

Apuntes de
FAMILIA

NÚMERO 13 • SEPTIEMBRE - NOVIEMBRE DE 2011 • ISSN 1794-502X



• Felizmente
¡casados!



HOGAR

Un toque de color
con flores

EDUCACIÓN

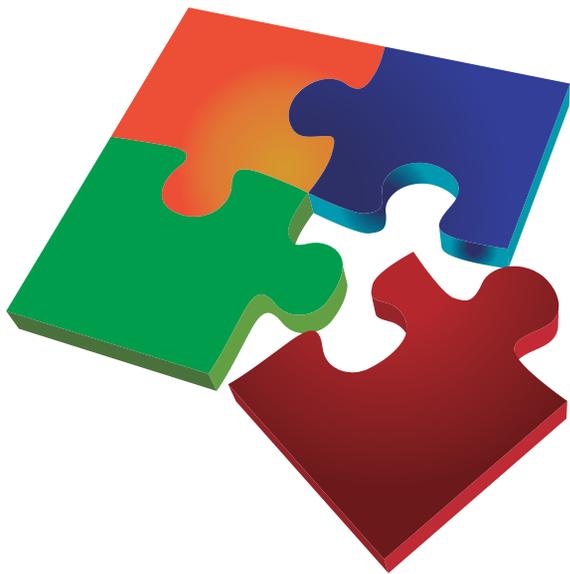
La auténtica amistad



Servicio de

Asesoría

Personal y Familiar



¿Obstáculos en la comunicación?

¿Conflictos matrimoniales?

¿Dificultades con adolescentes?



Universidad de
La Sabana

INSTITUTO DE LA FAMILIA
instituto.familia@unisabana.edu.co

Teléfono: (1) 861 5555
Celular: 315 307 90 39



NÚMERO 13
SEPTIEMBRE - NOVIEMBRE 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
Nubia Posada González,
Luis Fernando Giraldo Cadavid,
Álvaro Sierra, Andrés Cano,
Elena Ospina, Instituto de la Familia.

COORDINACIÓN EDITORIAL
María del Pilar Arévalo Peña

EDICIÓN
Dirección de Publicaciones Científicas
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
Grupo OP Gráficas S.A



12 Para una auténtica AMISTAD... Pistas de dos filósofos



28 ¿Por qué nos cuesta tanto?

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** ¡Felizmente casados!
- 10** De flor en flor. Un toque de alegría y belleza
- 12** Para una auténtica AMISTAD... Pistas de dos filósofos
- 16** Maaaaá... ¡Tengo miedo!
- 18** La sexualidad en la pubertad
- 22** Gasolina para el alma
- 24** ¿Y tú fumas? ¡No gracias!
- 26** Generosidad ¿Como se enseña?
- 28** Entre tú y yo
- 30** Cine
- 32** Libros
- 34** ¡hola, niños!

Amor y amistad, ¡más que sentimiento!

UNA DE LAS MÁS GRANDES satisfacciones que tiene el ser humano es la alegría de contar con amigos, con amigos de verdad. Pero para ello es importante cultivar los valores que sostienen y hacen duradera la amistad, porque ella supera la superficialidad, no se queda en lo anecdótico, la broma ni en el buen momento.

Razón de más para que nos propongamos fortalecer esas amistades que hemos logrado cultivar con el paso del tiempo. Es imprescindible, entonces, poner a prueba varias virtudes: la lealtad, primordialmente, ya que no hay riqueza más valiosa que un ¡amigo seguro!; la generosidad, que no tiene barreras y también ocupa un lugar destacado en una verdadera amistad... Los amigos se dan desinteresadamente y están pendientes de las preocupaciones y necesidades, nos acompañan en la enfermedad o en los malos momentos, gozan y disfrutan con nosotros de los triunfos y las alegrías, sin sentimientos mezquinos.

¡Claro! son virtudes que se construyen permanentemente, en el día a día, desde la infancia hasta la edad adulta y que nos permiten aprender a amar.

Y es, precisamente, ese querer

amar lo que finalmente hace posible que un hombre y una mujer decidan un día unir sus vidas para siempre. Una realidad que constatamos con los testimonios maravillosos que tres felices matrimonios compartieron con nosotros en esta edición, recalcando y ratificando que una unión feliz no es producto del azar. Nos cuentan lo que él y ella han sabido edificar día tras día para llevar a buen puerto su proyecto matrimonial, subrayando que no basta solo el corazón, sino que también hay que poner la cabeza y aprender juntos a superar diferencias y sacar provecho de las dificultades.

En este número, también encuentra otras secciones con grandes valores agregados, como “Entre tú y yo”. Una invitación para que los lectores nos escriban y nos cuenten su caso, en aras de que podamos ofrecerles una ayuda con nuestros expertos asesores en temas de familia y sea esta una oportunidad para hallar una orientación a sus dificultades.

En “Hogar”, en este mes en que se regalan tantas flores, nada más oportuno que conocer algunos *tips* para alegrar y decorar nuestra casa con pequeños y originales arreglos florales.

Y como siempre, nuestras habituales secciones de libros y películas que recomendamos para toda la familia. ¡Disfrútelas! 🌸



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

¡Apuntes de Familia en Grecia!

Viajo a Atenas cada dos meses a dar unas charlas de formación cristiana y humana a madres de familia. Una amiga me mostró un artículo de *Apuntes de Familia* sobre la importancia del papel del padre en la educación de los hijos, que tenía relación con el tema de la exposición, el cual compartí con ellas. Las señoras de la clase quedaron encantadas no solo con el tema sino con el contenido de la revista y me la pidieron. Desde entonces, he logrado llevar algunos ejemplares, así que la comparten entre ellas y se la prestan a más amigas.



LUCÍA KIRIAKIDIS
ROMA, ITALIA

Campos de verano, buena idea

Muchas veces dejamos de lado planes alternativos para que los hijos disfruten y descansen en su periodo de vacaciones por creer que sale costoso y que puede ser un peligro para ellos. Pero el artículo que ustedes publicaron sobre las oportunidades de visitar campos de verano en Colombia con tarifas “amigables” y muchos destinos para conocer, me dejó la inquietud hasta el punto de llamar y cerciorarme que en efecto esto es posible. Con su aporte fue un muy buen comienzo para pensar en ello. Información con valor agregado... ¡Gracias!

OLGA LUCILA MORALES CLAVIJO
ADMINISTRADORA DE EMPRESAS Y MADRE DE FAMILIA,
BOGOTÁ

Hacia el rescate de la vida

Se está volviendo frecuente encontrar en los periódicos noticias alarmantes sobre el suicidio en todas las edades, esto me ha impactado. Me parece doloroso que una persona lo esté pasando tan mal, que la única solución que encuentre sea quitarse la vida. Imagino el calvario interior que habrá pasado antes de dar ese paso. Quería reflexionar en voz alta sobre el mundo que estamos construyendo, un mundo en el que unos nadan en millones y otros están en la miseria; un mundo absurdo que ha dejado de vibrar por la sonrisa de un niño, eligiendo la soledad antes que el compromiso de tener un hijo. Este mundo, el nuestro, podría y debería ser más humano. Un mundo sin dios, cuando lo que más necesitamos es a Dios. Sería interesante que ustedes desde esta revista tan educativa trataran el tema en toda su dimensión, física, psicológica y trascendente.

MARGARITA Y JOSÉ LUIS JIMÉNEZ
PADRES DE FAMILIA, MEDELLÍN

Un papá sensato

Me gustó mucho el artículo que salió en la pasada edición sobre la verdadera función que debemos cumplir dentro de la misión que como padres nos corresponde cuando se trata de educar a nuestros hijos. Realmente es un enfoque práctico que pone en evidencia las múltiples razones por las cuales se nota la ausencia del papá, pero lo más grave es comprobar que los directamente afectados son, sin duda alguna, los niños. Pienso como papá y creo que actué como tal frente a mis hijos pero con este mensaje comprendí que todavía puedo dar mucho más por su bienestar. La familia será la gran beneficiada. ¡Gracias!

JONATHAN ALEXANDER RAMÍREZ
PADRE DE FAMILIA, BOGOTÁ



¡Felizmente casados!



María del Rosario Guerra y Jens Mesa Dishington



Claudia Hoyos y Orlando Vélez



Ana Margarita Romero C. y Hernando Wills V.

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

La felicidad matrimonial está en saber hallar en los acontecimientos cotidianos, el lugar de encuentro de los esposos.

Así lo confirman estas tres parejas que un día tomaron la decisión de unir sus vidas para siempre.

EN LA VIDA MATRIMONIAL, como en cualquiera otra, cada día es irrepetible y quien no sabe aprovecharlo descubrirá al final que se ha perdido una de las mejores oportunidades de la vida.

Cada etapa del camino conyugal es el preámbulo de la siguiente y el eslabón de una historia sobre la que se apoyarán profundamente los cimientos que serán el soporte de una familia. Porque de lo que se trata es de buscar siempre para ir descubriendo cómo ser un buen esposo, una buena esposa, un buen padre y una buena madre.

SEMILLA EN CONSTANTE CRECIMIENTO

El matrimonio debe cultivarse día tras día para mantener y renovar el amor entre los cónyuges, con la paciencia, premura, atención y mimo de un buen jardinero. Como las plantas, ¡estará vivo si crece! No en vano Balzac escribió, “el matrimonio debe luchar sin tregua contra un monstruo que

todo lo devora: la costumbre”. Y así es, porque el enemigo más insidioso es la rutina, que no es otra cosa que perder el deseo de la creatividad originaria y la capacidad de sorprender a quien queremos. Por eso, para que el amor no se enfríe, es indispensable que durante toda la vida, momento tras momento, circunstancia tras circunstancia, cada cónyuge sea lo más importante para el otro, con la lucha y esfuerzo que ello supone, pues el cariño se nutre con multitud de detalles, con una sonrisa, con picardía, evitando todo lo que se intuye o se sabe por experiencia que al otro le desagrada.

Así las cosas, el matrimonio está sujeto a distintos momentos de la relación conyugal equiparables con las etapas de la infancia, la adolescencia y la independencia de los hijos. Todos ellos con sus correspondientes riesgos y problemas, al igual que con valores específicos que merecen ser aprovechados. En últimas, no hay que olvidar que, como en el amor, el matrimonio es cosa de dos.

María del Rosario Guerra y Jens Mesa Dishington

30 años de casados

Ella, fue la primera Ministra de Tecnologías de la Información y la Comunicación en Colombia. Él, ya cumplió 22 años como presidente ejecutivo de Fedepalma, la Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite. Tienen tres hijos: Juan José, Pedro Felipe y Carlos Antonio.

Esta pareja de esposos tiene varias coincidencias: en su carácter, en su forma cariñosa de tratarse, en sus gustos y hasta en su afinidad profesional y laboral. Precisamente esta correspondencia es la que les ha permitido fortalecer con el paso de los años ese amor que se profesan y que nació hace treinta años en Sincelejo.

“Nuestro temperamento es muy sereno. Somos personas que privilegiamos el respeto a sí mismos y a los demás, por eso en nuestro hogar reina el diálogo, la comunicación y la disposición para abordar las situaciones del día a día”, precisa **María del Rosario**. “Es una de tantas cosas buenas que heredamos de nuestros respectivos padres; un ejemplo que trascendió en nuestro hogar sustentado en principios y en valores en los que la integridad como persona es fundamental para convivir en sana paz y en armonía”, señaló **Jens**.

Y no es para menos, pues los padres de **María del Rosario** acaban de cumplir 60 años de matrimonio y se enorgullecen de haber tenido y de mantener todavía un hogar sencillamente hermoso. Los padres de **Jens** también celebraron 60 años de feliz unión conyugal, pero infortunadamente su señora madre falleció en julio del año pasado.

El secreto de su felicidad y estabilidad matrimonial

Ambos coinciden en afirmar que su amor fue creciendo ante las expresiones de cariño que se fueron dando en su rela-

ción de amistad y luego como novios. Ella tenía en mente ser monja una vez se graduara como bachiller y él planeaba viajar a estudiar fuera del país. Sin embargo, el destino los unió y la atracción surgió hasta concretarse en un noviazgo de dos años y medio.

Para **María del Rosario** algo clave que puede traducirse en el secreto de su felicidad y estabilidad como esposos es uno solo: “Mi esposo es un hombre de principios y en ello también hay afinidad conmigo. Muy rara vez disentimos, somos coincidentes en la visión sobre los temas de educación de nuestros hijos, sobre la moral y la ética”.

Para **Jens** “la falta de respeto mata los cariños y este pensamiento, el de respetar a los demás ante todo, lo he replicado exitosamente dentro de la cultura empresarial. Con Sharito, mi lema es y seguirá siendo “nosotros”, “somos”... todo lo hemos construido de común acuerdo y eso ayuda muchísimo a establecer un equilibrio. Mi visión era construir un hogar con todo lo que este significa pero sin que por ello se sacrificara el desarrollo de cada uno; por eso siempre nos hemos apoyado tanto en los proyectos académicos como en los profesionales”.

Nuestro temperamento es muy sereno. Somos personas que privilegiamos el respeto a sí mismos y a los demás.



María del Rosario y Jens en compañía de sus tres hijos: Juan José, Pedro Felipe y Carlos Antonio.

Ana Margarita Romero Castillo y Hernando Wills Vélez 23 años de casados

“Formar una familia significa asumir un compromiso con responsabilidad y determinación. Hay que luchar, hay momentos de alegría y dificultad pero no por eso se va a renunciar.”

Ambos son oriundos de Cartagena pero viven en Bahía Málaga. Ella divide su tiempo para atender su hogar y para apoyar a su esposo en su actividad laboral. Él es oficial de la Armada Nacional de Colombia. Tienen dos hijos: Hernando Andrés y Juan Felipe.

Esta bonita pareja de esposos se conoció en el Club Naval de Cartagena. Con más de dos décadas de unión matrimonial, **Ana Margarita** está convencida de que, gracias a la bendición sacramental que recibieron el día de su matrimonio, es que han podido cultivar día a día la alegría del amor sincero, aquella que los unió para construir con empeño, dedicación y esmero el hogar que hoy día tienen.

plique- han sido los ingredientes especiales que les han permitido levantar las bases sólidas de su matrimonio y consolidar un verdadero proyecto de vida juntos.

“Han pasado los años y por supuesto que ahora hay prioridades que atender pero eso no significa que el amor ha disminuido, más bien ha madurado con nosotros. Nuestros hijos ya están grandes y hemos debido aceptar cambios difíciles como el tener que dejar que vivan solos en Bogotá por razones de estudio. Al principio fue duro y llegamos a pensar que la armonía del hogar se desintegraba; sin embargo, no fue así pues la comunicación ha sido permanente. Debemos ser muy creativos y esto nos ha servido muchísimo para mantenernos unidos”, puntualizó **Ana Margarita**.

¿Por qué son pocos los privilegiados con un **buen matrimonio**? Para estos esposos, la falta de comunicación, la dificultad para entender los rasgos de la personalidad de cada uno y no creer en la fidelidad y el compromiso como requisitos básicos para empezar a formar un matrimonio, son algunas de las razones por las cuales muchos de ellos fracasan cuando apenas comienzan. Y si a esto se suma que hoy en día las personas no tienen metas claras de lo que quieren de sus vidas, pues el resultado se traduce en frustración y decepción.

Su consejo para aquellos que no están convencidos de la grandeza del matrimonio es que **¡sí vale la pena casarse!** Aún hoy es posible crear una relación basada en el amor, “porque todos necesitamos darnos entre sí para buscar nuestra propia realización”, señaló **Ana Margarita**.



Ana Margarita y Hernando con sus dos hijos: Hernando Andrés y Juan Felipe.

Los esposos **Wills Romero** afirman que la confianza, el cariño profundo y abierto del uno por el otro, el preocuparse por las necesidades de cada quien, el deseo permanente de querer lo mejor para el cónyuge y hacer los sacrificios que sean necesarios -sin importar lo que ello im-

Claudia Hoyos y Orlando Vélez

24 años de casados

Ella es bogotana, graduada en economía de la Universidad Javeriana. Él, cartagenero, también es economista y actualmente es gerente general de Transfer, una compañía de transporte. Tienen tres hijos: Andrés, Juliana y Felipe.

Si bien es cierto que el próximo mes de noviembre este matrimonio celebrará sus 24 años de casados, quisieron resaltar que realmente suman 27 años, pues para ellos también cuentan los tres años de noviazgo.

Conocer a **Claudia** fue para **Orlando** un “flechazo inmediato”. Su romance empezó mucho tiempo después de haber terminado la carrera, cuando él ya trabajaba en Transfer y regresó a la universidad a hacer un curso, mientras que ella adelantaba el noveno semestre. Desde entonces siempre han estado juntos.

“Yo siempre fui una mujer muy exigente en mis relaciones y los pocos novios que tuve, antes de conocer a Orlando, no pasaron de tres meses; por eso nunca contemplé la idea de un noviazgo largo. Sin embargo, su dedicación, su sentido de la generosidad, su madurez, y comprobar que era un excelente amigo y muy buen hijo, me convencieron para permitir que la relación creciera hasta aceptar casarme”, dijo **Claudia**.

Los dos se definen como personas muy tranquilas y por eso han tenido pocos conflictos de pareja. Como

bien señaló **Orlando**, “además del gran amor que sentimos el uno por el otro, estamos convencidos de que nuestro matrimonio fue entre tres, porque Dios siempre ha estado en la mitad. Es gracias a Él que todo ha sido más fácil de llevar, especialmente ante situaciones complejas”.

Unidos también por una causa

Con esa claridad esta pareja de esposos trabaja desde hace más de trece años en un movimiento de espiritualidad conyugal llamado *Equipos de Nuestra Señora*, reconocido a escala mundial, a través del cual se abordan temas que contribuyen al fortalecimiento del matrimonio y de la familia. También están haciendo equipo para depurar el programa *Más pareja*, con el que se proponen ayudar a otras tantas parejas de amigos o novios a fortalecer su relación matrimonial, si así desean constituirla.

Para **Claudia**, “cuando el amor significa entrega total y este sentimiento es recíproco, sin duda crece y se fortalece con el paso de los años”, enfatizó.

Ambos coinciden en afirmar que el matrimonio es un reto apasionante y muy bonito... mucho más cuando se tiene a la persona indicada. La consigna es que hay que alimentarlo con detalles, con disposición para querer que todo salga bien y eso implica saber callar, saber escuchar, saber aceptar y saber compartir.



Claudia Hoyos y Orlando Vélez con sus hijos Andrés, Felipe y Juliana.

Creemos firmemente en que toda relación matrimonial debe estar basada en el amor y esto es clave para que perdure.

¡SÍ SE PUEDE!

Esta es la convicción que tienen en común nuestros entrevistados. Para ellos, definitivamente casarse no fue la meta sino el inicio de un compromiso mutuo cuyo camino es y seguirá siendo la vida misma. Tres parejas para quienes el amor es diná-

mico y por eso siguen en la tarea de cultivarlo con mucha creatividad para que todos los días florezca sin reparos y su matrimonio siga siendo feliz.

Y ¿momentos difíciles, conflictos? Claro que sí, muchos, pero más allá de alejarlos los han unido más, con

la certeza de que ese “faro” que les indica el norte les permita superarlos con mucha fe para bien de la familia.

Hoy, están convencidos de que valió la pena casarse y ese es el pensamiento que están afianzando en sus hijos. #H



De flor en flor

Un toque de alegría y belleza

PARA HABLAR DE ARREGLOS florales quisimos empezar por saber si es necesario referirse a tendencias, tamaños, materiales y demás aspectos relacionados. *Apuntes de Familia* visitó a una experta decoradora de interiores y conocedora del tema; ella es Elvira Carmen Rocha, gerente de la firma Podamos y Cuidamos, y propietaria de la Floristería Hana, especializada en la elaboración de arreglos florales, quien nos expuso, más que tendencias, algunas condiciones para que la intención de ambientar con flores se convierta en una verdadera expresión de originalidad y estética.



Creatividad, primer requisito

Justamente por ser tan diverso el mundo de las flores no se puede entrar a “encasillar” o definir con una regla, norma o estilo. Basta con acudir a la imaginación y al ingenio para imprimirle ese toque especial al ambiente o espacio que deseamos alegrar con ellas. Todo depende de la disposición, de la originalidad, el tiempo y por qué no, del “bolsillo”.

Todo vale, segundo requisito

1. El lugar ideal: la sala, los pasillos, el área de ingreso; las esquinas del comedor, de la cocina, del cuarto de estudio y hasta el baño auxiliar y las habitaciones.

2. Los elementos que pueden servir: piedritas naturales de todos los tamaños, formas y colores. Los grandes almacenes ya tienen destinado un lugar especial para la jardinería, al igual que los viveros de barrio y las floristerías. Allí, además de las piedritas naturales, encuentra las artificiales de formas variadas, colores vivos o transparentes, grandes y pequeñas, ideales para colocar en el fondo del florero de vidrio; bejucos, fique, rafía (una especie de fique muy

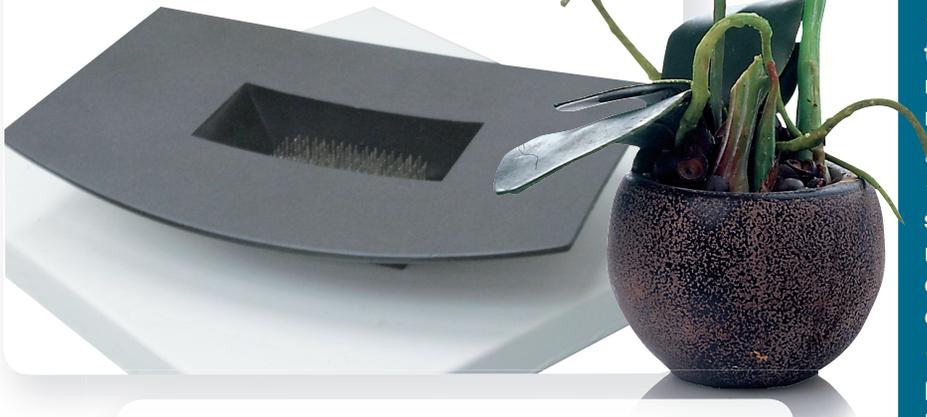
manejable), cintas de tela en un solo tono o grabadas con diseños (líneas, puntos, perforadas, etc.); oasis, troncos, papel seda (ojalá blanco y fucsia), son solo algunos de los materiales empleados para darle vida al arreglo.

3. Los recipientes: jarrones grandes (para mesas auxiliares, esquinas o entradas amplias) y pequeños o “bajitos” (para centros de mesa) de vidrio y en diversas formas, (cuadrados, rectangulares, redondos); en lata, barro o cerámica; cestas de mimbre, cuencos o tazones de madera, pocillos o jarros grandes de colores.



Respetar el medio ambiente, tercer requisito

La tendencia muestra que la protección del medio ambiente debe estar presente como un principio de vida, por eso, el icopor se está reemplazando por bejucos en todos los tamaños y varas de isoqueto, ideales para sostener. Las cajas de cartón son otro recurso novedoso. Así mismo, se está migrando al arte japonés, y con él se trabaja el equilibrio, que se logra con el empleo de pocas flores (una o dos), con tallos de diferentes tamaños, dentro de un recipiente típico de esta cultura y que lleva en su centro una especie de agujas que sostienen.



Bienvenida la variedad, cuarto requisito

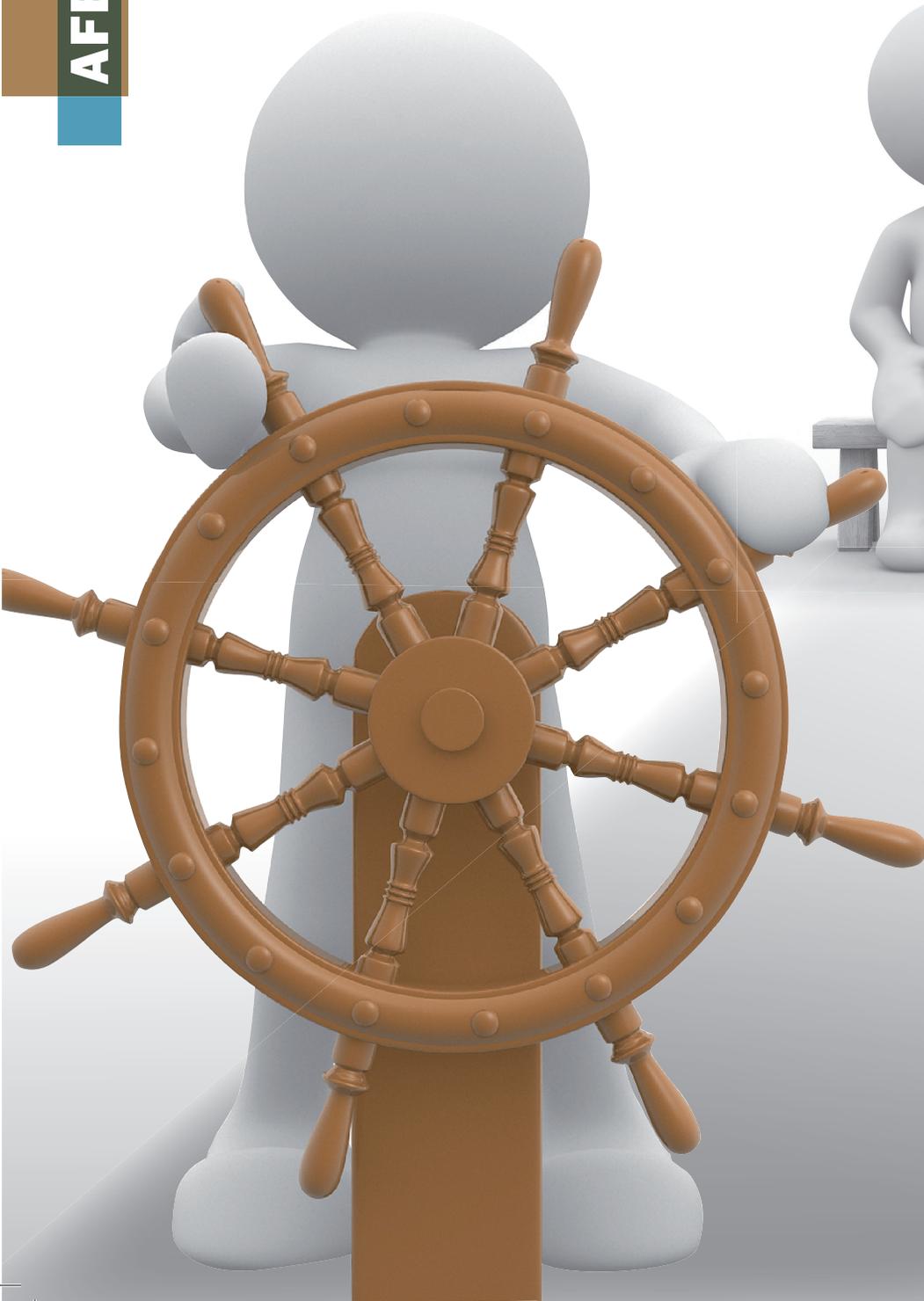
Puede emplear flores exóticas como el ave del paraíso, las heliconias, los anturios (rojo, blanco y verde), la ginger (blanca o morada); la campana de Irlanda, el *hypericum* y *delphinium* azul y lila, las orquídeas, etc. O la tradicional rosa en todos los colores, el lirio, la astromelia, el crisantemo, los pompones, margaritas y –aunque suele restársele valor– los claveles (blanco, rojo y rosado). Las combinaciones también son válidas y con una sola flor exótica que coloque entre las demás ya logrará llamar la atención.

Tome nota...

- ✓ **Para prolongar la vida de las flores**, corte el tallo diagonalmente, así les permitirá “tomar agua”.
- ✓ **Renueve** el agua constantemente y mantenga el nivel arriba de la parte media del recipiente.
- ✓ **Corte** de nuevo el tallo, al cabo de dos o tres días, y aléjelo de corrientes fuertes de aire o luz artificial directa.
- ✓ **El tamaño** del recipiente es determinante para la cantidad de flores y elementos adicionales, pero más que eso, para que las flores puedan respirar.
- ✓ **Las plantas o materas** de áreas sociales, pasillos, escaleras o rincones, puede decorarlas con flores o u otros elementos, así se ahorra el recipiente y se verán muy originales.
- ✓ **La Canción de la India** es una planta que se usa para decorar floreros, manténgala como planta decorativa y, cuando elabore un arreglo, utilice una de sus ramas para darle volumen y más color.
- ✓ **El oasis**, además de retener el agua, se reutiliza molido como parte del compostaje cuando se siembra una mata. Esto ayuda a retener la humedad y le da más tiempo de vida.
- ✓ **Las piedras** ayudan al sostenimiento de las flores y es una buena manera de reemplazar el oasis.
- ✓ **La drasena** es una hoja verde, amplia y larga ideal para “forrar” el interior de recipientes de vidrio y darles un toque original.
- ✓ **Los anturios** duran mucho y con solo utilizar uno o dos ya son decorativos en cualquier ambiente. Pasa lo mismo con el lirio y la rosa.
- ✓ **Arreglos florales** bien cuidados pueden durar entre 15 y 20 días.



Para una auténtica **AMISTAD...** Pistas de dos filósofos



“Un barco frágil de papel parece a veces la amistad, pero jamás puede con él la más violenta tempestad. Porque ese barco de papel tiene aferrado a su timón por capitán y timonel, un corazón.”

Alberto Cortez



POR NUBIA POSADA GONZÁLEZ
PhD en Filosofía y Letras de
la Universidad de Málaga

ENTRE LOS FILÓSOFOS de 84 años que hay en este mundo, Joseph Aloisius R. (Markt am Inn, Baja Baviera, Alemania 1927) es probablemente el que tiene más amigos jóvenes. Como todo buen estudioso ha tenido con qué estimular el pensamiento al interior de sus dos gremios —también es teólogo— y a bastantes más, de todas las edades.

A mediados de agosto, este alemán le recordaba a cerca de 1.500 profesores españoles jóvenes, muchos de ellos con título de Doctorado, lo que hace dos años publicó refiriéndose al desarrollo humano integral: “[...] no existe la inteligencia y después el amor: existe el amor rico en inteligencia y la inteligencia llena de amor”.

Éste es, con su pensamiento y su vida, un timonel de jóvenes y menos jóvenes del mundo actual

Una amistad fundamentada en solo sentimientos sería pasajera; hace falta que avance desde la emotividad primera y la empatía natural, hacia el cultivo de los afectos.

y del futuro, como lo fue y lo seguirá siendo Aristóteles (Estagira, Macedonia, 384-322 a. de J. C.), padre de Nicómaco, a quien dejó una obra de Ética como ruta para ser feliz, y preceptor del joven Alejandro III de Macedonia (Pella 356, Babilonia 323 a. de J. C.), más conocido como Alejandro Magno. Ambos nos han entregado pistas para intentar definir una auténtica amistad y su relación con la justicia.

Como a muchas personas —compañeros de profesión, trabajo, estudio, universidad, distracción,

de patria o mundo—, podría parecerse que entre dos individuos fuera suficiente una relación de justicia, pero ¿la sola justicia basta para que seamos felices?

En su Ética a Nicómaco, libro VIII, Aristóteles afirma que la amistad “[...] es la cosa más necesaria en la vida. Sin amigos nadie escogería vivir, aunque tuvieran todos los bienes restantes”, y en el libro I de la misma obra se lee: “Donde los hombres son amigos, para nada hace falta la justicia, mientras que si son justos tienen además necesidad de la amistad”.



¿CUÁL ES EL COMIENZO DE UNA AMISTAD GENUINA?

El padre de Nicómaco aporta una pista: “[...] deben descubrirse los sentimientos de benevolencia que les animan recíprocamente”. También hoy la amistad surge con la buena disposición voluntaria, una inclinación afectiva que facilita el interés sano, transparente y espontáneo e invita a cierto intercambio del mundo interior.

¿CUÁNTO DURAN ENTRE LOS AMIGOS LOS SENTIMIENTOS?

Todos experimentamos una raíz de egoísmo latente, persistente, que no parece terminar de arrancarse en las relaciones de amistad y que frecuentemente nos reta. ¿Acaso puede ser perfecta la benevolencia, el desear el bien a alguien?

Parece que algunos interpretan la auténtica amistad como una fijación inamovible de ciertos sentimientos; se trata de un error porque los sentimientos son valiosos pero inestables, de modo que no se abandona esta relación cuando brotan sentimientos adversos. Más bien se les saca provecho para agudizar los ojos externos y los internos, hasta lograr ver y vivir las cualidades contrarias a los errores de uno, y ayudar al amigo o amiga a que supere sus fallos.

Una amistad fundamentada en solo sentimientos sería pasajera, hace falta que avance desde la emotividad primera y la empatía natural, hacia el cultivo de los afectos, que son más profundos: es genuinamente humano batallar todos los días para armonizar el concierto de sentimientos, pasiones, pulsiones, emociones, afectos, pensamientos, vivencias

Sin amigos nadie escogería vivir, aunque tuviera todos los bienes restantes.

físicas, recuerdos, intereses muy propios, ansias de dar y recibir, entre otros. Porque la amistad se acrecienta acogiéndonos como somos y ayudándonos en la interminable tarea de aprender cómo concordar mejor tantos aspectos de la unidad que somos.

Todo lo anterior interactúa entre sí y con estímulos externos que podrían dispersarnos del sentido de nuestra propia existencia y del tesoro de nuestras amistades. Cuando nos vemos afectados por

esas distracciones viene bien recordar lo que sugiere el filósofo alemán amigo de los jóvenes: “[...] no existe la inteligencia y después el amor”. ¿Acaso no es el amor que ponemos en alguien el verdadero avance, el inteligente, en el sentido de nuestra existencia? Se entiende entonces lo que el estagirita decía de la amistad: “Es la cosa más necesaria en la vida”.

¿CUÁL ES LA CLAVE DEL AUTÉNTICO AMOR DE AMISTAD?

Cuando Aristóteles se refiere a algunas clases de amistad, aclara: “Los que se aman por la utilidad no se aman por sí mismos, sino en cuanto derivan algún bien uno del otro”.

De esto parece deducible que puede ser altamente peligrosa una complicidad que simule amistad. De esto parece prevenir al hijo para saber conservar la clave del auténtico amor de amistad y de cualquier otro tipo de relación; el primer referente es externo: el bien hallado en el otro ser personal en su riqueza como unidad con una dimensión material y otra inmaterial, indiscifrable del todo con las pocas capacidades de un cerebro de nuestra especie, material, de aproximadamente 1.300 gramos.

Tal vez a causa de lo anterior en el libro segundo el preceptor indica dos pistas para poder identificar la amistad: reciprocidad afectiva y voluntad de hacer el bien al amigo.

Aplicar estas pistas supone una tarea inacabada a causa de limitaciones inherentes al cuerpo. La dimensión espiritual de la persona siempre seguirá siendo ante

nosotros uno de los misterios más interesantes, por eso conocer algún matiz más profundo del amigo o la amiga, tiene un efecto deslumbrante, deja con sed de más amistad, de buscar silencio para abismarse, aunque sea un poco, en la verdad, el bien, la bondad y la belleza de la unidad espíritu-cuerpo, que supera toda la armonía del mundo perceptible por los sentidos físicos y por eso se tiende a ponerlos en segundo lugar para dar paso a la sinfonía de los sentidos internos.

¿TAMBIÉN MI CÓNYUGE ES MI AMIGO O AMIGA?

Lo arriba dicho parece estimular a más de uno a desarrollar lo mejor de sí a través de la donación entera a su cónyuge, con todas sus consecuencias, entre las que resaltan dos como las más propias: la de tener hijos y la de constituirse en una unidad inquebrantable en lo fundamental, exclusiva de la complementariedad física, psíquica y espiritual de un hombre y una mujer en el matrimonio.

Aunque con características distintas, cabe la amistad con los hijos y demás seres humanos, con matices exclusivos para cada amiga y amigo porque el gran impulso de la creatividad es el amor inteligente, capaz de reconocer en cada uno de todos —en expresión del filósofo de Tiana, Carlos Cardona Pescador— su diferencia específica, de seguir aprendiendo de él y de continuar reconociéndole como destinatario merecedor del bien que necesite y se le pueda aportar. Por eso la amistad es una tarea que siempre ilusiona. #

Ingredientes de una auténtica amistad

- Un buen cincel de cariño para hacer del amigo o la amiga una persona mejor.
- El martillo de la acogida, ante el que nos rendimos: ¡Que nos esculpan lo que haga falta!
- Una percha rotatoria para no dejar a los amigos colgados en el tiempo.
- Estar las veces que haga falta, hasta el final, como sea más conveniente para el amigo o la amiga.





12:30 de la noche: un grito ensordecedor rompe el silencio. Felipe tiene 5 años y desde hace unos meses padece pesadillas nocturnas. Cuando sus padres le preguntan qué es lo que le ocurre exactamente, no sabe qué decir. En ocasiones teme que haya un monstruo bajo su cama, otras noches el problema es su clóset. Entre sollozos y lamentos pide a sus padres que le revisen su habitación una y otra vez en busca de bichos de color rojo y culebras.

INSTITUTO DE LA FAMILIA
institutodelafamilia@unisabana.edu.co

Mamaaaaá... ¡Tengo miedo!

HASTA FINALES DEL siglo XVII, estas reacciones eran a menudo consideradas obras de monstruos, los cuales –se creía– se sentaban sobre el pecho de los durmientes, oprimiéndolos con su peso. Hecho que originó el nombre de **pesadilla**. Varias formas de magia y posesión espiritual también se consideraban como causas. En la

Europa del siglo XIX y hasta bien entrado el siglo XX se creía que las pesadillas eran ocasionadas por problemas digestivos. Actualmente, se sabe que obedecen a causas fisiológicas (como fiebre elevada), o psicológicas (como un trauma inusual o estrés en la vida del durmiente).

Las pesadillas se definen como sueños aterradores prolongados, que se manifiestan generalmente hacia el final de la noche. El cuer-

po está inmóvil, dormido y se encuentra en la fase de sueño REM (de movimientos oculares rápidos), el cerebro tiene una actividad importante y es el momento en que surgen los sueños.

Y si a este panorama le unimos otros factores como la oscuridad, el temor a lo desconocido, las tensiones vividas durante el día, la mala digestión o, incluso, esa escena violenta de la televisión que no pudimos evitar presenciar, el re-

sultado final es siempre el mismo: una pesadilla.

Suelen producirse en todas las personas pero en esta ocasión nos detendremos en niños entre los 3 y los 6 años de edad.

MANIFESTACIONES EN EL NIÑO

Normalmente el pequeño grita, se despierta y a veces se levanta para ver a sus padres. Su angustia es momentánea, pero no por ello menos real para él, por lo que si se le habla o se le acaricia suavemente hace contacto con la realidad y vuelve a dormir lentamente; así, después de una pesadilla, es capaz de contar su sueño o, al menos, explicar sus sensaciones: “Me dio mucho miedo”, “había una bruja”, “un león me quería comer”, etc.

Ante situaciones así, la respuesta de los padres debe ser siempre la misma: despertarlo suavemente y con ternura, después intentar calmarlo, serenando su angustia y su pánico, ofreciéndole agua y analizando con él sus miedos... en definitiva, dándole toda la seguridad que tanto necesita en estos momentos.

CÓMO TRATARLAS

Si no actuamos con prevención o no estamos preparados, pueden aparecer conductas que dificultan un descanso normal, como miedos infantiles a dormirse, a la oscuridad, negarse a ir a la cama, dormir con las luces encendidas o pedir todas las noches acostarse en la cama de los padres.

La clave del comportamiento de los padres –reiteramos– debe combinar firmeza y ternura; estas serán siempre las mejores aliadas en lo que a educación se refiere. No se está haciendo una buena labor si se permite que el niño pequeño los ma-

nipule con sus miedos para que lo dejen dormir con ellos. Su deber es hacerle ver que tiene que aprender a dormir solo, que no es capricho de sus papás, de lo contrario pueden llevarlo a que confunda que si no duerme con ellos, nunca va a estar seguro o que las pesadillas volverán.

Otra actitud importante de los padres es que deben evitar ridiculizarlo al día siguiente. No hay que olvidar que cuando el niño llora lo único que demuestra es miedo a lo desconocido y una terrible sensación de desamparo. **Es importante enseñarle a dominar esos miedos que tanto lo angustian** y una buena forma de lograrlo es aprovechar los momentos más tranquilos y luminosos del día para intentar investigar las causas de sus miedos. Quizá sean las imágenes de una serie de televisión o las historias que le cuentan sus compañeros de preescolar o algún muñeco o cuadro de su cuarto... en cualquier caso, hay que hacerle comprender que lo que ve a media noche en su habitación es fruto de su imaginación y que aún siendo así, en su casa no corre peligro alguno, pues sus padres ¡podrán derrotar al dragón más fuerte!

RECOMENDACIONES OPORTUNAS

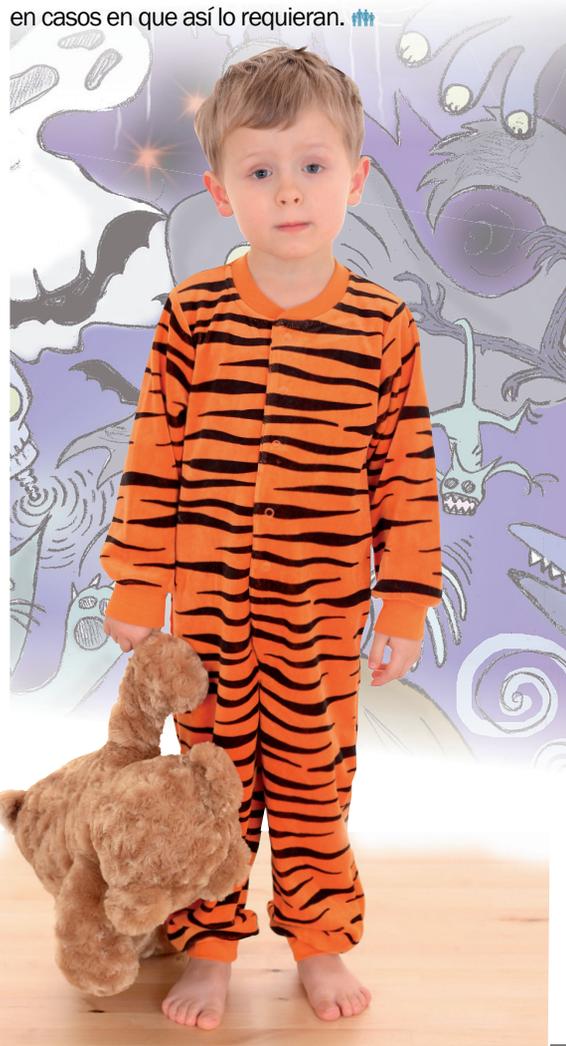
Para ayudar a que un niño tenga un sueño tranquilo y el descanso necesario, existen pequeños trucos que se pueden practicar:

✓ Hacer de la hora de dormir un pequeño ritual, en el que respete un horario de inicio del sueño, el cual debe ser cumplido. Estas prácticas contribuyen a dar seguridad al niño, al ser compartidas con sus padres, pues le facilita esa pequeña despedida de cada noche con una canción o con leer o contar un cuento. El peluche favorito o la manta, tam-

bién contribuyen a darle seguridad, ya que son una prolongación de la presencia de sus padres.

- ✓ Rezar con él una oración al niño Dios y al Ángel de la Guarda para que lo acompañen durante la noche, es una buena idea.
- ✓ Estar atentos a lo que ve en televisión, especialmente antes de acostarse. Los programas violentos pueden afectar su sueño.
- ✓ Proponerle un baño nocturno, una luz débil encendida o un momento previo de conversación antes de iniciar el sueño.
- ✓ Se puede aceptar, momentáneamente, que duerma con una luz encendida o con la puerta abierta.

Sólo el pediatra puede autorizar el uso de medicamentos tranquilizantes en casos en que así lo requieran. 



La sexualidad en la pubertad

Un cambio trascendental que marca el límite entre el niño y el adolescente

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

Una cultura que acelera el reloj biológico

Con frecuencia se escucha a padres de familia, que con cierta perplejidad y más o menos alarmados, afirman que los niños de hoy maduran mucho más rápido que los de hace dos o tres décadas. Esto, se preguntan, ¿es ventajoso o inconveniente? Cuatro o cinco décadas de lo que en un primer momento se llamó "estimulación precoz" y que después, por cierto pudor intelectual, se denominó "estimulación temprana", ya es tiempo suficiente para sacar conclusiones, así sean parciales, sobre planteamientos educativos, estilos de vida y sistemas terapéuticos fundamentados en un supuesto discutible: la vida normal y corriente no ofrece a una criatura en desarrollo, desde el seno materno hasta la plena madurez biológica, un estímulo suficiente para su óptimo despliegue individual. Por tanto, es imperativo recurrir a procesos adicionales que no solo garanticen un pleno desarrollo, sino también, potencien la aparición de cualidades y destrezas que de otra forma no surgirán.

Padres, educadores, legisladores y sociedad en general contemplan desconcertados un número creciente de fenómenos, que si bien no pueden ser declarados como consecuencia directa de lo anterior, sí son fuertemente influenciados por el cúmulo de estímulos responsables de eso que podría denominarse "madurez potenciada":

- La búsqueda insaciable de estímulos y sensaciones fuertes.
- La hiperactividad como remedio al hastío, el tedio y la "desprogramación".
- Un gusto inmoderado por el ruido, el tumulto y las actividades gregarias.

- Un franco temor al silencio, la inactividad reflexiva y el rechazo de los pares.
- Una muy temprana aparición del estrés y el sinsentido de la vida, que llevan a unos a la depresión, a otros a asumir un tono vital bajo unas conductas de riesgo que denotan desprecio por la vida propia y ajena y a no pocos a la depresión, la angustia y el suicidio.

A qué viene tanto alarmismo, si lo que tenemos entre manos es el tema de la pubertad, una etapa preciosa de inocencia que se abre a una primera floración, llena de expectativas y sueños ingenuos que no conoce de fracasos ni frustraciones.

Para los que así reflexionan cabe una respuesta y una advertencia: la primera es sí, tienen razón, la pubertad es una etapa maravillosa del desarrollo, llena de promesas y potencialidades futuras. La segunda, la advertencia, es un llamado a la sensatez. Los púberes hoy, hombres y mujeres, son una muy apetecible población de "caperucitas rojas" a la que muchos padres ingenuamente envían a un bosque plétórico de riesgos, sin mayores recursos, con casi ningún acompañamiento y con una premisa falsa: ellos tienen que ser personas de su tiempo, sin desentonar, ni parecer raros.



7 CONTENIDO:

Esquema corporal
Intimidad corporal y mental

Estímulos sexuales

Los padres que
exige la pubertad

En términos simples, la pubertad es un estadio de madurez determinado más por los cambios físicos y biológicos que por los psíquicos o intelectivos y no porque estos últimos sean menos reales o importantes, sino porque su ocurrencia se ve opacada por los primeros, que a todas luces, son mucho más aparentes y llamativos.

Un incremento acelerado en peso y talla, manifestaciones corporales que diferencian claramente a las niñas de los niños, la menarquia o primera menstruación en las niñas, entre otros datos de orden biofísico, llaman tanto la atención de los padres que pasan por alto la ocurrencia de otros cambios también muy dignos de ser tenidos en cuenta.

Esquema corporal

El hecho de que el púber experimente dichos cambios físicos y que muchos de estos sean “molestos”, puede ocasionar una imagen corporal negativa de sí mismo; por ello es importante que su familia le ayude a entender lo que está pasando y lo asuma de una manera más positiva. Los padres pueden colaborar en esta tarea si:

- Refuerzan en él sus rasgos físicos atractivos y no los negativos; actitud última que se evidencia cuando se le llama por apodos que resaltan rasgos físicos de los que el muchacho no se siente orgulloso, y que lo conducen a formarse una imagen negativa de su cuerpo.
- Valoran los demás aspectos de las personas y no se limitan a preferir a alguien por lo que gana o por lo que tiene.
- Identifican en él los talentos para los que es realmente bueno y lo ayudan a desarrollarlos.
- Le demuestran el cariño física y afectivamente; un abrazo en el momento adecuado puede servir para que no trate de buscar ese cariño en otra persona.



Intimididad corporal y mental

Si, como ya referimos, aparecen algunos cambios físicos un poco incómodos, habrá que permitirle que siga desarrollando su intimidad, pues muchas veces querrá ocultar el acné o algún rasgo específico. Hay que darle la tranquilidad de que no se le observa constantemente, ayudarlo con consejos, evitar las críticas burlonas o los chistes de mal gusto.

Impulsarlo a que cuide su intimidad sexual. Que hay partes del cuerpo que no debe exponer a otros (poner atención a las fotos que se toma y hacerle un pequeño comentario si se advierte un descuido en este punto). Que hay temas que no se hablan de cualquier manera (no porque sean “feos” sino porque es preciso que entienda que merecen un trato más respetuoso). Que hay juegos o confianzas que no son adecuados —suele suceder en esta etapa que aparecen juegos donde el contacto físico se hace patente—. Es importante demostrar el cariño a los demás pero sin excederse en caricias que pueden llevar a confusiones.



Estímulos sexuales

El despertar del deseo sexual se acentúa en esta etapa, pues las hormonas sexuales del púber se activan más fuertemente para dar cabida al desarrollo de las características sexuales. Por tanto, tendrá más curiosidad sexual, lo que puede llevarlo a buscar la satisfacción de dichos deseos en la pornografía. Es necesario aclarar que el deseo sexual es totalmente natural y que lo que se debe enseñar es la forma de manejar dicho deseo. Es por eso, que es natural (sobre todo en los varones) que sienta ganas de satisfacer su de-

seo sexual con la pornografía, pero ahí es donde se debe recordar lo que significan las personas y especialmente las del sexo opuesto, y el respeto que se debe tener por ellas. Los padres son clave en este tema cuando:

- Le demuestran con su ejemplo lo que dignifica a la persona.
- Toman medidas que facilitan el cuidado y el respeto por los demás (por ejemplo en el uso adecuado de los medios de comunicación y entretenimiento)¹.

Identidad sexual

Ya de este tema hemos hablado, por lo que solo haremos énfasis en un hecho que sucede específicamente: la “etapa bisexual transitoria” y que se refiere a lo que sucede en la etapa puberal con respecto a su identidad sexual.

Los púberes, por influjo de las hormonas sexuales, se sienten fácilmente atraídos por cualquier estímulo sexual, provenga o no de una persona del sexo opuesto. Hecho que llama la atención si nos referimos a los deseos obtenidos por personas del mismo sexo, aunque este suceso no tenga por qué definir su orientación

sexual, pues como el mismo nombre lo indica, es una etapa transitoria, de la cual se madurará hasta llegar a la identificación sexual adecuada. Importante entonces es que el niño o niña cuente con la apropiada compañía² y asesoría si es el caso, pero sobre todo con la positiva presencia masculina y femenina de sus padres.



Las salidas

Uno de los grandes atractivos de esta etapa es el gusto por el sexo opuesto. Las salidas se convierten, entonces, en ese espacio donde ellos quieren ser auténticos pero aceptados por lo que no se sienten aprobados en su casa.

Muchos padres, sin embargo, prefieren que su hijo se quede en la casa, pues así está más “protegido” sin darse cuenta que el chico puede estar encerrado en su cuarto con “su mundo” ahí adentro, dadas las nuevas tecnologías que lo conducen a mundos inimaginables.

Las siguientes recomendaciones son oportunas:

- Establezca normas claras. Evite problemas ante situaciones tirantes en las que el niño quiere una cosa y los padres otra.
- Los padres deben estar de acuerdo en cuanto a permisos para luego comunicar la decisión adoptada.
- Déles la autonomía necesaria y justa, es una tarea difícil pero que vale la pena en términos de su seguridad personal y autoestima.
- “¿Sabe usted dónde está su hijo en este momento?” este *spot* radial cuestiona sobre la necesidad de evaluar y decidir con la mayor cantidad de datos posibles: a dónde se va, con quiénes, qué va a hacer, hasta qué horas, etc.

¿Qué tipo de padres reclama la pubertad?

La paternidad y la maternidad son realidades dinámicas que deben adaptarse a los requerimientos de cada estadio de maduración de los hijos. Las anteriores reflexiones no pretenden hacer del hogar de los púberes una urna de cristal reforzada; es una invitación a padres conscientes de su responsabilidad protagónica para que, conociendo una realidad dada, asuman el papel que les corresponde, dejando de lado el desconcierto, la falta de confianza en sí mismos y la pasividad.

Aquí algunas actitudes convenientes de unos buenos padres en la etapa de la pubertad:

1. Con respecto a sus hijos, no sea de aquellos padres que se quejan porque “estos son tiempos difíciles” o porque “las nuevas generaciones manejan mucho mejor que sus progenitores las tecnologías del momento y por eso nos ven como incompetentes”. Que usted no tenga una cuenta en Facebook o desconozca las “bondades” de un BlackBerry no lo convierte en un mal padre o le resta autoridad frente a sus hijos. En cambio, su inseguridad, su falta de firmeza y baja autoestima, sí lo convierten en un perdedor, más digno de consideración que de respeto.



A los hijos no hay que enseñarles a ser púberes, ellos lo son con total naturalidad. Son los adultos quienes tienen que aprender a ser padres de sus hijos a esta edad.

2. En la crianza y educación de los hijos en todas las edades usted es quien propone, establece normas, sustenta principios y valores y configura una recta conciencia en ellos. Así, tendrán una pauta evaluativa que les será de mucho valor a la hora de las decisiones.

3. La pubertad es una etapa de gran sensibilidad. Aproveche esta maravillosa coyuntura para atraer a su hijo hacia lo bello, lo noble, lo honesto y lo justo. Enamórelo del bien en todas sus manifestaciones.

4. No dé menos de lo que exige. Haga de su hijo un luchador, dispuesto a pagar el costo de sus sueños a partir de su ejemplo, su dedicación, su honorabilidad y su optimismo, sin claudicaciones.

5. Muéstrole, en términos prácticos, que la realidad supera a la fantasía y que es mejor vivir la propia vida que las ajenas en un escenario virtual.

6. Ayúdelo a conocer e interpretar ese maravilloso mundo nuevo de sensaciones, impulsos, sentimientos y aspiraciones que empiezan a surgir en su cuerpo y en su mente.

7. Aléjelo del ensimismamiento, el encierro dentro del ámbito familiar y la pasividad de su propia habitación. El deporte, los amigos y la interacción con otros miembros de la familia, serán de gran ayuda para desplegar su cada vez mayor potencial físico y afectivo.

1. Invitamos a los padres a revisar el coleccionable de octubre-noviembre del año 2010, acerca del tema de la pornografía.

2. Entre más homogéneo sea el grupo con el que sale, mejor. Compañías de mayor edad no son muy convenientes, no solo por el aspecto sexual sino también por el peligro de ser manipulados en otros aspectos como el consumo de drogas.

Gasolina pura para el alma



Cada dos o tres años, se celebra un gran encuentro internacional durante una semana en una ciudad sede, presidido por el Papa, que recibe oficialmente el nombre de Jornada Mundial de la Juventud. Un evento organizado por la Iglesia Católica para reunir a los jóvenes fieles de la esfera universal, que se lleva a cabo anualmente en cada diócesis del mundo, el Domingo de Ramos, con una ceremonia principal en el Vaticano.

ESTA INICIATIVA TUVO SU origen en la idea del Papa Pablo VI, quien en el Año Santo de 1975, reunió en Roma a miles de jóvenes en representación de numerosos países, tras su participación en la "I Marcha Internacional de la Reconciliación Cristiana". En 1984, durante el papado de Juan Pablo II, se llevó a cabo una nueva convocatoria mundial para incentivar la participación juvenil en la Iglesia, y logró reunir a más de cinco millones de personas durante la edición de 1995, realizada en Manila, Filipinas. En 1997, la jornada mundial se transformó en un festival para la juventud con una duración de tres días antes de la ceremonia final. Desde entonces se ha organizado sucesivamente en París, Roma, Toronto, Colonia, Sídney y, la más reciente, en Madrid. La edición del año 2013, se celebrará en la ciudad de Río de Janeiro.

UNA GENERACIÓN ABIERTA A LA FE

Este poder de convocatoria desconcierta a todos los que insisten en que los jóvenes no se interesan por la religión y que la Iglesia no conecta con ellos. Es una multitud que ha crecido den-



Foto: www.madrid11.com

El testimonio de Luisa

A los ocho años, Luisa Khalil Jacott sufrió un accidente fatal que le causó severas quemaduras. Como secuela, ella tiene el 90 por ciento de su cuerpo con cicatrices. Su recuperación total duró dos años y ha sido sometida a más de 50 operaciones. Sin importar el dolor y el sufrimiento, su meta siempre fue salir adelante, pues afirma que Dios le dio una segunda oportunidad.

Viajó desde México a España, a la JMJ, con el deseo de conocer a otros jóvenes que están tan comprometidos con la Iglesia y “llenarme de esperanza para después transmitir las lecciones aprendidas”. Su visita a Madrid tuvo un propósito: “Quiero vivir más mi fe, arraigarme precisamente más en Cristo, saber que Él no solo está en la liturgia, en los sacramentos, en las misiones o en las catequesis, sino que está presente en mi día a día, que es en verdad gasolina pura para el alma”.

tro de una cultura secular que les ha dejado insatisfechos y les ha llevado a buscar en la fe el sentido de la vida.

Por eso su actitud ante la religión no es polémica, sino de búsqueda. Y han descubierto a Jesucristo como Salvador y Amigo, a la Iglesia como Madre y al Papa como una voz digna de confianza. Es una generación más abierta a la propuesta religiosa; curiosa, disponible. Sería un error intentar catalogar su actitud de conservadora o progresista, de derecha o de izquierda. Su religiosidad no tiene que ver con posturas ideológicas. Si son pro vida, contrarios a la violencia, defensores de la familia y del medio ambiente, es por su concepto de la dignidad humana.

De ahí esa naturalidad y hasta entusiasmo para proclamar su fe. El suyo es un catolicismo sin complejos, donde no existen reparos para manifestarse con el crucifijo al cuello. En su deseo de buscar prácticas para expresar lo que sienten, redescubren devociones populares que sus mayores abandonaron o inventan otras nuevas.

Son hijos de su tiempo y, al haber crecido en una sociedad que privilegia las emociones, no es extraño que en su modo de vivir la fe tenga prioridad lo afectivo y la experiencia personal. Se sienten inclina-

dos a participar en acontecimientos extraordinarios (peregrinaciones, la propia JMJ u otros viajes del Papa), con el riesgo de que luego influyan poco en su vida cotidiana.

La Iglesia cuenta con ello, y aprovecha esas ocasiones para sembrar, con la esperanza de los cambios duraderos. Lo decía el Papa a una pregunta de los periodistas en el avión: “En la siembra de la JMJ mucho se pierde y esto es humano. (...) No podemos decir que a partir de mañana recomienza un gran crecimiento de la Iglesia. Dios no actúa así. Crece en el silencio. Nosotros confiamos en este crecimiento silencioso”.

EL SANTO PADRE EN PLAZA DE CIBELES...

Más de medio millón de jóvenes de todo el mundo se dieron cita en este lugar para recibir “cara a cara” al Santo Padre. Previo al momento del acto de celebración de la Palabra, el Sumo Pontífice se dirigió a los presentes con un sentido mensaje de gratitud por su presencia.

Aquí algunos apartes de su pensamiento: “Queridos jóvenes amigos: con vuestra presencia, el nombre de Cristo resonará por todos los rincones de



esta ilustre Villa. Recemos para que su mensaje de esperanza y amor tenga eco también en el corazón de los que no creen o se han alejado de la Iglesia... Es bueno buscar siempre. Buscar sobre todo la verdad que no es una idea, una ideología o un eslogan, sino una Persona, Cristo, Dios mismo que ha venido entre los hombres. Tenéis razón de querer enraizar vuestra fe

De un millón y medio de personas presentes –según la mayoría de los medios– se inscribieron 428.505 peregrinos de 193 países.

en Él, y fundar vuestra vida en Cristo. Él os ama desde siempre y os conoce mejor que nadie. Que estas jornadas llenas de oración, enseñanza y encuentros, os ayuden a descubrirlo para amarlo más... Con vuestra cercanía y testimonio, ayudad a vuestros amigos y compañeros a descubrir que amar a Cristo es vivir en plenitud. Gracias a todos.” #

Si bien se ha realizado una difusión amplia e importante de los efectos nocivos que produce el consumo de cigarrillo en la salud de adultos, adolescentes y niños, la cantidad de fumadores sigue aumentando dramáticamente en el mundo.



¿Y tú fumas? ¡No, gracias!

INSTITUTO DE LA FAMILIA

Con la asesoría del doctor Luis Fernando Giraldo Cadavid, FCCP.

Director de Neumología y Terapia Respiratoria, Clínica Universidad de La Sabana

SEGÚN LAS ESTADÍSTICAS del “Atlas Mundial del Tabaco” del 2010, en el mundo se consumen diariamente más de 17.000 millones de cigarrillos y en Colombia, de acuerdo con la misma fuente, se consumen más de 40 millones. Por eso, hoy más que nunca, es necesario que las personas creen conciencia de la importancia de decir **NO**, antes de caer en la adicción a la nicotina. Y si ya esto es un hecho, es preciso comprometerse con un proceso de lucha contra esta dependencia, que solo conduce a consecuencias mortales en los consumidores directos e indirectos.

LOS EFECTOS EN EL ORGANISMO

El tabaquismo está asociado con 25 enfermedades, de las cuales las más referidas son:

- ⊗ Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o enfisema.
- ⊗ Enfermedad coronaria (infarto de corazón o angina).
- ⊗ 90% de los cánceres de pulmón.
- ⊗ 87% de los tumores de laringe.
- ⊗ 92% de los tumores de boca y faringe.

Además produce cáncer de esófago, estómago, colon, páncreas, cervix, seno, pelvis renal y vejiga.

La EPOC, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, constituye

la cuarta causa de muerte en el mundo. Se produce por inflamación en las vías aéreas que provoca una obstrucción progresiva y poco reversible de los bronquios con pérdida de capacidad respiratoria. Cuando, además, daña los alvéolos, se cataloga como enfisema. Se estima que uno de cada cinco fumadores desarrollará indefectiblemente la EPOC y una señal de inicio es la aparición de tos crónica con expectoración; no obstante, el abandono del cigarrillo frena de manera importante el progreso de esta enfermedad.

En cuanto a las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, también muy frecuentes, hay que decir que están asociadas al tabaco, toda vez que duplica o tri-



plica el riesgo de enfermedad coronaria (angina e infarto de miocardio); este aumento del riesgo frente a los no fumadores es aún mayor en personas menores de 65 años. Además dobla el riesgo de trombosis cerebral.

Y ni qué decir de los efectos funestos que se manifiestan en un bebé cuando la madre fuma durante su embarazo, además de las consecuencias negativas que deja en la piel de ella (acelera el envejecimiento cutáneo con aparición temprana de arrugas faciales), mancha los dientes y le deja mal olor en su cuerpo.

QUÉ DICE LA LEY

Para el año 2015 se pronostican cerca de 6,4 millones de muertes atribuibles al tabaco con un aumento considerable, principalmente, en países de ingresos bajos y medios¹. En Colombia, se estima que más de 17.000 muertes al año serán debidas al consumo de tabaco² y se reportan diversos factores que influyen, entre ellos, la exposición al humo de tabaco ajeno o tabaquismo pasivo, la exposición indirecta a la publicidad de tabaco y la facilidad de acceso por bajos precios.

Por eso, con la Ley 1109 de 2006, nuestro país adoptó el “Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud, OMS para el control del tabaco”, hecho en Ginebra, el 21 de mayo de 2003, con el fin de proteger a las generaciones presentes y futuras de los graves estragos que produce el consumo de tabaco o la exposición al humo del mismo. Recientemente, la Corte Constitucional avaló lo ordenado por la Ley 1335 de 2009, mediante la cual quedan

prohibidas la venta menudeada de cigarrillos y toda forma de publicidad, explícita o indirecta, de cigarrillos. Dicha ley se aplica desde el pasado mes de julio de 2011.

EL PRIVILEGIO DE NO FUMAR

Para la OMS, los adolescentes que no fuman ni consumen alcohol tienen puntuaciones más altas en habilidades para la vida, como la toma de decisiones seguras, planeación del futuro, autocontrol, manejo del enojo y solución de problemas; todo lo cual demuestra que dejar de fumar se traduce en más beneficios que aquellos relacionados con el estado de salud.

Sin duda, al principio se requiere de un gran esfuerzo y voluntad propios, dado el síndrome de abstinencia que ocasiona y que se define como el conjunto de reacciones físicas o corporales que ocurren cuando una persona con adicción deja de fumar. Aunque los síntomas pueden variar en forma e intensidad, y según el tiempo que lleva la dependencia, en todos los casos obedecen a una alteración del funcionamiento normal del sistema nervioso. No obstante, hoy día existen medicamentos y otras alternativas terapéuticas que pueden ayudarle considerablemente a suspender el hábito de fumar. Estos tratamientos habitualmente son administrados por médicos especialistas en neumología, psiquiatría o cardiología. 

1. Mathers C, Loncar D. Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS Med.* 2006; 3:e442.

2. Ministerio de la Protección Social, Instituto Nacional de Cancerología. Hechos y acciones. *Boletín. Bogotá: Instituto Nacional de Cancerología; 2004.*

¿SABÍA USTED...

...que el tabaco, después del alcohol, es la adicción más extendida entre los jóvenes y representa la segunda causa de muerte en el mundo?

...que está catalogado como una droga que produce más dependencia que la heroína o la cocaína?

...que un cigarrillo contiene alrededor de 4.000 químicos muchos de ellos tóxicos? Algunos de los más peligrosos son:

- **Nicotina:** un veneno para cucarachas y responsable de la adicción.
- **Arsénico:** utilizado como veneno para ratas y hormigas.
- **Metanol:** un componente de la gasolina de los cohetes.
- **Amoniaco:** solución limpiadora de pisos, utilizado en las baterías.
- **Monóxido de carbono:** parte de los desechos tóxicos del automóvil.
- **Formaldehído:** utilizado para conservar muestras biológicas y cadáveres frescos.
- **Butano:** líquido de los encendedores.
- **Cianuro de hidrógeno:** veneno utilizado en las cámaras de gas.
- **60 carcinógenos** (sustancias productoras de cáncer), entre los cuales se incluyen nitrosaminas, aminas aromáticas, hidrocarburos aromáticos, compuestos radioactivos, metales y bencenos.





La generosidad es una virtud que enaltece a la persona y la acerca a la felicidad. Se encuentra conectada con el amor y la justicia. Y, aunque no se nace con ella, ¡se puede aprender!

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

Generosidad

¿cómo se enseña?

HABÍA UN REY QUE deseaba edificar un gran palacio y encargó a uno de sus hijos que lo construyera. Le entregó el dinero necesario y el hijo, que era un listillo, pensó: “*Construiré el palacio con malos materiales y me quedaré con el dinero que ahorre*”. Así lo hizo y cuando lo terminó se presentó a su padre y le dijo: “*El palacio ya está terminado; puedes disponer de él*”. El rey tomó las llaves y se las devolvió a su

hijo con estas palabras: “*Te entrego el palacio que construiste. Esta es tu herencia*”.

Esta historia puede ser muy útil para explicar a nuestros hijos el valor de la generosidad. Cuando una persona actúa habitualmente con esa mentalidad de buscar el provecho propio por encima de todo –o de casi todo–, suele sucederle lo que a este príncipe: que recibe el pago de su falta de generosidad y se encuentra con que, por su egoísmo, se ha hecho daño a sí mismo... Cada uno cosecha lo que siembra.

QUÉ ES LA GENEROSIDAD

Según la define el Diccionario de la Lengua Española, la generosidad consiste en la “tendencia a ayudar a los demás y a dar las cosas propias sin esperar nada a cambio”; generosidad es “nobleza o grandeza de carácter”. Un acto desinteresado de la voluntad por el cual una persona se esfuerza en dar algo de sí misma –más aún, darse–, con el fin de cubrir una necesidad de otra persona buscando su bien.

Esta virtud empieza a manifestarse entre los siete y los once años de edad cuando los niños, con una conciencia más desarrollada, experimentan el impulso de prestar servicios y ayudar, una mayor apertura a los padres, una tendencia a obedecer, así como un sentido natural de la justicia y el comienzo de la sociabilidad. Por lo tanto, se debe aprovechar esta etapa para educar a los hijos en esta virtud, relacionando cuatro palabras: **DAR-AMOR-ALEGRÍA-BUENO**. No es la cantidad que se da la que mide el valor de la generosidad, sino el esfuerzo realizado por la persona y sus intenciones intrínsecas. Así, desde niños, la costumbre de dar se convierte en auténtica virtud.

¿QUÉ GANO YO?

Esta es una pregunta que los hijos se hacen en muchas ocasiones: *¿Por qué tengo que prestar mi lápiz a un compañero si es mío, además, él nunca me ofrece nada? ¿Por qué tengo que compartir el balón con mi hermano... y si me lo daña? Es el momento ideal para darles motivos que los lleven a esforzarse en ser generosos, en lugar de buscar contraprestaciones u otros intereses; una ocasión propicia para hacerles ver que los demás necesitan de ellos, así como ellos necesitan también de los demás; esta relación es la que nos proporciona felicidad.*

Las motivaciones que impulsan a las personas para vivir la generosidad se pueden organizar por niveles. Esto sirve como un punto de partida para reflexionar y ubicar las actitudes y comportamientos de nuestros hijos respecto de la actitud de dar sin esperar

nada a cambio. Y, de esta forma, saber cómo ayudarles para que logren avanzar y madurar en este aspecto.

Primer nivel. Doy lo que me sobra o algo que no me cuesta: aunque esto no se traduce en ser generoso, cuando se trata de nuestros hijos, debemos ver el lado positivo en esta acción porque así comienzan a avanzar por el camino de la generosidad.

Segundo nivel. Doy algo esperando una recompensa: aquí tampoco hay auténtica generosidad, aunque tanto los niños como los adultos esperan reciprocidad de la gente, sobre todo, de la que quieren. Esta clase de recompensa (reciprocidad), es diferente a obligar o exigir contraprestación. Si bien es cierto que en este nivel todavía se registra una visión materialista de la vida, “ascender” a él le permite al niño crecer en generosidad. Por tanto, conviene fomentar en nuestros hijos que presten cosas a sus hermanos o compañeros o que dediquen parte de su tiempo a los otros, aunque busquen una recompensa.

Tercer nivel. Doy algo de mí mismo, con esfuerzo. En este punto, el modo de actuar se traduce en satisfacción y alegría por hacer algo que está bien y, a la edad de un niño de 7 u 11 años, ya se comprende este lenguaje. Los padres pueden, entonces, enseñar a los hijos el valor de las cosas, de lo que poseen o de su tiempo. Así irán, poco a poco, descubriendo las necesidades de los demás y el valor de dar algo de los suyos con esfuerzo.

Cuarto nivel. Doy por el bien de las personas, sin esperar nada

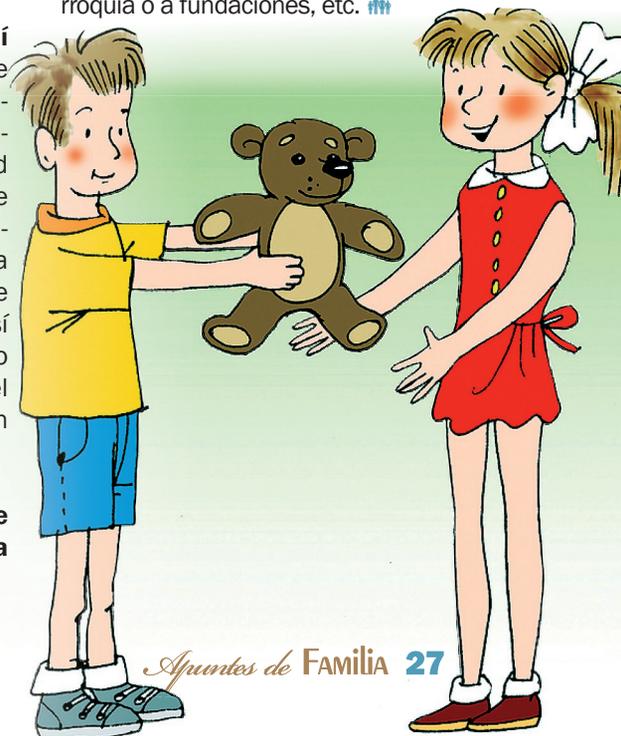
a cambio. Poco a poco los hijos comenzarán a experimentar la alegría de dar a los demás y, de esa manera, darán pasos firmes para convertirse en personas realmente generosas; actuarán motivados por el bien de los otros, por encima de su interés personal.

UN BUEN COMIENZO...

❖ Pregunte a sus hijos por las preocupaciones de sus amigos y ayúdelos para que sepan cómo actuar. Si alguien está triste, que le dedique tiempo; si está solo, que juegue con él; si se le dificulta estudiar, que le ayude.

❖ Fomente en ellos la posibilidad de elegir, de vez en cuando, “la parte más pequeña” para permitir a sus amigos la satisfacción de recibir más.

❖ Ya sabemos que la mejor manera de educar es con el ejemplo. Por eso los hijos deben ver actos de generosidad en nosotros: dedicarles más tiempo a ellos y a los demás, hacer aportes económicos a la parroquia o a fundaciones, etc. 🙏



¿Por qué nos cuesta tanto?

Quiero contarle la razón de mi tristeza. Hace tiempo que no soy feliz... pensaba que al casarme encontraría realmente a la compañera de mi vida pero no fue así. Mi matrimonio no va bien y el resultado es que vivo en una especie de "soledad acompañada". Mi esposa tiene razón cuando me critica porque no hablo con ella. Para evitar hacerlo recurro a la televisión o a los hijos para pasar el tiempo que estoy en casa. Siento que cada vez tengo menos valor y argumentos para solucionar este problema en nuestra relación. Tal vez sirva que le cuente que los dos invertimos muchas horas de nuestra

vida en todo aquello que consideramos importante. También quiero que sepa que ambos tenemos claro que no podemos capacitarnos para realizar un buen trabajo profesional si no dedicamos horas a estudiar seriamente.

Tengo la certeza de que para estar en buena forma física es necesario sacrificar el tiempo destinado a descansar y a compartir en familia. En fin, sé que no hay nada en la vida que se consiga sin tiempo y sin esfuerzo, excepto la lotería. Es cuestión de suerte.

¿Pasa lo mismo con el matrimonio?
¿Qué me aconseja para salvar el mío?



EL ASESOR DE FAMILIA RESPONDE:

Su esposa y usted deben saber que la solución a los problemas en la vida conyugal depende en gran parte del tiempo que se dediquen a reflexionar acerca de las verdaderas razones que están interfiriendo en su relación matrimonial.

No es una tarea fácil de abordar pero un buen comienzo es que los dos se propongan encontrar esos argumentos de peso que están afectando su estabilidad conyugal.

Pueden empezar por hacer una lista de preguntas que les permitan analizar de manera sincera la realidad que los rodea. Aquí algunas que los dos deben responder a conciencia:

1°. **¿Qué es lo que les está pasando?** Los problemas y las dificultades tienen nombre y hay que ponérselo. Sin diagnóstico no hay tratamiento.

2°. **¿Qué parte de responsabilidad tiene cada uno en todo esto?** Si usted no es capaz de analizar su modo de ser y conversarlo en compañía de su esposa, jamás podrá evidenciar una mejoría en la relación conyugal. Hay defectos que en ocasiones no vemos, limitaciones que no reconocemos y desesperanzas que hemos ido alimentando.

3°. **¿Son conscientes de que las relaciones cambian? ¿Que deben enfrentar el problema que ya detectaron en su matrimonio?** Cuando uno de ustedes prefiere vivir sin ganas, sin ilusión porque cree que el amor que antes los unió ahora parece que se ha desvanecido, debe saber que su amor conyugal tiene que convertirse en amor de vida. Acep-

tamos el amor en otros órdenes de la vida, pero cuando llega la oscuridad en el matrimonio, miremos hacia otro lado y no estamos afrontando el problema que nos lleva a escapar.

4°. **Si usted se ubica en la vida enfrente del otro,** en lugar de ponerse a su lado, solo verá los defectos y se sentirá con la autoridad para reprochar. Pero si se sitúa a su lado, podrá ver que ambos se necesitan porque, él o ella, tampoco sabe por dónde empezar. Así la soledad es recíproca.

5°. **¿Por qué se empeña en que es el otro quien debe solucionar este vacío?** Es posible que la desesperanza también haya llegado a su interior y esté bloqueado. Las mujeres, por ejemplo, tienen varios cambios hormonales a lo largo de su vida y esos altibajos

emocionales suelen tener explicación. Cada uno tiene que asumir frentes importantes: el matrimonio, los hijos, los amigos, el trabajo profesional y el de casa.

No basta con el solo esfuerzo de voluntad para solucionar sus problemas, es necesaria toda una curación interior que sane de raíz la dificultad.

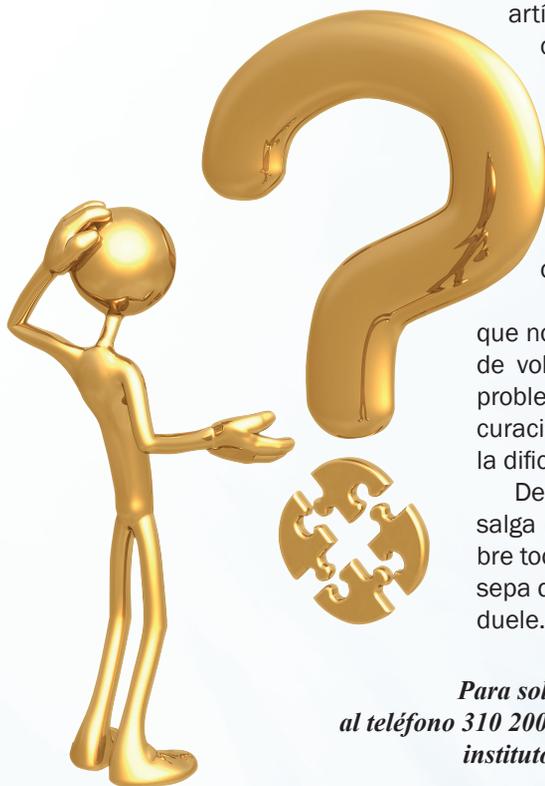
6°. **¿Qué recursos tiene para poner en marcha una vida matrimonial un poco más amable?**

Como hemos tratado en varios artículos de esta edición, nos casamos para hacer feliz a nuestro esposo o esposa.

La felicidad depende de la calidad de nuestro amor, pero, aunque nos esforcemos por mejorarla, a veces el egoísmo nos puede dominar.

Por eso, tenga en cuenta que no basta con el solo esfuerzo de voluntad para solucionar sus problemas, es necesaria toda una curación interior que sane de raíz la dificultad.

Descanse, visite al médico, salga de viaje, vaya al cine y, sobre todo, no pierda la esperanza y sepa que crecer en amor también duele. #H



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

Medianoche en París

GIL (OWEN WILSON) ES UN GUIONISTA QUE desea convertirse en escritor de novelas y que está próximo a contraer nupcias con su prometida Inez (Rachel McAdams). Ambos visitan París en compañía de los padres de Inez. El aspirante a novelista es un enamorado de la “ciudad luz”, especialmente la de los años de entreguerras, frecuentada por escritores y artistas que admira profundamente. Inez y sus padres, en cambio, son indiferentes hacia el entusiasmo de Gil. Una noche en que decide regresar caminando al hotel donde se hospedan, se pierde en las calles de París y, en punto de la medianoche, es trasladado por un automóvil antiguo a los años 20, a una reunión donde encuentra a los personajes que le apasionan, como F.

Scott Fitzgerald, Ernest Hemingway, Pablo Picasso y Gertrude Stein. Allí conoce también a Adriana (Marion Cotillard), una bella francesa de la que se enamora y que le hace dudar de su compromiso con Inez.

En un giro atractivo y ameno el guionista y director Woody Allen ofrece un recorrido fantástico por París, con una fotografía estupenda que exalta la belleza y el encanto de la gran ciudad. En este escenario se desarrolla una comedia ligera que con sutileza y buen gusto nos recuerda que la felicidad depende, en gran parte, de la firmeza en perseguir nuestras metas y que, por otro lado, hay que vivir aquí y ahora, en un tiempo y una realidad que nos corresponde transformar, sin añoranzas fantasiosas y estériles.



CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años

DIRECTOR: Woody Allen

GÉNERO: comedia romántica

REPARTO: Owen Wilson, Marion Cotillard, Rachel McAdams, Michael Sheen, Cathy Bates, Corey Stoll, Tom Hiddleston.

Los pitufos

CLASIFICACIÓN: para todos

DIRECTOR: Raja Gosnell

GÉNERO: Animación, aventura, comedia

REPARTO: Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Hank Azaria

EL PÚBLICO DE TODO EL MUNDO ESTÁ LISTO para un “pitufibuen” tiempo, mientras que Los Pitufos hacen su primer viaje en tercera dimensión a la pantalla grande, en esta comedia animada para toda la familia. Cuando el malvado hechicero Gargamel persigue a los diminutos pitufos azules fuera de su aldea, saltan de su mundo mágico al nuestro –de hecho– llegan en medio de Central Park y deben encontrar el camino de regreso a su aldea antes de ser atrapados por Gargamel. Realmente una película divertida que vale la pena disfrutar.



Pequeño Manhattan

CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años

DIRECTOR: Mark Levin

GÉNERO: comedia romántica

REPARTO: Josh Hutcherson, Charlie Ray, Bradley Whitford, Cynthia Nixon, Willie Garson, Tonye Patano, J. Kyle Manzy, Michael Anthony Bush.

GABE (JOSH HUTCHERSON) ES UN ESTUDIANTE DE quinto grado de 11 años de edad que vive en el Upper West Side de Manhattan con su padre y su madre. Los padres de Gabe se separaron, pero todavía comparten piso. Gabe considera a Nueva York como su ciudad; es feliz saliendo con sus tres mejores amigos, jugando al baloncesto en el patio del recreo y moviéndose por el barrio. No tiene tiempo ni interés por las chicas pero cuando se inscribe a clases de karate y lo emparejan con Rosemary Telesco (Charlie Ray), a quien conoce desde la guardería, todo cambia... se enamora de ella, aun cuando no entiende esos sentimientos que al mismo tiempo le atormentan y le llenan de emoción. Nada es más grande que el primer amor...

Muchas de las cosas que hacen o dicen estos dos niños es imposible que las piense un chico de su edad. Pero, a la vez, ofrecen un panorama sorprendente sobre un amor tan apasionado como ingenuo, tan fuerte como sincero. Gabe y Rosemary quieren pensar como adultos sobre el amor mientras que el resto de su comportamiento es de niños.

Tienen más sentido común que los padres de Gabe aunque, en un inspirado final, descubramos que la experiencia es un irrenunciable punto a favor. El propio Gabe debe admitirlo: la verdadera historia de amor es la de sus padres.



En un mundo mejor

CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años

DIRECTOR: Susanne Bier

GÉNERO: drama

REPARTO: Mikael Persbrandt (Anton), Trine Dyrholm (Marianne), Ulrich Thomsen (Claus), Markus Rygaard (Elias), William Jøhnk Nielsen (Christian).

UNA SÓLIDA PELÍCULA QUE EMOCIONA y nos deja mudos ante la inevitable introspección que suscita. No por nada logró el último Oscar al mejor filme de habla no inglesa. El pequeño Christian, luego de haber perdido a su madre, regresa con su padre a su Dinamarca natal y en el nuevo colegio conoce a Elías, un niño que es víctima de *bullying* (maltrato e intimidación por parte de sus compañeros).

Anton, el padre de Elías, es médico, un idealista doctor que trabaja en una misión humanitaria en un campo de refugiados de África, que divide el tiempo entre la desolación y su casa de Dinamarca, por lo que, ante tantas ausencias, desconoce el constante acoso que vive su hijo. Elías y Christian forman un fuerte vínculo y se involucran en un peligroso acto de venganza, con consecuencias potencialmente trágicas, que los llevan a comprender las complejidades humanas, el dolor y la hostilidad.

La mirada de la directora resume en esta historia lo que muchos pensamos: qué difícil se está haciendo para la raza humana poder convivir en paz, poder hacer el bien y aceptar las diferencias que tenemos con los otros. Pareciera que necesitamos exterminar al que piensa, siente o vive diferente a uno, sin comprender que cada uno tiene una manera propia y única de ser, percibir y valorar al mundo y que, por ende, debemos esperar que cada una de las personas que nos rodea tenga opiniones, hábitos y pautas de vida distintas a las nuestras. Gracias Dinamarca por esta película.



Pero si nos queríamos tanto...

Hacia el rescate del verdadero valor del matrimonio

AUTOR: Álvaro Sierra Londoño

EDITORIAL: Grijalbo

PÁGINAS: 146 páginas

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS EL MATRIMONIO ha perdido importancia. Las parejas llegan a él con muchas expectativas: esperan que la convivencia sea tan emocionante como la fiesta de bodas y la luna de miel. Pero la felicidad no es algo que se tome por asalto; todo lo contrario, es un proceso que requiere de esfuerzo, paciencia, compromiso y de valores sociales y familiares que en tiempos recientes han sido amenazados.

La cantidad alarmante de separaciones, divorcios y convivencias frustrantes y dolorosas se debe, en buena parte, a la poca consideración que desde un principio se le está

dando al matrimonio y a la manera como las parejas actuales lo encararan con ligereza y sin la más mínima conciencia del papel fundamental que juega en la vida propia y en la sociedad.

Las páginas que contiene este libro son un llamado de atención sobre los puntos más neurálgicos de la convivencia matrimonial. Las reflexiones del autor pretenden ser de utilidad para padres, educadores, responsables de políticas familiares, terapeutas y, sobre todo, para los hombres y mujeres que se abran a la posibilidad de hacer del matrimonio el eje central de su proyecto de vida.



Felicidad y fecundidad en el matrimonio

“La gran aventura” de la vida



AUTOR: Tomás Melendo y Gabriel Martí

EDITORIAL S.A. EIUNSA. Ediciones Internacionales Universitarias

PÁGINAS: 516

ESTA OBRA CONSTITUYE UN NUEVO FRUTO DE ESA ACCIÓN conjunta. Recoge los temas fundamentales de la vida en familia, pero los presenta de forma renovada, más unitaria, armónica y profunda, sin perder por eso claridad expositiva. Aparecen también cuestiones inéditas: el matrimonio como “la gran aventura” de la vida; la castidad conyugal como fruto del “sí” en el momento de la boda y, por tanto, como “afirmación gozosa”; la fidelidad, viva y dinámica, como empeño por mejorar y hacer crecer el amor mutuo y no simplemente “conservar”; los fundamentos de la condición de mujer y varón, entre otras reflexiones de gran valor.



AUTOR: Antonio Vázquez
EDITORIAL: Palabra S.A.
PÁGINAS: 234

El matrimonio y los días

Un punto de vista sobre la cotidianidad del matrimonio

EL AUTOR DE ESTE LIBRO PROCURA situar al lector frente a la realidad soportada en que la felicidad está en saber encontrar en los acontecimientos ordinarios de cada día, el lugar de encuentro de los cónyuges. Apoyado en las situaciones cotidianas, aparecen los episodios que con frecuencia nos inquietan: modos de luchar contra la rutina, falta de tiempo para hablar, el papel

de la familia política en nuestra vida, dificultades que surgen en el uso del dinero, la sexualidad humana, el reparto de papeles entre marido y mujer. Sustentadas en hechos reales, se analizan las posibilidades de mejorar nuestra relación, a la vez que se sugieren maneras de encauzar la vida real. Distribuido en capítulos cortos, la lectura resulta fácil y amena.

21 matrimonios que hicieron historia

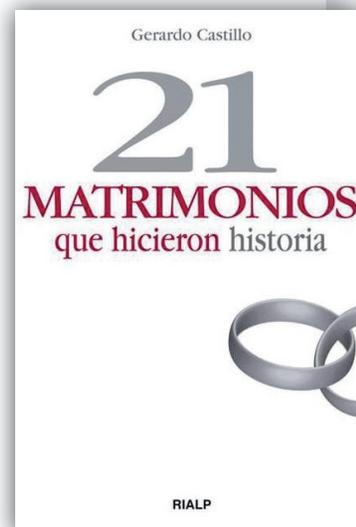
Un libro delicioso de leer

EXISTEN MUCHOS LIBROS SOBRE LA VIDA individual de personajes extraordinarios, pero pocos sobre la vida matrimonial de esos mismos personajes. Para Gerardo Castillo es prácticamente imposible hacer una buena biografía de una persona casada sin tener en cuenta cómo fue la relación con su cónyuge, especialmente cuando esa relación se mantuvo con fidelidad hasta el final de su vida. Es muy significativa, en este sentido, la historia de hombres célebres, que deben gran parte de su éxito a la ayuda oculta y abnegada de sus esposas, y a la inversa. En este libro se presentan varios ejemplos: Pierre Curie, G. K. Chesterton, Jacques Maritain, Carlos de Austria, Ronald Tolkien, Juan Ramón Jiménez, Miguel Delibes, Balduino I de Bélgica.

El texto es el resultado de una investigación acerca de unos personajes extraordinarios ligada a la de un cónyuge también extraordinario. El autor los eligió en función de dos criterios: primero, ser personajes que ocupan un hueco en el banco de la historia, y segundo, haber vivido una bella y meritoria historia de amor. Conclusión: una selección de 21 personajes estelares que se convierten en 21 matrimonios estelares y, por tanto, finaliza en la biografía de 42 personajes estelares.

La mayoría fueron matrimonios de amor desde su origen. Este libro ejemplariza cómo cuando el *amor vivido* prevalece sobre el *amor soñado* (en expresión del autor, que lo utiliza de título de otra de sus obras) se convierte en escudo incombustible del matrimonio: y así va repasando amores que marchan contra corriente, que superan la tragedia de la guerra, de la distancia, la diferencia de edad o la disparidad de formas de ser.

Sucesivas historias de los distintos matrimonios, y sus biografías enlazadas, le sirven al autor no sólo para presentarlos como ejemplos accesibles y contagiosos, sino también como fuente de una profunda reflexión sobre las características, la calidad y la calidez del amor conyugal fiel y gustoso. En sus comentarios abre horizontes insospechados u olvidados para disfrutar de un matrimonio feliz.



AUTOR: Gerardo Castillo
EDITORIAL: Rialp, Madrid, 2011
COLECCIÓN: Biografías y testimonios
PÁGINAS: 320

¡hola, niños!



busca 3 diferencias en mi corazón.



Un error con el amigo secreto

A Julieta le gustan las manzanas y a Ana también. Felipe regalará a una de sus amigas una manzana. La amiga de Juan le regalará un helado y Julieta regalará un dulce a su amigo o amiga secreto. A Felipe no le gustan los chocolates y adora los helados; Juan regalará un chocolate a su mejor amiga y ella le regalará una flor. Pero hay un error, ¿cuáles niños recibieron el regalo equivocado?



Especialización

en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148



neufone

Para comprender la dinámica familiar
desde una visión interdisciplinar

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



**Piensa en Grande.
Piensa en La Sabana.**

www.unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana