

Apuntes de FAMILIA

Así es...
¡Soy mujer!

EDUCACIÓN

¿Problemas
de lectoescritura?

FAMILIA HOY

El verdadero sentido
de la felicidad

Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia

Metodología virtual

Código SNIES 102252

Perfil ocupacional

- Asesoría personal e institucional independiente.
- Dirección de entidades públicas y privadas del sector social.
- Gestión de programas de desarrollo humano.
- Docencia.

Inscripciones Abiertas

Inicio de clases: Julio 15 de 2013

Informes e inscripciones:

Instituto de La Familia

maestria.asesoriafamiliar@unisabana.edu.co

Teléfono: (1) 861 5555 Exts.: 43310 / 43303

Celular: 310 200 3518

<http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia>



Universidad de
La Sabana



NÚMERO 19
MARZO - MAYO DE 2013
ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN

Ana Margarita Romero de Wills

CONSEJO EDITORIAL

Carlos Alberto Aponte Gómez, María del Pilar Arévalo Peña, Marcela Ariza de Serrano, Cristian Conen, Margarita María Delgado Pérez, Adriana Patricia Guzmán Quinche, Elsa Cristina Robayo Cruz, Ana Margarita Romero Castillo, María del Pilar Vélez Robledo.

COLABORADORES

Marcela Ariza de Serrano, Andrés Mauricio Cano Rodas, Rosa Julia Guzmán Rodríguez, María Milagrosa Hernández García, Sandra Idrovo Carlier, Bogdan Piotrowski, Aquilino Polaino-Lorente, Eva María Reschreiter de Trujillo, María del Carmen Ruiz González, María Susana Sarmiento Becerra, Álvaro Sierra Londoño, Enrique Uribe-Jongbloed.

COORDINACIÓN EDITORIAL

María del Pilar Arévalo Peña

EDICIÓN

Dirección de Publicaciones Científicas
Universidad de La Sabana

SERVICIOS PERIODÍSTICOS

Acepresa

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

William Velásquez

FOTOGRAFÍAS

Big Stock Photos

IMPRESIÓN

Grupo OP Gráficas S.A



10 Hanna Patricia Ramírez de Navas
Extraordinariamente mujer



16 ¿Problemas de lectoescritura?



25 La soledad neurótica

- 4** Editorial
- 6** Correo
- 9** La renuncia valiente de S. S. Benedicto XVI
- 10** Hanna Patricia Ramírez de Navas, extraordinariamente mujer
- 13** Vestido o jean, cuestión de estilo
- 14** El cuidado del hogar Sostenibilidad invisible
- 16** ¿Problemas de lectoescritura?
- 18** ¿Qué significa ser feliz?
- 22** Que una solución... no se convierta en un dolor
- 25** La soledad neurótica y el culto a la personalidad (II)
- 28** Lo que aprendí de los superhéroes
- 32** Libros
- 33** Cine
- 34** ¡Hola niños!

Hogar y profesión un gran reto

Con procesos productivos cada vez más avanzados en torno a la tecnología, la masificación y la eficiencia, las naciones están dejando de lado el ambiente familiar.

Si miramos al pasado, con la industrialización, el hombre salió a trabajar a la fábrica, mientras que la mujer se quedaba en casa para atender las necesidades del hogar y cuidar a los hijos. En una sociedad con predominio machista, esta actividad fue considerada como de menor valor, con efectos visibles, incluso, en la actualidad. Con el paso de los años y gracias a un mayor avance social, la mujer por las necesidades socioeconómicas comenzó a participar en actividades de índole profesional también fuera del hogar.

Hoy, ella estudia, se prepara y desempeña un papel preponderante en la transformación de una sociedad más desarrollada; es líder y asume importantes responsabilidades. No obstante, se observa con preocupación, cómo la falta de oportunidades o bien por el limitado acceso a la educación, muchas mujeres talentosas se quedan rezagadas. Lamentablemente, algunas empresas que no valoran la función de la mujer en el hogar y la familia imprimen serias restricciones al aporte que desde la femineidad se le puede entregar a la sociedad. Las características femeninas no son menores o mayores que las masculinas... simplemente son diferentes y a la vez complementarias.

Qué mejor oportunidad que esta para recordar una hermosa condición: la maternidad. Representa esa unión especial y única con el misterio de la vida; una intuición que nos es propia para comprender al ser que llevamos en nuestro interior. Sin desconocer el in-

luable aporte y lo necesario de la figura paterna, es en la mujer –en su propio organismo– que tiene lugar la formación y desarrollo de la vida.

No podemos desconocer a tantas mujeres que renuncian a una maternidad física, por otras aspiraciones, experimentando una entrega total a enfermos, ancianos, niños... dándose sin condición a quienes las necesitan. De ahí el gran reconocimiento a esa genialidad para atender la familia y combinar con éxito su desarrollo profesional.

En esta edición destacamos temas que son clave para la mujer de hoy y sus familias. Ejemplos de ello, varios: el valor del trabajo doméstico, una pedagogía más conveniente para superar dificultades de lectoescritura en los hijos, enfermedades comunes que nos deja el uso excesivo de aparatos electrónicos, una apreciable reflexión que nos enseña a aprovechar de los superhéroes valores para la vida. Y como tema especial, conmemorando el Día de la Mujer, el pensamiento de una extraordinaria mujer que con su ejemplo ha impactado de manera positiva por el fortalecimiento de las personas y sus familias.

Si bien el trabajo de una madre como madre, puede plenificar el desarrollo personal de una mujer, el gran reto del siglo XXI para la mujer y para el hombre que trabajan dentro y fuera del hogar, es poder integrar sus responsabilidades familiares prioritarias con sus responsabilidades profesionales. En ello se juegan hoy nuestras sociedades, la salud personal y la salud social. #H



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



Universidad de
La Sabana

INSTITUTO DE POSTGRADOS - FORUM



Maestrías

- Gerencia de Ingeniería SNIES 102075 (Nueva) / Cierre de inscripciones: Mayo 31
- Gerencia de Operaciones SNIES 90554 / Cierre de inscripciones: Abril 30

Especializaciones

CHÍA Y BOGOTÁ

Cierre de inscripciones: Marzo 23

- Finanzas y Mercado de Capitales SNIES 10454
- Finanzas y Negocios Internacionales SNIES 7065
- Gerencia Estratégica SNIES 3969 *
- Gerencia Comercial SNIES 11369 / Con énfasis en Ventas y Comercio Exterior *
- Gerencia de la Comunicación Organizacional SNIES 2769
- Gestión para el Desarrollo Humano en la Organización SNIES 5173 *
- Gerencia del Servicio SNIES 4376
- Gerencia de Producción y Operaciones SNIES 2768
- Gerencia Logística SNIES 52333 / Este programa ofrece el convenio para aplicar al curso realizado con la Global SCALE Network de MIT.

*Especializaciones dictadas en Chía, y a partir de julio de 2013 también en Bogotá en la Sede de la Calle 80.

BUCARAMANGA En convenio con la Cámara de Comercio de Bucaramanga

Inicio: Abril 12

- Gerencia Comercial SNIES 91330 / Con énfasis en Ventas
- Gerencia Estratégica SNIES 53819
- Gestión para el Desarrollo Humano en la Organización SNIES 53820
- Finanzas y Negocios Internacionales SNIES 53821

CÚCUTA En convenio con la Cámara de Comercio de Cúcuta

Inicio: Marzo 8

- Gerencia Logística SNIES 102238 (nueva)
- Gerencia Comercial SNIES 101438 / Con énfasis en Ventas
- Gestión para el Desarrollo Humano en la Organización SNIES 101880
- Finanzas y Negocios Internacionales SNIES 101559

Inicio: Julio 12

- Gerencia Estratégica SNIES 101641

IBAGUÉ En convenio con la Cámara de Comercio de Ibagué

Inicio: Marzo 15

- Gerencia Comercial SNIES 101296 / Con énfasis en Ventas
- Gerencia Estratégica SNIES 101320
- Finanzas y Negocios Internacionales SNIES 101402

MEDELLÍN En convenio con la Universidad de Antioquia

Inicio: Agosto 9

- Gerencia Comercial SNIES 91095 / Con énfasis en Ventas
- Gerencia Estratégica SNIES 9079

VILLAVICENCIO En convenio con Fenalco Meta

Inicio: Abril 5

- Gerencia Comercial SNIES 91263 / Con énfasis en Ventas

Diplomados

CHÍA (Campus Universitario)

Inicio: Mayo 20

- Coaching Gerencial
- Finanzas
- Gerencia de Ventas
- Programación Neurolingüística e Inteligencia Emocional
- Normas Internacionales de Información Financiera NIIF
- Logística y Gerencia de La Cadena de Abastecimiento
- Gerencia Estratégica
- Mercadeo
- Comercio Exterior y Negocios Internacionales (con énfasis en TLC)
- Gerencia de Proyectos

Seminarios Ejecutivos

Inicio: Marzo 14 y 15

- Como Gerenciar bien Empresas de Familia
- Finanzas para no Financieros
- Compras y Alianzas con Proveedores
- Negocios y Estrategia
- Sistemas de Indicadores de Gestión por Procesos
- Presentaciones Efectivas

Inicio: Marzo 18 y 19

- Plan Kam
- Assesment Center: Selección por Competencias
- Liderazgo para el Trabajo en Equipo
- Como Implementar la Estrategia del Balanced Score Card
- Alta Dirección en Logística
- Contabilidad para no Contadores

Reunión Informativa Postgrados

Fecha: Mayo 30 Hora: 6:00 p.m.

Lugar: Auditorio Sede Calle 80, Piso 2 (Cra. 69 # 80 - 45)

Favor confirmar asistencia a: ipf@unisabana.edu.co
indicando nombre, cédula, teléfono, empresa y programa de interés.
Cupos limitados, entrada libre.

Accreditación Institucional de Alta Calidad

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

Profesores Internacionales invitados / Programas In Company de acuerdo con las estrategias de su empresa

INFORMES E INSCRIPCIONES

Teléfonos: 861 5555 / 6666 Ext.: 14101 Fax.: 660 6214
Línea nacional: 01 8000 11 6363

Cra. 69 N° 80 - 45 Piso 5, Bogotá D.C.
ipf@unisabana.edu.co / www.unisabana.edu.co

Ser mujer

«La mujer es imagen más diáfana de lo característico de la persona creada: hecha por amor y para el amor».

Carlos Cardona*

POR MARCELA ARIZA DE SERRANO
Directora General Gimnasio Iragua
marcela.ariza@iragua.edu.co

El mes de marzo es una oportunidad para hablarle a la mujer real. Aquella que lucha por sacar adelante sus proyectos y ambiciones en todos los aspectos de su vida.

No hace falta explicar que formar un hogar, construir una familia, educar a los hijos, constituir un buen matrimonio; en definitiva, hacer que la vida funcione es, en muchos casos, una tarea de titanes. Si a lo anterior se le suma un trabajo demandante, el escenario se complica aún más.

La vida de hoy es similar a una carrera en la que enfrentamos obstáculos, hacemos sacrificios, emprendemos desafíos y

estimulamos a otros para llegar a la meta. Actualmente, existen varias corrientes ideológicas acerca de la mujer, con las que necesariamente convivimos y que en oportunidades contagian nuestra manera de pensar, comportarnos y educar.

Una de ellas es la tiranía de la imagen, que está llevando a la mujer al deseo de ser modelo, por medio de una transición entre lo real y lo plástico, y al olvido de su esencia.

La experiencia indica que una verdadera mujer que deja a un lado la obsesión, que puede establecer una conversación inteligente y que tiene un corazón amable y fuerte, se hace muy atractiva.

LA UTOPIA DE LA SUPERWOMAN

Muchas mujeres van por el 10 en todos los terrenos, generando la utopía de la *superwoman*, dentro de una sociedad, donde el consumismo se estimula constantemente planteando la felicidad como sinónimo de tener.

Esta manera de ver la vida está llevando a que muchas mujeres se sientan agobiadas y pierdan de vista cuál es realmente la meta y cuáles son los mejores medios para llegar a ella.

La invitación es a pensar en si logramos equilibrar los distintos aspectos de nuestra vida; si nuestros amores, aspiraciones personales, sueños, apuntan

hacia donde queremos ir. Porque es muy posible que las amenazas antes descritas, hayan entrado de una manera u otra a nuestras vidas, a nuestro hogar.

EL EJE HUMANIZADOR DE LA FAMILIA

Hay que rescatar el valor de la mujer común y corriente, con la belleza de una vida gastada por el bien de los suyos. Además de ir al gimnasio, es necesario enriquecer nuestras vidas, convertirnos cada día en una mejor persona, más completa, más profunda, con un claro sentido de la existencia y una firme jerarquía de valores. Esto no es glamoroso, pero tendremos al final una vida plena.

La mujer es y será siempre el eje humanizador de la familia, en torno al cual se estructura la sociedad. Asumir, juntamente con el hombre, la responsabilidad común por el destino de la humanidad es el gran cometido que le espera cada día.

Existe actualmente una gran necesidad de reivindicar el verdadero significado del ser femenino para impregnar todas las facetas de la vida con su disposición sincera frente a las necesidades y los

requerimientos de los demás, y, con la capacidad de darse cuenta de sus posibles conflictos interiores al encontrarse consigo misma. Todas las crisis de la mujer tienen sus raíces más profundas en la incapacidad de descubrir estos dones.

Es necesario que seamos lo que debemos ser, para que no atentemos contra nuestra propia condición, para que alejemos lo más posible el riesgo de aniquilarnos, y para que crezcamos haciendo realidad día a día todo lo que comporta el que seamos nada menos que mujeres.

Ser mujer en pleno siglo XXI es un reto en todos aquellos espacios que ocupemos: madres, esposas, hijas, hermanas, trabajadoras, participando en todos los ámbitos de la vida social, económica, cultural, artística y política, mediante la indispensable aportación que damos a la elaboración de una cultura capaz de conciliar razón y sentimiento, a una

concepción de la vida siempre abierta al sentido, a la edificación de estructuras económicas y políticas más ricas de humanidad.

«Con la intuición propia de tu femineidad enriqueces la comprensión del mundo y contribuyes a la plena verdad de las relaciones humanas. Podemos ayudar a que la humanidad no decaiga» (Carta a las mujeres mujeres. Juan Pablo II).

**Carlos Cardona Pescador (1930-1993). Pensador contemporáneo que con su reflexión filosófica, contribuyó al restablecimiento de una unidad en crisis en amplios sectores de la cultura moderna, esforzándose por desvelar la verdadera identidad de la persona y el sentido último de su existencia.*



La asesoría familiar

En manos de profesionales expertos

La dinámica familiar tiene un panorama tan amplio y profundo que impacta tanto a las personas como a las familias y, por supuesto, a la sociedad. Por eso, la responsabilidad de orientar y de analizar sus implicaciones debe apoyarse en las competencias de verdaderos profesionales.

La vida en familia plantea a sus miembros conflictos y desafíos ordinarios, que requieren contar con un profesional especialmente capacitado para su asesoramiento y acompañamiento.

La educación familiar demanda hoy a sus protagonistas, criterios y habilidades eficaces para orientar y entusiasmar al estudiante en una cultura que promueva y facilite la vida familiar.

Con la Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia, en metodología virtual, la Universidad de La Sabana ofrece una formación para ambos servicios profesionales, basada en una sólida fundamentación antropológica y en un abordaje interdisciplinar, que enriquece la mirada a la familia desde diversas ciencias.

Brinda también perfeccionamiento de habilidades que constituyen herramientas clave para diagnosticar, asesorar y gestionar el fortalecimiento de la familia.

El asesor y gestor de programas para la familia podrá formar equipos institucionales, ser asesor personal e institucional independiente, dirigir instituciones y programas para la familia, realizar docencia y participar en equipos de investigación, integrar equipos interdisciplinarios para la gestión pública en la temática familiar, ser consultor en temas de familia con profundización conceptual.

¿Le interesa?

El aspirante a esta maestría debe ser un profesional "sintonizado" con la realidad familiar del mundo contemporáneo. Esto es, dispuesto y motivado para trabajar decididamente con personas, matrimonios, familias, instituciones privadas y públicas, tanto nacionales como internacionales. Actitud que debe manifestarse ampliamente en su compromiso y rigurosidad académica, así como en las habilidades propias para trabajar en equipo, ser autónomo, dominar las nuevas tecnologías y un segundo idioma.



Información para inscripciones: Instituto de la Familia

Teléfono 8615555 Ext. 43101; 43102 • Celular: 310 200 35 18
maestria.asesoriafamiliar@unisabana.edu.co • www.unisabana.edu.co

La renuncia valiente

de S. S. Benedicto XVI

Por Bogdan Piotrowski

Decano de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas
Universidad de La Sabana

La renuncia de Su Santidad Benedicto XVI, fue una sorpresa para el mundo entero y hasta los cardenales, presentes en el momento de su anuncio, no ocultaban su conmoción.

Es importante aclarar que la figura de renuncia está contemplada en el derecho canónico y, por esta razón es viable y legítima. Si bien, todos recordamos los esfuerzos heroicos de Juan Pablo II por cumplir su misión hasta el último momento, hecho que despertaba admiración, también es necesario reconocer el valor de tomar la decisión del Papa Ratzinger. Como él mismo lo manifestó, desde hacía mucho tiempo, llevaba a la oración el asunto y lo meditaba insistentemente.

Debemos recordar que el Santo Padre lo hizo en pleno ejercicio de su libertad y pensando en el bien de la iglesia. No son de poco peso sus razones de salud pero, ciertamente, su preocupación por la unidad de la iglesia dará muy buenos frutos para ella misma.

Parece conveniente recordar las ideas que manifestó su Gran Antecesor en su último libro de

poesía que publicó, "Tríptico Romano", cuando expresaba la inevitable necesidad de los cónclaves. En sus versos subrayaba el significado de la visión del Último Juicio, pintado por Miguel Ángel, en la Capilla Sixtina. Recordemos un breve fragmento:

"Con-clave: el común cuidado de la heredad de las llaves, de las llaves del Reino.

He aquí se ven entre el Principio y el Final,

Entre el Día de la Creación y el Día del Juicio...

Sólo le es dado al hombre morir una vez ¡y luego el Juicio!

La transparencia final y la luz.

La transparencia de los hechos.

La transparencia de las conciencias.

Es preciso que, durante el cónclave, Miguel Ángel concientice a los hombres.

No olvidéis: Omnia nuda et aperta sunt ante oculos Eius.

Tú que penetras todo ¡Indica! Él indicará..."

El Papa Benedicto XVI, a pesar de su edad avanzada, contribuyó de forma especial al desarrollo de la doctrina de la iglesia y a la teología. En cuanto a lo primero, fue un acertado continuador de los delineamientos del Concilio Vaticano II y de la Constitución Pastoral Gaudium et spes. El tan promovido *aggiornamento* durante los años del Concilio también se reflejó en su apertura a los más agudos problemas de nuestros tiempos. El pueblo de Dios ve en Benedicto XVI a un gran defensor de la familia y del matrimonio. Sus aportes teológicos, muy amplios y en diferentes temáticas, resultan sumamente importantes en los temas de amor y misericordia, y de la Cristología.

Lo comprueban, como ejemplos, sus dos encíclicas

"http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20090629_caritas-in-veritate_sp.html"

"http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20051225_deus-caritas-est_sp.html"

Podemos estar seguros de que también en esta ocasión, durante el próximo cónclave, los cardenales reunidos tendrán presente la transparencia de los hechos y la transparencia de las conciencias. Su voto, que en este caso es también un acto de fe, les permitirá escoger al mejor sucesor. Acompañémoslos con oración y con amor en este momento histórico. #



Hanna Patricia Ramírez de Navas Extraordinariamente mujer

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

Desde muy joven asumió su condición de esposa y, de la mano de su marido, ingresó al mundo militar para vivir su más bonita experiencia de vida: construir con mucho amor y esperanza los cimientos de una hermosa familia. Sus vivencias han servido para acompañar y dar aliento a otras familias que necesitan apoyo moral.



Fotos cortesía Familia Navas Ramírez

A *puntos de Familia* destaca esta historia de vida con el deseo de exaltar la labor de una mujer que a pesar de haber enfrentado –como muchos matrimonios– algunas dificultades, finalmente, con la fuerza que da el saber que siempre ha contado con el apoyo de su familia, ha brillado con luz propia para proyectar hacia sus hijos y ahora hacia su nieto, una vida colmada de ejemplos a seguir, para que, como bien dice ella, “la magia de la felicidad siga rindiendo frutos”.

Hanna Patricia Ramírez ya celebró 34 años de casada con Alejandro Navas Ramos, Comandante General de las Fuerzas Militares de Colombia. Tienen dos hijos, casados: Alejandro y Diana Milena, quien ya le dio un nieto a sus padres, Manuel Felipe, de cuatro años.

Él costeño y ella cachaca, se conocieron siendo muy jóvenes en el colegio y desde entonces han compartido una historia, primero como amigos, luego como novios y al cabo de dos años, como esposos. Un vínculo que decidieron asumir con la conciencia y la convicción de querer construir un matrimonio para toda la vida.

Los principios morales del hogar de cada uno, basados fundamentalmente en valores como el respeto, la tolerancia, la confianza mutua, más una dosis constante y nutrida de amor, han sido la base para que esta unión sea vista, como un modelo en matrimonio que bien vale la pena exaltar para que trascienda a través de buenas ideas como la que se propuso el General Navas de crear una Jefatura de Familia del Ejército Nacional, que no es otra cosa que una figura de gestión que trabaja para fortalecer la unidad de las familias militares. (Ver recuadro).

“Todo en la vida es reciprocidad... como yo trato, del mismo modo recibo. Por eso, ver todo con optimismo es clave para proyectar salud espiritual.”

A PROPÓSITO DEL DÍA DE LA MUJER

Muchas preguntas surgieron en este diálogo cordial con Hanna de Navas. Todas ellas con el ánimo de escuchar sus pensamientos acerca del papel que como mujer ha sabido cumplir a cabalidad, siendo madre, esposa, abuela, amiga, hermana y ahora consejera de otras mujeres, esposas de militares para que una recomendación a tiempo contribuya a fortalecer –como en su caso– las relaciones familiares.

¿CÓMO PUEDE DEFINIR EL PAPEL DE LA MUJER EN UN MUNDO COMO EL DE LAS FUERZAS MILITARES?

“Las mujeres hemos sido bendecidas con el don de la procreación y con esa sola virtud ya somos vitales para el futuro de la humanidad. Si a ello se suma la posibilidad de ser baluarte para la constitución de una familia, pues sin duda nuestra misión es tremendamente importante en la sociedad.”

Ser esposa de un militar exige el mismo compromiso, yo diría que con un doble reto, pues además debemos comprender que la vida en las fuerzas armadas demanda un tiempo ineludible, muchas veces con sacrificios tanto para él como

para mí, en cuanto al cuidado de los hijos y compartir momentos en familia. No obstante, si sabemos manejarlo, no hay traumas sino pequeños obstáculos por sortear. He sido muy afortunada por contar con el apoyo incondicional de mi esposo.”



¿Y EL LEGADO DE SUS RESPECTIVAS FAMILIAS, HA TRASCENDIDO A SUS HIJOS?

"Claro que sí. Yo provengo de una familia con once hijos, ocho mujeres y tres hombres. Recibí las mejores enseñanzas no solamente con el ejemplo de mis padres sino además con el cuidado, el respeto y hasta el consentimiento de todos mis hermanos por ser la menor. Mi esposo también proviene de una familia numerosa, en donde la unión y el estar pendiente uno del otro han sido una constante. Pero lo más bonito que hemos entregado a nuestros hijos ha sido la fortaleza que nos dio el hecho de venir de un hogar creyente y católico, siempre unido en la fe cristiana."

CÓMO DEFINE SU PARTICIPACIÓN EN LA JEFATURA DE FAMILIA DEL EJÉRCITO NACIONAL

"Mis estudios en pedagogía, el gusto por la buena lectura y una venita de investigadora que siempre ha estado latente en mí, me han ayudado para ir descubriendo una habilidad tal vez especial para acercarme a las esposas de los militares y contribuir, de alguna manera, en la solución oportuna de situaciones de conflicto. He



Concurrida asistencia al Primer Congreso Internacional de Familia Militar, realizado en el Teatro Patria, en Bogotá, los días 29 y 30 de noviembre de 2012.

aprendido a escuchar y ello me ha dado la valiosa posibilidad de entregarles una palabra de aliento, un consejo práctico, una idea, un acompañamiento... todo pensando en que somos afortunadas al tener una vida y que este es el mejor aliciente para no desfallecer ante las adversidades.

Mis hijos ya tienen su norte y ahora el tiempo me permite compartir con otras personas y ayudarlas en lo que esté dentro de mis posibilidades. Es muy bonito evidenciar que el mensaje ha trascendido: asimilar que la responsabilidad de un hogar es más llevadera si se comparte, si se da

ejemplo, si sentimos orgullo por lo que somos... si todo lo expresamos con amor."

EN BREVE...

- **Un consejo que no pierde vigencia:** trabajar en el día a día con empeño para fortalecer los lazos familiares.

- **Qué la enorgullece:** en el plano personal, mi familia y doy gracias a Dios por sus bendiciones. En el plano profesional, la satisfacción de ver cómo crecen y se fortalecen las jefaturas de familia del Ejército Nacional, por todo el país. Mi participación en la Asociación de Damas Protectoras del Soldado y en la Fundación Deportiva de niños con Síndrome de Down.

- **Una recomendación para las mamás modernas:** que escuchen a sus hijos, no importa si son niños, adolescentes o adultos; la comunicación es clave para entenderlos. Educar con el ejemplo, llegar a acuerdos, y si se puede, ceder, porque hasta las discusiones son necesarias dándole oportunidad al consenso.

- **Una grata complicidad:** compartir con mi marido momentos que nos satisfacen mutuamente: ir al SPA, caminar por el parque, leer, ir a cine.

- ¡Gracias!... a Dios por la vida dada.

ACERCA DE LA JEFATURA DE FAMILIA

La Jefatura de Familia del Ejército Nacional -JEFAM- nace por el interés del Comandante del Ejército de fortalecer la unidad de las familias militares como eje fundamental del soporte moral y la fe en la causa. Como prioridad del Ejército Nacional y bajo la dirección del Coronel Oscar López Barreto, esta figura representa una nueva red de apoyo para atender las principales necesidades de las familias militares.

Cuatro campos son asistidos y dirigidos para atender necesidades de los oficiales, suboficiales, soldados, y sus familias: atención, prevención, promoción y población sensible. La finalidad es cubrir de la forma más rápida y acertada cualquier falencia que tenga el militar.

La iniciativa propuesta por el General Alejandro Navas Ramos siguió su curso en manos del General Miguel Pérez Guarnizo, quien tuvo a cargo la estructuración de la jefatura de familia y con ella, el ordenamiento y la configuración de objetivos. Actualmente el Comandante del Ejército, General Sergio Mantilla Sanmiguel, continúa impulsando la labor que se realiza dentro de esta jefatura.

Jefatura de Familia Ejército Nacional
Línea gratuita: 018000111456 - Teléfono: 2217854
jefam@ejercito.mil.co - jefam@gmail.com

ESTILO

Vestido o jean cuestión de estilo

Muy placentero y casi terapéutico es darse el lujo de tomar un café con una buena amiga, mientras hojeamos una interesante revista de moda, en papel o virtual. Comentario va, comentario viene, y sin esfuerzo, fluyen las ideas para renovar el propio guardarropa, sin caer en gastos desproporcionados, de acuerdo con el propio estilo de vida y las verdaderas necesidades del vestuario.

VUELVE EL VESTIDO

Según las pasarelas de los famosos, complace ver que por fin reina de nuevo el vestido –prenda femenina por excelencia– que viene en un sinfín de variaciones; desde el sencillo camisero para el día, pasando por faldas con vuelos para la tarde, las sedas con superposiciones de encajes para la noche, hasta las creaciones más etéreas de vaporosos velos y gasas estampadas, hermosísimas, siempre y cuando sean combinadas estratégicamente con las adecuadas opacidades para guardar el decoro.

EL DOMINIO DEL JEAN

Parece que la mayoría de las consumidoras de moda –que crecimos en la indiscutible comodidad de los jeans– jamás logramos salir de allí; se nos volvieron uniforme, se nos convirtieron como en una segunda piel, y los hay para todos los gustos, ¡por fortuna!: rectos y clásicos, bomba-

chos, estilo palazzo y bajos de cadera, entubados, estilo capri, etc. Lo importante es la comodidad que puedan brindarnos.

Menos mal que la moda es efímera. Como no hay nada más anticuado que la moda de ayer, me temo que a la vuelta de poco muchísimas se lamentarán al verse en las fotos de hoy... y mañana las borrarán o esconderán para no hacer el ridículo ante sus hijos o sus nietos. Lo que prevalecerá será la intención de vestir siempre cómodas, con un estilo propio que lucirá o no de acuerdo con el criterio personal. #

TRES REGLAS DE ORO PARA EL BUEN VESTIR

1. Tenga en cuenta el lugar, la hora y la ocasión. No es lo mismo llevar una minifalda para jugar tenis que para asistir a unas honras fúnebres; no es lo mismo vestir con telas volátiles en una fiesta a la orilla del mar que para ir a la oficina.
2. Analice su propia figura y pregúntese con severa autocrítica: ¿Puedo ponerme esto yo? ¿A mi edad? ¿En mi posición? ¿Me aporta belleza o me resta dignidad?
3. Lo verdaderamente importante es vestir con coherencia, con señorío, sin perder la personalidad, buscando lucir lo mejor posible a la altura de las responsabilidades y circunstancias personales.

Por EVA MARIA RESCHREITER DE TRUJILLO
Escritora
eviita@hotmail.com



El cuidado del hogar

Sostenibilidad invisible

Cuidar del hogar es una actividad que históricamente ha pasado inadvertida, es invisible pero imprescindible. Gracias a ella, están cubiertas las necesidades básicas de la persona.

POR SANDRA IDROVO CARLIER
Directora Área de Dirección de Personas, DPO, INALDE

MARÍA MILAGROSA HERNÁEZ GARCÍA
Investigadora del Centro de Investigación Cultura, Trabajo y Cuidado, INALDE

Posiblemente sorprenda la utilización del término sostenibilidad, unido al del cuidado del hogar. Esta expresión, precisamente, es la que permite explicar y hacer evidente la importancia de las tareas involucradas en la atención de la casa. Alcanzar un desarrollo sostenible requiere tener presente el cuidado, entendido como la manera de insertarse en el mundo y de comprometerse con las relaciones.

Si las necesidades básicas materiales y fisiológicas (comida, higiene, vestuario, descanso, orden) no se satisfacen, el desarrollo de la persona se dificulta.

Con el trabajo doméstico se asegura el cuidado de la casa, que es la sede material de la familia y el ámbito en el que se da una parte importantísima del desarrollo humano, y de él, en alto grado, la estabilidad familiar, la educación de los hijos y el cuidado de los adultos mayores y los enfermos. Ello constituye un enorme servicio a los demás y a la sociedad entera y manifiesta claramente la dignidad que tiene este trabajo.

Sin embargo, la dedicación a esta tarea permanece en la invisibilidad, tanto en lo privado como en lo público. Concretamente, en el ámbito público, la falta de reconocimiento económico del trabajo doméstico no remunerado (CEPAL, 2004) y su exclusión en el sistema de protección social (Marco, 2006), sumados el estigma social del trabajo doméstico remunerado, al desconocimiento del tiempo y de los procesos involucrados en ese cuidado, son sintomáticos de esa invisibilidad.

UNA LABOR INGRATA

En el ámbito privado, la repartición de la realización y responsabilidad por las tareas domésticas son causa de conflicto en las familias. Para las mujeres, el compromiso del cuidado doméstico representa una carga que se une a su 'otra' jornada laboral.

Por otra parte, existe una cierta aversión a la realización de las tareas del hogar. Este rechazo puede obedecer al reduccionismo de la vida del ser humano -hombre o mujer- a la realización profesional (Ramírez García, 2005). Se mira y se mide todo en términos laborales: dinero y estatus, competitividad profesional y lucimiento figurativo. Triunfa quien es exitoso en la vida laboral.

Un componente más de incidencia en la aversión generalizada a los trabajos del hogar es que se desconoce cómo realizarlos. En consecuencia, no se ha aplicado a la casa y a los trabajos que la hacen tal, la tecnología y profesionalismo que se pide para otras actividades. En otros casos sucede lo contrario, que se abusa de la técnica y de la tecnología en la resolución de las necesidades básicas dentro del hogar o se aplican

sin tener en cuenta que su objeto y fin es la atención y el cuidado a la persona.

NUESTRA REALIDAD

En Colombia, como en la mayoría de países, es la mujer quien asume mayoritariamente la responsabilidad o realización de las tareas domésticas (Hernández & Idrovo, 2010). Sin embargo, las investigaciones (Idrovo & Hernández, 2012) también revelan que el trabajo doméstico para las mujeres colombianas, profesionales, entre los 29 y 40 años de edad, representa un signo de contradicción.

ellas o por los estigmas sociales que se han asignado a su realización.

Las organizaciones, así como los que formulan políticas públicas, necesitan reevaluar las reglas y regulaciones existentes para ayudar y apoyar a la familia, así como las motivaciones y aspiraciones que tienen hombres y mujeres. Pueden hacer esto cambiando sus esquemas rígidos y de control por esquemas flexibles y de apoyo, que incrementen tanto su propia productividad como el bienestar de sus colaboradores y familias.

Con el trabajo doméstico se asegura el cuidado de la casa, sede material de la familia y el ámbito en el que se da una parte importantísima del desarrollo humano.

Se entiende que son tareas necesarias, pero se las percibe como aburridas, desagradables de realizar y desagradecidas. En el momento en que se considera o que aparece la maternidad, esa percepción cambia. Y se agudiza el deseo de poder continuar una carrera profesional y la dedicación al cuidado de la familia. La imposibilidad de realizar ambas cosas produce desconcierto y frustración.

¿Qué podemos hacer? En el ámbito educacional y organizacional se podrían ofrecer programas cortos que enseñen cómo realizar las tareas domésticas y gestionar el hogar, de modo que hombres y mujeres reduzcan las percepciones negativas que puedan tener de estas tareas por no estar familiarizados con

Pero mientras tanto, en el caso de las mujeres, en el plano individual, es vital que en la realización de sus aspiraciones y expectativas, consideren las limitaciones de tiempo, de energías (físicas y psicológicas) y de recursos (económicos, relacionales, etc.), e identifiquen lo que las hace felices, y así decidan y actúen en consecuencia. #H



¿Problemas de lectoescritura?

Padres y maestros: los mejores especialistas para detectarlos

En época de inicio del año escolar es bastante frecuente encontrar padres de familia e, incluso, niños pequeños preocupados por el aprendizaje de la lectura y la escritura, especialmente en los primeros grados escolares. En esa etapa se espera que los infantes se alfabeticen y estén en condiciones de aprender en todas las áreas del conocimiento.

El temor radica fundamentalmente en que el pequeño aprendiz presente dificultades en este proceso y, en consecuencia, se requiera acudir a especialistas en tratar

este tipo de problemas, por todo lo que ello representa: inversión económica, disposición de tiempo para llevar al niño a las terapias y, sobre todo, la consiguiente baja de autoestima que suele acompañar a estas situaciones, puesto que el niño empieza a sentirse diferente a los demás.

Cuando un niño tiene un estilo de aprendizaje diferente del que apoya el o la profesora con su metodología de enseñanza, efectivamente se presenta una dificultad para que él aprenda; sin embargo, no necesariamente está originada por su proceso de aprendizaje,

sino por la falta de coincidencia entre su estilo de aprender y la metodología utilizada por la pedagoga para enseñar a leer y a escribir.

En ese sentido, corresponde atender el problema, en primera instancia a la escuela y particularmente al maestro, quien dicho sea de paso, debe ser el mejor de la institución, ya que se considera que el aprendizaje de la lectura y la escritura es el más complejo que realiza el ser humano, toda vez que implica ni más ni menos que su entrada al mundo simbólico de la cultura letrada.

UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Lo anterior, deja claro que la alfabetización inicial no es un tema de conocimiento de letras, sino de hacerse miembro de una comunidad letrada, con todo lo que ello implica. Por lo tanto, no debe constituirse en un obstáculo para el aprendizaje que el niño todavía no tenga una “buena prensión del lápiz”, una “buena lateralidad”, un “buen manejo del espacio”, etc., pues si bien es deseable que todos estos aspectos estén correctamente desarrollados, ellos no explican la falta de aprendizaje en un proceso que es, ante todo, cognitivo, lingüístico y comunicativo y de naturaleza social antes que escolar.

Vale la pena resaltar que en ninguna de las actividades anteriores se han mencionado las copias, ni las planas, ni los dictados; prácticas que si bien contribuyen a mejorar la caligrafía, no pueden ser confundidas con la escritura, que siempre involucra el pensamiento y lleva al significado y a la comunicación.

Por otra parte, es importante señalar que todas las actividades mencionadas pueden ser llevadas a cabo desde que el niño es muy pequeño e incluso antes de nacer. De esta manera, se están previ-

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA FAMILIA?

Con acciones cotidianas concretas:

- Fortalecer la oralidad en el niño, mediante una comunicación permanente y asertiva con él.
- En un ambiente agradable, fortalecer la lectura de cuentos, fábulas y otros relatos que a ellos les gusta mucho.
- Promover animadamente la escritura de cartas y pequeñas notas a los tíos, abuelos y otras personas significativas, en las que se ayude al pequeño a encontrar las letras que necesita.
- Enseñarlos a modelar la lectura y la escritura, mediante el ejercicio de estas actividades en su presencia, la búsqueda de información en libros, revistas, folletos, avisos, internet y manuales.
- Practicar con ellos canciones populares, rondas, canciones de cuna, trabalenguas, retahílas, adivinanzas y refranes, entre otras.



niendo dificultades en el aprendizaje de la lectura y la escritura, de una manera muy natural.

Es importantísimo tener en cuenta el contexto en que se desenvuelven los niños para poder responder a sus necesidades reales. Nuevamente es la profesora quien debe adecuar su enseñanza teniendo siempre presente el contexto particular en el que trabaja. De su experticia y su ética en su labor depende en buena medida el éxito en la enseñanza.

Quizá algunos datos nos sirvan para sustentar esta idea. Con respecto a esta situación en el mundo, afirma Rosa María Torres en un documento para la UNESCO (2009): “La repetición está acentuada en el primer grado y está íntimamente relacionada con problemas en la enseñanza y el aprendizaje iniciales de la lectura y la escritura. Cerca de

la mitad de los alumnos repiten primer grado y, en el caso de los alumnos provenientes de familias de bajos ingresos, este porcentaje se eleva al 60%”.

Señala esta investigadora cómo la repetición guarda estrecha relación con problemas en la enseñanza de la lectura y la escritura, provocados por comprensiones erróneas acerca del lenguaje, lo que lleva a la utilización de métodos inadecuados.

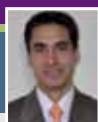
Enfatiza en que la decisión del profesor sobre la promoción o la repetición del año dependen prioritariamente de los resultados en la alfabetización.

Esta misma investigadora encontró que del porcentaje de los niños que repiten el primer grado por no aprender a leer y a escribir, solamente un 7% puede ser catalogado como niños con problemas comprobados de aprendizaje. #

Por ROSA JULIA GUZMÁN RODRÍGUEZ
Directora Maestría en Pedagogía,
Universidad de La Sabana
rosa.guzman@unisabana.edu.co



Álvaro Sierra Londoño
Profesor Instituto de la Familia



Andrés Mauricio Cano Rodas
Profesor Instituto de la Familia

¿Qué significa ser feliz?

- Andrés, la noticia es alucinante. Somos el país más feliz del mundo.
- Sí Álvaro, y en otra medición somos el quinto. ¡En hora buena!, alegrémonos con la noticia; pero... ¿Sí será verdad tanta belleza?
- Mira Andrés, vamos primero a la realidad:
 - ▼ Vivimos en un país prolijo en recursos naturales de todo tipo.
 - ▼ Este país está habitado por una población heterogénea en todos los sentidos: raza, cultura, religión, nivel educativo, acceso a bienes y servicios, posibilidades laborales, etc.
 - ▼ El conflicto es una realidad omnipresente que nos habita y nos afecta a todos, y tiene muchas caras:

A nivel personal: el marginamiento social, las disfuncionalidades físicas, psicológicas e intelectivas; drogadicción, alcoholismo, la depresión, ideas suicidas, la deserción y el fracaso escolar; la exclusión del medio familiar (de cualquier clase), la imposibilidad de sacar adelante un proyecto de vida o la ruptura de un proyecto ya existente, etc.

A nivel social: la ineptitud, el desempleo en grandes grupos poblacionales, el desplazamiento forzado, el conflicto armado; la educación deficitaria, tanto en cobertura como en calidad; la seguridad social (salud, protección al niño, al anciano y a la mujer gestante) con problemas importantes. Estas realidades de corte negativo son fuente inagotable de inconformidad y sufrimiento para muchos.

A nivel cultural: la corrupción pasó de ser un problema social a convertirse en una parte muy importante de nuestra idiosincrasia, que si bien no cobija a todos, sí involucra a grupos mayoritarios en los estamentos sociales; la amoralidad (no inmoralidad), como resultado de una franca pobreza espiritual; el éxito como única justificación para estudiar, trabajar, luchar y superarse; la educación no en función de la mejora personal sino como adiestramiento para salir adelante en un medio competitivo; el consumismo como acceso a bienes y servicios; la fiesta, las actividades recreativas y el disfrute del tiempo libre que se

agotan en la "rumba", el licor y el festejo carnavalesco, mientras las bellas artes, la buena lectura, la contemplación de la naturaleza, el cultivo de la amistad y el deporte, entre otros, devienen a menos o están en franca desventaja...



Razones que nos hacen felices

- Oye Álvaro, me gustaría hacer una pequeña reflexión acerca del divorcio, pues en Colombia va en un aumento considerable.

Hasta ahora no conozco la primera persona que diga que se va a casar para ser infeliz, lo que quiere decir que si alguien se casa con esa idea, el divorcio estaría manifestando que no se es feliz y por eso quiere buscar la felicidad en otra relación o en la soledad.

Curiosamente, muchos siguen pensando que el problema no está en ellos sino en la persona con la que se casaron... y "como uno tiene derecho a rehacer su vida"... lo que me lleva a pensar que la felicidad no está en los demás o en las situaciones que vivo, sino en mí.

- Así las cosas, ¿por qué nos sentimos felices?

- Indudablemente para ingresar al selecto club de los países más felices se tienen en cuenta varios parámetros, pero de todos, el de mayor peso es la percepción individual, captada a partir de una encuesta estadísticamente representativa, en la que personas de diferentes edades, estratos sociales y regiones del país, responden un cuestionario diseñado por expertos.

En dicha encuesta, la apreciación subjetiva de los individuos interrogados, arroja una conclusión que pretende ser objetiva: los colombianos son una población que en el contexto mundial se siente mayoritariamente feliz. Examinemos posibles razones por las cuales somos felices:

1. Los colombianos somos conformistas: personas que se declaran satisfechas con mínimos, renunciando a aspiraciones mayores.

2. Los colombianos somos sobrios: valoramos lo poco que poseemos y sacamos de este poco, el mayor provecho posible.

3. Los colombianos somos "gozones": capaces de disfrutar casi cualquier cosa, aun en medio de adversidades y carencias.

Ser gozón es muy diferente a ser alegre, algo que no depende tanto de lo externo sino de una actitud más interna... aunque es innegable que esa actitud festiva, propia de personas que vivimos en el trópico, ha servido en muchos casos para mantener familias unidas en torno a celebraciones tradicionales como el Día de la madre, la Navidad o los cumpleaños, convirtiendo lo externo en una experiencia interna...

4. Los colombianos somos poco materialistas: el énfasis lo ponemos en lo espiritual, razón por la cual, somos felices en nuestra situación actual.

La felicidad no es un estado colectivo

Condicionar la felicidad a factores externos haría que viviéramos en una constante inseguridad que difícilmente nos permitiría ser felices.

- Eso quiere decir que tenemos fe, fe en algo, en Dios por ejemplo, pues muchas personas, así no practiquen ninguna religión, siempre hacen referencia a un ser superior... o tienen fe en que simplemente las cosas mejorarán.

- Por eso Andrés, queriendo ser justos, creo que algo hay de todo esto. Si somos objetivos, hemos de reconocer que antes que sobrios, desprendidos o espirituales, somos conformistas y muy dados a la fiesta, el jolgorio, la celebración de casi cualquier cosa y, por qué no decirlo, este ánimo festivo y carnalesco lo potenciamos con licor o cualquier

otra ayuda extra que nos facilite olvidar que "el palo no está para cucharas".

- Y entonces ¿Dónde está el error Álvaro?

Pues, sin duda... ¡La distinción nos quedó grande! Pero para tranquilidad de los colombianos, la culpa del error no es nuestra, sino de quienes con verdadera ingenuidad piensan que la felicidad es un estado colectivo. Que disfrutar de muchos días festivos durante el año, seguir explotando el

mito de El Dorado o tener esmeraldas y oro en las entrañas de nuestro país, es suficiente para subir al podio de la felicidad a una nación que si bien es luchadora, fuerte, optimista, orgullosa de sí misma y privilegiada por poseer grandes recursos humanos y materiales, dista mucho de ser feliz en el más rotundo sentido de la palabra.

- Resumiendo, la felicidad es la conquista personal de seres libres, que conscientes de su dignidad y sabiéndose llamados a la perfección, saben elegir entre lo bueno, lo mejor, no para atesorarlo con avaricia, sino para entregarlo amorosamente a los demás, haciendo de sí mismo el mejor regalo al que puede aspirar persona alguna.

- Así es Andrés, y hay que aceptar que en lo que sí acertaron los analistas de esta encuesta, fue en reconocer que en el ranking de la felicidad son primeros los países pobres, mestizos, carentes de aquello que hoy se denomina cultura, pero plétóricos de fe en sí mismos y sostenidos en una esperanza que parece no reconocer límites ni imposible. Países en los que las personas necesitamos constantemente de la solidaridad de los demás. 🍴



Que una solución... no se convierta en un dolor

La tecnología en sí misma nunca será un problema. Es el uso inadecuado y constante que hacemos de ella, lo que está causando las llamadas enfermedades tecnológicas. Todos podemos prevenirlas, antes de que se conviertan en un verdadero dolor de cabeza, de cuello, de manos...

Por **MARÍA SUSANA SARMIENTO BECERRA**
Médico Especialista en Salud Ocupacional,
Coordinadora de Seguridad y Salud en el Trabajo
Clínica Universidad de La Sabana



En los últimos años, el desarrollo de herramientas tecnológicas ha sido abrumador. Su uso ha ido adquiriendo un papel fundamental en todos y cada uno de los momentos y actividades de nuestra vida, tanto en el trabajo como en la cotidianidad.

No obstante, así como su avance sigue sin parar –cada vez con aplicaciones más diversas– también se han desarrollado a la par múltiples enfermedades producidas o exacerbadas por el uso de las mismas. Ahora, este es un motivo de visita frecuente a los consultorios médicos y a las unidades de urgencias.

Veamos algunas de esas nuevas Tecnologías de Información y Comunicaciones (TIC) que pueden afectar peligrosamente el normal funcionamiento de nuestro organismo, si no hacemos uso adecuado y prudente de ellas.

- **El celular:** dependemos absolutamente de él. Es, tal vez, el principal medio de comunicación que nos permite conectarnos con el mundo. Este dispositivo emite campos electromagnéticos de radiofrecuencia de tal intensidad que pueden interferir con el buen funcionamiento de los marcapasos y generar alteraciones en las células a nivel cerebral o reproductivo. Además, su uso permanente y sin el aditamento de manos libres, sumado a la necesidad de continuar realizando actividades con las manos como escribir o recoger objetos, mientras se habla, obliga a sostenerlo con la cabeza y el hombro, generando una flexión forzada del cuello que origina lesiones en las vértebras, contracturas musculares, dolor y limitación.

Si estos equipos se utilizan con frecuencia en modo vibrador, la persona puede tener la sensa-

ción de la vibración del equipo a pesar de no ser así; dicha impresión ya se conoce como vibración fantasma.

Si el celular y otros dispositivos similares están encendidos y emiten información todo el tiempo, interrumpen el sueño del usuario, quien se ve obligado a responder llamadas y mensajes, y ello se traduce en insomnio, déficit de atención, menor capacidad de aprendizaje y somnolencia diurna.

Ahora bien, los últimos equipos celulares que han surgido, los teléfonos inteligentes (smartphones), así como los controles de los videojuegos, se manejan casi exclusivamente con los dedos pulgares. El movimiento

La tecnología seguirá desarrollándose para nuestro beneficio... del uso que le demos depende nuestra calidad de vida para disfrutarla.

permanente y repetitivo de estos dedos, al utilizar ese tipo de equipos, puede generar un cuadro conocido como Tenosinovitis de Quervain, por inflamación de los tendones de los pulgares, generando dolor, limitación y pérdida de la fuerza.

Además, los videojuegos que se manejan con controles remotos similares o incluso en el computador, requieren que la persona que los practica esté sentada constantemente, lo cual provoca sedentarismo y sobrepeso por permanecer muchas horas en esa posición y no realizar otras actividades como el deporte.

- **Computador portátil:** por su misma cualidad, apoyar el equipo sobre las piernas es una actividad que ya nos parece común. Pues resulta que el calor que

este genera puede oscurecer o hiper pigmentar la piel, si se tiene un contacto directo con él. Por otro lado, así utilizado y sin importar el apoyo, la pantalla queda por debajo del nivel de los ojos, lo que genera una flexión forzada del cuello e, incluso, de la espalda, produciendo dolor.

- **Los monitores de los computadores,** por su parte, generan radiaciones que, además de una mala iluminación de los ambientes, provocan irritación, resequeidad y cansancio ocular. Pero estas no son las únicas partes que pueden ocasionar problemas. El teclado y el mouse, si son utilizados de forma inadecuada, pueden causar lesiones en tendones, articulaciones y nervios,

debido a los movimientos repetitivos que se requieren para su utilización. Dentro de estas alteraciones está el Síndrome del túnel del carpo, el cual produce disminución de la sensibilidad en la mano, dolor y pérdida de la fuerza, así como síndromes por sobreuso que generan desgaste de las articulaciones produciendo dolor y limitación.

- **Los audífonos:** su uso también se está volviendo permanente en la oficina, el bus, la calle o la casa, la mayoría de las veces para escuchar música. Este accesorio envía las ondas sonoras desde el equipo directamente a nuestros oídos, por lo que su empleo por tiempo prolongado y con alto volumen produce disminución en la audición (hipoacusia) y hasta pérdida de la misma. #

¿Cómo protegernos?

SI ESTÁ FRENTE AL COMPUTADOR

- El portátil debe quedar debidamente apoyado en un escritorio y no en las piernas.
- Siempre que pueda trabaje con el computador de escritorio, con la pantalla a la altura de los ojos y con una distancia aproximada de 40-45 cm entre la pantalla y los ojos; el teclado y el mouse deben estar al mismo nivel.
- El mouse debe manejarse con movimientos leves desde el hombro, no con la muñeca; tener un tamaño suficiente que permita "abrazarlo" con toda la mano.
- Para emplear correctamente el teclado, apoye los antebrazos sobre el escritorio, manteniendo este elemento plano, sin utilizar los elevadores que trae.
- Mantenga la espalda recta sobre el espaldar de la silla, la cual debe estar a una altura tal que le permita la flexión de codos, caderas y rodillas a 90° y apoyar los pies.
- Realice pausas frecuentes con estiramientos musculares y reposo ocular.
- Mantenga el ambiente bien iluminado pero sin reflejos en la pantalla.



SI UTILIZA EL CELULAR

- Si está hablando por celular en una llamada larga o que requiere hacer otras actividades con las manos, utilice siempre el "manos libres".
- No lo guarde de manera permanente en sitios como el bolsillo de la camisa o los bolsillos del pantalón en la parte delantera.
- No lo porte o utilice cerca a personas que tengan marcapasos.
- Apáguelo en la noche para dormir cómodamente.
- Utilice los mensajes de texto o chat, pero no por periodos prolongados y dé posibilidad de reposo a los pulgares.



CUANDO UTILICE AUDÍFONOS

- El volumen debe ser moderado, de tal manera que pueda escuchar el ruido ambiente y, quienes están cerca, no puedan escuchar lo que está sonando en su reproductor o celular.
- Escuche música sin audífonos la mayor cantidad de tiempo posible, con un volumen moderado.



SI LE GUSTAN LOS VIDEOJUEGOS

- Utilice los controles adecuados de acuerdo con el juego y no haga uso de ellos por más de dos horas continuas; tras ese periodo de tiempo, realice una pausa, cambie de postura, de actividad.
- Haga estiramientos o ejercicio y deje reposar los pulgares y los ojos.
- Los niños no deben utilizar este tipo de juegos por más de dos horas al día.

La soledad neurótica y el culto a la personalidad (II)

Por AQUILINO POLAINO-LORENTE
Catedrático de Psicopatología
Universidad CEU-San Pablo. Madrid

AFFECTIVIDAD

No deja de ser curioso que en un tiempo como el nuestro –en que predomina el afán de protagonismo personal– simultáneamente haya tantas experiencias de soledad, a pesar de la profusión de colectivismos y de la multiplicidad asfixiante de los contactos virtuales. Como escribió Ortega, en este tiempo nuestro "no hay protagonistas, sino coro".

No, hoy no hay tal protagonismo, sino más bien coros de personas que desean ser protagonistas, protagonismo colectivo, máscaras solitarias que giran enloquecidas en el carnaval colectivista, sin apenas encontrar la meta que sospecharon podría satisfacerles.

No obstante, ese coro de personas insolidarias no puede ser protagonista. Pues, si las personas que componen un coro no son solidarias, no están bien acompasadas, no trenzan armónicamente unas y otras voces, la sinfonía no se producirá. Sólo se oirá, entonces, un ruido desacompañado y confuso, tanto más intenso cuanto mayor sea el número de personas que componen el coro. Mientras tanto, los buscadores del éxito se encontrarán cada vez más solos.

Esto es lo que sucede con el actual culto a la personalidad. Al haber tantos coros de protagonistas –protagonistas solitarios e insolidarios–, las voces no logran aunarse y sólo percibimos un griterío, tanto más confuso cuanto más clamoroso, que no sólo no agluti-

Si no hay tiempo ni espacio para el encuentro con el “tú” y si, además, el “yo” está borroso por las numerosas máscaras y roles, en tales contextos no es posible la experiencia del “nosotros”.

na a los espectadores sino que los aísla y dispersa todavía más, mientras tratan de huir de él.

EL PELIGRO DE “SOCIABILIDAD ORGANIZADA”

El hombre contemporáneo ha colectivizado tanto su persona, que ya sólo se desvive por esa forma de sociabilidad organizada a la que la popularidad conformista rinde culto: el culto a la personalidad.

Pero más allá y más acá de este culto, la soledad persiste. No se olvide que por muy grande que sea el culto a la personalidad mayor es aún la privación del contacto personal a que suelen estar sometidas las personas con popularidad.

A mayor popularidad, menor contacto personal y, por consi-

guiente, mayor soledad. Resulta muy difícil escapar del culto a la personalidad, sin crear fisuras para la persona. La popularidad, el éxito, el poder, la buena imagen personal también tienen su precio. El de la soledad –la necesidad de escapar del público, de ocultarse, de viajar de incógnito– forma parte de ese precio que hay que pagar.

El camuflaje en las imágenes personales que se van adoptando en función de lo que es socialmente deseable en cada momento, hace luego muy difícil reconocerse a sí mismo y asumir la identidad personal. La excesiva familiaridad con tantas imágenes, roles y representaciones dificulta, en ocasiones, el hecho de poder llamar “tú” a otro individuo.

EL MITO DE SÍSIFO Y EL NARCISISMO

Sin interioridad es imposible que haya encuentro personal, pues el encuentro con un “tú” presupone la preexistencia de un “yo”, de manera que pueda darse la relación con el otro.

Si no hay tiempo ni espacio para el encuentro con el “tú” (por el distanciamiento que impone el éxito) y si, además, el “yo” está borroso (por las numerosas máscaras y roles que se han tenido que representar, para reflejar la imagen que en cada caso exigen las circunstancias), habrá que concluir que en tales contextos no es posible la experiencia del encuentro y la fundación del “nosotros”.

El culto a la personalidad funda y reasegura la permanencia en la soledad; una soledad que cultiva, además, el escepticismo por cuanto que, forzosamente, ha de adaptarse a las normas de validación social impuestas por cada circunstancia particular.

La continua automanipulación y la errónea vivencia de autonomía y de omnipotencia, suscitadas por los incesantes cambios de imagen –por la traición que se hace continuamente a la propia intimidad–, hace que el personaje cultivador de la personalidad no se atreva a enfrentarse a la soledad, sino que aplaza el enfrentamiento o lo rehúsa, fugándose siempre hacia delante, con el vehemente e interesado cultivo de la sociabilidad.



El mito de Sísifo es una buena imagen para representar lo que acontece en la intimidad del hombre que, yendo tras el culto a la personalidad, comienza cada día, solitariamente, el penoso trabajo de buscar una nueva imagen, una forma nueva para autoconstruirse y conquistar el demandado éxito social. En el fondo, lo que sucede es que el hombre fascinado y

seducido por la imagen –únicamente por la mejor imagen social que de sí mismo pueda dar, poco importa que sea o no verdadera–, ha tomado demasiado en serio a su propio yo. De ahí que el culto a la personalidad –a la insolidaridad, como triste holocausto exigido por el éxito– tenga mucho que ver con el narcisismo y la soledad. ■■■

Lo que aprendí de los superhéroes

Por ENRIQUE URIBE - JONGBLOED

Director Grupo de Investigación Cultural Audiovisual,
Coordinador de Internacionalización Facultad
de Comunicación, Universidad de La Sabana
enrique.uribe@unisabana.edu.co

Gracias a sus historias descubrí mi gusto por la lectura, la importancia de la verdad, de la convicción por hacer el bien sin mirar a quien, la responsabilidad de las acciones y a reconocer que ser diferente, como un X-men, no es nada que me deba hacer sentir mal. Son nuestras decisiones las que nos hacen heroicos y no los superpoderes.

Recuerdo mi acercamiento a los superhéroes de cómic. Mi primo Daniel tenía una versión española de "El hombre araña", así como un libro grueso de compendio de "Los Hombres X" y "Los 4 Fantásticos". Unos de los primeros textos que leí, de la mano de otros cómics como Tío Rico, El Pato Donald, y La pequeña Lulú, fueron las aventuras de Flecha Verde, El Hombre de Hierro, y El Hombre Increíble.

En televisión podía ver la serie de Batman y la del Hombre araña, y me moría de susto cada vez que un tranquilo Bruce Banner se transformaba en un bravucón verde interpretado por Lou Ferrigno. En cine daban Superman y en

algunas de las separatas dominicales de los periódicos me topaba con El Fantasma.

Mi niñez la viví entre superhéroes. No sólo me llevaron a interesarme mucho en la lectura, también me empujaron a dibujar y a tratar de aprender otros idiomas, porque era claro que la mayoría de la oferta de cómics estaba en inglés o francés y se podían adquirir exclusivamente en librerías especializadas. Yo lavaba y brillaba el carro de mis padres, hacía labores varias que incluyeron la venta de limonada frente a la casa (algo que aprendí de Hugo, Paco y Luís), para poder financiar mi creciente interés por los personajes enmascarados o de identidades secretas.

¿POR QUÉ ME GUSTABAN TANTO LOS SUPERHÉROES?

Porque podían hacer cosas asombrosas, eso era claro. Pero con ellos aprendí mucho más de lo que uno esperaría. Aunque seguramente alguna vez quise usar el martillo de la caja de herramientas como el Mjolnir de Thor, la más de las veces los superhéroes me enseñaron otras cosas un tanto más valiosas. La importancia de la verdad, de la convicción por hacer el bien sin mirar a quien, la responsabilidad de las acciones y a reconocer que ser diferente, como un Hombre X (X-men) no es nada que me deba hacer sentir mal.

Leer tantos cómics, otros tantos de personajes menos superheróicos –pero igual de interesantes, como Tin Tin o Asterix–,

hizo que conforme fui creciendo empezara a ver a los superhéroes como un fenómeno interesante para disfrutar, conocer y estudiar. Mi curiosidad en geografía nunca me sirvió para encontrar la Latveria de Viktor von Doom (El Doctor Muerte), la Metrópolis de Superman, o la Ciudad Gótica de Batman, pero sí me sirvió para interesarme por el noveno arte: los cómics.

HISTORIAS DE SUPERACIÓN

Todas las historias de superhéroes son, de fondo, historias de superación, con enseñanzas bastante valiosas. Peter Parker descubre que, no obstante sus poderes arácnidos, no deja de ser un adolescente enamorado, estudioso y pendiente de su Tía May. No obstante sus superpoderes, Clark Kent jamás olvida a sus padres adoptivos. Aunque es un huérfano de padre y madre, Bruce Wayne (a veces llamado Bruno Díaz), valora a su mayordomo, Alfred, como a su propio padre. Los 4 fantásticos y los Hombres X son una verdadera familia, donde tienen pequeñas disputas personales, pero al final siempre es su cercanía, confianza y cariño de hermanos lo que les permite superar los retos que enfrentan.

Reed Richards y Peter Parker son ejemplos de dedicación y laboriosidad en las ciencias –de niño quise ser como ellos–,

un científico capaz de crear cosas maravillosas. La Bestia y La Mole eran ejemplos de que ser distinto no debe ser algo que nos moleste, sino algo que nos enorgullece.

En comparación con las buenas amistades de los 4 Fantásticos o los Hombres X, los malvados como el Dr. Muerte, Lex Luthor y Magneto no tenían amigos, y su envidia y egoísmo era lo que los llevaba a enfrentarse a nuestros héroes. La enseñanza era clara: el valor de la amistad

El hombre araña me enseñó a ayudar a ancianos a cruzar la calle y otras reflexiones sobre los ejemplos positivos de los superhéroes.

y la honestidad, compartir y ser humilde, eran las características fundamentales de los personajes a los que admiraba.

Claro, también hay otros detalles que fui comprendiendo conforme llegué a la adolescencia. El problema de alcoholismo de Tony Stark era lo que hacía que no lo valorara tanto como a Flecha Verde. Me sentía reflejado en las depresiones de Bruce Wayne, pues yo, como él, había quedado huérfano de madre a una corta edad (eso sí, mi madre murió en un accidente, no respondiendo a la pregunta de si alguna vez había bailado con el diablo bajo la luz de la luna).

La forma en que los Hombres X me enseñaban a aceptar la diferencia, y a oponerme a la segregación de los mutantes, no era más que una metáfora sobre el racismo y el clasismo. El hecho de que muchas veces los superhéroes perdían sus superpoderes, por los tristes recuerdos del Tío Ben, en el caso del Hombre Araña, o por el efecto de la criptonita, en el de superman, me recordaba que son nuestras decisiones las que nos hacen heroicos, y no los superpoderes. Como dijese alguna vez Roberto Gómez Bolaños refiriéndose a su Chapulín Colorado: "Hacer el bien y enfrentarse a malhechores es más meritorio cuando no se tienen superpoderes". Es decir, ser un simple mortal, como cada uno de nosotros, se convertía repentinamente en algo tan valioso como ser un superhéroe.


Es innegable que los cómics de superhéroes contienen elementos de violencia, en especial violencia física de los personajes. Pero esa violencia era generalmente atenuada, poco o nada explícita, y generalmente muy focalizada en los cómics de los 60s, 70s y 80s, así como en la gran mayoría de las películas y programas de televisión inspirados en los superhéroes. Las dos películas de Los 4 Fantásticos son muy buenas para ver en familia, y tienen bastante contenido valioso para pequeños y grandes.

SUS VALIOSAS ENSEÑANZAS, UN MODELO DE VIDA

En esencia los superhéroes son una expresión de nuestros intereses, temores y pasiones más fundamentales. Su claro atractivo sirve como motor para que los niños se interesen por la lectura -funcionó claramente conmigo-. Muchos jóvenes se interesan en el dibujo a partir de los personajes y sus diferentes tipos de uniformes. Algunas virtudes y cualidades positivas son promovidas por los heroicos personajes, y fuera de las enseñanzas evidentes, otros debates importantes están siempre incluidos bajo el manto de historias de muñequitos.

Finalmente, aunque hay superhéroes que representan facetas más os-

curas de la realidad humana, sus debates y controversias nos enriquecen, y nos llevan a cuestionarnos constantemente sobre nuestro actuar. Superman y Batman, no obstante usan la violencia para controlar a los malhechores y bandidos, evidencian su valor por la vida humana, y su mayor compromiso ético, llevando a los criminales ante la justicia, incapacitándolos en batalla, pero sin poner en riesgo sus vidas.

Los superhéroes son modelos de vida. Incluso, presentan muchas veces discursos moralizantes. Los superhéroes, tal como fue parodiado en la película Los Increíbles, pareciese ser algo un tanto clásico, de vieja data, anticuado. Los valores que representan los superhéroes son generalmente positivos y edificantes. Por eso, en un país con tantas realidades dolorosas como el nuestro, quizás lo que necesitamos, citando al Agente de SHIELD, Phil Coulson, sea "un poco de vieja data". 



¡Sonrisa hermosa y saludable para toda la Familia!



Somos especialistas en tratamientos
estéticos dentales, Implantología,
Ortodoncia Ultra-rápida,
Cirugía Oral y Maxilofacial.

Ciencia y tecnología a su disposición

Email

info@adfltda.com

Website

www.adfltda.com

Teléfonos

57 [+1] 636 9188

57 [+1] 256 1768

Movil

316 413 2749

Dirección

Carrera 11A # 97-19

Barrio Chico

Bogotá, Colombia



Escanéame!



ORGULLO Y PREJUICIO • AUTOR: Jane Austen • EDITORIAL: Ramón Sopena

Un verdadero clásico de la literatura de todos los tiempos. La urdimbre de "Orgullo y prejuicio" se teje alrededor de las relaciones que se establecen entre dos grupos familiares en la Inglaterra rural. Por una parte, el matrimonio Bennet con sus cinco hijas –entre las que destaca especialmente la segunda, Elizabeth, despierta y vivaz –, y por otra, el rico Charles Bingley y sus dos hermanas, junto con su aún más rico amigo Fitzwilliam Darcy. Marcados en un principio por los prejuicios y los malos entendidos, los vínculos sociales y sentimentales entre los miembros de una y otra parte van madurando y matizándose a lo largo de la novela para acabar alcanzando un buen fin.

**VINIERON COMO GOLONDRINAS** • AUTOR: William Maxwell • EDITORIAL: Libros del asteroide

Para el niño de ocho años, Bunny Morison, su madre es una presencia angelical sin la cual nada parece tener vida; para su hermano mayor, Robert, su madre es alguien a quien debe proteger, especialmente desde que la gripe ha comenzado a asolar su pequeña ciudad del Medio Oeste norteamericano; para su padre, James Morison, su mujer, Elizabeth, es el centro de una vida que se desmoronaría sin ella. A través de los ojos de estos tres personajes, Maxwell retrata a una familia y a la mujer sobre la que ésta se sostiene.

**POR DONDE SALE EL SOL** • AUTOR: Blanca García-Valdecasas • EDITORIAL: Ciudadela Libros

Cuando Rogelio escucha de su mujer la propuesta de irse a vivir a Chile con toda la familia, se queda anonadado, y aunque acabará dejándose convencer, tendrá que ser ella misma, Violeta, la que se encargue de poner todo en marcha. Una vez allí, Rogelio se ve desbordado ante la realidad de tener que cuidar de sus siete hijos. Las dificultades de adaptación al nuevo país, el descubrimiento de un mundo tan diferente, el acostumbrarse a una naturaleza que de pronto se revela agresiva, son hechos expuestos con gran equilibrio narrativo e indudable belleza literaria que hace de lo cotidiano casi lo excepcional.

**VERDE AGUA** • AUTOR: Marisa Madieri • EDITORIAL: Minúscula, 2000

El hilo conductor de esta narración es el éxodo de los italianos de Fiume, ciudad que en 1947 pasó a Croacia, dentro de la antigua Yugoslavia. Marisa Madieri vuelve a encontrar en la memoria los episodios trágicos y cómicos que marcaron su infancia, las personas con las que creció y el ambiente del Silos de Trieste, «un paisaje vagamente dantesco, un nocturno y humeante purgatorio», en el que vivió junto con otros refugiados. A medida que el relato avanza, la escritura, precisa y sutil, revela una tensión entre la reapropiación del pasado y la incertidumbre frente al futuro, que desemboca en una actitud valiente y generosa ante la vida.

**A ORILLAS DEL LAGO** • AUTOR: Mary Lawson • EDITORIAL: Quinteto, Salamandra

Un día de verano, los hermanos Morrison, dos chicos y dos niñas, pierden a sus padres en un accidente. Rechazando la oferta de diversos parientes lejanos, los niños optan por permanecer juntos en Crow Lake, una pequeña localidad del norte canadiense. A partir de ese momento, la dura realidad cambiará sus vidas: Luke, el mayor, tendrá que renunciar a la universidad y a un futuro prometedor, mientras Matt, el segundo, asumirá la dirección de la familia y se convertirá en un auténtico héroe ante los ojos de Kate y Bo, las dos pequeñas. Años más tarde, en una fugaz visita al paisaje de su infancia, Kate rememora el amplio registro de emociones y sentimientos que moldearon su personalidad y las vicisitudes de su trayectoria vital.



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

Escape From Planet Earth

CLASIFICACIÓN: mayores de 7 años

DIRECCIÓN: Callan Brunker

GÉNERO: animación, aventura

La cinta, ambientada en el planeta Baab, cuenta la historia del admirado astronauta Scorch Supernova, un héroe nacional del pueblo baabariano. Maestro en rescates audaces, Scorch realiza hazañas asombrosas con la ayuda de su hermano Gary, jefe de control de misión en la BASA. Cuando Lena, jefe de la BASA, informa a los hermanos de un SOS en un planeta conocido por su peligrosidad Scorch rechaza las advertencias de Gary y caerá de lleno en una trampa diabólica a manos del maléfico Shanker. Ahora Gary tendrá que convertirse en el héroe para rescatar a su hermano, a su planeta, a su amada esposa Kira y a su hijo Kip.

**La extraña vida de Timothy Green**

CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años

DIRECCIÓN: Seth Gordon

GÉNERO: comedia



Un extraño cuento de fantasía que pone el dedo en la llaga en cuestiones de actualidad como la paternidad y la educación. Una pareja feliz se entera de su imposibilidad de tener hijos. Entonces, se pone de manifiesto que depositaban todas sus esperanzas en ese hijo que no va a llegar. Todo lo tenían escrito en un cuaderno, era un proyecto aparentemente perfecto. La narración fantástica empieza cuando una noche aparece en su jardín un niño ya crecido que va a cumplir todas las expectativas de sus nuevos padres. El desarrollo de la trama va desvelando la verdadera lección que ellos van a aprender: que la vida es un don, lleno a su vez de dones, y que la sabiduría está en acogerlos y aceptarlos sin pretensiones.

Cloud Atlas

CLASIFICACIÓN: mayores de 18 años

DIRECCIÓN: Tom Tykwer, Andy Wachowski y Lana Wachowski

GÉNERO: ciencia ficción

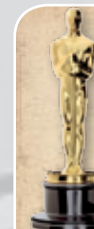
La Red Invisible es una exploración sobre cómo las acciones de vidas individuales impactan entre sí en el pasado, el presente y el futuro; cómo una sola alma puede pasar de ser un asesino a un héroe; cómo un acto de bondad para inspirar una revolución a través de los siglos. Son seis historias interrelacionadas y entrelazadas que llevan al espectador desde el Pacífico Sur en el siglo XIX, hasta un futuro pos apocalíptico. Una cinta interesante, con buena fotografía y banda sonora, muy buen montaje y alguna idea aprovechable sobre la conexión entre los seres humanos, la trascendencia y la responsabilidad ante las consecuencias de nuestros actos.

**Argo**

CLASIFICACIÓN: mayores de 16 años

DIRECCIÓN: Ben Affleck

GÉNERO: drama, thriller



La gran ganadora de la noche del Óscar, al llevarse el premio como mejor película. Desde la Casa Blanca, la Primera Dama de Estados Unidos, Michelle Obama, fue la encargada de nombrarla. Dirigida y protagonizada por Ben Affleck y coproducida por George Clooney, la cinta ya se perfilaba como favorita tras llevarse a casa la mayoría de los premios de la temporada (dos Globo de Oro, tres BAFTA y los mayores galardones de los sindicatos de actores, productores y directores). En noviembre de 1979, en plena revolución iraní, unos militantes irrumpen en la embajada de Estados Unidos en Teherán y toman como rehenes a cincuenta y dos estadounidenses. En medio del caos, seis de ellos logran escapar y se refugian en casa del embajador canadiense. Sabiendo que es sólo cuestión de tiempo que los encuentren y, muy probablemente, los maten, un especialista de la CIA en operaciones especiales (Affleck) urde un arriesgado plan para sacarlos del país de forma segura. Un plan tan increíble que sólo podría salir bien en una película.



**Son cualidades de la mujer
y las encuentras en esta sopa de letras:**

A M N B V C D S A D D
 Q M Q W A S Z C V A G
 W E O A Z X C V D D B
 R T Y R S S D I F I G
 U I O P Ñ L N K J L H
 Y A R U N R E T H I W
 U P N V E F D S A B Ñ
 I O S T D C U I O I P
 I Q A Y D F H G K S O
 A M S S F V B N M N L
 N O I C I U T N I E K
 V B N A Z X C V B S N



INFANTIL

SUDOKU: PON A PRUEBA TU HABILIDAD MENTAL COMPLETANDO LAS CASILLAS VACÍAS CON NÚMEROS DEL 1 AL 9, SIN REPETIR EN LA FILA NI EN LA COLUMNA.

Nivel fácil

			9	8		2	
2		9		3			
8			1	6		7	
6	1				7		9
				5			
3			6			8	7
		1		2	6		5
				9		8	4
	4		8	1			



Adivina, adivinador...

- Empieza por "a" y no es ave, sin ser ave, vuela. ¿Quién será?
- ¿Qué parentesco tendrás con la hija de una dama que está con papá casada?
- La hermana de mi tía, si no fuera tía mía, no sé cómo le diría, ni cómo la llamaría.

erdam al.3 - anamreh al .2 - aleuba al .1



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



www.aspaen.edu.co

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 su diferenciación y armonía.

EFQM
Shares what works.

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE
International Examinations
Excellence in education

Aspaen

C O L O M B I A

Colegios Femeninos

Colegios Masculinos

Preescolares Mixtos

Barranquilla



Bogotá



Bucaramanga



Cali



Cartagena



Manizales



Medellín



Neiva



Colegios Administrados

