aspecto financiero es indispensable pero no lo es todo; defiende los mejores momentos del día para estar con los hijos, con la esposa y no olvida ser amigo de sus amigos.
- Es consciente de que las relaciones se deben cultivar (pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo) para hacerlas duraderas y positivas.

UNA INVITACIÓN A REFLEXIONAR

Si hiciéramos una encuesta sobre la figura del padre a personas mayores de 30 años, podríamos encontrar respuestas como estas: “Mi padre era extremadamente trabajador y lo admiraba, pero nunca pude tener confianza en él, siempre estaba ausente”. “Cuando llegaba a casa, mi madre nos pedía que no le diéramos problemas, pues venía cansado y por eso nunca le conté mis preocupaciones”. “A mi padre le molestaban los niños menores de 3 años, no les tenía paciencia”. “Mi madre siempre me amenazó con mi padre”...

¿Cuál respuesta sería la suya? Si es padre, no debe olvidar que la paternidad y los valores se transmiten solo con la convivencia, la cual implica establecer relaciones abiertas y cordiales con los hijos. Así, cuando ellos crezcan, habrán creado un vínculo basado en la confianza. De lo contrario, se sentirán incómodos los dos cuando estén juntos, y menos deseos tendrán de compartir el tiempo.

Para cultivar la confianza entre padre e hijo, es importante el refuerzo positivo; compartir situaciones que ocupan y preocupan, y evitar el empleo equivocado de “nunca haces nada bien”. (Aaron Hass) 

1. BURGGRAF, J. (1999) *Mujer y hombre frente a los nuevos desafíos de la vida en común*, p. 107. (Pamplona, EUNSA).

2. Citado por CORDES, P. J. (2003) *El eclipse del padre*, p. 64. (Madrid, Palabra).

Los modelos masculinos se reconocen y se aprende de ellos si el padre está presente.



Asados, parrilladas, BBQ o picnic... Ideales para la integración familiar

En Colombia esta reunión es más conocida como el asado, pero el nombre es lo de menos porque lo realmente valioso es la espléndida oportunidad para compartir con la familia y los amigos y, de paso, darle gusto al apetito con una amplia variedad de delicias gastronómicas. Tome nota para que se luzca con sus invitados.

CARNE: LA PARTE MÁS JUGOSA

- Los cortes de carne de diversos tipos: res, cerdo, pollo y hasta pavo, se constituyen en el principal bocado en este convite, por lo general, acompañado de vísceras: chorizos, mollejas, riñoncitos, chunchullo, etc. Carnes todas que han sido previamente adobadas para que al colocar sobre la parrilla, además del poder del fuego, se asen en toda la salsa o el jugo que contienen.
- Los expertos sugieren adobar (marinar) la carne ocho horas previas al evento o la noche anterior para sacar el máximo sabor, con ingredientes como salsa de soya, vinagre, jugo de limón, ajo y chile en polvo.
- Otra forma de adobo tradicional consiste en agregarle una o media cerveza, o jugo de naranja mientras la carne se está asando. Algo que también se puede hacer, para exaltar su sabor, en la noche anterior y conservar en una olla con tapa hasta el momento de colocar en la parrilla; esto es lo que le da ese delicioso y atrayente olor característico a la carne asada.

DATOS SOBRE EL ORIGEN DE LOS ASADOS

- Su historia se ubica en Estados Unidos hacia el siglo XVII, básicamente a raíz de una preferencia de los estados del sur por la carne de cerdo.
- Su auge siguió y en el siglo XIX, esta vez conocidos como picnic, eran las máximas atracciones de iglesias y eventos políticos, en donde para ganar adeptos y votantes, los líderes asaban carne en una inmensa parrilla; así se congregaba una gran multitud en torno a esta actividad.
- Para muchos versados en el tema, los términos asados y parrilladas no son necesariamente sinónimos puesto que asado alude a un modo de preparación de la carne, mientras que las parrilladas se conciben como un método de cocina.
- Su gran atractivo ha evolucionado con el tiempo y hoy en día ya se distinguen como toda una cultura con matices según la región y Colombia, por supuesto, no es la excepción.



SALSAS Y ADOBOS: CUESTIÓN DE GUSTO

- Hoy en día las hay para todos los paladares. Las preferidas para esta ocasión son aquellas a base de picante como el guacamole, el chimichurri, ají o mayonesa casera. Con ellas, además de la carne, se acompañan los otros bocados propios de la ocasión: papas saladas, mazorca y yuca asada, verduras...
 - Una salsa especial y muy fácil de preparar, para agregar a la carne en el momento de colocarla sobre la parrilla, se hace con especias y hierbas aromáticas. Esta receta, incluso, se puede arreglar varios días antes y mantener en la nevera; aquí, los ingredientes, que se mezclan muy bien y ¡listo!
- ✓ ½ cabeza de ajos, finamente picados.
 - ✓ ½ cucharada de perejil picado.
 - ✓ ½ cucharada de orégano picado.
 - ✓ 2 hojas de laurel desmenuzadas.
 - ✓ ½ cucharada de ají molido.
 - ✓ Una pizca de pimienta.
 - ✓ Sal al gusto.
 - ✓ 1 cucharada de pimentón dulce.
 - ✓ 1 taza de aceite.
 - ✓ ½ taza de vinagre

Otras ideas de salsas puede consultarlas en www.misrecetas.org: salsa verde asada, salsa de tomates asados, salsa de frambuesa y chile asado, etc.



SORPRENDA A SUS INVITADOS...

En el sitio www.comohacerpara.com encuentra muchas recetas que le ayudarán a hacer de su asado un momento realmente inolvidable para la familia y sus invitados. Aquí, algunas para destacar:

- **Berenjenas:** ábralas por la mitad y haga cortes en su interior para rellenarlos con una mezcla de huevo, queso rallado, sal, pimienta, aceite o mantequilla y un poco de pan rallado; junte las mitades, únalas con palillos y llévalas a la parrilla por unos 10 minutos de cada lado... sirva calientes, en rodajas.
- **Pimentones:** áselos enteros, retire su piel quemada, ábralos y córtelos en tiras. También puede abrirlos y colocarles dentro una mezcla de ajos picados, champiñones y un huevo batido, cocinando a modo de cazuelas vegetales sobre la parrilla. Se sirven en porciones, ya que el huevo aglutinará el relleno, sin que se desparrame.
- **Cebollas:** colóquelas en las brasas; cuando estén listas (al pincharlas), retírelas, pélelas y córtelas en julianas (tiritas); acompáñelas con otros vegetales a la parrilla o condiméntelas con sal y un poco de aceite de oliva; sirva como acompañamiento individual.





Campos de verano: Una experiencia inolvidable

Las vacaciones de los hijos en ocasiones son un dilema para los padres y generan preguntas como: ¿qué hacer para que aprovechen este tiempo de manera positiva, segura y divertida...? Los campos de verano en Colombia son una magnífica alternativa.

POR MARÍA DEL PILAR ARÉVALO P.
PERIODISTA
maypearevalo@gmail.com





LA OFERTA DE OPORTUNIDADES es bastante amplia. Mamá y papá deben informarse muy bien acerca de los programas, destinos y fechas que les permitirán considerar esta idea y hacer planes de viaje para sus hijos.

Nada mejor que cumplirles el deseo a los niños y adolescentes de sentirse “libres” de la mirada vigilante de sus padres, de sus deberes como estudiantes y hasta de los quehaceres de la casa. Las vacaciones pueden convertirse en la mejor ocasión para que ellos se integren con otros niños e ingresen a un mundo pleno de vivencias en donde tendrán la oportunidad de practicar los valores que implica la convivencia: la comprensión con personas que no son de su entorno, la amistad, la toma de decisiones, el compartir conocimientos, espacios y juegos, admirar la naturaleza, disfrutar de los beneficios del cambio de aire y de ritmo de vida, escapar de la rutina, el ruido y el estrés, entre muchas otras actividades. El niño madura porque se enfrenta a nuevos retos fuera de su entorno normal. Es una ocasión para fortalecer su proceso hacia la madurez.

Bajo este esquema, los campamentos o campos de verano representan el escenario indicado para que ellos puedan entrar a formar parte de una comunidad exclusiva que tiene reglas de convivencia y está dirigida por un *staff* de profesionales expertos en diseñar para ellos una gama de ejercicios y dinámicas artísticas, culturales y deportivas que, en este caso, combinadas con la belleza de nuestra geografía colombiana,

los invitan a disfrutar dentro de un ambiente sano, diferente, y a sacar un mayor provecho del tiempo libre en sus vacaciones.

Actividades para los más pequeños (7 a 12 años): en campo abierto, caminatas por senderos ecológicos y bosques plenos de belleza verde, descubrimiento de los secretos del campo y de la naturaleza, como sentir en sus manos el calor de un huevo recién puesto, “practicar” para aprender a enlazar potros, a pescar, a ordeñar, a sembrar y a cosechar, a escalar montañas de compost. En las instalaciones de las sedes, actividades que fortalecen sus habilidades artísticas, como pintura, bailes, cantos, talla de figuras que expresan lo que vieron en su contacto con la naturaleza, etc.

En esta temporada de vacaciones los padres pueden animarse a viajar con sus hijos o permitirles que incursionen en un mundo mágico, pleno de aventuras y de encantos enmarcados con la verde naturaleza.

Actividades para los adolescentes (13 a 18 años): destrezas que los llevan a superar sus límites, como aprender a sobrevivir con lo esencial, a practicar estrategias de navegación para



el futuro, a socializar con compañeros de su generación de origen campesino, a entender cómo pueden contribuir a la preservación de especies y entornos naturales, etc. Desafíos que ponen a prueba sus habilidades y destrezas frente a deportes extremos como esquí acuático, equitación, escalada, natación, kayak, trampolín de agua, canoa, ciclomontañismo, arco y flecha, excursión de camping, entre otros.

LOS PADRES PREGUNTAN

1. ¿Estos planes de viaje son seguros? Sí. La logística de viaje es rigurosamente vigilada y controlada y está fundamentada en acciones preventivas que cubren el más mínimo riesgo de inseguridad, con expertos en primeros auxilios y estabilidad emocional. Los

organizadores tienen pólizas contra accidentes y mantienen comunicación directa con entes de seguridad y vigilancia para atender cualquier tipo de emergencia.

- 2. ¿Son paquetes de viaje “todo incluido”?** Sí, en lo que corresponde a gastos de desplazamiento, alojamiento, alimentación y, en general, a los aspectos que implica el viaje. Pero la recomendación para los padres es que le den a los chicos dinero extra por si desean comprar recuerdos o llevar regalos a casa. Algunas empresas sugieren que este dinero sea entregado a un miembro del grupo organizador para prevenir pérdidas o que sea malgastado.
- 3. ¿Cómo podemos saber acerca de la calidad de este tipo**

de servicios turísticos? Aun cuando en nuestro país no existen entidades o reglamentos precisos que certifiquen la calidad de estos campos de verano, conviene destacar que muchas de estas empresas organizadoras forman parte de entidades que avalan su calidad, tales como la Asociación Colombiana de Educación a Campo Abierto, ACECA; la International Camping Fellowship, ICF. Así mismo, sus programas de educación no formal deben estar acreditados por la Secretaría de Educación de Bogotá, así como por sus pares en las ciudades en donde tienen sede. Otra manera de cerciorarse acerca de la calidad de estos programas es a través de los testimonios de los mismos usuarios que aparecen registrados en los portales de internet de las firmas especializadas.

- 4. ¿Cuáles son los documentos que debemos alistar para formalizar el viaje de nuestros hijos?** Básicamente aquellos que certifican la identidad de

En un campo de verano todos los días están llenos de emociones y de experiencias únicas; constituyen el mejor motivo para aprender, divertirse, hacer amigos y conocer nuestro hermoso país.



COLOMBIA, EL MEJOR DESTINO

Apuntes de Familia destaca algunos campamentos o campos de verano preparados para recibir a sus visitantes en esta temporada de vacaciones:

los chicos, los cuales deben presentarse en fotocopias, en las fechas indicadas: registro de nacimiento o tarjeta de identidad, cédulas de cada uno de los padres, seguro médico (EPS, prepagada), certificado de vacunas contra la fiebre amarilla y el tétano. Si el viaje es en avión, las aerolíneas exigen el documento (tarjeta de identidad) en su original. Adicionalmente los padres deben firmar un contrato de acuerdo y una ficha médica de sus hijos. Acerca de este punto, los sitios web de las empresas organizadoras dedican un *link* especial para informar amplia y detalladamente.

Muchas otras inquietudes de los padres y que se relacionan con tarifas, temporadas, destinos nacionales e internacionales, equipaje, recomendaciones especiales, etc., se resuelven en todos y cada uno de los portales institucionales. Adicionalmente, estas empresas ofrecen charlas informativas programadas para que los padres conozcan todos los aspectos que les ayudarán a decidir. 🌿

EMPRESA	PROGRAMA	MÁS INFORMACIÓN
Panaca Eje Cafetero	<p>GRANJERITO PANACA: para niños entre 7 y 12 años. Actividades artísticas, deportivas y de aventura, enmarcadas dentro del ambiente agropecuario y de la naturaleza.</p> <p>EXPEDICIONARIO(A) PANACA: para jóvenes entre los 13 y los 18 años. Retos deportivos, de aventura y desafíos de creatividad dentro del mismo ambiente.</p>	<p>D'p@seo. Red de turismo del Eje Cafetero. Tel. (6) 3349883 - 3349916 Pereira turismoejecafetero@gmail.com www.turiscolombia.com/ campamentos_panaca.htm</p>
Piragua Camp®	<p>PIRAGUA PROVIDENCIA: el placer de navegar en el mar dentro de la barrera coralina.</p> <p>PIRAGUA CLUB CAMPESTRE GUAYMARAL: día de campo para niños y adolescentes entre 3 y 14 años.</p>	<p>División del Grupo OBA Tel. 691 0684 piraguacamp@oba.com.co www.piraguacamp.com</p>
EKO Campos de verano a tu medida	<p>KOTOJA: para niños de 7 a 12 años. Destino: Carmen de Apicalá, Tolima.</p> <p>KATA'OU: de 12 a 17 años. Destino: Calarcá, Quindío</p> <p>GUARINÓ: de 16 a 22 años. Destino: Barichara, Santander</p>	<p>Cel: (57) 1- 3208370116 Of: (57) 1- 6122438 ecocamposdeverano@gmail.com www.ekocamposdeverano.com</p>
Casa de Colombia Medellín	Campos de verano y planes de turismo deportivo.	<p>Centro de negocios Forum PBX: (4) 460 3640 Medellín Centro Comercial Oviedo PBX: (4) 268 2611 Medellín casca@une.net.co www.casadecolombia.travel</p>
Kajuyalí	<p>Programas dirigidos a niños y jóvenes adolescentes, entre los 5 y los 17 años. Destinos: La Guajira, Llanos orientales, Golfo de Morrosquillo.</p>	<p>Tel. (1) 2144011- 6369290 www.kajuyali.com/Espanol/_camp/Default.aspx</p>

MANCHAS

en la piel:

podemos prevenirlas

¿Le damos a nuestra piel la atención que realmente se merece? Es nuestro más importante “vestido” y debemos cuidarlo para que su apariencia sea siempre natural y sana. Algunas recomendaciones para evitar o retardar la aparición de manchas.

POR ÁLVARO JOSÉ TOVAR COCK

MÉDICO DERMATÓLOGO, PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA,
UNIVERSIDAD MILITAR, CENTRO DERMATOLÓGICO
FEDERICO LLERAS ACOSTA ESE.

LA PIEL ES REFLEJO DEL estado de salud de una persona. Es considerada como uno de los órganos más extensos del cuerpo que brinda protección y, a la vez, permite comunicación entre el interior del organismo y su medio ambiente. No obstante, en muchas ocasiones, se olvida el

cuidado que se le debe proporcionar para mantenerla en un estado ideal.

Una de las alteraciones más frecuentes de la piel se manifiesta con la presencia de manchas oscuras, las cuales constituyen un motivo de preocupación para la familia, pues pueden afectar a hombres y mujeres por igual, a niños y adultos mayores.

PECAS: son manchas adquiridas, de color café claro, de unos pocos milímetros de diámetro que aparecen en las áreas expuestas al sol en individuos de piel y cabello claros, desde los primeros años de vida. Constituyen un rasgo hereditario cutáneo común o una respuesta normal al exceso de radiación solar en personas predisuestas. Mientras sus características no se alteren (tamaño, color, simetría, dolorosas o sangrantes), estas manchitas no deben ser tratadas de forma agresiva.

Cómo tratarlas: el uso de protectores solares las controla y las torna casi imperceptibles, pero no se eliminan totalmente. Lo recomendable es usar un protector de acuerdo con el tipo de piel y no exponerse al sol del medio día porque las intensifica y las oscurece.

Recomendación médica: los niños pecosos deben utilizar protectores solares desde su primera infancia para evitar que el daño acumulativo que produce el sol, induzca la presencia de cáncer de piel en la edad adulta.

MELASMA: también conocido como cloasma. Para el común de la gente se identifica como “manchas cafés en la cara” y se presenta por un aumento del pigmento de la piel denominado melanina, el cual es considerado como el principal protector natural contra la acción dañina del sol.

Se trata de una condición adquirida, que varía en tonalidad, mucho más común en mujeres que en hombres en edad adulta. Las lesiones ocasionadas por el melasma se localizan frecuentemente en mejillas, frente, área del “bigote”, mentón y nariz.

La posibilidad de tener esta enfermedad es directamente proporcional a una carga genética, es decir, si el melasma se ha presentado en padres o familiares cercanos, hay mayores probabilidades de sufrirlo. También contribuyen a la presencia del melasma factores hormonales que se evidencian con el uso de anticonceptivos orales o inyectados y, eventualmente, durante el embarazo.

Cómo tratarlo: su tratamiento tiene dos propósitos: desmanchar el área afectada, lo cual se logra con productos dermatológicos formulados y que requieren un empleo cuidadoso para evitar efectos indeseables como adelgazamiento de la piel, aumento del vello, enrojecimiento y, paradójicamente, aumento de las manchas en forma permanente.

El segundo propósito es preventivo y busca mantener la piel libre de manchas, mediante la protección

contra los rayos solares y el control médico frecuente, teniendo en cuenta que esta es una enfermedad crónica, es decir, se puede controlar pero no desaparecer totalmente.

Recomendación médica: uso de barreras físicas (sombrero tipo camping, sombrilla, visera, camisetas, etc.), pantallas y protectores solares; evitar los rayos del sol, principalmente hacia el medio día, momento en el que se produce la mayor irradiación.

LENTIGO: manchas de color pardo oscuro o negro, de tamaño inferior a un centímetro; se presentan en personas adultas mayores y se localizan en la cara, en el dorso de las manos y de los antebrazos. Una vez han aparecido no disminuyen su coloración a pesar de la protección contra la luz solar; pueden verse tanto en piel clara como oscura; no son pre malignas. Su presencia aumenta con el uso de cámaras bronceadoras, las cuales a la vez, predisponen a la presencia de cáncer de piel, sobre todo en pieles muy blancas.

Cómo tratarlo: con la aplicación de nitrógeno líquido en espray, en pequeñas cantidades y esencialmente por parte de un médico dermatólogo.

Recomendación médica: en el mercado existen productos de crío-

terapia que pueden ser autoadministrados por el paciente lo que conduce a serias complicaciones como consecuencia de esta práctica. El nitrógeno líquido, el ácido tricloroacético y el láser atenúan estas manchas pero no llegan a hacerlas desaparecer de manera definitiva.

Una alimentación balanceada, tomar mucha agua, hacer ejercicio y protegerse de los rayos solares son requisitos para tener una piel sana.



La curiosidad de los niños amparada por la confianza de los padres

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

Para abordar la educación de la afectividad y la sexualidad en esta etapa es necesaria una precisión: guiarse solo por la edad cronológica es afirmar que un escolar es aquel niño o niña que sobrepasa la edad preescolar e inicia su escolaridad formal con una edad promedio de seis años.

Pero en la práctica esta precisión no es del todo cierta, si se tiene en cuenta que actualmente un niño está escolarizado desde los tres años y hacia los nueve, principalmente en el caso de las niñas, está entrando plenamente en la pubertad. Es por esto que debe considerarse la etapa escolar, que precede a la pubertad, entre los cinco y los nueve a diez años.

Durante este tiempo, el niño transcurre parte del día fuera de casa, inmerso en un proceso de educación formal que corre paralelo a la educación familiar (informal). Cuando estos dos momentos formativos están debidamente sincronizados, el infante no solo recibe un cúmulo importante de conocimiento teórico, sino también un bagaje muy amplio de saber práctico que lo prepara para la vida misma en campos valiosos como la convivencia familiar y social, la apropiación de hábitos alimentarios, de higiene y de salud, el autocontrol, el respeto y acatamiento de las normas familiares y sociales, la adquisición de criterios rectos en aspectos que tocan con su integridad física, psíquica y espiritual; la apertura al mundo de las ciencias, las artes, las telecomunicaciones y el deporte, entre otros ámbitos que atraen su interés. En fin, todo aquello que, respetando su periodo de madurez, le sea útil como preparación para la vida buena, próspera y feliz.



De los cinco años hasta la pubertad

En esta etapa, es el niño quien personalmente da las pautas de lo que requiere en el campo de la sexualidad. Solamente los padres de familia y los educadores, realmente interesados en su proceso de formación, están en total capacidad de ofrecerle disponibilidad, ayuda oportuna y eficaz, información adecuada con su edad y madurez; de corregir frente a errores que —detectados a tiempo— pueden ser removidos fácilmente; de hacer sugerencias y motivarlos en una etapa de la vida en la cual no se cuestiona mayormente la autoridad.

6 CONTENIDO:

Algunas pautas
que pueden orientar

Preparando a
los hijos para la vida

Aspectos prácticos

Algunas pautas que pueden orientar

La escolaridad es una etapa del desarrollo marcada en los niveles afectivo e intelectual por una gran curiosidad que los padres deben respetar. Esa especialidad hacia lo novedoso y lo estimulante define al escolar como un explorador de mundos para él desconocidos. Les corresponde, entonces, a padres y a maestros ser acompañantes diligentes y permitirles que amplíen el horizonte de conocimientos y experiencias, evitando riesgos y situaciones que pueden ser traumáticas.

La mejor manera de lograrlo es ganando la confianza del niño, de tal manera que se propicie el trato sincero, la confianza y la comunicación fluida. Ninguna pregunta deberá quedar sin respuesta, ningún error reconocido debe dar origen a una reprimenda destemplada, a un castigo o a un manifiesto disgusto. La actitud comprensiva de los padres y maestros, el acogimiento, la explicación sencilla y completa, deben ser los principales recursos frente a él, quien, a su vez, respeta y confía en los que lo guían.

Buenas lecturas, películas, videos y cortometrajes responsablemente realizados; experiencias adecuadamente dosificadas y supervisadas; conceptos claros sobre el amor, la amistad, el trato con las personas de diferente sexo, entre otras herramientas insustituibles

y eficaces frente a los riesgos que ofrece una cultura erotizada que hace de la sexualidad un muy rentable producto de consumo masivo.

Los padres de familia deben entender y aceptar que para educar la sexualidad de sus hijos no se requiere de especialistas en el tema. Más que información se necesita formación y, en este campo, ellos son insustituibles. Su criterio claro, su talante, su actitud abierta, franca y respetuosa y su ejemplo, constituyen su mayor recurso. Los progenitores deben ser para sus hijos la más definida y atractiva impronta de lo masculino y lo femenino para ayudarlos a asumir su sexualidad con naturalidad, optimismo y seguridad; sin ambigüedades, temores o erróneas discriminaciones.

Enseñarles a respetarse, será la primera y principal pauta que los lleve a exigir respeto de los demás. Amarlos y valorarlos será el punto de referencia más certero para que aprendan a amar y valorar a los demás.



Preparando a los hijos para la vida



1. Educar a los niños acerca de lo que significa ser hombre o ser mujer, en una época en la que se cuestiona su naturaleza, puede ser una labor complicada; no obstante, los padres tienen el privilegio de su acercamiento afectivo y cariñoso para mostrarles claramente lo que representa lo uno y lo otro:
 - Ellos están posición de educarlos para que entiendan la diferencia sexual como aquello que les va a permitir, por medio del amor, la complementariedad y la convivencia armónica.
 - Para que comprendan que dicha diferencia sexual implica diversas formas de tratar a uno u otro sexo; que hay actividades y comportamientos propios de cada sexo (la forma de vestir, de hablar, de relacionarse con el sexo opuesto)¹.
2. Manifiestarles el cariño a los hijos es primordial. Ellos tienen que sentir que sus padres los quieren como son y no por lo que hacen. Si se les demuestra el afecto cariñosamente, adquirirán la seguridad que constituye el fundamento de su autoestima.

Antes de hablar con los hijos sobre sexualidad es importante que los padres respondan las siguientes preguntas con seguridad: ¿qué significa para mí?, ¿sobre qué valores la concibo (amor, matrimonio, fidelidad, respeto)?, ¿por qué debo hablarles del tema a mis hijos?, ¿qué imagen le estoy dando a ellos con mi comportamiento? La respuesta a estos interrogantes será determinante para que, así mismo, los hijos comprendan con naturalidad las implicaciones del tema.

1. Muchas veces se ignora, por ejemplo, el efecto que produce en el hombre la forma de vestir de la mujer.



Aspectos prácticos

No es conveniente dejar el tema “para cuando esté más grandecito” o “para cuando sepamos más”; es mejor llegar un año antes que un día después.

- La sexualidad es maravillosa y así debe transmitirse a los niños; por eso, el primer contacto que ellos tengan con el tema debe ser atractivo y respetuoso, pues de ello depende, en gran parte, que la entiendan de una forma positiva.
- No es lo mismo hablarle a un hijo que a otro, ni al niño que a la niña. La forma de dialogar depende del desarrollo psíquico y afectivo de cada uno; por eso busque el momento oportuno, siempre pensando en hacerlo más temprano que tarde.
- La ocasión puede estar en una pregunta que haga el niño o la niña, en una escena de la televisión o en un suceso familiar como un embarazo. Siempre en un ambiente de naturalidad, como cualquier otro tema pero con la altura que merece, de tal forma que no sienta que le están dando una clase.
- En la medida de lo posible, el padre debe hablar con el niño y la madre con la niña, cada uno con su propio estilo y con un enfoque positivo.
- El matrimonio de los padres y su proceso de noviazgo puede ser un buen comienzo para platicar del tema; haga énfasis en la entrega mutua (amor) como condición indispensable de la sexualidad. También puede tomar como ejemplo la vida humana y su desarrollo desde el momento de la fecundación.
- Hable con ellos solo de lo que pregunten o de la situación que ha observado, sin extenderse en detalles acerca de lo que ni siquiera se han planteado y que no hay necesidad de explicar a esa edad.
- Respetar la intimidad propia y la de los demás es necesario durante la conversación, sin dejar de lado su valor como personas. Ello es clave para determinar la influencia que tiene la pornografía (muchas veces sin siquiera nombrar esta palabra) en las relaciones con el sexo opuesto y cómo distorsiona la visión de lo que es un ser humano.
- Después de obtener una respuesta es indispensable analizar la interpretación que el niño le ha dado al tema.

Algunos padres, preocupados por la situación, y a veces por el sentimiento de incapacidad para abordarla, recurren a libros que les enseñan directamente a sus hijos “todo” lo relacionado con este delicado tema. Es esencial buscar la adecuada asesoría y leer cuidadosa y detalladamente estos textos, antes de colocarlos en sus manos. Esta literatura puede tener una orientación totalmente diferente a la que se le quiere dar como padres.

Los padres son los principales educadores de la sexualidad de los hijos; nadie puede hacerlo mejor.

¡Todos a jugar!

Tecnología para divertirse en familia

Esta temporada de vacaciones es propicia para la alegría, el buen humor y muchas emociones. La tecnología es cómplice con variedad de opciones para divertirse, para integrar grupos y compartir momentos de verdadero esparcimiento... los padres forman parte del juego.

LOS TRADICIONALES juegos de salón que se sacaban de su estuche para jugar en la mesa de la sala o del comedor, y que seguramente ya se archivaron, ahora son rescatados y adaptados para ambientes virtuales, con controles de mando, plataformas coloridas y llenas de opciones de participación que invitan a grandes y a chicos a unirse y a poner a prueba sus conocimientos, sus habilidades e ingenio.

Cada vez más pierden terreno los juegos violentos que atan al jugador y lo inducen a enfrentarse solo a una pantalla, durante horas y horas, sin ningún ejercicio posi-

tivo más allá de incentivar la agresividad y el aislamiento.

Esta industria en permanente movimiento centra ahora su atención en ideas que promueven la interacción, que dan rienda suelta a la imaginación y, lo mejor, que propician tanto el momento como el espacio adecuados para destinarle un tiempo importante al entretenimiento en familia. El instrumento ideal para lograr esta dinámica (sin excluir el computador) es el televisor, con nuevas referencias que ya estás dotadas con las aplicaciones y los requerimientos esenciales para poner en marcha el juego.

Así, el monopolio o las cartas se encuentran hoy por hoy en plata-



formas como la del Nintendo Wii, PlayStation 3 o en consolas como la de Xbox 360. Y si esto es poco, la tercera dimensión irrumpe con toda su novedad para que la magia del juego no solamente integre a la familia sino que, además, proponga un estilo de juego aún más atractivo en el que no hay lugar para quedarse sentados ni muchos menos quietos, manipulando un objeto solo con las manos. Con la tecnología en 3D el cuerpo pasa a ser el control de mando.

ESTAS SON ALGUNAS OPCIONES

1 **Wii Party** - Un paquete compuesto por más de 80 divertidos minijuegos que se adaptan al tiempo disponible de los jugadores y al número de participantes.

2 **Súper Mario** - Es el clásico que todos conocemos pero adaptado al juego multijugador, en el que pueden participar hasta cuatro personas a la vez.

Como parte de esta nueva forma de jugar trae adaptados los mandos con sensor de movimiento de Wii. Otros juegos de sugeridos son Súper Mario Galaxy 2 o Mario Kart.

3 **Just Dance 2** - También para plataforma Wii. Invita a dejar de lado la pena y saltar a la pista de baile a disfrutar de sus 40 canciones. Ideal para organizar concursos de baile con los miembros de la familia (hasta 8 jugadores).

4 **Los karaokes** - Tanto Xbox 360 como PlayStation 3 tienen buenos productos en el mercado, ideales para armar grupos de canto y de baile, y recibir una puntuación por ello. En el Singstar Dance, hasta cuatro personas pueden unirse al juego. Dispone de mandos con sensor de movimiento el PlayStation Move, mientras que para Xbox, el Lips trae micrófonos con un buen repertorio en español.

5 **Monopoly** - Disponible como videojuego para PlayStation 3, Xbox 360 y PlayStation 2. Se puede jugar en grupo con partidas simultáneas para un máximo de cuatro participantes e incluye un sistema de juego rápido con el que no se debe esperar para realizar las jugadas y obtener e invertir las ganancias. Aquí, los inversionistas pueden planear su estrategia mientras se desbloquean nuevos tableros o desafían a los demás en una serie de minijuegos interactivos, como escapar de la cárcel, llevarse todo el botín o jugar en la bolsa.

6 **La gran novedad:** Kinect con tecnología en 3D - Con este videojuego chicos y grandes son protagonistas dentro de una dimensión extraordinaria en la que el cuerpo tiene el control de mando para dirigir el juego con la voz, las manos y las piernas. Ya tiene títulos como Kinect Sports o Dance Central y para los más pequeños está el Kinectimals, el cual les permite jugar con sus mascotas. 🐾





De rey a “tirano”

POR MARCELA ARIZA DE SERRANO
marcela.ariza@unisabana.edu.co

Muchos padres con niños entre tres y cinco años de edad no saben qué hacer frente a situaciones en las que se comportan como pequeños “tiranos”. Los expertos analizan este comportamiento y proponen algunas recomendaciones para que los padres actúen.

DESPUÉS DE NUEVE meses de espera, por fin nació el rey y salen a flote las expectativas de los padres: ¿se parecerá a papá o a mamá?, de qué color es su cabello, sus ojos... Luego, mirando su carita, ríen cada uno de sus gestos y la alegría los desborda cuando su pequeño empieza a hablar y a caminar.

Pero un día, esa evolución deja de producir el mismo efecto y comienza la preocupación y la inquietud. Algo ha pasado y el rey de la casa se ha convertido en una “especie de tirano” que tiene completamente sometidos a sus padres.

Estos niños, a veces con actitudes déspotas, dan “órdenes” a sus padres, organizan la vida familiar y chantajean a todo aquel que pretenda frenarlos. Hay que aclarar que el afán de llamar la atención y de poner a prueba los límites es bastante natural en los niños de cuatro a ocho años. El problema aparece cuando esta se convierte en una actitud permanente y fuera de control.

LA MISIÓN DE LOS PADRES DE HOY

Los valores de la familia y el número de personas que la componen se han transformado drásticamente durante las últimas décadas. Ahora es raro ver un hogar con más de tres o cuatro hijos y en cambio es común ver familias con uno o dos hijos. Ello ha propiciado la evolución del papel de los padres

en el que de ser exigentes pasaron a ser excesivamente permisivos.

Hoy se habla de padres “obedientes”, con niños que infortunadamente están formando la generación de hijos tiranos, caracterizada por la intolerancia, la apatía y por regirse por la ley del mínimo esfuerzo, sin aceptar imposiciones de ningún tipo. Todo ello los hace insensibles, caprichosos y violentos y con un elevado grado de autoestima que no es fruto directo de su esfuerzo personal, sino del excesivo apoyo paterno.

El niño de las familias pequeñas suele ser individualista y tiende hacia el aislamiento y el hedonismo (entendido en este caso como la intención de sentir placer y agrado por lo que hace para dejar de lado todo lo que pueda causarle dolor).

Así, son muchos los padres que se preocupan por satisfacer cualquier capricho de sus hijos y, por tanto, se vuelven sumisos; no imponen reglas por temor a que los pequeños sufran y se frustren, sin valorar que se aprende más del error y del fracaso que de los aciertos.

LA PERMISIVIDAD, EL ORIGEN DE TODO

Los padres se preguntan qué ha pasado, qué han hecho mal, si sólo han querido darles siempre lo mejor. Paradójicamente, este deseo exagerado es uno de los desencadenantes de esta conducta por parte de los niños.

La permisividad, el poco tiempo que comparten con los hijos, la

abundancia de bienes materiales, la educación en derechos más que en deberes y en responsabilidades y la complacencia constante, que los hace incapaces de tolerar la frustración, son algunos de los motivos que explican ese comportamiento.

También hay que aclarar que no es lo mismo un niño caprichoso que un niño tirano. Las señales más indicativas son la exigencia exagerada y la poca tolerancia a la frustración. Quieren algo y lo quieren ya; no están dispuestos a dialogar, sólo quieren que se les escuche. Son niños a los que nunca se les ha dicho ‘no’, o no se ha hecho de forma clara. Están acostumbrados a no tener fronteras, su conducta es egocéntrica (todo debe girar a su alrededor), tienen poca tendencia a la empatía y al respeto por los demás.

Los principales problemas que dan origen a una actitud tirana en los niños son:

1. Ausencia de un modelo educativo eficaz, precisamente porque los padres suelen ser permisivos, autoritarios o la mezcla de ambos. Esto provoca actitudes negativas en los niños: dominadores, déspotas, rebeldes, etc., así como padres y madres insatisfechos con un malestar constante.

2. Falta de tiempo, fruto del momento social que vivimos y que impide interacciones de calidad y cantidad entre los miembros de la familia. No hay tiempo para la reflexión, lo que conduce a procedimientos impulsivos frecuentemente erróneos.

Fortalecer hoy la seguridad y la confianza de los niños será la antesala de una generación de padres más sabios e hijos más humanos y, en consecuencia, mejores relaciones familiares.

3. Discrepancias entre las propuestas del colegio y la disposición de las familias para garantizar la coherencia en los objetivos educativos. Implantar normas y límites claros y razonables es una tarea que debe surgir en casa.

¿CÓMO ACTUAR?

La de ahora es una época en la que no se inculcan los valores para entender que la recompensa se consigue mediante el esfuerzo personal; por ello los padres deben estar atentos a no satisfacerles todos los caprichos. Los niños que consideran que tienen derecho a todo, reflejan un problema educativo muy frecuente: la dificultad

de muchos padres para establecer límites a sus hijos, desde sus primeros años, de modo firme y eficaz.

Fijar límites no sólo es importante porque así la convivencia es más armónica, sino también porque los niños son los primeros beneficiados con la marcación de normas que, además de infundirles seguridad, permiten su adaptación a pautas a lo largo de su vida social como adolescente y como adulto.

R.J. MacKenzie (en su libro "Poner límites") señala que un error que suelen cometer los padres es el de establecer "límites blandos", por ejemplo, cuando NO significa sí, a veces o quizá. Así, al decirle 'no' al niño, hay una especie de límite que se pierde pues no se mantiene con firmeza y el resultado no es favorable ya que sigue portándose mal, no obedece y discute, entre muchas otras actitudes.

Un ejemplo cotidiano y muy común del establecimiento de un "límite blando" se ve cuando los padres tienen que repetir una y otra vez las cosas al niño y hasta que lo gritan, éste no termina de hacerles caso.

No poner fronteras pasa factura. La irresponsabilidad, la exigencia, el creer que se tiene derecho a todo... sobreproteger al niño y estar todo el día pendiente de él, puede ser tan negativo como el desarraigo y la falta de cariño. Cualquiera extremo es malo, por ello, hay que buscar siempre el equilibrio. No se quiere menos a un niño por demostrarle firmeza.



DIEZ CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOS PADRES

1. Mostrar objetividad - Es frecuente oír: “pórtate bien” o “sé bueno”. Dichas expresiones pueden resultar imprecisas o vagas. Los niños entienden mejor si hay normas concretas: “habla bajito en la biblioteca”, “dame la mano para cruzar la calle”, “mientras estés haciendo tu tarea, no hay televisión”.

2. Ofrecer opciones - Dar la oportunidad limitada de decidir cómo cumplir las “órdenes”. Así, sienten una sensación de poder y control, y reducen la resistencia: “es la hora de vestirse, ¿quieres elegir qué ponerte o lo hago yo?”.

3. Ser firmes - Ejecutar con voz segura, sin gritos y con mirada seria lo que se quiere hacer cumplir: “vete a tu habitación ahora” o “los juguetes no son para tirar”.

4. Acentuar lo positivo - Expresiones como el “no” o “¡para!” dicen lo que es inaceptable pero no explican qué comportamiento se debería tener. Es más oportuno decir lo que debe hacer (“habla bajo”) antes de lo que no debe hacer (“no grites”).

5. Enseñar con el ejemplo - Cuando se dice “quiero que te vayas a la cama ahora mismo”, se está creando una lucha de poder personal con los hijos. Una buena estrategia es hacer constar la regla de una forma impersonal: “son las 8, hora de acostarse” y se le enseña el reloj.

6. Explicar el porqué - Evitar dar una larga explicación que los distraiga y manifestar la razón en pocas palabras: “no muerdas a las



personas; si lo haces las estás lastimando” o “si tiras los juguetes de otros niños, ellos se sentirán tristes porque les gustaría jugar con ellos”.

7. Sugerir una alternativa - Así aprenden que sus sentimientos y deseos son aceptables: “seguramente pensaste que con mi pintalabios podrías dibujar, pero ese solo lo utilizo yo, aquí tienes un lápiz y papel si quieres pintar” o “no puedo darte un caramelo antes del almuerzo, pero sí te invito a un helado de chocolate después”.

8. Ser consistente - Las rutinas y reglas de la familia deben ser consistentes día tras día (hora de comer, acostarse, de sentarse a ver televisión etc.), aunque se esté cansado o indispuesto.

9. Desaprobar la conducta y no al niño - Dejar claro a los niños que la desaprobación está relacionada con su comportamiento

LOS HIJOS NECESITAN

- Además de satisfacer sus necesidades básicas, ellos quieren ser “alguien” y saber cuál es su papel en la vida.
- Sentirse queridos, recibir afecto (y no sólo cosas materiales).
- Tener éxito personal (hacer por sí mismos algo que valga la pena).

LOS PADRES DEBEN

- Dejar de ser ingenuos o ciegos (no ver a tiempo o no querer ver que su hijo está adquiriendo malas costumbres).
- Dejar de ser desertores (negarse a ejercer como padres, ser solo proveedores materiales) o permisivos por querer “que tengan todo lo que yo no tuve”.

Confiar en sus hijos.

y no directamente con ellos. En lugar de decir “eres torpe” (desaprobación del niño/a), se puede decir “inténtalo de nuevo” (desaprobación de la conducta).

10. Controlar las emociones - Cuando se está muy enfadado, se castiga más seriamente y se puede, sin quererlo, ser arbitrario verbal y físicamente.

La mejor manera de educar la voluntad es enseñar a los hijos a administrar la libertad, a ser responsables de sus actos, a que fracasen alguna vez (si no pelagra seriamente su salud física o moral); a que aprendan a respetar las reglas y reconozcan la autoridad; a que resuelvan ellos solos sus pequeños problemas; a que ayuden en la casa. En fin, a que vayan madurando de acuerdo con su edad cronológica y puedan, poco a poco, ser más autónomos. #

El trabajo,

¿antes que la familia?



Quiero contarle que estoy muy pre-ocupada por mi matrimonio. Mi marido y yo cumplimos diez años de casados y por mucho tiempo decidimos no tener hijos. Ahora, tenemos un niño, Juan David, quien pronto cumplirá cuatro años y no queremos más, pues bastante difícil ha sido para nosotros compatibilizar nuestras vidas con la de él, como para pensar en aumentar la familia.

Le escribo porque nos preocupa que el niño apenas sí nos habla solo con balbuceos; creemos que presenta una dificultad de lenguaje. Le expongo mi caso porque quiero escuchar la opinión de una experta asesora en familia para saber si el problema es nuestro o Juan David necesita tratamiento. Si usted lo considera conveniente, lo llevaremos ante una psicóloga para que lo trate.

En el campo laboral, soy profesional y tengo una empresa propia; mi trabajo me absorbe totalmente... tanto, que a veces llego a casa solo a dormir pero, a pesar de

ello, me siento satisfecha con lo que hago. Mi esposo también es profesional, tiene un cargo de prestigio que le implica viajar constantemente. En el plano personal, nuestro matrimonio va bien, aunque realmente somos muy independientes debido a nuestros compromisos laborales.

Desde que nació Juan David, lo hemos dejado en manos de algunos familiares de confianza, amigas o personas que contratamos para cuidarlo. Su atención es, en parte, muy agradable para nosotros pero no desconocemos que es limitada y está llena de complejidades que no podemos o tal vez no queremos asumir.

No obstante, mi niño es muy inteligente, aunque a veces es caprichoso y quiere imponer su voluntad. De pronto es un poco necio pero no nos importa porque queremos que no le falte nada... por eso lo complacemos en todo.

¿Qué nos aconseja?

Apuntes de Familia destina a partir de esta edición un espacio para que sus lectores tengan la oportunidad de comunicarse con nuestros asesores de familia y transmitir sus inquietudes relacionadas con el matrimonio, con la educación de los hijos, con los amigos y con el trabajo, entre otros temas. **¡LOS ESPERAMOS!**

Para solicitar una cita comuníquese al teléfono 310 2003518 o al correo electrónico instituto.familia@unisabana.edu.co

EL ASESOR DE FAMILIA RESPONDE:

Ustedes quieren mantener en su matrimonio el estilo de vida que tenían antes de ser padres. Percibo dificultades de convivencia y noto que la presencia del niño se convierte en despertador de aspectos esenciales del matrimonio que han dejado de lado.

Deben mirar a su alrededor y avanzar. Atender a ese compromiso que asumieron cuando se casaron y que supone que tanto usted como su esposo manifiesten todo el cariño posible para que puedan ser los mejores padres y su relación matri-

monial se mantenga; esta responsabilidad supone que los dos ubiquen tanto el trabajo como la familia en el sitio que les corresponde, sin tener que renunciar a ninguno de los dos, jerarquizando las necesidades de tal manera que su vida familiar y su realización individual sean completas. Y ¡claro!... su hijo merece y necesita con urgencia la atención de una experta.

No seremos felices, por muy gratificante que sea nuestro trabajo, si la familia lentamente se desmorona frente a nosotros. 🙏



Encontrarás dragones

UN DRAMA HISTÓRICO ESCRITO y dirigido en 2011 por el director británico Roland Joffé. La película narra la historia de Robert, un joven periodista que vive y trabaja en Londres y descubre la relación que unió, desde la niñez, a su padre con el sacerdote Josemaría Escrivá de Balaguer y Albás (1902 - 1975), fundador del Opus Dei (1928).

José María, su nombre de origen, y Manolo, son amigos de infancia. La vida los une y los separa en una España que se precipita paulatinamente hacia la guerra civil. Compartirán el dolor de estar furiosos con esa vida, pero lo asumirán de manera diversa. "Nacemos y morimos solos", dice Manolo con trágico estoicismo. "No necesité aprender a perdonar, porque Dios me enseñó a querer", dirá años más tarde el sacerdote Josemaría Escrivá.

La historia comienza relatando la infancia de estos dos

típicos niños españoles. Nada excepcional si consideramos que el primero acabaría instituyendo una de las organizaciones más importantes vinculadas a la iglesia católica. Los dos jóvenes evidencian su intención de entrar al seminario pero solamente el primero continúa, ya que siente verdadera vocación por la vida secular. El segundo, Manolo, sigue los pasos de su padre, un empresario poco apreciado por la masa obrera, quien fallecerá al poco tiempo de empezar las revueltas y la subsiguiente guerra civil.

Película del director de *La Misión* y *Los gritos del silencio*. Su título es compendio de una historia de amor y desamor, de un viaje donde hay dragones –demonios interiores– que salen al paso de aquellos que buscan el sentido y la esperanza en un mundo desconocido y salvaje.

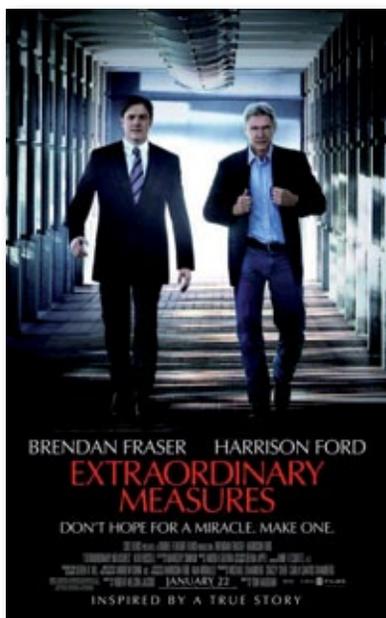


DIRECTOR: Roland Joffé.

CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años.

INTÉRPRETES: Charlie Cox, Wes Bentley, Dougray Scott, Olga Kurylenko y, con ellos, el elenco español: Unax Ugalde, Ana Torrent, Alfonso Bassave y Gonzalo Ramos.

Decisiones extremas



DIRECTOR: Tom Vaughan

INTÉRPRETES: Brendan Fraser, Harrison Ford, Keri Russell, Meredith Droeger, Sam M. Hall.

CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años

JOHN CROWLEY (BRENDAN FRASER) ES UN EJECUTIVO EXITOSO, padre de tres hijos. Dos de ellos (Meredith Droeger y Sam M. Hall) padecen un extraño desorden genético llamado síndrome de Pompe, originado por la falta de una enzima que atrofia paulatinamente sus músculos obligándolos a permanecer en silla de ruedas. Su esperanza de vida es corta. John y su esposa Aileen (Keri Russell) investigan sobre el síndrome y encuentran que quien ha hecho más investigación al respecto es el Dr. Robert Stonehill (Harrison Ford). Contactan al científico y se encuentran con un genio de mal carácter, incapaz de llegar a acuerdos y hacer trabajo en equipo. Ante este panorama, John pone en juego su habilidad empresarial para conciliar el carácter difícil del científico con las ambiciones económicas de las empresas farmacéuticas y, además, obtener los fondos necesarios para la investigación y salvar la vida de sus hijos.

Ga'Hoole: la leyenda de los guardianes

UN JOVEN BÚHO LUCHA PORQUE LA paz y la justicia vuelvan a su comunidad. Cinta de animación computarizada visualmente atractiva en la que Soren, un joven búho, es secuestrado y esclavizado por un gobierno tirano encabezado por una lechuza que pretende someter a todas las familias de aves estrigiformes. Soren creció escuchando las alegres narraciones de su padre sobre los caballeros guardianes que ayudan al débil y luchan por el bien y la justicia. Acompañado por un diminuto amigo, escapa de sus captores para ir en busca de los guerreros legendarios que habitan el Gran Árbol de Ga'Hoole y pedirles que los libren de la opresión.

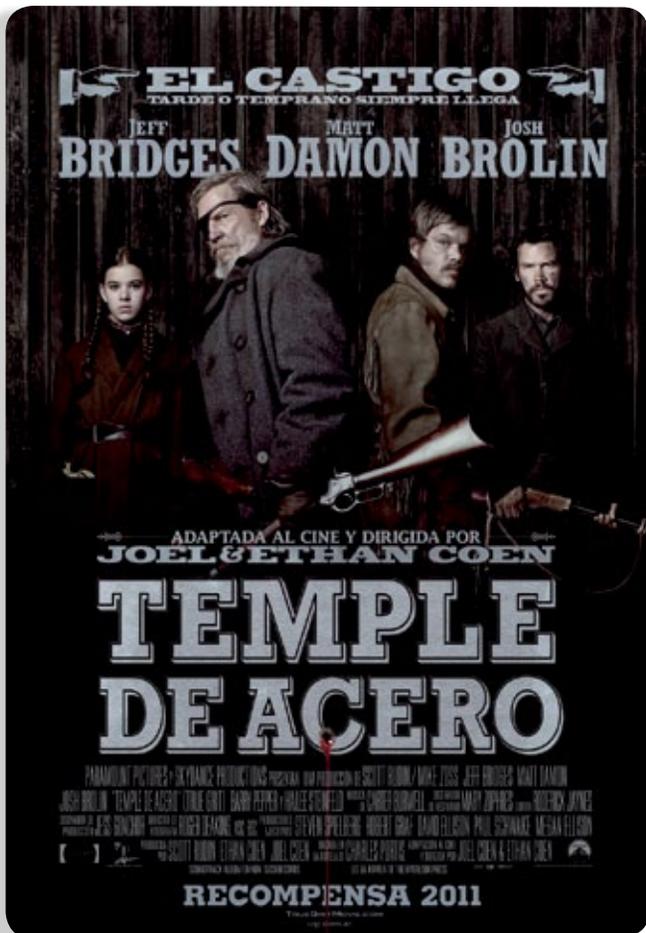
En su viaje, el joven idealista tendrá que poner en práctica las virtudes que tanto admira: fortaleza, humildad, honestidad, lealtad, compañerismo, audacia y espíritu de servicio.

La cinta puede ser difícil de asimilar por niños pequeños dada la complejidad de los temas que aborda. Ofrece material a los padres de familia para dialogar con los hijos y resaltar la importancia de conservar las tradiciones y apreciar el valor educativo que está implícito en la narración de historias de héroes que despiertan en los niños ideales y representan modelos a seguir.

DIRECTOR: Zack Snyder

GÉNERO: aventura

CLASIFICACIÓN : mayores de 13 años



EL PADRE DE LA NIÑA DE CATORCE AÑOS, MATTIE Ross, es asesinado de un disparo a sangre fría por el cobarde Tom Chaney. Ahora ella está dispuesta a hacer justicia. Con la ayuda del jefe de policía, Rooster Cogburn, un borracho de gatillo fácil, se marcha con él —a pesar de su oposición— para atrapar a Chaney. La sangre de su padre le hace perseguir al criminal hasta el territorio indio y encontrarlo, antes de que el *ranger* llamado LaBoeuf lo atrape y lo lleve de vuelta a Texas por haber asesinado a otro hombre.

Una adaptación de la novela de Charles Portis, llevada al cine con fortuna por Henry Hathaway, con John Wayne en el papel protagónico que le valió su único Oscar. Esta vez, los hermanos Joel y Ethan Coen entregan un western de maravilloso clasicismo. Aunque la trama tiene tono crepuscular, no hay lugar para el cinismo, siguen vigentes los eternos valores del bien, la justicia y el temor de Dios, que empujan a hacer lo correcto aunque se cometan errores.

DIRECTORES: Joel y Ethan Coen

CLASIFICACIÓN: todo público

INTÉRPRETES: Matt Damon, Josh Brolin, Jeff Bridges, Barry Pepper, Domhnall Gleeson, Hailee Steinfeld, Elizabeth Marvel, Ed Corbin.

El libro electrónico gana en usuarios



SE ABRE PASO A UN RITMO IMPARABLE en Estados Unidos, gracias en gran parte al Kindle del portal Amazon. El e-book constituye ya 10% de las ventas totales (cuando era 1% hace cuatro años), y alcanza 40% en ciertos nichos de mercado, según un estudio de la Asociación de Editores Americanos. Amazon, con 80% de cuota de mercado, ha impuesto su lector Kindle, gracias a que dispone de un fichero considerable de com-

pradores de libros *on line*. También ha firmado un acuerdo de distribución con 11.000 bibliotecas municipales.

En cuanto a obras de literatura, por primera vez, en febrero de este año (2011), se vendieron más títulos en formato digital que en libro de bolsillo. Las ventas están constituidas en su mayor parte por obras ligeras de tipo sentimental, novelas policíacas y de suspenso, así como en libros de historia.

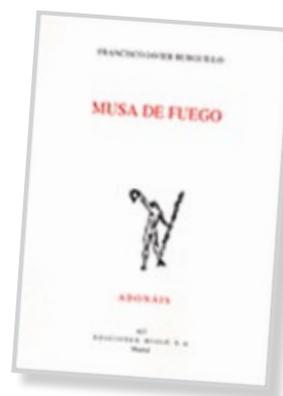
Musa de fuego

AUTOR: Francisco Javier Burguillo
EDITORIAL: Rialp
TEMA: poesía
PÁGINAS: 66

CON ESTE PRIMER POEMARIO, Javier Burguillo (Salamanca, 1980) obtuvo una de las dos menciones del Premio Adonáis de 2010. Su título, tomado de Shakespeare, y "Pórtico", el poema introductorio, orientan acerca de las intenciones del poeta de rastrear en el misterio de la poesía que es, a la vez, indagación sobre el sentido de

la existencia. Musa de fuego se estructura en tres series cronológicas de poemas, la mayoría breves: Aprendiz (1998-2003), Arte poética (2004-2007) y Espejismos (2008-2010), títulos que reflejan bien sus contenidos.

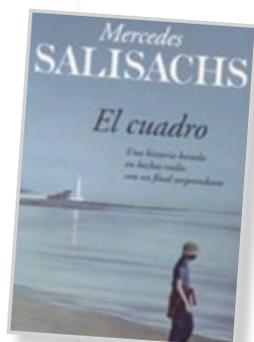
Sus poemas son como cuadros o escenas cotidianas de las que el autor saca ese algo sublime que esconde y que revela con un don especial a los demás mortales: una tormenta, un viaje en carro, tren o en el metro madrileño, un paisaje, un recuerdo de la infancia... Hay un equilibrio entre tradición y originalidad en el ritmo de los versos, en la riqueza de imágenes, en la sencillez



del lenguaje y en el tono general del libro de serena perplejidad, lo que denota un buen conocimiento y asimilación de lo mejor de la poesía, no solo de la española.

El cuadro

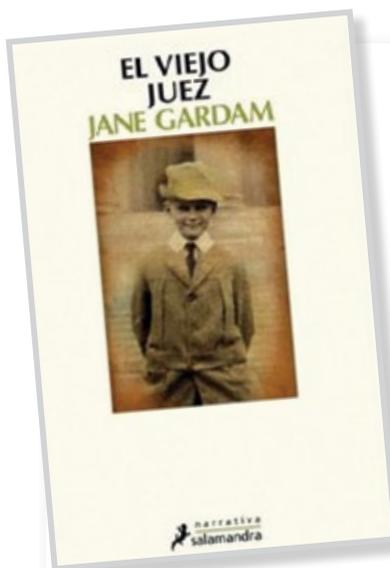
AUTOR: Mercedes Salisachs
EDITORIAL: Libros Libres
TEMA: relato
PÁGINAS: 94



SUGERENTE RELATO DE UNA de las escritoras más longevas de las letras españolas. Una mezcla de realismo y fantasía, a través de la dura historia de Elena, quien decide recomponer su vida -deteriorada por la tragedia y el engaño- al quedar embarazada. El contraste lo manifiesta la inocencia de Manolo, su hijo, empeñado en encontrar a su padre, y ahí actúa su

imaginación infantil para transformar la realidad y llegar a un sorprendente final.

La escritora barcelonesa sabe contar historias llenas de humanidad y ofrece una visión esperanzadora sobre la capacidad de las personas para cambiar de vida. Elena es valiente, decide tener el hijo y esto la transforma, le da motivos para enfrentarse a las dificultades y superarlas. Manuel, un niño, desea tener un padre como sus compañeros de colegio. La madre trata de ocultarle la verdad y se inventa una historia, con la que el pequeño emprende la búsqueda..., y encontrará también su premio. En el desenlace, se revela un sentido trascendente de la existencia de un modo atractivo. Una breve historia escrita con precisión, que invita a pensar, tal vez en contravía, en algunos temas en boga.



AUTOR: Jane Gardam
EDITORIAL: Salamandra
TEMA: leyenda
PÁGINAS: 318

El viejo juez

EL VIEJO JUEZ, EDWARD FEATHERS, una leyenda entre los abogados y magistrados británicos después de toda una vida en Hong Kong, fue apodado “El viejo Filth” a pesar de su reconocida integridad y su cortesía inalterable. El relato comienza cuando vive retirado en una casa de campo en Dorset y su esposa de toda la vida, Betty, ha fallecido ya. La narración va y viene adelante y atrás, para ir señalando los episodios que marcaron afectivamente su vida: primeros años con una niñera malaya, la casa de acogida donde vivió en Inglaterra, estancia en el colegio y en Oxford, relaciones con distintas personas, la forma en que pasó la segunda Guerra Mundial, etc.

Lo característico del argumento es que tanto Filth como su esposa, y muchas personas que forman parte de su círculo de amistades, son “huérfanos del Imperio”: hijos de funcionarios británicos nacidos en oriente pero que fueron enviados a Inglaterra para ser educados. Y su núcleo lo resume así un personaje: “La mayoría [de los huérfanos del Imperio] jamás aprendió a querer a nadie en toda su vida. Pero nunca se quejaron, pues contaban con una red de seguridad: el imperio. Fuera donde fueses portabas la Corona, y fuera donde fueses encontrabas a tus iguales”. La narración es excelente, los diálogos son vivos y agudos, las descripciones nunca están forzadas.

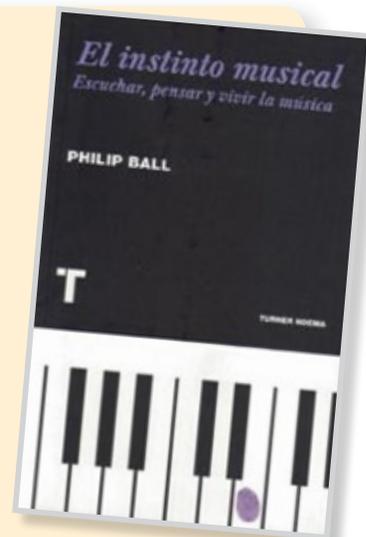
El instinto musical. Escuchar, pensar y vivir la música

AUTOR: Philip Ball
EDITORIAL: Turner
TEMA: ensayo literario
PÁGINAS: 515

EL FÍSICO Y ESCRITOR BRITÁNICO PHILIP BALL –uno de los autores de divulgación científica más prestigiosos de la actualidad– sorprende con este tratado musical verdaderamente fascinante. Sus páginas abordan la titánica tarea de hacer llegar a cualquier lector lo que de hecho constituye un tratado de teoría musical, incluidas un montón de cuestiones relacionadas con la percepción musical, como la fisiología auditiva, la psicología y la antropología cultural.

El instinto musical está escrito con el proverbial humor británico que caracteriza a los ensayos del autor, lo cual hace la lectura francamente amena. Los distintos parámetros musicales, como la armonía, la melodía, el ritmo, el color, el timbre, etc., son examinados de manera magistral a la luz de

la tradición musical occidental, en contraposición a la teoría musical de culturas y costumbres lejanas –como el gamelán indonesio o la música de determinadas tribus africanas–, el rock o el folk. Este libro puede constituir un importante primer paso para que muchos lectores encuentren respuesta a las cuestiones que suscita una realidad tan desconocida y misteriosa como la música. Y como si fuera poco, la editorial ofrece un portal *online*, donde los lectores podrán escuchar los ejemplos y fragmentos que en cada caso aparecen citados.





¡Hola, niños!

¿Qué olvidé en mi maleta?



Busca 5 cosas en la maleta de la izquierda, que no están en la maleta de la derecha.



Según los colores, ordena las letras en las casillas y sabrás a qué parte de Colombia irá de vacaciones cada niño.

I Q U R C E I Q E B S L I A A A U
 I I A U E T U S U O S A C L A L I A A A U
 H N Q E D A D R A R A T I O T N G

C P D C M



INFANTIL



Escenarios de aprendizaje para "Vivir al 100% la felicidad de aprender"



www.colesan.edu.co - ces@colesan.edu.co

Educamos en el Amor, la Comprensión y el Respeto

"Somos un legado del Meta para Colombia"

Villavicencio - Meta - Colombia



Una verdadera **familia** se **fortalece** ante los nuevos retos

La Universidad de La Sabana
 agradece a todas las personas que con
 su apoyo nos alientan a seguir adelante.

www.unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana