

Apuntes de FAMILIA



Deporte y familia: *Valores para la vida*

VIDA DE HOY

Niños vegetarianos
¿Sí o No?

EN FAMILIA

Familia numerosa,
un desafío que inspira

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: febrero de 2014

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

**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, Gloria del Pilar Cardona Gómez, Cristian Conen, Juan Camilo Díaz B., Grupo de Nutrición Clínica Universidad de La Sabana, María Consuelo Tarazona Cote.

COORDINACIÓN EDITORIAL

María del Pilar Arévalo Peña

EDICIÓN

Dirección de Publicaciones
Universidad de La Sabana
Una producción de la Vicerrectoría
de Procesos Académicos
María Clara Quintero Laverde,
Vicerrectora

SERVICIOS PERIÓDICOS

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, Jorge Pulido Bautista

IMPRESIÓN

Grupo OP Gráficas S.A

4 Editorial

6 Deporte: toda una escuela de valores

10 En Río se vio una señal luminosa de esperanza

12 Los lenguajes del amor conyugal

16 Conducta suicida Peligro latente

18 Familia numerosa, un desafío que inspira

21 Juan David Aristizábal quiere cambiar el mundo

22 Obesidad infantil, un tema de adultos

26 Niños vegetarianos ¿Sí o No?

28 Cine y Libros

32 Un buen consejo a tiempo vale más que ¡Ya no más!

34 ¡Hola niños!



12



21



26



El futuro de la familia está en nuestras manos



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

El aumento de divorcios, separaciones, uniones libres y múltiples adicciones, son algunos retos que debe enfrentar la familia actual. Por eso la importancia de una tarea educativa para comprender su valor y hacer cumplir su misión.

Y la lista de aspectos que la afectan crece sin control: el amor que pretende negar la realidad del compromiso y la entrega, la lucha de intereses entre esposos, teorías de educación ambiguas que confunden y hacen que los padres pierdan seguridad en su capacidad de educar sabiamente; ideologías que reducen el significado y el sentido del ser humano –tanto de la concepción como de la transmisión de valores–; la importancia generalizada sustentada en el poder, el placer y la obsesión por la salud y el bienestar; el concepto de libertad relacionado con un accionar sin límites ni responsabilidad.

Si somos conscientes que es en la familia donde nace la paz de la humanidad, la relación padres-hijos es un proceso natural que se caracteriza por la vivencia de valores que son transmitidos en la interacción de estos con la comunidad: colegio, universidad, asociaciones, amigos, trabajo, etc.

Se está gestando a nivel mundial una iniciativa para lograr una declaración universal de la sociedad civil promovida por la IFFD (International Federation for Family Development), que será presentada en febrero

de 2014, con motivo del vigésimo aniversario del Año Internacional de la Familia.

Se espera que su contenido se incluya como una resolución de la Asamblea General de la ONU (Organización de Naciones Unidas) y, como tal, sea firmada por representantes de organizaciones civiles, académicos y políticos. Concretamente se enfatiza en el derecho a fundar una familia, que cumple un papel primordial en el desarrollo social, pues sobre ella recae como principal responsabilidad la educación de los hijos, la atención y el cuidado inmaterial y material, recordándonos la función de protección social ante situaciones de vulnerabilidad.

A los estados se les invita a mejorar y a fortalecer el proceso legislativo en todos sus niveles para que se reglamente a favor de las condiciones de vida de las familias, se reconozca su función para la cohesión social y desarrollo económico y se garantice la asistencia social evitando la pobreza de generación en generación. También se solicita el apoyo de solidaridad intergeneracional para las relaciones conyugales, la educación de los hijos, el cuidado de los enfermos y los ancianos.

Familias, estado, organizaciones, iglesia, medios de comunicación, instituciones educativas... todos debemos trabajar con la misión de fortalecer la familia para beneficio mutuo y de la sociedad con un fin universal: promover, cuidar, proteger y fortalecer la familia humana. **AF**



Maestrías

Chía

- ▶ **Diseño y Gestión de Procesos** SNIES 51840
- ▶ **Gerencia de Ingeniería** SNIES 102075
- ▶ **Gerencia de Operaciones** SNIES 90554

Especializaciones

Chía → Inicio: Septiembre 20

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 11369
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 3969
- ▶ **Gestión para el Desarrollo Humano en la Organización** SNIES 5173
- ▶ **Gerencia de la Comunicación Organizacional** SNIES 2769
- ▶ **Gerencia del Servicio** SNIES 4376
- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 7065
- ▶ **Finanzas y Mercados de Capitales** SNIES 10454
- ▶ **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.

Bucaramanga → Inicio: Octubre 25

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 91330
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 53819
- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 53821
- ▶ **Gerencia Logística** SNIES 102376

Cúcuta → Inicio: Septiembre 20

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 101410

- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 101641
- ▶ **Gestión para el Desarrollo Humano en la Organización** SNIES 101880
- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 101559

Ibagué

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 101296
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 101320
- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 101402

Medellín

En Convenio con la Universidad de Antioquia

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 91095
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 90791

Neiva

- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 102331

Villavicencio

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 91263
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 101289
- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 101344

Diplomados

Modalidad Virtual → Inicio: Octubre 21

- ▶ **Habilidad para Optimizar la Gestión Comercial**

Bogotá → Inicio: Octubre 21

- ▶ **Coaching Gerencial**
- ▶ **Comunicación y Negociación Gerencial**
- ▶ **Gerencia del Talento Humano**
- ▶ **Relaciones Públicas**
- ▶ **Gerencia de Relaciones con los Clientes CRM (Customer Relationship Management)**

- ▶ **Gerencia de Ventas**
- ▶ **Gestión de Mercadeo**
- ▶ **Gerencia del Servicio**
- ▶ **Estrategias Gerenciales y de Negocios Internacionales**
- ▶ **Planeación Estratégica**
- ▶ **Formulación y Evaluación de Proyectos**
- ▶ **Gerencia de Riesgos**
- ▶ **Finanzas**
- ▶ **Normas Internacionales de Información Financiera (NIIF)**
- ▶ **Logística y Gerencia de la Cadena de Abastecimiento**
- ▶ **Gerencia de Proyectos**

Seminarios

Bogotá → Inicio: Noviembre

- ▶ **Finanzas para la Familia**
- ▶ **Contabilidad Gerencial**
- ▶ **Compras y Alianzas con Proveedores**
- ▶ **Modelo de Prospectiva Estratégica**
- ▶ **Gerencia de Clientes CRM (Customer Relationship Management)**
- ▶ **Medición del Impacto y Retorno de la Inversión de la Capacitación**
- ▶ **Finanzas Gerenciales**
- ▶ **Coaching Gerencial**
- ▶ **Negociación y Estrategia**
- ▶ **Planeación y Actualización Tributaria (Nuevo)**
- ▶ **Liderazgo para el Trabajo en Equipo**
- ▶ **Gerencia de Cuentas Especiales Plan KAM (Key Account Manager)**
- ▶ **Protocolo y Etiqueta Empresarial**
- ▶ **Comunicaciones Integradas de Marketing**
- ▶ **Desarrolle y Potencie su Equipo de Trabajo (Gestión del Desempeño)**

Acreditación 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: 6606214
Línea nacional: 01 8000 11 6363

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



Deporte

Toda una escuela de valores

La posibilidad educativa que tiene el deporte es innegable. Los padres son los primeros promotores de sus hijos para que se animen y hagan de él su mejor elección.



Oscar Córdoba Arce

Gran deportista y padre ejemplar

Muchas habilidades que esta práctica reporta se replican en la vida misma: disciplina, compañerismo, respeto, autoestima, persistencia, tolerancia y espíritu competitivo.

Tres apasionados que viven el deporte día a día, nos acompañan en esta edición: Oscar Córdoba, Antonio Casale y Sandra Yubelly García. Ellos dan cuenta de por qué esta práctica puede llegar a convertirse en toda una experiencia que supera el simple deseo de competir para ganar.

Sin duda, el mejor estímulo para las nuevas generaciones y una alternativa para recuperar la esencia del ser humano.

Oscar fue arquero insigne de la Selección Colombia y su imagen es ampliamente reconocida nacional e internacionalmente. Su trayectoria deportiva ha sido brillante y hoy es modelo a seguir para las nuevas generaciones. Casado con Mónica Arteaga, hace 24 años, tienen tres hijos: Tatiana, Vanessa y Adrián. La vena deportiva está presente en la familia; Vanessa ha practicado equitación y voleibol playa y heredó el talento de su padre como arquero y virtudes como la disciplina y el empeño por superar cuanto meta se propone. Adrián, el consentido, le sigue los pasos y ya deja ver en su patada al balón la fuerza que le inspira su padre.

Para Oscar el deporte no fue un simple hobby sino más bien una forma de vida en la que contó con el apoyo de sus padres: *"Dediqué 20 años a jugar fútbol, es mi profesión y la dignifico todos los días.*

De niño, jugué basquetbol, béisbol y todos los deportes que tenía la oportunidad de practicar, pues vivíamos a dos cuadras de la Unidad Deportiva Panamericana en Cali. Terminé mi bachillerato y jugué fútbol en todas las categorías, tanto de la selección departamental como en la Selección Colombia. Hoy, apoyo a mis hijos para que sigan su carrera deportiva, si esta es su elección y en el plano laboral, soy imagen de varias empresas."

Dentro de muchas, Oscar recuerda esta anécdota como algo muy especial: *"No me había dado cuenta de lo que pasaba en mi vida y lo que representaba para otros... un día, sentado en el balcón de mi apartamento, escuché a dos niños que se imaginaban jugando una final y uno de ellos decía que era Oscar Córdoba, en ese momento comprendí la responsabilidad que tenía con los chicos".* **AF**

"Apoyo a mis hijos para que sigan su carrera deportiva, si esta es su vocación y elección."



Oscar Córdoba con su hija Vanessa.

Antonio Casale

Una voz que defiende la escala de valores detrás del deporte



Foto Jorge Pulido Bautista

Como comunicador social y periodista, Antonio respira, duerme y vive el deporte con total pasión. Para él *“es el espejo sobre el cual se debe mirar una sociedad que pretende vivir mejor. La escala de valores que propone el deporte en donde la disciplina, la solidaridad, la constancia y el esfuerzo son sus principales componentes, debería sustituir a la que actualmente domina a nuestra sociedad, comandada por el dinero fácil a cambio del menor esfuerzo, sin importar los medios que se utilicen”*.

Y es que su afición deportiva no ha sido improvisada. Antonio tuvo como ejemplo a seguir a un tío que fue esgrimista, tenista y futbolista; por él fue que se animó, cuando aún no cumplía los 12 años, a jugar en diferentes escuelas de fútbol. A los 13 jugó tenis y hasta compitió en la Liga de Bogotá y en algunos campeonatos nacionales. Hoy

en día practica el tenis solo por recreación porque lo suyo ahora es la locución y el análisis deportivo, distinguido por un estilo único y fuera de estereotipos. Desde 2011 trabaja en RCN radio conduciendo “FM Fútbol Mundial”; en LA FM “Hablando de deportes” y el programa “En la Jugada”; este año conduce los programas de la franja Loca Pasión del Canal Versus de Claro y le queda tiempo para ser columnista de la sección de deportes de El Espectador.

Para Antonio su gran reto es lograr aportar, desde su profesión y desde la actividad deportiva, para que los humanos sean cada vez más conscientes... *“este es el único camino para que la sociedad pueda mejorar su manera de vivir”*. Está plenamente convencido de lo importante que es apoyar a niños y adolescentes en su deseo de ser deportistas; y en ello la participación de los padres y de la familia es vital. **AF**

Su consejo para los padres de hoy es que no escatimen esfuerzos para apoyar la práctica deportiva en los hijos, sin importar los resultados, simplemente como modo de vida.

Sandra Yubelly García Marchena

Su experiencia al servicio del deportista integral



Sandra con un grupo de niños tenistas y su entrenador. Abajo, con Manuela Vásquez, primera mujer colombiana automovilista profesional.



Tiene más de 30 años en el mundo deportivo y su palmarés deportivo es verdaderamente excepcional. Sandra tuvo siempre la influencia de su padre, quien además de deportista fue dirigente deportivo. Desde los 10 años jugó tenis de mesa, deporte que practicó a lo largo de 22 años, durante los cuales ganó todas las modalidades y todas las categorías, con participaciones destacadas a nivel nacional e internacional. Pero además, supo combinar su pasión con el estudio y hoy en día es una reconocida profesional en psicología y filosofía, con un posgrado en psicología del deporte.

Sandra ha trabajado en todos los niveles deportivos, desde la formación hasta el alto rendimiento y en muchos entes privados como el equipo de tenis de Colsanitas, el Equipo de Fútbol de Santa Fe, y en entidades públicas como Coldeportes Nacional, el Comité Olímpico Colombiano y el Instituto de Recreación y Deporte, IRD, entre otras.

En hora buena los aportes del entrenador, del médico, del preparador físico, del nutricionista y del psicólogo, pero las bases más sólidas las construyen los padres y la familia del deportista.

Su pasión por el deporte, además, le permite hoy en día ser docente de pregrado y de posgrado en el área de la psicología del deporte y, con un enorme orgullo, es la fundadora y directora del posgrado de psicología del deporte de la Universidad del Bosque. Como si fuera poco, ya como empresaria, dirige el entrenamiento psicológico de varios golfistas y, en compañía de su socia, Alexandra Garzón, trabaja con niños y

adolescentes en la Federación de Patinaje y con la Federación Colombiana de Tenis.

Su gran reto ha sido y seguirá siendo, desde su experiencia y sus conocimientos, desarrollar en el deportista ciertas habilidades psicológicas fundamentales: motivación, control del pensamiento, de las emociones, de la tensión... todo en aras de la sana competencia pero sobre todo del desarrollo integral como seres humanos. **AF**

En Río se vio una señal luminosa de esperanza

Jóvenes de 175 países se dieron cita en Río para ver al Papa. Un registro de asistencia que llegó a los 3.7 millones de peregrinos, 1.500 obispos, 11 mil sacerdotes procedentes de 190 países, 60 mil voluntarios... el mejor testimonio de que la llama de la iglesia está viva.

Fotos Jorge Pulido Bautista

Qué mejor manera de exaltar este emotivo encuentro católico que registrando la experiencia de tres estudiantes universitarios que “sintieron” al Papa Francisco y compartieron con culturas de todas las latitudes del mundo.

MANUELA IBÁÑEZ

Tercer semestre de Administración de Negocios Internacionales

Vivió dos años en Roma en donde hizo un apostolado y tuvo no solo el privilegio de conocer de cerca, charlar y darle la mano al Papa Benedicto XVI, sino además, la oportunidad de participar en la preparación de la JMJ de Madrid, aun cuando lastimosamente ella no pudo estar presente ya que la fecha de realización de la jornada coincidió con la iniciación de clases en Bogotá. De ahí que pusiera todo su empeño para estar presente en Brasil.

Manuela viajó como peregrina, en compañía de un grupo de amigos, más o menos 30 personas, entre los que estaban sus dos hermanos, su novio y su cuñada.

“Gracias a Dios estuve muy cerca de él, más o menos a 40 metros. No hay nada que nos mueva más que ver a uno, dos, tres millones de jóvenes todos unidos en fe y con el mismo deseo de hablar con Dios a través del Papa. Fue sublime el momento en que Francisco nos preguntó: ¿Quién quieren ser ustedes, Pilato o Simón de Sirene? ... una invitación de Jesús, que nos dice vengan, caminen conmigo y yo los llevo a la felicidad. Una invitación a no callarnos frente a la vida. Esta es la verdadera felicidad y para mí

ser católico está de moda y no vale la pena... ¡Vale la vida! No te exige nada diferente de aquellas cosas que te hacen feliz”.



**EDUARDO GUTIÉRREZ
GONZÁLEZ***Sexto semestre de Filosofía*

Eduardo ahorró por mucho tiempo para poder viajar a Río con un grupo enorme de amigos (40 personas de Bogotá, delegaciones de Cali y Medellín, para un total de 150 peregrinos).

Para él, esta fue una experiencia muy fuerte espiritualmente. *"Francisco es un Papa sencillo, abierto y con una capacidad particular de decir las cosas de manera sencilla pero muy aguda, puntual, sin rodeos. Sus mensajes cuestionan, retan, animan. Para mí el momento más su-*



blime se vivió cuando más de tres millones de personas estuvimos dispuestas en oración, en fe... el mejor testimonio de la vitalidad de la iglesia, de la alegría de ser cristianos, del amor al evangelio; una señal luminosa de esperanza. A veces los jóvenes sentimos que la opción por una vida cristiana es contracultural y minoritaria pero aquí quedó demostrado que es todo lo contrario".

**DIANA ESTEFANÍA
MUÑOZ GÓMEZ***Estudiante de Derecho*

Está haciendo su práctica jurídica en un proyecto de investigación sobre los efectos que tiene el divorcio en la población colombiana. Diana



es una apasionada por el tema de familia. Cree firmemente que la sociedad debe empezar por fortalecer este núcleo de unión, si quiere superar tantas dificultades.

En la JMJ realizada en 2011 en Madrid, viajó como peregrina. Para estar en Río ganó un cupo como voluntaria, luego de inscribirse por internet en el portal de la institución.

"Para mí fue el mejor regalo. Mi función era formar parte del cordón de aislamiento del Papa y en verdad fue maravilloso ver cómo todos los voluntarios estábamos sintonizados para colaborar y ayudar sin ningún apremio, para dar gloria a Dios a través del servicio a los demás... un ejemplo grandioso de que la iglesia y la fe están vivas. Todos los días tuve la dicha de verlo cerca y de recibir su bendición. Se sintió el "buen olor de Cristo". Nuestro reto está en defender la fe como parte de nuestra coherencia de vida.

Quien fue a la jornada con la llama apagada, allí se le prendió, y si la llama de algunos era pequeña, allí se avivó... nuestra tarea es hacer discípulos en todas las naciones. No es fácil pero debemos empeñarnos en lograrlo basados en los sacramentos, en el servicio y ayuda a los demás". **AF**



Los lenguajes del amor conyugal

*No hay nada más poderoso que las acciones de un corazón enamorado.
La energía positiva que se desprende de las acciones de amor, demarca el camino
para mantener la armonía de la vida matrimonial.*

Por: Cristian Conen

*Profesor e investigador del Instituto de La Familia
Universidad de La Sabana*



Habitualmente hablamos de diversas fuentes de energía que tienen relación directa con nuestras vidas: la energía eléctrica, magnética, eólica, hidráulica y atómica, todas contribuyendo a facilitar nuestro diario vivir. Sin embargo, existe otra fuente de energía que comparativamente es mucho más potente que las antes mencionadas: se trata de la energía o fuerza extraordinaria que proviene de los actos de amor.

Amar es una elección. Depende de cada uno explorar y conocer cómo puede amar más eficazmente a su cónyuge.

Surge entonces un interrogante esencial: ¿Cómo generar, renovar, alimentar, incrementar y restaurar la energía fruto de las acciones de amor en el matrimonio?

El fundamento de este cuestionamiento radica en una respuesta precisa: siendo fiel. La fidelidad conyugal es una realidad mucho más rica, positiva y plena que la mera acción negativa de tener relaciones sexuales o intimidad sexual con una tercera persona.

Ser fiel es el arte de mantenerse enamorado, es la acción de cultivar la sensualidad, la afectividad y el gozo espiritual de la persona que amamos. Siguiendo a Tomás Melendo, puede afirmarse que amar al cónyuge es facilitarle que nos ame. Muchos esposos hacen sinceros esfuerzos por amarse mutuamente y perciben con perplejidad y frustración que pese a su buena voluntad y a sus acciones

concretas, no se sienten queridos; surgen los conflictos y la consecuente impotencia al no saber solucionarlos.

En palabras de Gary Chapman, "el problema es que hemos pasado por alto una verdad fundamental: las personas hablan diferentes lenguajes de amor (...) Las diferencias de idiomas son parte integral de la cultura humana. Si queremos comunicarnos de manera eficiente, debemos aprender el idioma de esos con los que deseamos comunicarnos. En el campo del amor es similar. Tu lenguaje del amor y el de tu cónyuge tal vez sean diferentes, como el chino del español. No importa cuánto te esfuerces por tratar de expresar amor en español, si tu cónyuge solo comprende el chino; nunca entenderán cómo amarse el uno al otro (...) debemos estar dispuestos a aprender el lenguaje primario del amor de nuestro cónyuge si queremos ser eficientes comunicadores de amor".

Labrando el camino hacia el amor efectivo

Dado que la educación para el amor no es parte aún de la educación formal sistemática, en la que puedan tener cabida temas clave como el que ahora tratamos, la realidad es que muchos novios se casan llevando a su matrimonio sólo la mochila del amor que se vivió en la familia de origen.

Si bien, en muchos aspectos, lo vivido en esa comunidad de amor es absolutamente positivo y necesario para los hijos, en la cuestión que tratamos, es posible que el varón reproduzca el modo como su padre le expresaba amor a su madre, y la mujer, »»



cómo su madre le expresaba amor a su padre. El problema radica en que nuestros padres no son nuestros cónyuges. Luego, sus lenguajes prioritarios de amor, es decir, las formas como realmente se sienten queridos, pueden ser distintas.

Siguiendo a Chapman, existen cinco lenguajes primarios del amor, cinco maneras a través de las cuales las personas se sienten queridas. "Rara vez un esposo y una esposa tienen el mismo lenguaje primario del amor, y nos confundimos cuando nuestro cónyuge no entiende lo que le comunicamos. Expresamos nuestro lenguaje de amor, pero el mensaje no llega porque hablamos lo que para nuestro cónyuge es un lenguaje de amor extranjero".

Una vez descubramos y entendamos esos cinco lenguajes básicos del amor –especialmente el lenguaje primario del amor de nuestro cónyuge– seremos más eficaces en saber cargar su tanque de gasolina o de energía de amor. Solo así estaremos en capacidad de comprender dónde hay una falla para repararla. Veamos:

1. Las palabras de afirmación

Hay esposos que se sienten queridos y mantienen viva la comunicación a través de piropos, cumplidos verbales, palabras de aprecio, de aliento, de reconocimiento, de ternura, de perdón, de admiración... Muchos matrimonios nunca han conocido el poder de las palabras para afirmarse el uno al otro y por ello en la comunicación se advierten constantes barreras. Las palabras de afirmación requieren empatía, compasión y comprensión para ver el mundo desde la perspectiva del cónyuge.



2. Los tiempos de calidad

Esto es, darle al cónyuge toda la atención. Si el lenguaje prioritario del amor del esposo(a) es el tiempo de calidad, no será suficiente simplemente con estar físicamente en su presencia. Para sentirse amado o amada se requiere de una atención enfocada, más ahora cuando existen tantos distractores para el tiempo conyugal y familiar. El tipo de actividad que se comparta es secundario, lo verdaderamente importante es que los cónyuges tengan espacios y tiempos centrados el uno en el otro.

3. Los regalos

Para aquel marido o esposa cuyo lenguaje primario del amor »

Una vez descubramos y entendamos estos lenguajes básicos del amor, seremos más eficaces en saber cargar el tanque de energía de amor de nuestro cónyuge.



esté cifrado en recibir regalos, es seguro que su valor económico importará muy poco o nada. Los obsequios pueden comprarse, encontrarse o hacerse. Si este es su lenguaje primario del amor, el desafío para el cónyuge es convertirse en un dador experto y recursivo de palabras amorosas; sin duda, uno de los lenguajes del amor más fáciles de aprender. No hay que esperar una ocasión especial... cualquier detalle que se entregue con ternura y afecto será recibido como una sincera expresión de amor.

4. Los actos de servicio

Son aquellas cosas que un cónyuge sabe que al otro le gustaría que hiciera. Pero si sucede que cayeron en el olvido, es momento de memorizarlas, concientizarlas y concretarlas.

Pídale sin apremio que elabore una lista con los diez deseos o acciones susceptibles de cumplirse durante la semana o el mes siguiente, y por qué no, de aquellos quehaceres diarios a través de los cuales un cónyuge le manifiesta amor al otro.

5. El toque físico

Este es –como los anteriores– un poderoso vehículo para la comunicación del amor matrimonial. Todo vale, siempre y cuando prime el respeto mutuo: tomarse de las manos, besarse, masajearse, acariciarse, abrazarse y tener relaciones sexuales. Para algunas personas, el toque físico es un lenguaje constatare y primario del amor. Sin esa práctica no se sienten amadas, pues gracias a este trato, sus tanques de energía del amor se llenan y se sienten seguros en el amor de su cónyuge. **AF**

Un buen comienzo...

Gary Chapman sugiere tres pasos para descubrir el lenguaje del amor del cónyuge:

1. Observe cuál es la manera en que suele expresar su amor hacia otras personas. Este es un buen indicador de cómo desea que le expresen amor a sí mismo.
2. Identifique cuál es esa queja más frecuente. Trabaje en ella para responderle con acierto y superar así una posible barrera en la comunicación.
3. Tenga presente qué es eso que le pide más a menudo. Como ya lo sabe, dé un paso adelante y demuéstrela que está al tanto.

También es posible descubrir el lenguaje básico de amor de los hijos, pero este será tema de un próximo artículo.

Conducta suicida

Un peligro latente

El panorama colombiano es desalentador. Niños y adolescentes reportan que lo hacen por problemas en sus relaciones afectivas, noviazgos, conflictos familiares, violencia intrafamiliar y dificultades escolares, entre otros. ¿Qué se está haciendo para frenar este fenómeno?



A *puntes de Familia* consultó a la experta Gloria del Pilar Cardona Gómez, quien por más de diez años se ha dedicado a hacer seguimiento a esta cruda realidad. Ella es psicóloga con especialización en Epidemiología General, magister en antropología social, investigadora y docente de las universidades de La Sabana y El Bosque.

Con su ayuda, para tratar de entender las razones que motivan este actuar, abordamos los siguientes interrogantes, los cuales nos permiten una visión frente a esta situación que, de no ser mirada con la atención que se merece, puede llegar a reportar cifras aún mayores de casos de suicidio.

✓ **¿Qué podemos referir acerca de esta alarmante realidad que se está haciendo cada vez más evidente en nuestro país?**

“Es un problema de salud pública que debe ser visto, intervenido e investigado desde sus diferentes manifestaciones: la ideación, el intento y el suicidio consumado. Es un hecho que siempre ha existido, solo que hoy en día estamos más atentos y, »»

Pida ayuda... no está solo

Los padres deben buscar ayuda con personas expertas en salud mental que los apoyarán para manejar la situación. Existen instituciones que se dedican a ello: las secretarías de Salud de los municipios y ciudades, la Red Nacional de Suicidología, las universidades con sus líneas de atención psicológica o consultorios, la línea nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud y Protección Social (línea gratuita nacional 018000 113 113) o el psicólogo o psiquiatra de la EPS”.



por ende, lo reconocemos como un problema social que debe ser incluido en la agenda política, sobre todo cuando las ideaciones e intentos de suicidio ocurren más en niños y adolescentes, especialmente mujeres, y los suicidios consumados en los adultos jóvenes y adultos, especialmente en hombres, generando conflictos a nivel individual, familiar y social de mayor evidencia”.

✓ **¿Existen estadísticas recientes que den cuenta del avance de esta realidad?**

“Sí, el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses cada año publica en su libro *Forensis “Datos para la vida”*, los datos de todo el país. Allí se describe el comportamiento del suicidio. Durante los últimos cuatro años la tasa de suicidio ha sido igual para el país, pero sí hay algunas ciudades que registran una tasa más alta que la nacional: Amazonas, Caldas, Huila, Antioquia y Meta. Bogotá, en el mismo tiempo, ha realizado un esfuerzo enorme en las acciones realizadas por la Secretaría Distrital de Salud; tal es así que, en el año 2011, la tasa de suicidio fue de 3.7

por 100.000 y para el año 2012 se redujo a 3.2 por 100.000, lo que demuestra la importancia de incluirlo dentro de la agenda política como un problema prioritario para la ciudad”.

✓ **¿Podemos establecer algunas causas o razones específicas de este actuar?**

“Por supuesto: los problemas relacionados con el amor, la pareja, expareja, y la enfermedad física. En ideación e intento de suicidio los niños y adolescentes reportan que lo hacen por problemas en sus relaciones afectivas, noviazgos, conflictos familiares, violencia intrafamiliar, dificultades escolares, entre otros”.

✓ **¿Qué podemos decirles a los padres, para prevenir y o evitar el tema de manera adecuada y oportunamente?**

“Lo primero que debemos hacer es sensibilizarnos frente a la realidad humana de la sociedad actual y entender que los vínculos y formas de relacionarnos son la mejor forma de prevenir la conducta suicida (en el trabajo, con la familia, el barrio, la

comunidad). Las personas que piensan en intentar suicidarse o realmente llevarlo a cabo lo hacen porque no encuentran otra forma de manifestar lo que está sucediendo, su malestar, su inconformidad con su cotidianidad y sus problemas con la vida. Podemos ayudar a otros con solo observar y escuchar lo que tienen para decir y así poder asesorarlas en busca de ayuda. Una tarea de todos.

En niños y adolescentes las familias y los profesores se vuelven prioritarios en su prevención. Son ellos los que deben propender para que en especial los niños no se sientan solos sino que realmente sientan que pertenecen a una familia que se les quiere y los apoya a pesar de las diferencias y dificultades que puedan existir.

Los padres y los maestros deben estar muy atentos a los cambios de comportamiento. Por lo general, quienes están pensando en suicidarse nos envían señales que muchas veces no identificamos: cambios de ánimo, regalar cosas, decir palabras de despedida, quejarse de la vida, consumir alcohol, aislarse, insistencia en hablar, etc.”. **AF**



Foto Jorge Pulido Bautista

Familia Aponte Pardo

Familia numerosa

Un desafío que inspira

Para unos, una idea absurda en tiempos de hoy; para otros, una decisión digna de aplauso. Lo cierto es que donde hay varios hermanos y unos padres decididos a consolidar este proyecto de vida compartido, son más las ganancias, las alegrías y satisfacciones que los sinsabores.

El reto es grande, por supuesto, si partimos de la base que criar y educar a un hijo es una enorme responsabilidad. Pero como dice el dicho popular: "Donde come uno, comen dos, tres... y ¡hasta 10!".

En pleno siglo XXI resulta grato, y por demás alentador, encontrar familias que tienen una filosofía de vida basada en la fe y en un amor ejemplar que sin condiciones se ha propuesto la misión de formar un hogar

donde todos los hijos son bienvenidos, sin mayores planes, más allá de creer firmemente que es una amorosa tarea por cumplir. El tema del presupuesto, del tiempo, de la calidad de vida, depende ni más ni menos que de un trabajo en equipo que se planteó desde la relación del noviazgo y que fue tomando forma hasta que se asumió como norte para avanzar como matrimonio por el camino de la vida.

Este es el pensamiento compartido de Carolina Pardo Be- ▶▶

nito y Carlos Alberto Aponte Gómez, bogotanos, casados hace 14 años y de cuya unión ya hay ocho hijos: María José, de 13 años; Teresita, de 11 y Mónica de 9, nacidos en Colombia; Daniel, de 7; Isabela, de 5; Ángela, de 3; y Andrés, de 2, nacidos en Canadá, país donde vivieron durante siete años, y Rafael, de cuatro meses, colombiano. Pero debemos decir que hubieran sido once hermanos, de no ser por una pérdida natural que a las ocho semanas de gestación trunció un embarazo gemelar y que con Mónica también hubiera nacido su gemelo, pero lastimosamente no fue así.

El tiempo es vida y la vida alcanza para todo...

Carolina es ingeniera industrial y durante cuatro años trabajó en el área de mercadeo y publicidad de una entidad bancaria. *“Cuando nació mi primera hija, me cuestioné acerca de la importancia vital de dejar de trabajar por un tiempo para dedicarme a su crianza. Más que valiente, con esta decisión, me sentí un poco cobarde pues no me atreví a dejarla solita estando tan pequeña. Gracias a Dios fui entregándome a mis chiquitos y esto se dio de manera tranquila, pues mientras iba criando a uno, otro iba llegando y así, cada vez más, sentía que mi función y mi felicidad era estar con ellos todo el tiempo”.*

Carlos Alberto, es ingeniero eléctrico y tiene una maestría en ingeniería industrial. La estadía en Canadá obedeció a un traslado cuando estaba trabajando con Motorola. *“Ser papá para mí es un privilegio porque estoy casado con una mujer maravillosa y tengo unos niños también maravillosos. Acabo de cumplir 40 años y puedo afirmar que he recibido por encima de lo que yo me imaginé tener en esta vida.*

Una familia numerosa es un regalo, una forma distinta de ser feliz en este presente tan convulsionado.

No deja de haber sacrificios y de pronto renuncias, pero se puede y vale la pena”.

Para los dos, una familia numerosa es un regalo, una forma distinta de ser feliz en este presente tan convulsionado. *“Una manera diferente de ver la vida, y que supera los esquemas que hoy en día se sustentan en percepciones de tipo material y económico: “Cuando tenga mi casa y mi carro... Hasta que no disfrute mi carrera... Uno o dos hijos y no más porque la economía no aguanta... incluso, a veces ni uno ni dos sino mejor solos... puntos de vista respetables, pero tenemos la convicción de que uno es feliz en la medida en que se da a los demás”.*

Una lista de chequeo susceptible de copiar

• ¿Cómo administrar el tiempo sin restar calidad?

Carolina: *“Mi carrera me ha dado el conocimiento para ejercer cariñosamente una gerencia del hogar. Y como el tema de familia es lo mío, hice una especialización en familia y desarrollo personal, todo lo cual me ha dado los instrumentos necesarios para atender a la educación de los hijos, manejar un presupuesto, el orden en casa, ropa limpia y al día, cumplir con otros compromisos... cuando estén más grandecitos planeo hacer una maestría porque, sin duda, es bueno actualizarse para seguir aportando en el buen funcionamiento del hogar”.*

Carlos: *“El reto más grande está en lograr ese “uno a uno” con ellos y hacer que cada hijo se sienta único; una familia numerosa lo hace a uno organizado y esta es la mejor mane-*

ra de evidenciar que hay situaciones en las que se desperdicia mucho tiempo... tengo obligaciones profesionales y familiares pero a la larga la familia llama”.

• Y en cuanto a la formación de hábitos en los hijos

Los dos coinciden en afirmar que la educación del colegio y el jardín es esencial pero la cuota mayor de responsabilidad es compartida y se afianza al interior del hogar. El hecho de haber vivido siete años en Canadá, les dio a las niñas mayores una capacidad admirable de entendimiento y sentido de colaboración en cuanto al cuidado de sus hermanitos; ellas son independientes, colaboradoras, seguras de sí mismas, tienen cierto liderazgo que ya deja en evidencia una firme personalidad y eso es empoderamiento y ya lo están transmitiendo. Además algo muy positivo es que ya dominan un segundo idioma y ello en su futuro académico y laboral será un punto valioso a su favor.

• Y frente a edades tan diversas ¿Cómo comprender genios, lidiar con pataletas, entender comportamientos, gustos, calmar ánimos y sonreír?

Para Carolina, la base de todo está en un trabajo en equipo. El sacrificio individual no tiene cabida; la tarea es de los dos y el apoyo mutuo es importante. Al comienzo de su historia en matrimonio, ella quería ser autosuficiente y lo lograba, pero ahora con la prole, tiene la fortuna de poder delegar y manejar con ellos una disciplina que marcha, basada en el diálogo, firme cuando es necesario, sin descuidar ▶▶

detalles y en estar siempre alerta. El complemento ideal está en el carácter de Carlos, siempre amable, paciente y cariñoso, bromista, de buen genio y con la sabiduría de ser firme y hasta estricto cuando alguna situación de desobediencia lo amerita. Trabaja mucho en inculcar valores como el respeto a la mamá, al papá, a los hermanos, en que sean bondadosos, humildes, generosos, con conciencia social (que valoren lo que tienen),

y educados... eso ya proyecta en los hijos legitimidad.

• **¿Si se puede?**

"¡Claro que sí! es cuestión de fe"... Para ellos el matrimonio es una vocación, un llamado de Dios, una encomienda basada en la transmisión de la vida, en la formación de una sociedad y esa es la función de una familia.

• **¿Y qué viene ahora?**

Si bien el camino ya está labrado, la misión apenas comien-

za, pues la tarea de educar no se detiene. Es como cuando se siembra un árbol, primero echa raíces pero hay que cuidarlo para que crezca un tronco firme y broten hojas, flores y frutos.

La proyección en diez años augura hijos aún más sanos y felices, una familia que a donde va llama la atención, un cariño de esposos envidiable y un amor inquebrantable entre hermanos y entre padres e hijos. **AF**

Familia Orbe Donoso



En la familia de Diego y Elizabeth, de origen peruano, la hija mayor, Inés, tiene 20 años. La siguen en su orden: Gabby, de 18; Diego Xavier, de 16; Anne Marie, de 11; Christina, de 10; Natalie, de 7 y Andrea, de 4. Joshua, cumpliría este año seis, de no ser porque a los tres días de nacido Dios decidió que mejor fuera a hacerle compañía.

Diego: "Ninguno de mis hijos ha sido un "accidente", cada uno ha llegado como un regalo con nuestra generosidad, entrega y amor. Compartir el tiempo con cada uno de ellos es importante y aprovechamos todos los even-

tos cotidianos para hacerlo. Es verdad que uno tiene que poner a disposición todos los medios y los talentos para sacar adelante la familia, pero la clave está en diferenciar entre el "querer y necesitar"... algo que siempre hemos inculcado en todos, empezando por nosotros, ejerciendo esa templanza y analizando todo deseo para ver si es una verdadera necesidad.

Nuestra tarea como padres ha sido conocerlos a cada uno y tratarlos con cariño para que sean personas de bien, hombres y mujeres ejemplares, buenos trabajadores y buenos padres de familia (si esta es su vocación)." **AF**

Las buenas ideas deben replicarse

La Asociación de Familias Numerosas es un proyecto que está adquiriendo forma y en el cual están trabajando Carolina y Carlos. Han ido conociendo familias numerosas a través de los colegios. Se están planteando los lineamientos para pulir propuestas tan valiosas como acceder a descuentos para hermanos en instituciones educativas. Una iniciativa loable.

Juan David Aristizábal

Quiere cambiar el mundo



En sus manos, el premio que le otorgó MTV Millennial Awards, en la categoría Piensa en Grande, que resalta el trabajo de emprendedores que han impactado a su comunidad con ideas y soluciones inteligentes.

Tiene 24 años, nació en Pereira y ya es administrador de empresas y cofundador –con su amigo Juan Manuel Restrepo– de la Fundación Buena Nota, que desde el 2006 apoya a emprendedores sociales y le ha permitido poner en práctica la máxima con la que lo crió su familia: ‘Hay que sembrar para cosechar y hay que ayudar a los demás’.

Con orgullo manifiesta que su inspiración para ser emprendedor la recibió de sus padres, quienes desde niño le inculcaron a él y a su hermana Ana los valores de la educación, el trabajo, la constancia, las buenas costumbres y el servicio social. Se graduó en administración de empresas en el Colegio de Estudios Superiores de Administración de Bogotá, CESA y hoy trabaja allí como profesor y director del Departamento de Emprendimientos.

Un pensamiento digno de imitar

▼ ¿Quién es Juan David?

“Soy el resultado de unos ancestros que no conocí pero que le apostaron a la educación de sus hijos. Gracias a su legado, mi hermana y yo entendimos que la educación, si no está al servicio de la humanidad, no debería ser llamada educación... valoro mucho eso. Mi mamá es artista y mi papá ingeniero, y de los dos, aprendí la importancia de acercarme a los sueños a través de un pincel y también de los cálculos rigurosos para poder ejecutar un buen plan”.

▼ ¿Qué lo motiva a ayudar a los demás?

“El deseo de poder poner en contacto a la gente que busca oportunidades. Y eso lo hacemos porque hemos comprobado el poder que tiene la misma gente cuando se conecta para trabajar en equipo para desarrollar el emprendimiento social”.

▼ Tres razones para que los jóvenes se inspiren en pro de las buenas causas

“El mundo está lleno de oportunidades, está sediento de una transformación poderosa, de un cambio profundo en la manera de actuar. Pero si queremos tener un mundo distinto necesitamos: 1) Descubrir para qué somos buenos y qué nos gusta hacer... yo a eso lo llamo revelar los talentos. 2) Soñar en grande y comenzar ya, y eso significa actuar, usar nuestros talentos en pequeñas obras, buscar emprendedores sociales que necesiten esos talentos, y 3) Trabajar en equipo, eso es lo más poderoso para cambiar el mundo”.

Obesidad infantil

Un tema de adultos

Por: **María Consuelo Tarazona Cote**
Médica Pediatra Nutrióloga. MSc.
maria.tarazona@unisabana.edu.co

La situación nutricional de los colombianos, según recientes estadísticas, es muy preocupante. Más alarmante aún es constatar que esta realidad apunta sus secuelas hacia los más vulnerables: los niños. Ellos dependen del buen juicio de sus cuidadores.



El tema merece la atención de múltiples sectores. Su relevancia no solo necesita de posturas ideológicas o de conveniencias políticas, sino que exige profundizar en aspectos técnicos, académicos y científicos que son los que nuestras sociedades científicas y entes gubernamentales deberían aportar. Pero algo todavía más importante, es la mirada y apropiación por parte de los más cer-

canos a los pequeños: padres, madres, familia y, en general, adultos que inciden y forman parte del entorno y toman decisiones sobre el futuro capital humano, los niños.

En una primera instancia vale la pena resaltar la forma como el estado nutricional materno incide en el futuro nutricional y metabólico del nuevo ser, aún desde la etapa preconcepcional. Sabemos con suficiente soporte, que el peso al nacimiento tiene relación con el estado nutricional de la mujer desde antes de embarazarse, lo que sugiere que podemos programar el metabolismo de los neonatos desde antes de concebirlos.

Paralelamente es bien sustentado que los hijos de padres y madres obesos tienen mayor riesgo de serlo y de programar su metabolismo hacia el mayor depósito de grasa. Lo anterior por factores genéticos pero también por factores ambientales.

Hoy en día, es posible programar el metabolismo de los niños, incluso, desde mucho antes de nacer.

En el otro extremo de la balanza aparece la posibilidad de la restricción de nutrientes durante la gestación. Datos científicos nos explican claramente que la deficiencia de hierro, por ejemplo, en fases críticas de la gestación proporciona elementos para llevar al feto en la vida posnatal a un manejo inadecuado del perfil de lípidos, hipertensión arterial y diabetes tipo II.

También puede ocurrir que el exceso de micronutrientes »»



durante la gestación, como sucede con algunas vitaminas que administradas de forma irregular, lleven al producto a desarrollar síndrome metabólico en la vida posterior.

La importancia del control previo

El control prenatal es la instancia ideal donde las mujeres en gestación recibirían de una forma estructurada un diagnóstico nutricional, una prescripción y un seguimiento puntual sobre sus aportes de macro y micronutrientes. Desafortunadamente este espacio es uno de los que más ha perdido asiduidad entre las mujeres en embarazo, en los centros de atención de salud en nuestro país.

La forma como inician su alimentación los colombianos pareciera estar pasando desapercibida para todas las instancias mencionadas, pues

como es evidente en las cifras, el estándar de oro nutricional para el inicio de la alimentación en la especie, representado por la leche de la propia madre, en Colombia viene disminuyendo sustancialmente. Es así como, en el país algo que debería apoyarse y sostenerse de forma exclusiva, por lo menos durante los primeros seis meses de vida de cualquier ser humano, no llega a dos meses.

La leche materna... ¡vital!

No son pocos los soportes científicos que ilustran sobre el papel que tiene la leche materna en la salud nutricional de los seres humanos. Lo anterior no solo por su inmejorable valor nutricional, sino adicionalmente porque garantiza un mejor aprendizaje de la propia regulación de la ingesta, toda vez que permite iniciar mayor variedad de alimentos posteriormente sin dificultad, al preparar el intestino para el procesamiento de nutrientes más complejos e impulsar una velocidad de creci-

miento pausada, tanto del músculo como de la grasa.

Esto es garantía de un metabolismo armónico para el resto de la vida. Minimiza el riesgo inmenso de la adiposidad y las secuelas sobre el sistema cardiovascular. Es garantía, además, porque provee al ser humano de una colonización bacteriana adecuada, balanceada y sana para modular un sistema de defensa frente a los agentes externos más eficiente, y porque sus múltiples biomoléculas inteligentes ejecutan un trabajo único e irremplazable, dependiendo de la madre que la produce y del neonato que la recibirá.

Sabemos que cuando la iniciación alimentaria proviene de otras fuentes menos específicas a nuestra especie, las características de la velocidad y calidad del crecimiento, así como del desarrollo de todos los sistemas, pero particularmente de los sistemas inmunes, metabólicos y neuroendocrinos, serán muy diferentes.

En nuestra realidad, este valioso alimento, la leche humana, desaparece casi por completo del menú del lactante, durante los primeros 24 meses de vida, cuando aún estaría recomendado de forma paralela, junto con la introducción de otros alimentos, que deben iniciarse de forma progresiva y balanceada.

Una decisión conveniente para alcanzar el crecimiento ponderal y sobre todo el neurodesarrollo completo, lo cual garantiza una sana y feliz incorporación y adaptación del nuevo miembro a su comunidad.

El inicio de la alimentación complementaria, que idealmente debería ocurrir a los seis meses de vida posnatal, después de una lactancia materna exclusiva, en nuestro país puede estar ocu- ▶▶





Colombia muestra hoy una alta tasa de anemia por deficiencia de hierro en las mujeres en edad fértil, de todos los estratos socioeconómicos y en todas las edades, y una mayor prevalencia en las mujeres en gestación.

riendo de forma anticipada, lo que le impide al lactante recibir las bondades de la leche materna, descritas anteriormente.

Lo que sí puede estar sucediendo, es contemplar como recurso fuentes no adecuadas de productos procesados y diseñados no propiamente para alimentación infantil; productos de bajo contenido nutricional o con excesiva densidad calórica que ocasionan una incoherencia en el mensaje metabólico que trae la leche materna para los que la reciben.

Una invitación a reflexionar

¿Esto está sucediendo por desconocimiento de los padres y cuidadores?, ¿Por un mensaje pobremente difundido por los profesionales de la salud? o por alguna debilidad en la reglamentación que sobre productos de consumo infantil deberíamos tener. Sin duda, por todo lo anterior, y el resultado no es muy afortunado y nos coloca en un riesgo que puede llegar a ser inmanejable a corto plazo, si no tomamos cartas en el asunto.

Los lineamientos en la regla-

mentación de la actual Ley de Obesidad¹, ante la cual estamos TODOS llamados a participar, apuntan a la intervención de patologías instauradas derivadas de la nutrición y en edades por encima de la primera infancia y eso está bien.

Pero es URGENTE hacer ver la importancia de la prevención partiendo de los factores nutricionales que pueden controlarse desde la vida intrauterina y en los primeros años y donde todos tendríamos algo o mucho que aportar.

Pretendo brindar al lector elementos para la reflexión.

Padre, madre, familiar, productor de alimentos, profesional o simplemente adulto, tienen alguna relación con la situación de los niños que están naciendo hoy o que están por venir.

Ojalá motiven la proposición y la acción como seres humanos... tenemos las capacidades para aportar los elementos de juicio necesarios que orienten y contribuyan a la formulación de respuestas. Somos una parte importante de la solución. **AF**

1. Diario Oficial. Ley 1355 de 2009. Define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y adopta medidas para su control, atención y prevención.

Niños vegetarianos

¿Sí o No?

Por: Grupo de Nutrición Clínica
Clínica Universidad de La Sabana

Las dietas vegetarianas son bienvenidas tanto en niños como en adultos, siempre y cuando aporten los nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Durante la etapa comprendida entre 1 y 3 años de edad, se produce una disminución fisiológica del apetito que se relaciona con el consumo de porciones pequeñas de comida y en ocasiones con el rechazo al consumo de ciertos alimentos.

En este período los niños entran en una etapa de transi-

ción: pasan de una alimentación basada en alimentos líquidos y semisólidos, a recibir porciones sólidas, lo que les exige masticar, saborear y, en general, familiarizarse con los distintos tipos de alimentos y texturas.

Esta etapa se considera crítica porque es aquí donde se adoptan los hábitos alimentarios que van a determinar su

estilo de vida durante la edad adulta. El concepto de seguir una dieta vegetariana, hace referencia a una alimentación basada en: frutas, verduras, granos, semillas, mezclas vegetales (carve), lácteos, y huevo. Teniendo en cuenta el tipo de alimentos que se excluyan de la dieta, se clasificará en grupos específicos, como los siguientes:



Tipo de vegetariano	Incluye en la alimentación	Excluye de la alimentación
Estricto "Vegan"	Frutas, verduras, granos, semillas.	Todas las carnes y productos animales, lácteos, huevos.
Lacto-vegetariano	Alimentos derivados de las plantas y productos lácteos.	Todas las carnes y huevo
Lacto-ovo vegetariano	Productos lácteos y huevos.	Todas las carnes

Las dietas vegetarianas pueden aportar todos los nutrientes que se requieren a diario, si se lleva un plan alimentario variado y equilibrado, el cual debe cubrir las necesidades nutricionales, enfocándose en los nutrientes que se excluyen de la dieta: proteína de origen animal, hierro, calcio, zinc y vitamina B12.

Algunos de los alimentos que contienen tales nutrientes, y que deben consumirse a diario para asegurar los requerimientos también diarios, son:

PROTEÍNA	Quinoa, amaranto, trigo sarraceno, semillas de cáñamo, semillas de soja y espirulina.
HIERRO	Cereales, avena: instantánea fortificada, semilla de soja, lentejas, espinaca, frijol, tofu (comida oriental), pasas de uva sin semilla, almendras, pistachos, pan de harina integral/harina blanca, yema de huevo.
CALCIO	Queso, yogur, leche, semillas de soja, almendras, espinaca, tofu, garbanzos, yema de huevo, nueces, brócoli.
ZINC	Nueces, granos enteros, legumbres y levadura.
VITAMINA B12	Huevos, alimentos enriquecidos como la leche de soja, leche de vaca y sus derivados.

En el caso de no ser suplidos estos nutrientes con la dieta se debe recurrir a suplementos vía oral, previamente autorizados por un médico. Por esta misma razón, antes de asumir un cambio de plan alimentario, se recomienda realizar un previo estudio médico, a través del cual se asegura la condición médica y se recibe asesoría nutricional conveniente, según el caso. Solo así se logra una alimentación balanceada, sin poner en riesgo la salud del paciente.

Ante todo el diálogo entre padres e hijos

La responsabilidad de los padres está en aclarar y dialogar con los niños acerca de la importancia del consumo de todos los nutrientes para su adecuado desarrollo y crecimiento, pues están en una etapa de la vida en la que necesitan una alimentación completa y balanceada para mantener un óptimo estado de salud.

Así pues, no existe una edad propicia para iniciar una dieta vegetariana, pues todo depende de la condición médica del

paciente. Recientemente se ha destacado la importancia de la influencia de la dieta durante los primeros años de vida, en el crecimiento y el desarrollo, y su relación con la prevención de las enfermedades crónicas en la edad adulta.

Algunas recomendaciones para establecer hábitos saludables son:

1. Definir y cumplir horarios de comida principales (desayuno, almuerzo y cena). Dos refrigerios entre los tiempos establecidos resultan más convenientes que "picar" varias veces en el día.
2. Incluir alimentos de todos los grupos en el menú diario.
3. Servir porciones pequeñas para evitar que el niño(a) repita del mismo alimento y no se canse.
4. Ofrecerle los alimentos en diferentes preparaciones y texturas; combinar colores, decorar el plato para hacerlo más llamativo.
5. Si el niño se resiste a probar un alimento, no lo reempla-

Antes de asumir un cambio de plan alimentario, es importante la recomendación médica que asegure la condición nutricional del niño.

ce por otro; más bien intente diferentes preparaciones y texturas, no lo obligue a consumirlo.

6. No utilice la comida como premio ni como castigo.

Media hora es el tiempo recomendado para el consumo de alimentos. Si durante este lapso el niño no comió todo, se debe esperar hasta la siguiente media hora de comida para ofrecer nuevamente aquello que dejó. **AF**



Por: Juan Camilo Díaz B.

Investigador y consultor en comunicación, familia e infancia.
Instituto de la Familia, Universidad de La Sabana.
juandh@unisabana.edu.co – @jcdiazbohorquez

El protegido

La aceptación del sentido de la vida y la verdad sobre sí mismo



Clasificación: mayores de 13 años
Director: M. Night Shyamalan
Género: drama

Esta interesante producción maneja perspectivas usadas en las revistas de comics. Pero más allá de esa propuesta visual esta es una película de gran valor para reflexionar.

David Dunn (Bruce Willis), es un guarda de seguridad que lleva una vida aburrida, a punto de separarse y quien mantiene una relación muy lejana con su hijo.

Es el único sobreviviente de un accidente de tren en donde pierden la vida 131 personas.

Aparece en escena Elijah Price (Samuel L. Jackson), un personaje débil como el cristal debido a una extraña enfermedad genética, quien cree que hay algo oculto en la vida de Dunn comprobando que tiene poderes especiales como los héroes de los comics. Así, la historia no se centra en los poderes sino en la aceptación de Dunn de su condición, buscando asimilar el sentido de su vida, su realidad, lo que lo lleva a buscar la utilidad de sus dones para hacer el bien.

Pero el camino no es fácil y Dunn se encierra en sentirse un tipo nada especial, ordinario, con lo que busca esconder las razones de su existencia y las enormes responsabilidades que implican sus poderes. Así, mientras niega sus capacidades,



entra en un vacío existencial, en una vida sin norte que lo lleva a sentir terror al no saber por qué está en este mundo. Este proceso de aceptación y crecimiento va de la mano de la recuperación de su matrimonio y de la relación con su hijo.

Dunn no es más que el reflejo de muchos de nosotros. Todos tenemos una razón de ser, una motivación para estar en este mundo. Pero debemos poner esos dones y cualidades al servicio de los demás, sin egoísmos, buscando una vida y un mundo mejor.

“El protegido” es una película que debemos ver en familia. Invita a resaltar lo bueno de nuestro ser y el compromiso de servicio que tenemos con la vida.” **AF**

Los colores de la montaña

Inocencia y amistad en medio de la barbarie



Clasificación: 13 años
Director: Carlos César Arbeláez
Género: drama

Adiario escuchamos noticias estremecedoras. Los medios de comunicación se engolosinan con dramas en donde la muerte es la protagonista de nuestro diario acontecer. Y con los años pareciera que nos hemos acostumbrado a eso, a vivir entre la delgada línea que separa la vida de la muerte y frente a la televisión, la radio, el periódico o la web están también nuestros hijos quienes son testigos de una realidad que se desangra. Y no les explicamos, y no les contamos qué pasa, qué sucede, por qué sucede y qué pueden hacer ellos para que la historia no se repita.

Afortunadamente contamos con la ayuda de las artes, y en este caso del cine, memoria audiovisual de un país, que nos permite ver lo que otros quieren ignorar o simplemente callar.

“Los colores de la montaña”, ópera prima del director Carlos Arbeláez, no es simplemente, como lo dicen las reseñas, la historia de tres niños que deben recuperar un balón de fútbol que se les ha caído en un campo minado. Es una historia de guerra, de barbaridades, de abusos, de poder, de personas que quieren salir adelante. Una historia sobre esa violencia que nos ha encerrado, contada a través del acontecer de una comunidad en medio de las

montañas de Antioquia. Los personajes principales son tres niños, Manuel, Julián y Pocaluz, quienes conscientes de los peligros que rodean a su pueblo, deciden recuperar su balón sin morir en el intento.

Como espectadores los acompañamos en ese intento, pero también en su cotidianidad, en la familia, en la escuela, lugares en los cuales buscan sobrellevar su penosa realidad.

Esta película no es la primera prueba para contar la guerra desde la mirada inocente de los niños. Sin embargo, tiene un mérito enorme de hacer que como espectadores sintamos temor de la arriesgada apuesta de sus protagonistas y entendamos que es posible vivir en paz, si recuperamos la inocencia propia de los infantes.

Lo que vemos en “Los colores

de la montaña” podría suceder en cualquier país que afronta una guerra y de repente ya lo hemos visto en otras películas y series de televisión. Pero la diferencia está, como lo afirmó su director, en no querer que “ni guerrilleros ni paramilitares sean los protagonistas”.

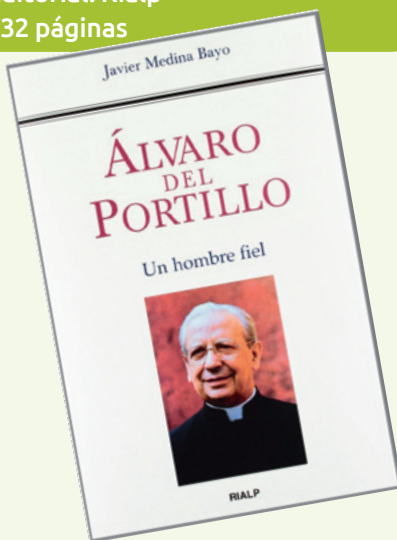
Su historia, sus personajes y su intención hacen de esta película una excelente oportunidad para aprender que no debemos acostumbrarnos a existir en un espiral de violencia y que podemos vivir en paz si somos capaces de intentarlo. Para la familia es un espacio de reflexión acerca del entorno que la rodea y cómo puede ayudar a transformarlo enseñando a los hijos el valor de la amistad. Para los adolescentes, una oportunidad para mantener la inocencia, lejana de consumismos y modas. **AF**



Álvaro del Portillo: un hombre fiel



Autor: Javier Medina Bayo (España)
Editorial: Rialp
832 páginas



Editorial Procodes
Calle 116 No. 12-35 oficina 101
Bogotá, Colombia. Telefax: (1) 629 8971
procodes@procodes.com

Don Álvaro del Portillo (Madrid, 1914 - Roma, 1994) fue un cristiano leal entregado a la iglesia y a todas las almas de manera alegre, caritativa y vigilante.

Y lo hizo, entre otras cosas, gracias a su enorme inteligencia. Para eso basta mirar su extenso perfil: ayudante de obras públicas, doctor ingeniero de caminos, doctor en filosofía y letras y doctor en derecho canónico.

Fue una persona de una voluntad inquebrantable y de un carácter afable que le permitió hacer amigos por doquier. En el plano espiritual su fe, esperanza y humildad lo llevaron a dedicar su vida a Dios edificando una fidelidad sin reparos hacia el Señor.

Estas virtudes, y muchas más, fueron la excusa perfecta para que Javier Medina Bayo (Vizcaya, 1950) se diera a la tarea de escribir acerca de él recogiendo en un documento conmovedor la vida y obra de un siervo de Dios, basado en una rigurosa investigación, acopiando cartas, textos, documentos y testimonios, muchos de ellos inéditos, y haciendo uso de tal vez la fuente informativa más importante: su trato con Monseñor Del Portillo desde 1970 a 1994.

Don Álvaro, en proceso de beatificación, dejó muchas lecciones como buen maestro que fue. La principal, muy útil para la familia, es la de confiar siempre en el auxilio divino y tener caridad con Dios y con el prójimo a partir de la humildad y la sencillez. **AF**

Casa de las estrellas

Sabiduría y poesía de niños



Autor: Javier Naranjo (Colombia)

Editorial: Alfaguara

174 páginas

No sé ustedes, pero cuando observo a mis hijos pequeños que miran por la ventana, escuchan lo que los adultos u otros niños hablan, se “en-globan” o simplemente me miran cuando les digo algo... me invaden varias preguntas: ¿Qué pensarán? ¿Cómo ven el mundo? ¿Qué piensan se mí?

Afortunadamente alguien se dio a la tarea de buscar esas respuestas: Javier Naranjo, un profesor y escritor colombiano que reunió a varios niños de Colombia para definir ciertas palabras. De allí surgió “Casa de las estrellas: el universo contado por lo niños”. Más que un libro es un diccionario de cerca de 500 vocablos compilados a lo

largo de 10 años, cuando el autor se desempeñaba como profesor de varios colegios rurales en Antioquia.

Una oportunidad de lujo para comprender la inocencia, naturalidad e imaginarios de los niños. ¿Por qué? Simple. De acuerdo con el autor, “ellos (los niños) tienen una lógica distinta, otra manera de entender el mundo, otra manera de habitar la realidad y de revelarnos muchas cosas que ya hemos olvidado”.

En el texto se mantiene la originalidad de las definiciones dadas por los niños seleccionadas por Naranjo, quien solamente corrigió ortografía y pun-

tuación, lo que garantiza que el pensamiento y la voz inocente y fresca se sienten a lo largo de sus páginas.

Una oportunidad para extrañar esos años maravillosos de la niñez y la autenticidad y para intentar dar respuesta a las preguntas antes planteadas. De repente, una vez sorprendidos, deseen hacer el mismo ejercicio con sus hijos. Estoy seguro que se maravillarán.



El significado de algunas palabras, según los niños

ABRAZO: estimular amor (Camila Vélez, 11 años)

ADULTO: persona que en toda cosa que habla, primero ella (Andrés Felipe Bedoya, 8 años).

IGLESIA: donde uno va a perdonar a Dios (Natalia Bueno, 7 años).

AMOR: que mi mamá no se muera y mi papá no se muera (Pablo José Jaramillo, 6 años).

ANCIANO: es un hombre que se mantiene sentado todo el día (Maryluz Arbeláez, 9 años).

COLEGIO: casa llena de mesas y sillas aburridas (Simón Peláez, 11 años).

DINERO: es muy maluco porque lo atracan a uno (Pablo José Jaramillo, 6 años).

DIOS: es una persona que le clavan clavos (Sebastián Uribe, 5 años).

GUERRA: es un juego que jugamos los niños de ahora (Paula Andrea Franco, 9 años).

HOGAR: es una casa donde obligan a comer vegetales (Carlos Gómez, 12 años).

MADRE: me quiere mucho, me da la comida cuando yo no quiero (Camilo Gómez, 7 años).

NACER: es un momento que tenemos cuando estamos pequeños (Wilson Taborda, 11 años).

NIÑO: un hombre chiquitico (Mauricio Aramburo, 4 años).

PAZ: es para unos que matan mucho (Johny Alexander Arias, 8 años).

SOL: el que seca la ropa (Diego Alejandro Giraldo, 8 años).

UNIVERSO: casa de las estrellas (Carlos Gómez, 12 años). **AF**



Armonía Dento Facial

Odontología Especializada y Estética Facial

¡Sonrisa hermosa y saludable para toda la Familia!

Somos especialistas en implantes dentales

- * Pioneros en el País con Tecnología Suizo-Alemana con patente
- * Dientes el mismo día
- * Sin inflamación, sin suturas, sin sangrado
- * Menor tiempo de recuperación
- * Menor costo; \$1.800.000 (incluida la corona)



Email
info@adfftda.com

Website
www.adfftda.com

Teléfonos
57 [+1] 636 9188

57 [+1] 256 1768

Movil
316 413 2749

Dirección
Carrera 11A # 97-19
Barrio Chico
Bogotá, Colombia

Síguenos en las redes sociales



Escanéame!





Un buen consejo a tiempo

Vale más que ¡Ya no más!

Pedro, un poco desilusionado, le comparte a su asesora de familia: "Pilar y yo llevamos cinco años de matrimonio y con el paso del tiempo son más los días de discusión que de sosiego. Mientras ella me percibe malhumorado, cansado y ocupado por cuestiones de trabajo, yo la veo impaciente, tensionada, y reprochando constantemente mi conducta y actitud. Creo que nos estamos olvidando de compartir y disfrutar en compañía... un consejo oportuno puede evitar que alguno decida salir definitivamente por la puerta de la casa".

Por: Marcela Ariza de Serrano
Asesora de familia
Rectora Gimnasio Iragua

Hay motivos de consulta que podríamos tipificar. Se repiten con cierta frecuencia y suelen tener solución. Determinados "remedios" sirven y son más que bienvenidos en momentos de crisis.

En las dificultades matrimoniales persistentemente vemos con mayor claridad las equivocaciones y defectos del otro y no las nuestras. El modo de mirar al otro se distorsiona. Una ayuda del asesor nos enseñará a ver lo bueno, incluso, a escribirlo a diario y de esta manera cambiar nuestra manera de pensar.

Tengamos siempre presente aquellos factores inspiradores del estado de ánimo:

- ✓ Caminar un día soleado. Si no es posible durante la semana, en sábado, domingo o festivo, sí se puede... ¡hay que descansar! No hacerlo, altera el carácter y afecta la armonía matrimonial.
- ✓ El tiempo destinado para dormir debe ser el conveniente. Si duermen poco, traten de agregar más horas o al menos una a este periodo de descanso. Recuerden que el sueño es reparador y recarga energías para el día siguiente.
- ✓ El ejercicio físico es sinónimo de buena salud. Con solo 20 minutos diarios empezará a sentir el cambio. Ojalá compartir este momento con la esposa o el esposo.

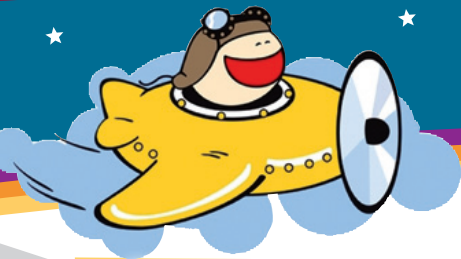
- ✓ Mantener una dieta equilibrada suma en todo sentido.
- ✓ Los buenos amigos son un regalo. La compañía de amigos y familiares con quienes realmente sintamos confianza, pueden ser los mejores aliados para escuchar y entender que no estamos en el mejor momento.
- ✓ Elaborar una lista de chequeo de aquellas cosas o detalles que ayudan a descansar y a sentirse mejor, es otra buena idea para compartir en matrimonio: la música, el cine, la lectura, una comida especial o diferente el día menos pensado, un paseo, una exposición... todo cabe para no dejarse atrapar por el tedio, la televisión o la cama.

Nuestra sicología funciona de modo que cuando las relaciones van mal nos sentimos tristes. Ese estado lleva a la parálisis no a la acción, a la pasividad no a la ilusión de actuar. Así, sin movimiento del pensamiento ni del organismo, solo alimentamos el desaliento.

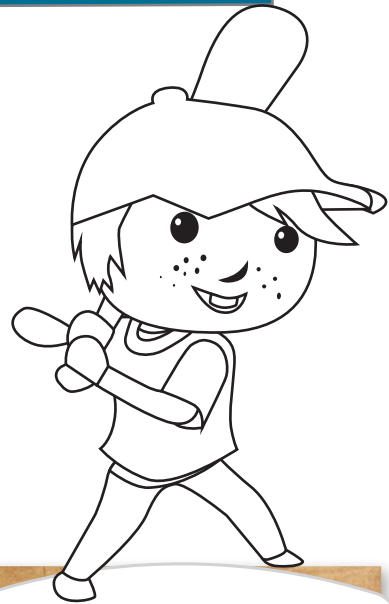
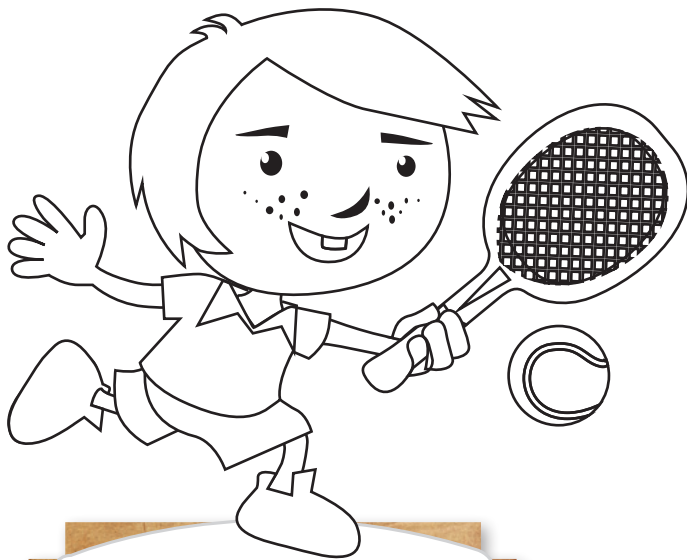
Pedro escuchó, pero lo que es aún más importante, reconoció que muchas de las acciones antes citadas eran reflejo de su actuar o no actuar. Seguramente cuando se casaron, ninguno de los dos pensó que pasarían por esta situación. Hablamos sobre la importancia de tener claro que siempre tendremos dificultades, problemas, limitaciones, pero podemos pasar la vida quejándonos o decidirnos a elegir vivir tranquilos. **AF**

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

iHola niños



Identifica el nombre de estos deportes, colorea y elige el que más te guste para que lo practiques en compañía de tus padres.



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: septiembre 2013 y abril 2014

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

CORPADE
COMUNIDAD EDUCATIVA PARA EL DESARROLLO EDUCATIVO

Aspaen

C O L O M B I A

Preescolares
Mixtos

Colegios
Femeninos

Colegios
Masculinos

Barranquilla



Bogotá



Bucaramanga



Cali



Cartagena



Manizales



Medellín



Neiva



Colegios Administrados

Barrancabermeja

