

Apuntes de **FAMILIA**

AFECTIVIDAD

La grandeza
de la soledad

ENTRE TÚ Y YO

El valor de la
sobriedad

Costumbres
Navideñas

Especialización en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148



Para comprender la dinámica familiar desde una visión interdisciplinar

Campos de acción:

- Empresa
- Educación
- Trabajo comunitario
- Medios de comunicación

Inscripciones abiertas - Inicio: 22 de marzo de 2013

Informes e inscripciones:

Instituto de la Familia

Call Center: 861 5555 / 6666 Exts.: 43101 / 43102

instituto.familia@unisabana.edu.co

www.unisabana.edu.co

Institución de Educación Superior sujeta a inspección
y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.



Universidad de
La Sabana



NÚMERO 18
DICIEMBRE DE 2012 - FEBRERO DE 2013
ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN
Ana Margarita Romero de Wills

CONSEJO EDITORIAL
Marcela Ariza de Serrano, Ana Margarita
Romero de Wills, María del Pilar
Arévalo Peña.

COLABORADORES
Aquilino Polaino-Lorente, Juan Guillermo
Ortiz Martínez, Eva María Reschreiter de
Trujillo, María del Carmen Ruiz González,
Alvaro Sierra Londoño y Andrés Cano.

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.: 43101
43102 - 43010
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
Laura Torres - William Velásquez

FOTOGRAFÍAS
Big Stock Photos
Shutterstock Photos

IMPRESIÓN
Grupo OP Gráficas S.A



10 La grandeza
de la soledad



14 Gratitude,
la palabra mágica
en el matrimonio



26 Una dulce
Navidad

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** El sentido de las tradiciones
- 10** La grandeza de la soledad
- 14** Gratitude, la palabra mágica en el matrimonio
- 16** El valor de la sobriedad
- 18** Sexualidad en el adulto mayor
- 22** Tacones de vértigo
- 26** Una dulce Navidad
- 28** ¡Que viva la vida!
- 31** Cine
- 32** Libros
- 34** ¡Hola niños!

La paz nace en el corazón

La paz debe ser entendida como un derecho exclusivo de la humanidad. Sólo así es posible abrir el espacio adecuado para superar conflictos, en pro de las buenas relaciones del mundo.

La paz interior y social es necesaria para la convivencia. Cuando se practica, ella proyecta en la familia una gran serenidad. Ya en el plano individual, la paz de conciencia es el resultado del señoría de sí mismo y de la sinceridad... y en las relaciones con los demás, resulta de ejercitar la caridad en el trato.

La Navidad, precisamente, nos recuerda la necesidad de promover valores de justicia y de paz entre nosotros. Es época de alegría y regocijo, pero además es un período que ilumina nuestro ser y a todas las personas a nuestro alrededor.

Es por ello que el mes de diciembre nos resulta tan especial para todos. Su magia y encanto nos lleva a que practiquemos con mayor intensidad virtudes tan importantes como la generosidad, la solidaridad y el desprendimiento. Es, además, un tiempo propicio para encontrarnos con Dios, siempre cerca de nosotros y disponiendo todo para que lo descubramos. El nacimiento de Jesús es, por tanto, un momento escogido por Dios para manifestar su amor a los hombres a través de la entrega de su propio Hijo. Desde aquel instante en que la historia del mundo quedó marcada por la llegada de Jesucristo, tenemos la esperanza que si lo hacemos con esfuerzo podemos santificar cada una de las situaciones de nuestra vida, sin importar qué tan pequeñas o corrientes puedan ser. Cada ocasión puede ser una posibilidad de encuentro con Él, pues Él vino al mundo para salvarnos.

Esta edición de *Apuntes de Familia* nos permite reflexionar sobre el significado de la Navidad en familia, sobre el Año de la Fe, su trascendencia e implicaciones. También destacamos la última entrega de la separata especial sobre la sexualidad y, desde ya, les contamos que en la edición de marzo de 2013 comenzamos un nuevo eje temático para esta sección, en la que desarrollaremos conceptos y aplicaciones prácticas para fortalecer el valor de la virtud. Otros temas de interés que aparecen en nuestra edición de Navidad abarcan aspectos en el campo de la salud, de la afectividad, de la familia y, como siempre, las recomendaciones especiales en cuanto a literatura y películas para disfrutar en familia. La página de "Hola Niños" les regala a nuestros lectores consentidos un hermoso calendario de Navidad para que aprendan a identificar las fechas especiales del mes de diciembre.

Todos los que integramos el equipo humano de la revista *Apuntes de Familia* nos unimos para transmitirles un mensaje especial en esta Navidad. Deseamos que todas las familias tengan paz y alegría, y que el nuevo año 2013 esté colmado de mucha prosperidad y entusiasmo para que juntos logremos que la función natural de la familia sea entendida en nuestra sociedad y que podamos vivir con hogares "luminosos y alegres" por el bien de nuestro querido país. #

Ana Margarita Romero de Wills
Directora
anarc@unisabana.edu.co



Excelente cuestionario

Con mi esposo nos propusimos responder de la manera más sincera y honesta la lista de preguntas que en la edición número 17 de *Apuntes de Familia* abordó la separata coleccionable de las páginas centrales. La verdad fue una muy buena oportunidad para poner a prueba nuestra capacidad de discernimiento frente a interrogantes que surgen en el día a día, en aspectos cotidianos a los que muchas veces no les damos la trascendencia que merecen. Un muy buen ejercicio, práctico y entretenido que nos ayudó a dilucidar ciertos detalles para bien de nuestra comunicación como esposos. ¡Gracias!

ANA LUCÍA BAENA Y NICOLÁS CEPEDA
ESPOSOS Y PADRES DE FAMILIA

Asesoría matrimonial

Todas las secciones de *Apuntes de Familia* me agradan mucho pero, definitivamente, mi preferida es "Entre tú y yo" porque al leerla casi que me siento en el "consultorio" del asesor como si fuera yo quien le está exponiendo mi asunto particular. Los casos que allí se refieren son vivencias de la mayoría de matrimonios que hacen de la relación de esposos una prueba de fuego que hay que saber sortear con la habilidad de un equilibrista, si de lo que se trata es de no fallar en el intento. Por eso, ¡gracias! por los consejos que motivan y nos inspiran a seguir sin desfallecer, a pesar de las dificultades. Ahí está la chispa de la vida que nos mantiene juntos...

VICTORIA AVELLANEDA Y JUAN CARLOS PRIETO
UN MATRIMONIO QUE SE EMPEÑA EN SER FELIZ



Mujeres en desventaja...

Una desalentadora conclusión es la que deja el panorama laboral de las mujeres, no solo de nuestro país sino, por lo visto, de todo el mundo. Su artículo de la edición pasada ("Ella y Él frente al trabajo") hace un interesante análisis del tema y tal parece que es una realidad que nos afecta de manera alarmante y por demás injustificada. Qué bueno que los estudiosos estén abordando este fenómeno con la seriedad que corresponde para que, por lo menos, se dé un primer paso para actuar en consecuencia... la equidad de género, desde esta perspectiva, más que necesaria debería ser una obligación.

AURA MARÍA ESTUPIÑÁN OSORIO
PROFESIONAL EN RELACIONES PÚBLICAS,
BOGOTÁ

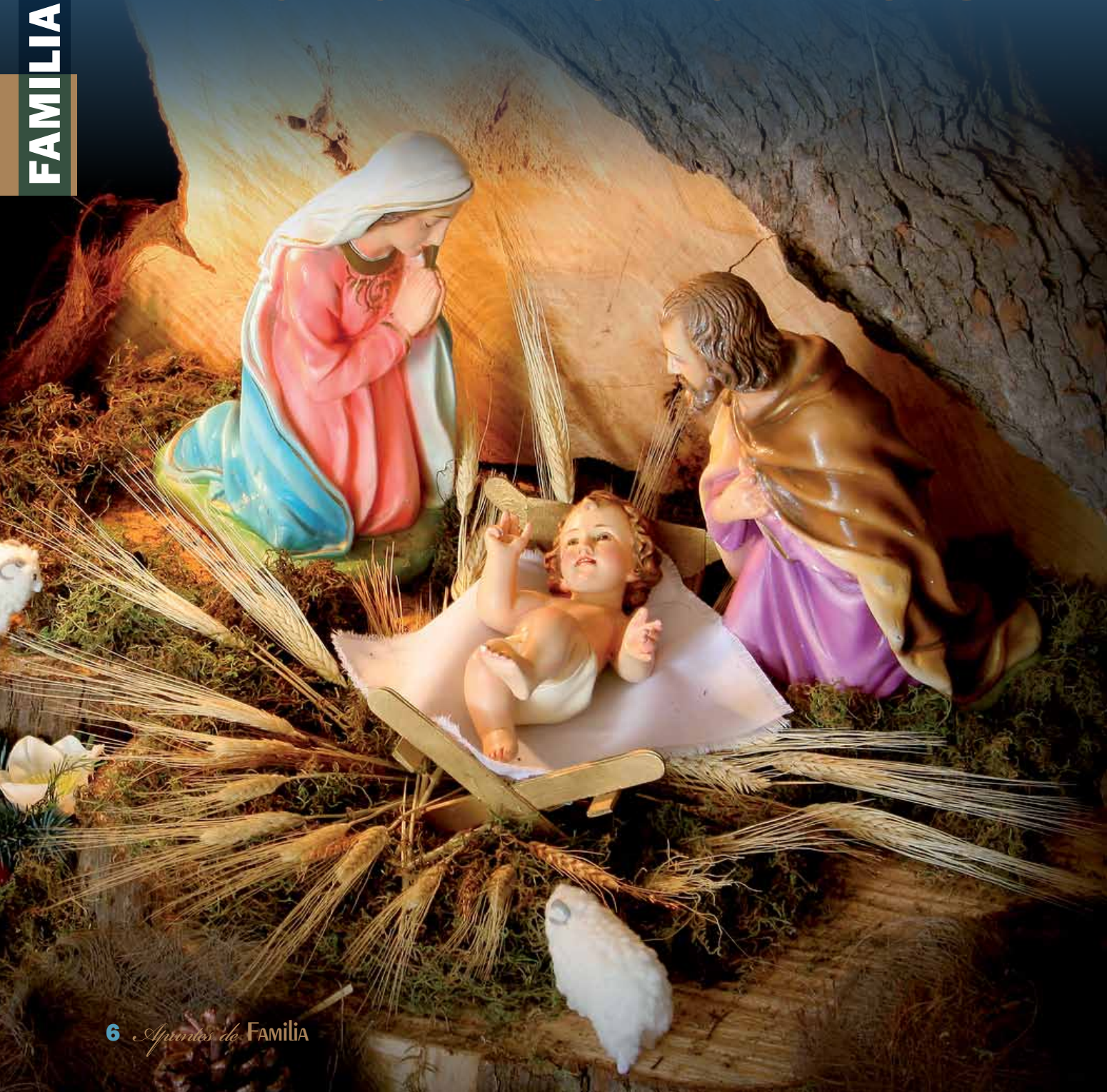


Esperamos que no sea un adiós

Soy lectora asidua de *Apuntes de Familia* y con mucha nostalgia leí en el editorial que nuestra querida directora ya no lo será más... y digo "nuestra" porque con mi familia siempre la consideramos como una invitada muy especial cada vez que llega una edición de la revista a nuestra casa. Esperamos sinceramente que, como dice la frase popular: "No es un adiós, solo un hasta luego", en esta ocasión, así sea. Sus consejos en aras de promover la unión familiar siempre fueron valiosos... ¡muchas gracias! y una cordial bienvenida a la nueva cara del editorial.

MARÍA DEL CARMEN BUITRAGO Y FAMILIA
LECTORES APUNTES DE FAMILIA

El sentido de las tradiciones



Ante la cercanía de la Navidad prima un deseo: aprovechar este tiempo creando un ambiente de paz y acogida en los hogares. Que todas las personas a nuestro alrededor –cristianas o no– se sientan apreciadas y queridas, no por lo que tienen o regalan, sino simplemente porque son.

Por EVA MARÍA RESCHREITER DE TRUJILLO
Traductora
eviiita@hotmail.com

El vocablo tradición entraña una gran responsabilidad para nosotros. Si no transmitimos fielmente el patrimonio cultural y religioso recibido, se perderá. Y si transferimos las costumbres como mera forma, vacías de contenido, estaremos legando cáscaras huecas fácilmente desfigurables.

¿Cuál es el sentido de transmitir de padres a hijos y de hijos a nietos ese algo especial que se convierte, más que en el traje de gala del mes de diciembre, en la ilusión y alegría del mundo cristiano? Tal vez podamos decir que, el hecho de que ese algo especial se herede y se conserve como tradición, es lo que le da una extraordinaria capacidad de cautivar al hombre durante generaciones afianzándolo en el amor a todos los otros seres de la tierra. Y, además, que existe un misterio grandioso que se adhiere con naturalidad a la bondad innata del ser y lo hace trascender.

En esta época de diciembre, por tanto y, para crear ese ambiente de amor, es preciso buscar primero el sosiego del propio corazón y superar toda una serie de obstáculos que dificultan hoy

la vivencia de una Navidad con sentido auténtico: escaparates o vitrinas llenos de brillos falsos desde octubre; una avalancha publicitaria de papás Noel anunciando hasta la saciedad bebidas, juguetes, carros, viajes y placeres; el contagio de un ambiente de competencia en gastos y bienes superfluos traducido en compras frenéticas y automáticas; el trajín de compras en centros comerciales, abarrotados de gente y mercancías, más el cansancio de las prisas de última hora; el estrés que causa desavenencias familiares y la ulterior frustración de no haber logrado el idilio de ser una familia feliz en esta Navidad.

LA CORONA DE ADVIENTO

Es un símbolo de esta preparación. Podemos vivir una antigua tradición europea y poner en la mesa una corona de Adviento con sus cuatro velas, que se van encendiendo progresivamente en cada uno de los cuatro domingos anteriores a la Navidad, al tiempo que se lee en familia un pasaje del Evangelio de san

Prepararse para la Navidad significa tener mayor conciencia del inmenso amor de Dios por los hombres.



Lucas y se entonan villancicos. Su forma circular sin fin simboliza la eternidad de Dios y su amor, y el verde de sus ramas representa el color de la esperanza y la vida. Las velas nos recuerdan la fe de Cristo que ilumina la oscuridad causada por la soberbia y el egoísmo de los hombres.

Los hijos tendrán bellos recuerdos de la Navidad si en casa viven este tiempo de Adviento convirtiendo el hogar en un oasis de paz y serenidad. Para ello habrá que protegerse de invasores indelicados, apagando por unas horas la televisión para dar paso al silencio reflexivo y a entrañables espacios de entretenimiento; ensayar villancicos, elaborar tarjetas y regalos, hornear galletas y panes, armar casitas para el Belén y disponer, con la participación de todos, incluyendo por supuesto a los más chicos, las figuras alrededor del pesebre del Niño Dios.

El verdadero espíritu navideño no debe confundirse... una fiesta religiosa está perdiendo su alma y ha sido usurpada por la comercialización y el consumismo.

EL PESEBRE

Desde hace ya bastante tiempo ha sido una forma eficaz de materializar y transmitir la fe a los más pequeños. Del siglo IV datan los primeros indicios de un pesebre en una iglesia de Roma. Al principio se representaba al Niño, acompañado del asno y del buey; luego se incluyó a los pastores. En el siglo V, el Nacimiento mostraba a la Virgen María con el Niño, y durante la Edad Media y el Renacimiento fue costumbre representar escenas de Navidad en las iglesias. Pero a quien se atribuye haber fomentado la tradición del pesebre es a san Francisco de Asís, luego de representar en

vivo, en 1223 en Greccio, la llegada del Niño Dios.

Durante siglos los pesebres se colocaron en las iglesias y sólo a partir del siglo XVIII, con mucha devoción, se armaron en casas particulares. Y ¿para qué? Para mirar a María, a José y al Niño; para hacerse uno mismo infante; para entrar en aquella escena y hablarle al Niño Dios con sencillez.

LAS LECCIONES DEL PESEBRE

1. Humildad: si contemplamos en silencio los sucesos de Belén recibiremos una lección de humildad. Dios no se impone a la fuerza; Él mendiga nuestro amor. Como dijo el papa Benedicto XVI en la Nochebuena de 2005: "Dios es tan grande que puede hacerse pequeño. Dios es tan potente que puede hacerse inerte y venir a nuestro encuentro como niño indefenso, a fin de que podamos amarlo".

2. El valor de cada vida concebida: un niño está por nacer y toca a las puertas de este mundo; es Dios quien busca posada en casas y corazones, pero encuentra las puertas cerradas.

3. El valor prioritario de los niños: como también son valores primordiales su cuidado y educación y las posibilidades y el ejemplo que les damos.

4. Sobriedad y desprendimiento de los bienes materiales: un pesebre, el sitio más pobre de todo Belén, fue el lugar elegido por Dios para nacer; nadie le brinda su casa; sólo unos

pastores se dan cuenta de su presencia y le traen unas humildes ofrendas.

5. La familia: ésta es, finalmente, una de las lecciones más claras y hermosas del pesebre. Consideremos que, para venir al mundo, Dios quiso prescindir de todo: honores, riqueza, comodidades, casa propia, seguridad. Pero hay algo de lo cual ni Dios mismo quiso prescindir al hacerse hombre: hasta Él quiso necesitar de un padre y una madre unidos, puesto que su presencia cotidiana es un ingrediente vital para el desarrollo. El ser hu-

mano no puede vivir sin amor. Está llamado a amar a Dios y al prójimo, pero para saber querer debe experimentar, inicialmente a través del amor de sus padres, que Dios le ama.

SAN NICOLÁS

San Nicolás de Bari fue obispo de Mira (en la actual Turquía) alrededor del año 300. Su fiesta litúrgica se celebra el 6 de diciembre. Y son su generosidad con los niños y su desprendimiento de todo lo material, entregándolo a los pobres, la más grande enseñanza. Santa Claus es una desfiguración burda y -sobre todo comercial- de este gran santo. 🎅



La grandeza de la soledad

El hombre nace y muere solo. Y, sin embargo, todo en él apunta a la compañía. El ser del hombre está llamado a “ser-con”. Por esto mismo, la soledad del hombre es tan lacerante, porque todos y cada uno de los hombres necesitamos de los demás, de ese bien escaso y mal repartido que llamamos amistad.

Por AQUILINO POLAINO-LORENTE
CATEDRÁTICO DE PSICOPATOLOGÍA
Universidad CEU-San Pablo, Madrid

Se ha repetido hasta la saciedad la vieja afirmación aristotélica de que el hombre es, por naturaleza, un animal social. Pero hay muchos que todavía no parecen haberse enterado. En efecto, para ser quienes somos, qué duda cabe, necesitamos de los demás; como también los demás necesitan de nosotros. Y esa necesidad, que es natural, puede distorsionarse en su despliegue social y cultural.

La urgencia objetiva de participación social, de compañía, ese llamado a comunicarse y compartir con los otros nuestras alegrías y tristezas, nuestros éxitos y fracasos, la entera persona que uno es, siendo algo natural en la condición humana, puede llegar a desnaturalizarse. Esto es lo que sucede cuando los otros devienen en escalones sobre los cuáles encaramarse para estar más altos en el *ranking* colectivo (popularidad, éxito, poder, dinero) o cuando quedan reducidos a meros y lejanos espectadores, cuya primordial y única función parece agotarse en aplaudir. El aplauso del pequeño o grande éxito –que tanto halaga a la persona– procede de los demás y siempre precisa de la comparecencia o copresencia de los espectadores.

Situaciones como éstas son compatibles con la soledad, porque se obstaculiza o frustra el encuentro con los otros, transformando esa

circunstancia en un mero espectáculo, tan útil para la distracción como inútil para el compromiso interpersonal. Son situaciones en las que se busca la interesada y fingida compañía; situaciones al fin en las que está patente esa carencia voluntaria, aunque simulada, de los otros. Tal vez por eso, resulten cansinas, aburridas y hasta insostenibles para todos, porque nos hacen experimentar esa extraña ausencia, a pesar de la comparecencia de la multitud. No resulta extraño que el hastío, el cansancio y una sensación de impostura acaben por invadir –por absurdo que parezca– la intimidad de los famosos y protagonistas.

A SOLAS CON UNO MISMO

Hay otro tipo de soledad que ciertas personas –a lo que parece– muy pocas hoy ansían. Me refiero a esas situaciones en que se rehúsa voluntariamente el encuentro con los otros, porque ha de satisfacerse la irrefrenable necesidad de estar a solas con uno mismo. Paradójicamente, cuando se opta por ellas, el hombre está solo (nadie le hace compañía), pero no se siente solo (porque lleva a todos los que le rodean en su cabeza y en su corazón).

Cualquier montañero entenderá muy bien a lo que me estoy refiriendo. Basta con remontar la fatigosa subida, coronar una cresta y expandir la mirada dilatada sobrevolando en el horizonte infinito, para

darse cuenta de la necesidad de trepar sólo sobre uno mismo: la más difícil de las travesías humanas. En la cima todo es más puro. El límpido y fresco viento de la cumbre azota y allana los laberintos del alma, poniendo un poco de orden y paz allí donde antes no los había. Y se experimenta, junto a toda la pequeñez personal, la más honda soledad acompañada: la presencia de los otros en el recuerdo.

Entonces, se reanuda la marcha parsimoniosa con la levedad del incierto jadeo balbuciente: se trata de una incursión en la intimidad. Han quedado allá lejos las prisas de la vida azacanada por el paisaje urbano. Aquí no se está urgido para llevar enseguida y a todas partes el propio vacío. Aquí la vida personal se adensa y maciza con la experiencia de lo intemporal y la copresencia recordada de todos.

Y al no haber espectadores, todo se nimba con un halo más cierto y auténtico. Y comparece el silencio en el resonar de la tremenda algarabía vocinglera por entre los farallones interiores. La presencia inmensa de la soledad interior se acuna, como extrañada de sí misma, en la atalaya enrocada del yo.

¡SOMOS HUMANOS!

La soledad así emergida encamina y sale garante de la rectitud de intención del comportamiento del hombre. Allí no comparecen las miradas de los curiosos y desocupados. Por no haber, no hay ni siquiera un espectador en cuyo rostro poder libar algún

a p l a u s o ,
algún gesto
de aprobación
y asentimiento re-
forzante del propio
valer, de la pequeña
gesta realizada con la que
luego vanagloriarse. Allí sólo
suenan, quedamente, en lo pro-
fundo las palabras del poeta:

"¡Qué limpia la intención
cuando la vida/ se ofrece al sa-
crificio silencioso,/ al solitario
esfuerzo, a la escondida/ prueba
de amor, tenaz y generoso!/ ¡Qué
pura el alma, libre y desprendida/
del aplauso terreno y vanidoso,/
pendiente sólo de El, agradecida/
de la continua mirada del Esposo!"
(Julián Herranz, *Atajos del silencio*.
Rialp, Madrid, 1995). #

Por su gran valor editorial y el significado de su contenido, este artículo, elaborado especialmente para **Apuntes de Familia**, será presentado en tres entregas. Su autor, aborda magistralmente el significado de la soledad desde varias perspectivas: cuando es compatible con la compañía; cuando puede ser neurótica y le rinde culto a la personalidad; cuando puede estar basada en un mito, como el de sísifo y el narcisismo; cuando busca escapes para pasar del activismo al aburrimiento, cuando tiene un fundamento religioso. Todo, para concluir en un elogio a la soledad dentro de la condición humana.

Esperemos en la próxima edición de **Apuntes de Familia**, la segunda entrega: "La soledad neurótica y el culto a la personalidad".



Piensa en Grande.
Piensa en La Sabana.



Universidad de
La Sabana

www.unisabana.edu.co

Gratitud

La palabra mágica en el matrimonio

La habilidad para experimentar y expresar gratitud es esencial para mantener la salud emocional y la alegría matrimonial.

Arigato

GRACIAS

THANK YOU

Merci

Grazie

Spasiba

Danke

Mahalo

Por MARCELA DE SERRANO
INSTITUTO DE LA FAMILIA
marcelaas@unisabana.edu.co

Amie M Gordon, de la Universidad de Berkeley, realizó un estudio con 50 matrimonios, con edades comprendidas entre 18 y 60 años, para analizar sus relaciones, tanto en el tono como en la forma (verbal, tacto y contacto visual). Los resultados le permitieron aducir que los días en los que las parejas se encontraban más felices correspondían a aquellos en los que eran evidentes las manifestaciones de asentimiento, de acogimiento y de gratitud, expresada con palabras, con gestos o simplemente con la

mirada. Para los participantes, estas actitudes hacían más fuerte su relación y despertaban en ellos más ganas de reforzarlas.

Vale la pena rescatar de este reporte la palabra "gratitud", que deriva del latín *gratia* que significa gracia, gracioso, agradecido y se asocia con la capacidad de apreciar día a día, una y otra vez, con nueva frescura e ingenuidad los bienes básicos de la vida matrimonial, con placer, asombro, respeto, sobrecojimiento e, incluso, éxtasis.

Ser agradecido es más que saber pronunciar unas palabras de forma mecánica. La gratitud es

aquella actitud que nace del corazón en aprecio a lo que alguien más ha hecho por nosotros. No significa "devolver el favor, el agradecimiento no es pagar una deuda, es reconocer la generosidad ajena.

Las muestras de afecto son una forma visible de agradecimiento; la gratitud nace por la actitud que tuvo la persona, más que por el bien (o beneficio) recibido. El motivo de nuestro agradecimiento se debe al "desinterés" que tuvo otro, a pesar del cansancio y la rutina. Nos dio su tiempo o su cuidado. Nuestro agradecimiento debe surgir de un corazón grande.

¡ES QUE YO ME LO MEREZCO!

La gratitud en el matrimonio se extiende hacia bienes intangibles como el amor, la inspiración, el apoyo... y nos lleva a reconocer qué ha hecho el otro por mí; esto hace que se vea al esposo/esposa, desde una perspectiva más positiva y lo ayuda a centrarse en las cosas buenas que hace el uno por el otro.

Dar las gracias podría ser todo lo que necesita una relación que se torna difícil. Actualmente, en los matrimonios, las personas se centran con frecuencia en lo que la otra no hace por ellas. Ese es uno de los aspectos más sorprendentes de la gratitud. Puede cambiar potencialmente la trayectoria de un enfoque negativo de la relación a uno más positivo.

Una de las principales causas del sufrimiento y la tristeza es dar por sentado que merecemos todas las bendiciones que hemos recibido, como si tuviéramos derecho a ellas y no como lo que son: un don, un regalo por el que debemos sentirnos agradecidos.

LA INGRATITUD ES NARCISISTA, ARROGANTE, VANIDOSA...

Por contraste, la ingratitud es el fallo para reconocer la bondad de los demás. La persona ingrata responde con resentimiento, hostilidad o indiferencia. También puede representar un defecto caracterológico que deja secuelas emocionales negativas de rechazo, depresión, enojo, ansiedad y culpa, cuando no somos capaces de darnos cuenta del don recibido.

En el matrimonio, la ingratitud genera dolor y tristeza, actitudes que van resquebrajando la vida matrimonial. #

¡VALE LA PENA!

¡Qué tanto bien hace la gratitud para crecer en el matrimonio! Ejercitarnos en este valor, nos ayudará a ganar otros valores. Por eso, cuanto más digamos "gracias" estaremos reconociendo actos, modos de ser, y mayores serán las probabilidades de disfrutar de un matrimonio sólido y feliz. Un "gracias", acompañado de "perdón" y "ayúdame más", ambientan la tarea educativa de los esposos, que permanentemente se irradia a la de los hijos.

El valor de la sobriedad

i *Me gusta mucho la época de Navidad!, dice Alejandra, pero me inquietan algunas cosas que, en ocasiones, se salen de mis manos y siento que no son educativas, por el contrario, distorsionan el verdadero sentido de disfrutarla con mi familia. Por ejemplo, se come de manera descontrolada y hasta caprichosa, los horarios de ir a la cama en los pequeños se trastocan, la bebida entre los adultos sobrepasa la capacidad de control, las compras y regalos se desbordan hasta llegar a superar los cupos de las tarjetas de crédito. ¿Qué hacer para que esto no suceda y, con los pies en la tierra, podamos vivir esta época con el sentido cristiano que corresponde?*

QUERIDA ALEJANDRA:

Actualmente, vivimos sumergidos en una sociedad opulenta, que ya ha sido etiquetada como “sociedad de consumo”, en la que el sentido de los eventos especiales va siendo homologado al término gastar. Y la Navidad tampoco se escapa de esta triste realidad. Sin embargo, es hora de actuar en familia y con los hijos, ejercitando el valor de la sobriedad.

No se trata de negar sistemáticamente todo capricho, sino de enseñarlos a reconocerlos y también a distinguir las cosas necesarias de las que no lo son tanto.

La vida familiar ofrece numerosas ocasiones en esta línea. El ejemplo de los padres, es el aspecto más evidente, pues la enseñanza se avala con la conducta, de lo contrario, transmite un mensaje equivocado. Es bueno que los hijos aprendan a valorar las cosas, a saber lo que es necesario y lo que no lo es, de tal manera que sepan distinguir el capricho de la necesidad o conveniencia.

La sobriedad nos enseña a administrar nuestro tiempo y recursos, moderando nuestros gustos y caprichos para construir una verdadera personalidad con la alegría que esto supone. No solo tiene que ver con estar sobrio y el manejo del alcohol. Este valor afecta otras realidades más importantes de nuestra vida.

UN BUEN COMIENZO

Para la sobriedad hace falta autodominio. Es muy claro si se ilustra con el exceso en la comida y la bebida, por la imagen y efectos que producen; sin embargo, esta falta de control se manifiesta en el desmedido descanso y la distribución de nuestro tiempo (no es correcto permanecer todo

ALGUNAS IDEAS QUE NOS AYUDAN A VIVIR LA SOBRIEDAD

- Antes de comprar algo reflexionemos sobre las razones que motivan esa adquisición: si es necesidad, un simple lujo o un verdadero capricho. No inventemos necesidades, debemos ser valientes y saber reconocer que no vale la pena el gasto.
- Usemos las cosas que tenemos y no las cambiemos simplemente porque en el mercado hay una más novedosa, o porque los amigos ya compraron esto o aquello. En esta competencia sin fin el bolsillo es el más afectado.
- Reconozcamos nuestra verdadera situación económica y vivamos de acuerdo con las posibilidades. Cuando nos decidimos a hacerlo, aprendemos que las personas nos aceptan por lo que somos.
- Hablemos solo lo necesario. Transmitamos pensamientos más que palabras.
- Vistamos de forma elegante y decorosa, la moda también puede cumplir con este requisito.
- Evitemos el deseo de ser el centro de atención y aprendamos a divertirnos: el alcohol, las bromas de mal gusto, las palabras altisonantes y los desmanes manifiestan inseguridad y poco autodominio.
- Fijémonos el propósito de moderar los gustos y apetitos: comprar menos golosinas; comer un poco menos; establecer una hora para dormir; utilizar una agenda para programar actividades; aprender que la diversión también tiene un tiempo límite; en conclusión: aprendamos a administrar el descanso y procuremos siempre una actividad.

un domingo recostado viendo televisión, por ejemplo).

Nuestro tiempo debe pasar en equilibrio entre la diversión, la obligación y la actividad; con una buena administración podemos trabajar sin presiones, tener momentos de esparcimiento y desarrollar aficiones. También debemos ser sobrios en nuestra forma de hablar, de comportarnos y de vestir.

La sobriedad no es negación ni privación. Es poner la voluntad y a la persona por encima de las cosas, los gustos y los caprichos, dominándolos para no vivir bajo su dependencia. Es muy natural que al estar condicionados por

nuestros impulsos, nos cueste trabajo dejarlos, pero nunca es tarde para comenzar. Con pequeños esfuerzos, fortalecemos nuestra voluntad y desarrollamos este valor necesario para aprender a administrar nuestro tiempo y nuestros recursos, además de construir una verdadera personalidad.

Este valor debe moderar todas nuestras celebraciones para ayudarnos a no perder el verdadero sentido de lo que hacemos. ¡Una Santa y Feliz Navidad! 🙌

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

Relaciones más sinceras que valoran a la persona tal como es

Cuando la sexualidad se confina en el limitado campo de la genitalidad, no solo la del adulto mayor, sino también la de personas jóvenes, se torna pobre, restringida y rutinaria. A partir de aquí, la búsqueda continua de novedades, los estimulantes de todo tipo, como recurso extremo y un cierto desencanto frente a lo usual, lo común y corriente... lo "normal", ubican la sexualidad en el terreno de las arenas movedizas, donde toda moralidad colapsa y toda posibilidad es digna de ser contemplada y tenida en cuenta.

Hacerse viejo no implica forzosamente hacerse virtuoso y sabio. En el específico campo de la sexualidad, esto es todavía más cierto. Si en las etapas anteriores (juventud, adulto joven, edad media de vida) la sexualidad se ha vivido con excesiva libertad, primando siempre la "temperatura ambiente" ("al son que me tocan bailo"), indudablemente la etapa del adulto mayor será una especie de adolescencia senil, plétórica de riesgos, altibajos y caídas, teniendo como telón de fondo una pesada nostalgia de tiempos idos, una frustrante búsqueda de paraísos perdidos y sobre todo, esa errada apreciación de que el adulto mayor no disfruta de vida de calidad.

Lo que hoy se denomina calidad de vida se acerca más a lo segundo que a lo primero. Poseer juventud, salud, belleza y dinero, es encajar en una propuesta consumista

que hace de la felicidad un producto de consumo masivo de primera necesidad o si se quiere, de primer piso; siendo este primer piso, todo aquello que se circunscribe en el específico campo de lo biológico-material.

Si esto es calidad de vida, no es difícil concluir que para el adulto mayor este terreno le está vedado.

Muy al contrario, si desde la más tierna infancia la educación es preparación para la vida buena o vida lograda de que hablan otros y la madurez es caminar hacia la perfección, forzosamente la vejez es plenitud y felicidad de segundo y tercer piso, porque mientras el cuerpo pierde vigor y protagonismo, el espíritu se expande más libremente, el tiempo fluye despacio, lo pequeño se hace visible, la contemplación se posibilita, la vida hacia dentro adquiere peso y densidad, lo im-

portante le gana la batalla por primera vez a lo urgente y la sensibilidad espiritual prima sobre lo material, abriendo paso a la compasión, la delicadeza, la ternura y la tolerancia. Para entonces, la sexualidad pasional, efervescente y no pocas veces con marcado acento instintivo, va abriendo paso a una sexualidad serena, más enamorada de los méritos que de los atributos físicos, nutrida de logros más que de expectativas; sin manifestaciones carnavalescas, pero más suave, más profunda, más respetuosa del otro, exenta tal vez de placer, pero cercana al éxtasis.

Mucho más que sexo...

Envejecer al lado de la persona que se ama, se entiende cada vez más como algo utópico en una sociedad moderna, que Bauman ha calificado de modernidad líquida y eso porque "invertir sentimientos profundos en la relación y jurar fidelidad implica correr un enorme riesgo: eso

lo convierte a usted en alguien *dependiente* de su pareja"¹. Ser dependiente de alguien parece ser una situación que hay que evitar a toda costa.

Sin embargo, hay personas que libremente lo eligen y están dispuestas a vivir una entrega amorosa al otro por lo que es y no por lo que puede obtener de este. Nos estamos refiriendo a la capacidad de amar que tenemos todas las personas y cuando se trata de un amor conyugal requiere de un respeto especial debido a que esas personas decidieron amar a la otra por siempre, independientemente de la satisfacción que se pueda obtener de la relación, que conllevará verse modificada de acuerdo con el ciclo vital en que se encuentre cada uno.

Y dentro de estas satisfacciones, es importante entender que el apasionamiento sexual que se tenía en la juventud decrece, pero no quiere decir que se extinga. El comportamiento sexual cambia, aunque "los ancianos pueden desarrollar una vida afectiva mucho más exitosa y congruente que la de los jóvenes y otros matrimonios de menor edad"².

1. Bauman, Z. *Amor líquido*. Fondo de Cultura Económica de Argentina S. A. Buenos Aires: 2005. Pp. 120-121
2. Polaino, A. *Sexo y cultura. Análisis del comportamiento sexual*. Ediciones Rialp. Madrid:1992. P. 113



CONTENIDO:

Sexualidad en el adulto mayor

Vida buena no es lo mismo que buena vida

Características en cuanto a la sexualidad

Analícemos un poco, algunas de las características de las personas en la edad dorada, expuestas por Aquilino Polaino en su libro *Sexo y Cultura* y relacionémoslas con el comportamiento sexual.

- Los ancianos han tenido cambios psicofisiológicos, que se han de comprender. Actuar, aparentar y expresarse de acuerdo con la edad que se tiene es cuestión de madurez, lo que se manifestará en la adecuada relación conyugal. Es esencial por tanto, ser consciente y convencerse de que ya no se cuenta con la misma vitalidad de la juventud y por consiguiente sería ridículo tratar de lograrla por cualquier medio. El amor a la otra persona permitirá comprender esta realidad y aceptarla, sin recriminaciones o reproches hacia lo que “debería estar haciendo” y “ya no quiere”. Al estar menos atrapados en el hedonismo, hay más posibilidad de descubrir nuevos valores y nuevas facetas en el otro, se interesa más por lo que la persona es y ha sido para el otro.
- Aparece una nueva dinámica generada por la jubilación (sobre todo del hombre), quien al permanecer en la casa, se puede sentir “desubicado” generando irritabilidad, aburrimiento y sentimientos propios de personas que sienten que han “dejado de ser útiles”. Probablemente quien no esté siendo “necesitada” por su trabajo y por tanto no reciba remuneración económica, tiende a pensar que ya no es útil, que estorba. De ahí la necesidad de hacerle entender a la pareja que siempre será importante su presencia. A veces será necesario un interés mayor en los encuentros sexuales. El interés porque la otra persona se sienta importante hará que se busquen alternativas viables y reales.
- La soledad es una cuestión digna de abordar



adecuadamente. Carlos Sluzki³, al comentar los cambios que ha tenido la red social en el último tercio o cuarto del ciclo vital, hace referencia a tres factores clave: 1) la red social se contrae, 2) las oportunidades para renovar la red social así como la motivación para renovarla disminuyen progresivamente, y 3) los procesos de mantenimiento de la red se hacen más gravosos. Ya que la red posee inercia y su movilización requiere de atención, cuidado, esfuerzo y mantenimiento, en los ancianos tiende a deteriorarse debido a la dificultad para establecer nuevas relaciones.

Por lo tanto, la red se va reduciendo, reforzándose las relaciones familiares, sobre todo la conyugal. El cónyuge se va convirtiendo en la persona que más tiene conocimiento del otro y está dispuesta a “aguantarle” a uno los caprichos. Esto la convierte en la persona con la que se quieren compartir todos los momentos así causen sufrimiento⁴. ¿Cómo no va a mejorar el encuentro sexual con la persona que sabe qué le gusta al otro?, ¿con la persona con la que se quiere unir totalmente y con la que no se ha reservado nada?

- El hecho de que la vejez sea “la sazón de la realización y el cumplimiento”⁵ de lo que se ha hecho hasta el momento, se tiende a compartir con la pareja la propia biografía, ignorando la tendencia propia de otras edades, de tratar de complacer a todo el mundo. La pareja se convierte así en el espectador número uno de la propia biografía, de los logros y fracasos que forman parte de toda vida. Las relaciones sexuales se convierten entonces en relaciones mucho más tranquilas, pues ya no se trata de demostrar al otro la capacidad sexual, sino simplemente la capacidad de aceptación de la otra persona tal como ella es.
- Debido a que la mayoría de los sueños ya se han cumplido o dejaron de cumplirse, las relaciones tienden a ser más sinceras, valorando a las personas tal como son, sin tener que fingir.
- Una de las cosas que más pueden afectar las relaciones sexuales en una pareja son las dificultades generadas tiempo atrás en cualquier ámbito. El perdón es esencial para sobreponerse a lo que signifique dolor para el otro.

Todas estas características hacen que sea diferente la concepción de las relaciones conyugales en la vejez. Por tanto, la primera tarea que se requiere para vivir esta maravillosa etapa con plenitud es entender lo que significa esta y vivirla teniendo en cuenta sus características. 🌱

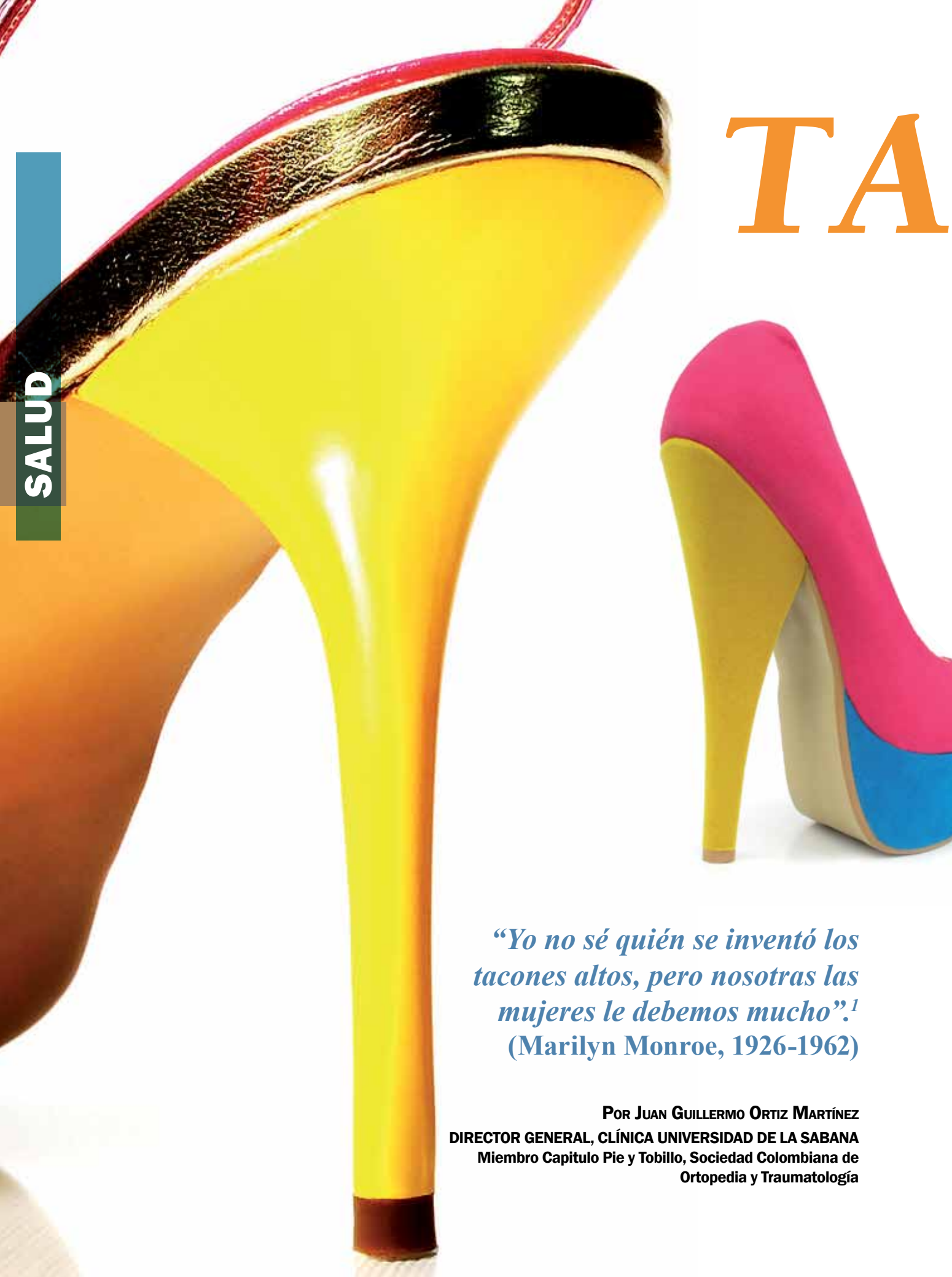
3. Sluzki, C. *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. Ed Gedisa. Barcelona: 1987. Pp. 127- 138

4. *Me acuerdo ahora del momento en que mi papá era el cuidador principal de mi mamá, enferma de cáncer y los médicos le recomendaron ser relevado varios días a la semana, él, llorando como un niño chiquito, suplicaba que no lo apartaran del lado de su esposa.*

5. Marias, J. *Antropología Metafísica*. Alianza Editorial. Madrid: 1995. P. 185

TACONES

¡de vértigo!



“Yo no sé quién se inventó los tacones altos, pero nosotras las mujeres le debemos mucho”.¹
(Marilyn Monroe, 1926-1962)

POR JUAN GUILLERMO ORTIZ MARTÍNEZ
DIRECTOR GENERAL, CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LA SABANA
Miembro Capítulo Pie y Tobillo, Sociedad Colombiana de Ortopedia y Traumatología

Quiero tomar esta frase que inmortalizó la célebre actriz y modelo norteamericana para analizar las implicaciones que tiene usar tacones altos. Quizá, al final de este artículo, las mujeres no sean las más agradecidas con la invención de este ícono de la moda.

La anatomía del pie humano es un resultado adaptativo para lograr la bipedestación y así un patrón de marcha eficiente en el uso de la energía, la estabilidad y la movilidad². El calzado puede alterar este normal patrón de marcha y requerir que la persona tenga que cambiar la fisiología para lograr similares resultados con el cambio del mismo. En el caso de los tacones altos en las mujeres se logra, entonces, una serie de elementos contra la fisiología del pie y por ende de la marcha misma.

VEAMOS QUÉ ES LO QUE SUCEDE CON LA DECISIÓN DE USAR TACONES ALTOS

👠 Nuestra condición de plantígrafos (que apoyamos la totalidad de la superficie del pie) implica una repartición de las cargas en tres diferentes huesos: en la cabeza del primer metatarsiano, el quinto metatarsiano y el calcáneo, logrando un triángulo.



Este triángulo se altera y las cargas se incrementan en forma importante en el ante pie, especialmente a la cabeza de los metatarsianos. Por esto existen cálculos aritméticos que logran demostrar que una mujer con tacones altos ejerce mayor presión sobre la zona de apoyo en el piso que un elefante.³

👠 La fascia plantar (envoltura de tejido conjuntivo) que recubre la planta del pie va a generar mayor tensión, favoreciendo la fascitis plantar.⁴ Esto es, una

de las causas más frecuentes de talalgias (dolor en el área del talón) en el adulto y en ocasiones de difícil manejo por la cronicidad en el tiempo y su persistencia.

- http://womenshistory.about.com/cs/quotes/a/marilyn_monroe.htm
- Instructional course Lectures, *The American Academy of Orthopaedic Surgeons, Running Injuries: A Biomechanical Approach*, *he Journal of Bone & Joint Surgery, Volume 80, Issue 8.*
- http://wiki.answers.com/Q/Who_exerts_more_pressure_on_the_ground_an_elephant_or_a_woman_in_spike_heels

El balance en el sistema de flexores y extensores de los dedos se altera al apiñarse y perder la movilidad normal, lo que a futuro podrá facilitar dedos en garra o incluso en martillo. Es apenas cuestión de tiempo la aparición de callosidades y puntos de presión en las zonas que más impacto asumen.

El tendón de Aquiles se acorta especialmente y en forma crónica, lo que va a facilitar la patología del mismo; se corre el riesgo de sufrir tendinitis, tendinosis y bursitis. Ese crónico acortamiento hace limitante la marcha cuando se quiere realizar sin el uso de dichos tacones.⁵

Se presentan pinzamientos interdigitales de nervios periféricos. Al atraparse estos nervios hay dolor tipo corrientazo, alteraciones sensitivas, lo que genera, en algunos casos, la presentación del Neuroma de Morton⁶ (engrosamiento del nervio interdigital).

La marcha se vuelve inestable y menos eficiente en el consumo de energía, lo que aumenta el riesgo de esguinces de tobillo.

El uso de los tacones termina alterando también la inclinación pélvica y de la región lumbar baja, incrementándose los episodios de dolor de espalda por el imbalance muscular asociado.

La aparición del juanete, si hay una predisposición genética familiar, casi que será inevitable con el uso de los tacones.⁷

Un estudio de electrofisiología realizado en el Reino Unido mostró cómo el uso de tacones generaba activación importante de los músculos vasto medial y lateral, por encima del patrón normal en la marcha.⁸ Es decir, que hay una activación y usos de músculos en los miembros inferiores alrededor de la rodilla que comúnmente no se activan sin el uso de los tacones.

PRIMERO LA SALUD QUE LA VANIDAD

Alguien podría explicar que los actuales zapatos con plataforma y tacones elevados podrían ser menos nocivos. Sin embargo, la suela rígida altera también el patrón de marcha. La única recomendación de tacones que menos problemas producen son los que tienen máximo 2 pulgadas (5.08 cm).

Por todo esto, antes de usar tacones altos es mejor tener en cuenta las implicaciones que conlleva. Es como cuando usted decide esquiar en la nieve sin ser un experimentado deportista de invierno y firma un consentimiento asumiendo el riesgo y así, quienes le prestaron los implementos para hacerlo, descargan la culpa de su acto libre y espontáneo.

En consecuencia, quienes agradecen la existencia de los tacones, y retomando las palabras de Marilyn, serían todos los cirujanos dedicados al manejo del pie

y tobillo alrededor del mundo. Son ellos los que están absolutamente cómodos esperando que las bellas mujeres que se mueren por disfrutarlos, tarde o temprano, los busquen para tratarles cualquiera de las complicaciones que estos generan. 🙄

Los tacones altos aumentan el riesgo de sufrir de osteoartritis de rodilla y desgaste de articulaciones.

Más allá de los 3 cm de elevación se produce ya un desequilibrio a nivel estructural, que se acentúa a medida que la altura del tacón aumente.



¿SE PUEDEN EVITAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DE LOS TACONES?

- ✓ Para que el peso se distribuya equilibradamente entre la parte delantera y trasera del pie, lo mejor es usar un tacón de unos 2, máximo 3 cm de altura. Así, 50% soporta el metatarso (parte delantera) y 50% el calcáneo.
- ✓ El uso de plataformas con no más de 3 cm de diferencia entre la porción delantera y trasera del pie, puede ayudar a ser menos peligroso su uso.
- ✓ Se pueden evitar las consecuencias negativas si no se utilizan de manera habitual, solo en ocasiones especiales.
- ✓ Las consecuencias también son menores si el calzado no es tan estrecho, de esta forma, los dedos no se inmovilizan ni se acumulan unos a otros.

4. *Current Concepts Review: Plantar Fasciitis, Foot & Ankle International, March 4, 2008.*
5. *Achilles Heel, The Journal of Bone & Joint Surgery, Volume 71, Issue 7, 1989.*
6. *Plantar Approach for Excision of a Morton Neuroma: A Long-Term Follow-up Study. J Bone Joint Surg Am, 2012 Apr 04;94(7):654-658.*
7. *The Pathogenesis of Hallux Valgus, J Bone Joint Surg Am, 2011 Sep 07;93(17):1650-1661*
8. *Effect of shoe heel height on vastus medialis and vastus lateralis electromyographic activity during sit to stand Lindsay Edwards1, John Dixon*2, Jillian R Kent2, David Hodgson2 and Vicki J Whittaker2Journal of Orthopaedic Surgery and Research 2008, 3:2*

Una dulce

Navidad

Hacer casitas de chocolate es una deliciosa tradición navideña que despierta la creatividad y la imaginación en los niños y pone a prueba las habilidades manuales de los padres; esta es la mejor manera de compartir, disfrutar y reír en familia... así que ¡manos al chocolate y a los dulces!

INGREDIENTES: una casita de chocolate sin decorar y desarmada, una base firme (puede ser una bandeja), con una servilleta absorbente, crema pastelera (para hacer la nieve), fruta cristalizada, galletas y dulces de diversos tamaños, colores y formas: gomitas, bolitas, confites, bastones, ositos, etc.



1. Si quieres elaborar las "paredes y el techo" de la casa, solo basta con tener el chocolate en tabletas y calentarlo a "baño María" (fuego lento) hasta que derrita y proceder a hacer los moldes... pero si quieres obviar este paso, puedes hacerlo comprando en una tienda especializada la casita ya lista para armar.

2. Pega cada parte con chocolate derretido y arma la casa, paso a paso, permitiendo que los niños participen en este proceso.



3. Déjales a ellos la parte de la decoración con los dulces, pues seguro, esta es la etapa que más les gustará y en la que querrán participar activamente... ¡claro!, certificando ellos mismos qué tan ricos están.

¡Y este es el resultado!...

**LA NAVIDAD INSPIRA,
ES ILUSIÓN, ES AMOR,
ES ARMONÍA, ES
FANTASÍA...**



¡Que viva la vida!

Sin una clara defensa de la vida humana, desde su concepción hasta su muerte natural, nunca se podrá hablar de una auténtica defensa del medio ambiente.

INSTITUTO DE LA FAMILIA
 institutodelafamilia@unisabana.edu.co

Laura fue desplazada de San Vicente del Caguán, con su madre y una prima. Pasaron unos días en la casa de un pariente político en una ciudad intermedia antes de su destino final: Bogotá. Una noche, el tío llegó con tragos y la maltrató... cuatro semanas, después de días inciertos,

se encontró en estado gestante. Ya en Bogotá, las luces en las calles y el pesebre de la pequeña sala de la casa donde habitaba le trajeron al presente su situación. Pensó en esa figura de madre rodeada de un buey, un burro y pastores... al menos esa madre tenía compañía, y ella

se sentía tremendamente sola. Apenas sabía quiénes eran esa mujer y ese hombre representados en figuras de barro hosco.

Lorena recibió con alegría la noticia de su estado, y apretó cariñosamente la mano de Jaime, mientras una lágrima descendía

trémula de sus mejillas de adolescente. Caminaron, uno al lado del otro, en silencio por la penumbra de la húmeda y cálida calle de Fusa. Sería madre a antes de los veinte, como su madre, pensó con alegría. El niño sería músico, como su padre.

Lina sabía que debería dejar de trabajar una vez se comprobara la noticia. Rafael la había dejado en el momento que más lo necesitaba. Tal vez volver al pueblo, y buscar apoyo de su madre... a sus dieciocho años, sus ansias de libertad quedaban en el aire.

Myriam, gestante adolescente, miró a José, no sabía cómo decirle pero sabía que sabría y sabiendo la querría aún más. Era cuestión de espera y de esperanza, "Dios sabe más", se decía. Recordaba cómo Abram había permanecido sin noticias durante casi diez años, después de ser llamado Abraham, pero al final Dios habló, como siempre hace, aunque le guste permanecer callado. Y llegó Navidad. ¡Nunca antes tanto había dependido de la palabra de una criatura! Y Dios se hizo uno de nosotros, dentro de una familia de una adolescente y su esposo, también adolescente... dejando la huella esculpida de las familias de los seguidores de su Divino Hijo.

Y es ésta apenas una de las maravillas de Dios que celebramos los cristianos durante el Año de la Fe, en Navidad (ver recuadro), y que el Beato Juan Pablo II nos recordó en 1986, cuando quiso celebrar el nacimiento de Myriam, la doncella de Nazareth, que tendría apenas unos catorce o quince años cuando trajo al mundo a Jesús.

Qué significa El Año de la Fe

El 11 de octubre de 2011, el Santo padre Benedicto XVI, convocó el Año de la Fe, con ocasión del quincuagésimo aniversario del comienzo del Concilio Vaticano II. Comenzó, entonces, el 11 de octubre del 2012 y terminará el 24 de noviembre de 2013.

El Año de la Fe es una invitación a una auténtica y renovada conversión al Señor, único Salvador del mundo. Dios, en el misterio de su muerte y resurrección, ha revelado en plenitud el Amor que salva y llama a los hombres a la conversión de vida mediante la remisión de los pecados (Porta Fidei, n. 6).

El Año de la Fe deberá expresar un compromiso unánime para redescubrir y estudiar los contenidos fundamentales de la fe, sintetizados sistemática y orgánicamente en el Catecismo de la Iglesia Católica (Porta Fidei, n. 12).

La fe está sometida más que en el pasado a una serie de interrogantes que provienen de un cambio de mentalidad que, sobre todo hoy, reduce el ámbito de las certezas racionales al de los logros científicos y tecnológicos. Pero la Iglesia nunca ha tenido miedo de mostrar cómo entre la fe y la verdadera ciencia no puede haber conflicto alguno, porque ambas, aunque por caminos distintos, tienden a la verdad (Porta Fidei, n. 12).



Al referirse a este tema en el mundo actual: El Santo Padre señala "...En nuestro tiempo es necesaria una renovada educación en la fe, que incluya por cierto un conocimiento de su verdad y de los acontecimientos de la salvación, pero que principalmente nazca de un verdadero encuentro con Dios en Jesucristo".

"A pesar de la grandeza de los descubrimientos de la ciencia y de los éxitos de la tecnología, el hombre hoy no parece ser verdaderamente más libre, más humano; todavía permanecen muchas formas de explotación, de manipulación, de violencia, de opresión, de injusticia..." señaló el Papa.

El amor divino que ha unido al hombre y a la mujer, y que los ha hecho padres, es capaz de suscitar en el corazón de los hijos la semilla de la fe.

Hay muchas mujeres madres adolescentes. Cada una con su peregrinar propio, con sus angustias, fatigas, dolores y alegrías. Hay diversos modos de llegar a ser madre adolescente, y de acoger o no a quien viene.

El amor divino que ha unido al hombre y a la mujer, y que los ha hecho padres, es capaz de suscitar en el corazón de los hijos la semilla de la fe, es decir, la luz del sentido profundo de la vida. Así, Lina hablará a Rafael de la fuerza del perdón ante la ofensa recibida y la victoria de la vida ante el vacío de la muerte; Laura acogerá con ternura los miedos de la incertidumbre, Lorena enseñará a su niño la belleza de las mariposas, y cómo si ellas son bellas más es su Creador... y Myriam esperará paciente a contar la buena nueva.

Pues en todas las criaturas y, especialmente en la persona humana, hay una cierta epifanía de Dios. Quien sabe reconocer en el cosmos los reflejos del rostro invisible del Creador, es llevado a tener mayor amor por los seres que la rodean. Ya que sin una clara defensa de la vida humana, desde su concepción hasta su muerte natural; sin una defensa de la familia basada en el matrimonio entre un hombre y una mujer; sin una verdadera defensa de quienes son excluidos y marginados por la sociedad, sin olvidar, en este contexto, a aquellos que lo pierden todo, víctimas de desastres naturales, nunca se podrá hablar de una auténtica defensa del medio ambiente. #



Buscando a Eimish

CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años
DIRECCIÓN: Ana Rodríguez Rosell
GÉNERO: drama

Uno de los temas que cada vez más eclosiona en los guiones del cine actual es la maternidad. En muchos se la plantea como un deseo positivo, pero lleno de incomprendiones en un mundo que busca la comodidad más inmediata. Lo que se propone Eimish es fundar una familia, una comunidad de amor. No hay antagonistas: todos los personajes reclaman del espectador su comprensión y para conseguir esa complicidad es decisiva la puesta en escena llena de sensibilidad y de detallismo. La película es esencialmente honesta: no juzga a los personajes pero tampoco confunde el bien con el mal. Por ello es comprensible que obtuviera el Premio Signis España en el Festival de Málaga 2012.



Las aventuras de Tadeo Jones 3D

CLASIFICACIÓN: todos
DIRECCIÓN: Enrique Gato
GÉNERO: animación, aventuras, comedia familiar

Una divertida película sobre la forja de un héroe. Debido a una confusión, Tadeo, un albañil soñador, será tomado por un famoso arqueólogo y enviado a una expedición a Perú. Con la ayuda de su fiel perro Jeff, una intrépida profesora, un loro y un buscavidas, intentarán salvar la mítica ciudad perdida de los incas de una malvada corporación de cazatesoros. Para la crítica especializada se trata de una historia cándida, muy influida por los tebeos (revistas y publicaciones), trepidante y despojada de cualquier doble sentido malicioso; repleta, así mismo, de escenas que parecen extraídas de un videojuego, añadiendo que los escenarios donde se desarrollan resultan impresionantes.



Frankenweenie

CLASIFICACIÓN: mayores de 7 años
DIRECCIÓN: Tim Burton
GÉNERO: animación y aventura familiar



Este es un entrañable cuento sobre un niño y su perro, obra del genio creativo Tim Burton. Tras la inesperada desaparición de su adorado perro Sparky, el pequeño Víctor se vale del poder de la ciencia para traer a su mejor amigo de regreso a la vida. Víctor intenta ocultar su creación 'casera', pero cuando Sparky se las arregla para salir, los compañeros de colegio de Víctor, sus profesores y toda la ciudad se darán cuenta que crear una nueva vida puede convertirse en un experimento monstruoso.

El festín de Babette

CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años
DIRECCIÓN: Gabriel Axel
GÉNERO: drama



Ganadora del Oscar a la película en lengua no inglesa en 1988, esta película es una exquisita adaptación de un cuento de su compatriota Isak Dinesen, seudónimo de la baronesa Karen Blixen, a la que encarnó magistralmente Meryl Streep en Memorias de África. La película es una bella y sensible parábola sobre el cristianismo y la fuerza del amor (de la caridad) manifestada en algo tan sensible como la comida. Esta la película no sería lo que es sin Stéphane Audran, que a los 54 años, hizo el mejor trabajo de su carrera como actriz. Ella es la directora de orquesta de una sinfonía de sabores para paladares refinados, que demuestra que cuando alguien sabe leer una excelente historia se pueden hacer películas sublimes.

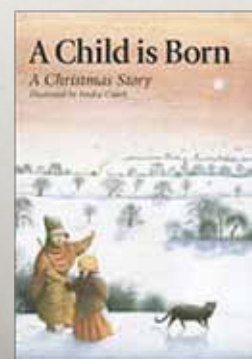
Primeros lectores (6 años)



Vamos a cazar un oso
AUTOR: Michael Rosen
EDITORIAL: Ekaré, 1993
PÁGINAS: 36

Cuatro niños salen con su padre a cazar un oso y ninguno de ellos tiene miedo. Juntos, atraviesan un campo de altos pastos, un río profundo, un bosque verde y oscuro, y se exponen al intenso frío, hasta que se asoman a una cueva estrecha y tenebrosa. "Tiqui, tiqui, tiqui, tac. ¿Qué es eso que está allá?" En esta versión de una canción tradicional, el poeta inglés Michael Rosen introduce un sonoro juego verbal. Las ilustraciones de Helen Oxenbury, ganadora de la medalla Kate Greenaway, recrean magistralmente esta aventura emprendida con valentía.

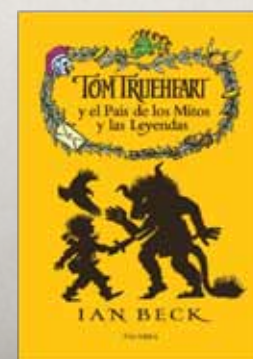
Primeros lectores (6 años)



Un niño ha nacido...
AUTOR: Jindra Capek
EDITORIAL: SM, Madrid
 - Col. Cuentos de la torre y la estrella
PÁGINAS: 26

Una de las noches de su viaje, los tres magos se hospedan en casa de Yorim, el hijo de un pastor. Yorim, impresionado por lo que oye, toma el mismo camino y se deja guiar por la misma estrella que los conduce. Al igual que los magos, va contando a muchos la noticia y recogiendo distintos encargos para cumplir cuando llegue junto al Niño. Habrá momentos en los que la estrella palidecerá, pero Yorim conseguirá llegar a su meta.

Niños lectores (9 años)



Tom Truheart y el País de los Mitos y Leyendas
AUTOR: Ian Beck
EDITORIAL: Palabra
PÁGINAS: 302

Tercera y última entrega de la serie. Los árboles del País de las Historias Fantásticas se quedaron solos; pronto estarían temblando bajo su blanco ropaje de invierno. Historias llenas de héroes y de nobleza, de fantasía y humor. Tom está decidido a rescatar a su padre de las garras del malvado Rocolmedo. Para ello, tendrá que aventurarse en el territorio más peligroso de todos: el país de los mitos y las leyendas. Tom ya ha demostrado su valentía y que tiene un corazón verdadero y generoso, pero ¿podrá sobreponerse a las terribles criaturas con las que tendrá que enfrentarse: un feroz dragón nórdico, Cíclopes...? Y, la peor de todas, un Minotauro hambriento esperándole en el centro del laberinto...

Preadolescentes (11 años y más)



Atrapados en el hielo
AUTOR: Caroline Alexander
EDITORIAL: Planeta
PÁGINAS: 221

La legendaria expedición a la Antártida de Shackleton. En agosto de 1914, el famoso explorador Ernest Shackleton, junto a su tripulación de veintisiete hombres, se embarcaron rumbo al Atlántico Sur con la intención de conseguir un hito en la historia de la exploración: realizar el primer viaje a pie a la Antártida. Después de abrirse camino por un mar de hielo congelado, y cuando sólo les separaban de su destino ciento sesenta kilómetros, el barco en el que viajaban, el Endurance, se quedó atrapado en el hielo y la tripulación quedó abandonada a su suerte. La terrible experiencia, convertida en una lucha desesperada del hombre contra la naturaleza, duró más de veinte meses antes de ser rescatados, y fue un auténtico milagro que salieran con vida. Entre la tripulación del Endurance se encontraba el fotógrafo y realizador australiano Frank Hurley.

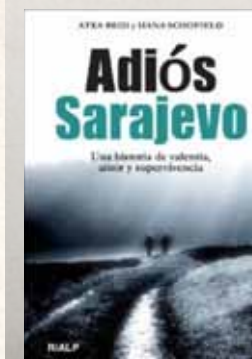
Adolescentes



La comedia humana
AUTOR: William Saroyan
EDITORIAL: Acantilado
PÁGINAS: 210

Homer Macauley trabaja como mensajero para una compañía de telégrafos y se convierte en testigo de la vida cotidiana de los habitantes de Ithaca, una pequeña población del valle de San Joaquín, en California, que ve cómo muchos de sus soldados, en plena Segunda Guerra Mundial, no regresan del frente. Cada telegrama que entrega es el nuevo anuncio de una nueva víctima, una ventana que se cierra en el entorno familiar del desaparecido y, a la vez, un paso más en su conocimiento del mundo y del comportamiento humano. La comedia humana es la más célebre de las novelas de Saroyan y, en ella, la vitalidad y la candidez dibujan un inolvidable alegato contra lo absurdo de todas las guerras.

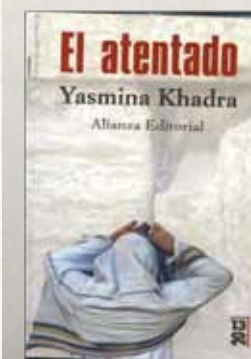
Jóvenes lectores



Adiós Sarajevo
AUTOR: Atka Reid y Hana Schofield
EDITORIAL: Rialp
PÁGINAS: 335

Una historia de valentía, amor y supervivencia. Mayo de 1992. Con doce años, Hana tiene que subir a uno de los últimos autobuses de evacuación de las Naciones Unidas para huir de la ciudad sitiada de Sarajevo. Su hermana Atka se queda en la ciudad para cuidar de sus cinco hermanos pequeños. Ambas piensan que la separación solo durará unas semanas. Sin embargo, durante meses, Hana vivirá como refugiada en Croacia, mientras que Atka luchará por sobrevivir entre francotiradores, ataques de mortero y una grave escasez de comida.

Lectores adultos



El atentado
AUTOR: Yasmina Khadra
EDITORIAL: Alianza

Tel Aviv, hora punta. Un ataque suicida provoca una masacre en un restaurante lleno de personas. El doctor Amín Jaafari, israelí de origen palestino, atiende en el hospital a los supervivientes cuando recibe la noticia de que, entre los muertos, se encuentra su mujer, y que todo apunta a que se trata de la causante del atentado. En busca de una explicación a lo sucedido y convertido de repente en traidor para muchos con quienes compartía el mundo aparentemente a salvo en el que vivía, el protagonista tratará de penetrar en el complejo entramado del terrorismo islámico.

Lectores adultos



Mi madre y la música
AUTOR: Marina Tsvietáieva
EDITORIAL: Acantilado, 2012
PÁGINAS: 64

Mi madre y la música es una bella evocación de la infancia, pero, sobre todo, de la presencia de la madre a través de un elemento familiar como es el piano. La fascinante fuerza poética de Marina Tsvietáieva fluye en este relato que nos transporta a un mundo donde lo cotidiano adquiere una dimensión mágica, y la vida, un protagonismo ejemplar.

POR MARÍA DEL CARMEN RUIZ GONZÁLEZ
 Jefe de asesoría bibliográfica
 Biblioteca Octavio Arizmendi Posada, Universidad de La Sabana



Estamos esperando que nazca el Niño Jesús
Y tú, ¿Cómo vas a recibirlo?



...Feliz Navidad...



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25			



Marca con una "X" los días importantes que vayan transcurriendo de esta Navidad...

La noche de las velitas: se celebra el 7 de diciembre. Enciende en tu hogar muchas velitas para iluminar las puertas y ventanas... así le darás la bienvenida a la Virgen María (la Inmaculada Concepción), quien será agasajada durante todo el día, el 8 de diciembre.

El día 16 comienza la Novena de Aguinaldos: son nueve días en los que la familia reza con fervor recordando los meses previos al nacimiento de Jesús.

La noche del 24, a las 12 en punto: nace el Niño Jesús, en tu hogar, en el pesebre de Belén.

El día 25: es Navidad... todos los niños están felices porque el Niño ya nació en todos los hogares.

Instituto de la Familia Servicio de Asesoría Personal y Familiar

Para la construcción de un hogar en armonía en muchas ocasiones es de vital importancia recibir un acompañamiento de profesionales expertos en dinámica familiar, que lo podrán guiar en las diversas formas y estrategias de prevenir, enfrentar y solucionar dilemas y conflictos propios de la vida en familia.

Temas de la Asesoría

- Conflictos familiares y conyugales
- Asesoría pre-matrimonial
- Proyecto de vida
- Afectividad
- Sexualidad
- Autoestima
- Edad de los hijos
- Adolescencia
- Drogadicción y alcoholismo
- Dolor o tristeza
- Crisis
- Estrés



Lugares de atención:

Público en general: Moderno consultorio en Bogotá
Carrera 7 No. 156 - 68 Of. 1805 Edificio North Point III - Bogotá
Comunidad universitaria: Campus del Puente del Común

Valor de la consulta:

Público en general: \$120.000
Comunidad universitaria: Pregunte por los precios especiales

Línea de atención y citas: 743 2022 / **Celular:** 315 307 9039



Universidad de
La Sabana

No dude en solicitar una consulta, un grupo de expertos estará siempre dispuesto a ayudarle a encontrar la mejor solución. Absoluta reserva.



Un buen comienzo para un buen futuro.

Los preescolares bilingües y colegios de Aspaen bilingües con certificación de Cambridge en el programa CIE son reconocidos a nivel nacional por su prestigio académico y por la alta calidad y nivel de excelencia de todos sus procesos.

Trabajan su proyecto educativo en estrecha colaboración con los padres de familia, primeros formadores de sus hijos.

Los colegios de Aspaen han optado por la educación diferenciada permitiendo que los niños y niñas vivan su escolaridad en ambientes masculinos y femeninos propios, con procesos curriculares que fortalecen la diferenciación y armonía de los dos géneros.

EFQM 
Shares what works.

 UNIVERSITY of CAMBRIDGE
International Examinations
Excellence in education

 **CORPADE NACIONAL**
CORPORACIÓN NACIONAL DE PADRES DE FAMILIA PARA EL DESARROLLO EDUCATIVO

Barranquilla

Aspaen Gimnasio Los Corales | www.loscorales.edu.co
Aspaen Gimnasio Alta Mar | www.altamar.edu.co
Aspaen Preescolar Ocean Kids | www.loscorales.edu.co

Bogotá

Aspaen Gimnasio Iragua | www.iragua.edu.co
Gimnasio de Los Cerros | www.loscerros.edu.co
Aspaen Maternal y Preescolar Atavanza | www.atavanza.edu.co

Cali

Aspaen Liceo Tacurí | www.tacuri.edu.co
Aspaen Colegio Juanambú | www.juanambu.edu.co
Aspaen Maternal y Preescolar Tayana | www.tayana.edu.co
Aspaen Maternal y Preescolar Entrevalles | www.creadvertising.com/web_entrevalles/

Cartagena

Aspaen Gimnasio Cartagena de Indias | www.gimnasiocartagenadeindias.edu.co
Aspaen Gimnasio Cartagena | www.gimcartagena.edu.co
Aspaen C.E.I. Pepe Grillo Alborada | www.pepegrillo.edu.co

Manizales

Aspaen Gimnasio Los Cerezos | www.loscerezos.edu.co
Aspaen Gimnasio Horizontes | www.horizontes.edu.co
Aspaen Preescolar Urapanes | www.preescolarurapanes.edu.co

Medellín

Gimnasio Los Pinares | www.pinares.edu.co
Aspaen Gimnasio Los Alcázares | www.alcazares.edu.co
Aspaen Preescolar Carrizales | www.carrizales.edu.co

Bucaramanga

Aspaen Gimnasio Cantillana | www.cantillana.edu.co
Aspaen Gimnasio Saucará | www.saucara.edu.co
Aspaen Preescolar Yatay | www.yatay.edu.co

Neiva

Aspaen Gimnasio Yumaná | www.yumana.edu.co
Aspaen Gimnasio La Fragua | www.lafragua.edu.co
Aspaen Preescolar Yumanitos | www.yumana.edu.co

Barrancabermeja

Colegio El Rosario (administrado)