

A close-up photograph of a family of four smiling. The mother is at the top, the father on the left, and two children in the foreground. They are wearing soccer jerseys and have face paint on their faces. The word 'Familia' is written in large red letters across the top.

Apuntes de
FAMILIA

NÚMERO 8 • JUNIO - AGOSTO DE 2010 • ISSN 1794-502X

COLECCIONABLE

**Relaciones
amorosas**

**Futbolmanía
familiar**



Servicio de Asesoría Personal y Familiar

Cuente con el **Instituto de la Familia** de la **Universidad de La Sabana**, para prevenir conflictos familiares o para intervenir en su solución.

Un equipo de **profesionales expertos** en la **dinámica familiar** lo asesorará en:

- El noviazgo.
- La vida matrimonial.
- La educación de los hijos según sus edades.
- El diseño de su proyecto de vida personal y familiar.
- El manejo de los conflictos al interior del hogar.
- Las situaciones críticas de la vida matrimonial.
- Otros temas de familia.

Línea de atención y citas:

Teléfono: 861 5555 Exts.: 1435 - 2417

Lugares de atención:

- World Trade Center - Bogotá
- Universidad de La Sabana Ed. E2 primer piso - Chía



Universidad de
La Sabana



NÚMERO 8
JUNIO - AGOSTO DE 2010
ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN
 Marcela Ariza de Serrano

CONSEJO EDITORIAL
 Marcela Ariza de Serrano, Martha Helena González Marulanda, Ana María Córdoba Hernández, Juan David Encizo Congote, Carolina Jaramillo Ossa, Elsa Cristina Robayo Cruz, Andrea Alejandra Alba Morales.

COLABORADORES
 Aquilino Polaino - Lorente, Marianella Ciompi, Eva María Reschreiter de Trujillo, María Clara Obregón, Andrea Alejandra Alba Morales.

COORDINACIÓN EDITORIAL
 Andrea Alejandra Alba Morales

EDICIÓN
 Oficina de Publicaciones,
 Universidad de La Sabana

SERVICIOS PERIODÍSTICOS
 Acepresa

SUSCRIPCIONES
 Universidad de La Sabana
 Instituto de la Familia
 Teléfono: 861 5555 Exts.: 1435-2417
 Campus del Puente del Común,
 Km 7 Autopista Norte de Bogotá,
 Chía, Cundinamarca, Colombia
 www.unisabana.edu.co

CORREO ELECTRÓNICO
 apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

DISEÑO Y PRODUCCIÓN
 IDEKO Ltda.
 Calle 85 N° 22-73
 Tel.: 4829595

DIAGRAMACIÓN
 Gina Acosta González

FOTOGRAFÍAS
 Big Stock Photos
 Eva María Reschreiter de Trujillo
 María del Carmen Guarín Vargas
 Mauricio Mejía Mejía

IMPRESIÓN
 Cargraphics S.A.



10 ¿Hay algún hombre en casa?



22 Eduardo Verástegui De las tinieblas a la luz

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** Futbolmanía Familiar
- 10** ¿Hay algún hombre en casa?
- 14** Estoy aburrido...
- 17** Relaciones amorosas (II)
- 22** Eduardo Verástegui De las tinieblas a la luz
- 26** ¡Consúmalos! Sí funcionan
- 28** Vamos a la playa el sol calienta
- 30** Cine
- 32** Libros
- 34** ¡hola, niños!

¡El reto de ser padre!

LA PATERNIDAD ES un proyecto que debe ser afrontado con una gran conciencia y responsabilidad. Teniendo en cuenta que ser padre va más allá de un rol social, es necesario descubrir su verdadero significado.

Para la sociedad actual, la figura de la madre tiene mucho valor. Si bien es cierto que ella es una fuente de seguridad para el niño, la relación madre e hijo necesita complementarse con la función paterna, ya que ésta es absolutamente indispensable para la configuración de la personalidad de los niños. Por ende, lo importante no es discutir acerca de cuál de los dos progenitores goza de mayor significación; pues ambos son necesarios para el desarrollo armónico de las facetas psicológica y afectiva de los hijos.

Apuntes de Familia invita a los papás a que reflexionen sobre la importancia de su presencia en el hogar. Esta exhortación se hace a través del artículo “¿Hay algún hombre en casa?”. Aquí, el Dr. Aquilino Polaino expone los argumentos que sustentan cómo la ausencia del padre no sólo afecta a los hijos varones, sino también a sus esposas, hijas y a toda la sociedad.

La edición de este mes también pretende ofrecer alternativas didácticas para que los padres compartan, con su familia, momentos agradables e imborrables alrededor del mundial de fútbol. Éste puede convertirse en el epicentro del juego, del aprendizaje y de la conversación en el contexto de una “*Futbolmanía familiar*”.

En junio, época de vacaciones, encontramos la oportunidad perfecta para hablar de la moda y la elegancia con Eva María de Trujillo; de los cuidados alimentarios y de la importancia de que los niños desarrollen autonomía en el manejo de su tiempo libre.

Los temas de esta edición destacan el protagonismo de padres y madres en la tarea formativa de una nueva generación de hombres y mujeres que trabajen por la humanización de la sociedad.

Mi invitación a los hombres es a que mediten acerca del gran reto de ser padre. Hay que estar de cara a este desafío; pues huir o renegar nunca será una opción que contribuya al fortalecimiento de la familia. No debemos olvidar que tanto el padre como la madre son necesarios, que ninguno es más que el otro, que ninguno de ellos es sustituible o canjeable por el otro. #



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



Artículos para jóvenes

Me encantan los contenidos de la revista. El tratamiento que le dan a los temas me ha dado excelentes herramientas para la educación de mis hijos y me ha ayudado a fortalecer la relación de pareja. Pero me gustaría que no solamente escribieran artículos sobre los hijos, sino para ellos. Esta revista debe llegar a los jóvenes. Si ellos se sienten atraídos será más fácil entablar un diálogo acerca de algunos asuntos que, por ignorancia, no han sido abordados.

Quisiera saber si su Instituto cuenta con un equipo de personas capacitadas para atender dudas sobre las problemáticas familiares. Si es así, ¿cómo puedo acceder a una consejería?

ANA CECILIA SIERRA

ABOGADA Y MADRE DE FAMILIA, PEREIRA

Rta/ Agradecemos su carta y las sugerencias que en ella expone. El Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana brinda asesorías personalizadas relacionadas con los conflictos que surgen en la dinámica familiar. Si usted está interesada, puede solicitar una cita de apoyo en el siguiente número telefónico: 8615555 Ext. 1435 ó 2417.

Diferencias de sexo

Creo que cuando se habla del matrimonio y de las estrategias para evitar que éste llegue a su fin, es necesario ir más allá de lo expuesto en el artículo "Para que el barco no naufrague...". Uno de los principales problemas que se presentan en las relaciones matrimoniales es que se desconocen los roles del hombre y de la mujer, así como las características innatas que los hacen tan diferentes.

Siempre nos dicen lo mismo, que las causas de los divorcios son la falta de tiempo, la sexualidad, la sequía del amor y la ausencia de respeto. Y aunque éstos pueden ser factores relevantes, el mayor conflicto es querer que el otro sea y se comporte igual que yo. Por consiguiente, el asunto debió ser plasmado en el artículo para salir de lo tradicional e ir al fondo del problema. Las soluciones están al alcance de la mano y una de ellas es reconocer que hombres y mujeres somos diferentes.

JOSÉ MANUEL ANDRADE

PSICÓLOGO, MEDELLÍN

Circulación limitada

Soy una asidua lectora de su publicación. Considero muy interesantes todos los temas que allí aparecen. Siempre he tenido la inquietud de que la revista tiene una cobertura limitada. Mi sugerencia es que la amplíen como inserto de periódicos, especialmente regionales. Sería una buena oportunidad encontrarla también en el bolsillo de los asientos en los aviones. El viajero siempre busca una lectura que resulte amable y entretenida.

MARTHA ELENA OSSA

MADRE DE FAMILIA, BOGOTÁ

Orientación sexual

Me pareció muy buena la idea del coleccionable *Afectividad y Sexualidad* que iniciaron en la edición anterior. Soy cabeza de familia y madre de dos hombres. En estos últimos meses he tenido dificultad para lograr una comunicación eficaz y educativa en este sentido. Por eso inicié atentamente la lectura, pero francamente me desilusionó porque el contenido me pareció poco práctico y aterrizado. Hace poco tuve oportunidad de hablar con mi hijo mayor acerca de la sexualidad, y cuando llegamos al punto "¿qué tienen de malo las relaciones prematrimoniales?", francamente me vi a gatas para responderle con argumentos convincentes.

MARTHA ESTELA SANCIEMENTE

MADRE DE FAMILIA, BOGOTÁ

Rta/ Sabemos que su inquietud también es compartida por otras madres. Como respuesta, en esta edición hablaremos acerca del noviazgo y de las cuestiones amorosas en los adolescentes. Esperamos que nuestra segunda separata sea la disculpa para acercarse a sus hijos, profundizar en el tema y aclarar todas las dudas.

EDUCACIÓN

Futbolmanía familiar



El tema de moda por estos días es el campeonato mundial de fútbol. La fiebre por este deporte se siente en las calles, pero también en algunos hogares. Por este motivo, hay que aprovechar esta clase de ocasiones para aprender acerca de los beneficios del juego y de la interacción familiar.

Por Andrea Alejandra Alba M.
Periodista
andrea.alba@unisabana.edu.co

SÁBADO, SIETE DE LA mañana. Andrés Felipe Córdoba se prepara para salir de su casa e ir a practicar uno de los deportes que más le gusta: el fútbol. Como todo un jugador profesional, este pequeño de nueve años sabe lucir muy bien su uniforme. Pero su atención no se fija en el atuendo, sino en que el sábado es el día más esperado de la semana, porque puede compartir un valioso tiempo con su padre.

En plena época del mundial de fútbol, cuando la pasión por el deporte aflora y se queda en el ambiente, padres como Andrés Córdoba aprovechan la situación para hacer de esta actividad la mejor excusa para estrechar los lazos con sus hijos.

Existen múltiples posibilidades para que la familia esté unida, para que disfruten de una sonrisa, de un juego, de un abrazo y de postres que endulzan la vida. Pero si se trata de aprovechar la moda y los momentos históricos, el campeonato mundial de fútbol es una excelente oportunidad para entender la importancia del juego en el desarrollo psicomotriz y emocional de los niños.





JUGAR ES MÁS QUE ENTRETENER

La relevancia del juego se determina porque es una actividad inherente al ser humano. Con éste, el hombre se relaciona con el medioambiente, con el ámbito social, cultural y familiar. Por esto, como bien lo expresó el poeta y dramaturgo alemán Friedrich Schiller: "El hombre sólo es verdaderamente humano cuando juega".

El origen del juego se remonta al año 3000 a. C. Diferentes arqueólogos han encontrado, en las tumbas egipcias, juegos elaborados con piedras y madera. Como en aquellas épocas remotas, el juego sigue siendo un aspecto fundamental de la vida humana, un espacio privilegiado para la interacción de varias personas.

Más allá de su fin recreativo y distractor, el juego propende por el desarrollo y la potenciación de las diferentes habilidades del niño. Pediatras y psiquia-

El juego permite que el niño se vuelva más independiente, maduro, sociable y equilibrado.

tras han estudiado el tema y han llegado a la conclusión de que el juego es un espacio necesario para que los niños puedan expresar su creatividad, incrementar su

destreza manual y sus aptitudes físicas, cognitivas y emocionales.

En consecuencia, resulta imperioso fomentar el juego sano en los niños. No hay que esperar a que crezcan y decidan por ellos mismos, desde una temprana edad se les puede enseñar a jugar mientras aprenden.

MI PAPÁ, EL MEJOR COMPAÑERO DE JUEGO

Los padres deberían ser los mejores compañeros de juego de sus hijos. Pero para muchos, el juego no representa un gusto, sino una obligación o un tedio. En estos tiempos en los que la paternidad ha sido relegada en muchos aspectos, es esencial volver a los principios, volcarse de nuevo a los hijos y aprovechar el juego como una herramienta de unión. Seguramente, el niño estará más feliz cuando su papá juegue con él, y para el padre esos momentos significarán una inmensa satisfacción y un recuerdo imborrable de la infancia de su hijo.

"Hemos jugado fútbol. De hecho, nos ha encantado el tema porque le ayuda a su coordinación y motricidad; le enseña a trabajar en equipo y a seguir reglas. Aunque a él le encanta jugar conmigo, también es bueno que juegue en un equipo y con niños de su edad", afirma Andrés Córdoba, el joven padre de 35 años y "director técnico de Andrés Felipe".

"¡Dale, Andresito!", "¡Muy bien hijo!" Éstas son expresiones de un padre orgulloso que demuestran la importancia tanto de jugar como de presenciar la diversión de los niños.

Si bien existen padres comprometidos como Andrés, también hay algunos que se han visto afectados por las diversas ocupaciones que inundan la cabeza del hombre moderno. Con frecuencia, el trabajo y las responsabilidades no dejan ni

un minuto para pensar en los hijos y sus necesidades. Al respecto, la filósofa Elisabeth Badinter, en su libro XY, la identidad masculina, asegura que los padres dedican cuatro veces menos tiempo a sus hijos que las madres. No obstante, "los padres que participan activamente en los cuidados y educación de sus hijos dicen estar más contentos con su paternidad que los que están poco involucrados"¹.

Según este planteamiento, las horas que se invierten en el juego no son en vano, pues aportan elementos positivos a la vida de los padres y también a la de los hijos. Los primeros se abren a nuevas posibilidades de amar, de educar y de enseñar aspectos como la sencillez en la solución de problemas, la capacidad de pronta decisión y la fuerza para mantener el criterio. Por su parte, los niños no sentirán vacíos, podrán desarrollarse armónicamente y estarán menos expuestos a problemas de personalidad cuando crezcan, ya que la identidad y el carácter sólido se construyen a través de la imagen paterna, cercana y accesible.

MUNDIAL PARA TODOS

"Estamos haciendo el álbum del mundial. Espero que pronto podamos tenerlo totalmente lleno. Pegamos las 'monas' juntos, miramos las que nos faltan y hacemos la lista de las que tenemos que cambiar. Aprovecho para enseñarle acerca de los países que van al campeonato, las capitales y los rasgos físicos que tienen las personas de las diferentes partes del mundo", dice Andrés Córdoba.

Para este papá, educar por medio de la gran fiesta del fútbol es todo un plan. No obstante, para algunos hogares, y en especial para ciertas mujeres, este mes no es tan divertido, debido a que el televisor se vuelve el centro de atención. Los

goles y los balones se convierten en la obsesión del varón de la casa.

Por eso, ¡hombres, no cambien a sus esposas e hijos por el fútbol! Aprovechen y fortalezcan su relación. La diversión y el pasatiempo, dentro de los límites del balance, son positivos. Por consiguiente, ojalá que en este mundial los goles sean contra la ausencia del padre, contra la división familiar, contra las muchas ocupaciones y el poco tiempo para compartir con los niños. Y si esta clase de entretenimiento no satisface sus gustos personales, existen un sinnúmero de actividades, juegos, deportes y espacios lúdicos que promueven la unidad entre papá, hijo y la familia entera.

Madres, si no son fanáticas del fútbol, el llamado es a que disfruten la felicidad de sus hombres durante esta fecha mundialista. Sus hijos y esposos estarán alegres de ver el esfuerzo que hacen por compartir un rato con ellos. ¡Vale la pena! #ttt

El padre puede atender las necesidades psicológicas, emocionales y físicas del hijo a través del juego.

1. Elisabeth Badinter. XY: la identidad masculina. Bogotá. Editorial Norma. 1993. p. 278.



Hay algún hombre en casa?

POR AQUILINO POLAINO-LORENTE
Autor del libro *¿Hay algún hombre en casa?*
Un tratado para el hombre ausente

Este es el cuestionamiento que muchas madres e hijos hacen cada día al llegar o salir de casa, al preparar la comida o cuando encuentran dificultades para hacer las tareas del colegio. La pregunta no carece de sentido. Por el contrario, es una manifestación de la inquietud experimentada por los miembros de familias cuyos padres casi siempre están fuera del hogar.

SIN DUDA ALGUNA, EN las modernas sociedades occidentales, la ausencia del padre constituye uno de los problemas más relevantes de la familia. Como elemento vertebrador de ésta, si el padre está ausente nada funciona en casa. Esta situación tiene numerosas repercusiones —muchas de ellas nefastas— en las múltiples dimensiones de las personas que conforman la familia. Tal ausencia no sólo afecta a los hijos varones —aunque son los que más la sufren—, sino también a sus parejas, hijas y a la sociedad.

Este fenómeno social, absolutamente negativo, va en aumento. El incremento de hogares sin padre es un hecho que no se puede negar. Por esta razón, es necesario examinar algunas de las causas que provocan el faltante de los hombres.

En cierto sentido, el varón se ha convertido en un prisionero de su trabajo, por lo que su esposa e hijos se han acostumbrado a vivir sin él. De igual manera, el ritmo urbano intenso y rápido, las comidas fuera del hogar, las jornadas hasta altas horas de la tarde o de la noche, el trabajo lejos de casa, entre otros, hacen que el hombre no tenga tiempo para la familia. Asimismo, las obligaciones laborales son una excelente coartada para que el varón no se

comprometa con el hogar y se olvide de que, precisamente, son esos los errores responsables de los conflictos y las rupturas familiares.

Muchos esposos y padres no se dan cuenta de que el fracaso en el trabajo es menos importante que el que se puede dar en el hogar. De esta manera, hoy resulta especialmente compleja la conciliación familia-trabajo porque todavía pervive el viejo modelo del padre como proveedor o abastecedor económico que delega en la madre el resto de sus funciones parentales. Este modelo ya no es sostenible. Tanto la familia como el trabajo son cuestiones de dos. Las mujeres tienen derecho, y muchas veces la necesidad, de incorporarse al mercado laboral.

A su vez, los hijos necesitan del cariño y la atención del padre en igual medida que de la madre. Esa necesidad vital no es renunciabile ni delegable. No se puede delegar en otra persona el amor a un hijo. Es tan personal que no permite clonación alguna. Los fuertes brazos de un padre que aprieta a su hijo contra el pecho no son comparables a la suave caricia de la mano de su madre. Ninguno sustituye al otro. Ambos se exigen mutuamente. La diferencia entre ellos enriquece a los hijos. Por eso no es aceptable el igualitarismo. Ha llegado la hora de la complementariedad y la coresponsabilidad.

La falta de un padre comprometido, de verdad, con las relaciones familiares puede acarrear graves disfunciones personales y psicológicas.

UNA HUELLA IMBORRABLE PORQUE TODOS SUFREN

Cuando los hombres no están en casa, la afectación no es sólo para los hijos; la cabeza del hogar y la mujer también sufren las consecuencias. Para el hombre, la experiencia de la paternidad y su identificación con la misma se convierte en una dificultad. Por ende, se sienten profundos vacíos.

Por su parte, las esposas se sienten solas y perciben que les falta el encuentro con el varón, ya que no se está dando entre ellos la necesaria complementariedad. Es probable que hijos e hijas —con razón o sin ella— se sientan abandonados y desprotegidos, y hasta lleguen a dudar de su valía personal o del afecto de sus padres.

Más allá de la familia, la totalidad de la sociedad sufrirá las consecuencias de esta ausencia,

Los padres deben estar informados de los deberes que necesitan asumir como obligación natural que deriva de su paternidad.

ya que el tejido social se degenera y acaba por disolverse. Sin vínculos entre las personas, apenas si hay un espacio anodino y despersonalizado para la "sociedad líquida", una sociedad sin densidad ni señas de identidad. Con el distanciamiento del padre todos pierden sin que nadie gane.

En nuestros días, esta evasión del varón despliega nuevas cuestiones. La desposesión de la paternidad en el hombre altera su identidad como padre y esposo, transforma la familia y el propio ser humano. Nadie triunfa en esta situación, todos salen derrotados. Todos son víctimas de este eclipse del hombre en el hogar. Muchas de esas víctimas corren el riesgo de no lograr identificar lo que les sucede y se hunden en una conciencia resentida, muy difícil de modificar.

INDIVIDUALISMO: EL PELIGRO DE LAS METAS PROPIAS

Actualmente, nos hemos ocupado más de inaugurar guarderías y centros infantiles que de tratar de conciliar la vida laboral y familiar. Además, en el plano de las ideas y las costumbres,



se ha impuesto el imaginario de una sociedad cada vez más individualista, donde los varones no necesitan de sus mujeres ni de sus hijos; las mujeres no necesitan de sus esposos y, en ocasiones, tampoco de los hijos; y los hijos viven como si no necesitaran de sus padres. Cada uno va, tristemente, a lo suyo.

¿Qué le queda a un hijo del trato con sus padres? ¿Cuál es realmente la herencia que más le importa? Lo más importante es el patrimonio vital, es decir, aquellas vivencias que desde niño quedan grabadas en los hijos y que no los abandonarán a lo largo de su vida: recuerdos, experiencias, correcciones, momentos relevantes, alegría compartida, exigencias razonables, respeto por los valores, ratos de conversación profunda e íntima... En definitiva, el estilo de vida singular de cada uno de sus padres. Aquí resulta esencial pasar de "mi" tiempo a "nuestro" tiempo, pues lo más importante que les queda a los miembros de la familia es precisamente el tiempo compartido entre ellos.

El famoso individualismo y creer que el cuidado y el amor pueden ser reemplazados por el dinero, ha sido un pensamiento nocivo para la permanencia del hombre en la casa. Por este motivo, hay que volver

mación: en conducir el proceso de crecimiento y maduración personal, de tal manera que el hijo desarrolle el mayor número de posibilidades y en el mayor grado posible. Naturalmente, no disponemos de ninguna técnica para lograrlo. Además, la educación no depende sólo de los adultos sino que el protagonista siempre es el niño. Por tanto, para los padres la educación es un arte que trata de sacar a la luz la mejor persona posible de cada hijo, contando con su libertad personal. De aquí que sea más importante ayudar a los hijos a descubrir lo que tienen de bueno y explicarles cómo desarrollarlo, que prestar atención sólo a sus defectos, aunque sea con la intención de corregirlos.

Incentivar la complementariedad, la interdependencia y la colaboración de hombres y mujeres en el hogar reconciliará a la pareja y, al mismo tiempo, enriquecerá a toda la familia, en especial a los hijos. Ciertamente, de la paternidad depende también la maternidad, pues paternidad y maternidad se modulan y se matizan de manera recíproca.

Ante las dificultades y los conflictos en la familia, una buena

Todo el mundo está de acuerdo en que "madre no hay más que una". Pero es igual de cierto que "padre tampoco hay más que uno". Lo cual, por desgracia, se olvida con demasiada frecuencia.

a los fundamentos y entender que el carácter del hijo es formado, en gran parte, por su padre.

No hay que negar que algunos aprendizajes del niño se actualizan en el transcurso de la vida; otros, en cambio, no se desarrollarán jamás. En esto consiste la for-

alternativa es la de negociar. En el hogar no hay más que una forma de atajar los conflictos: negociar, negociar y negociar, sin que haya vencedores ni vencidos. Esta es la fórmula para que todos ganen y nadie pierda. Este es el gran negocio: antes de enfadarse, negociar. #

¿Qué le queda a un hijo del trato con sus padres? ¿Cuál es realmente la herencia que más le importa?

Lo más importante son aquellas vivencias que desde niño quedan grabadas en lo hijos.



Estoy aburrido...

Durante el período de vacaciones, en las paredes de la casa, ésta es una de las frases que más retumba. Sin embargo, que los niños se aburran no es un problema, porque el aburrimiento puede ser el punto de partida para el desarrollo de la creatividad.

POR MARIANELLA CIOMPI
mciompi@adinet.com.uy

HOY EN DÍA, LOS niños y jóvenes sufren continuas presiones provocadas por el entorno en el que se desenvuelven. La sociedad, sus padres y amigos demandan lo mejor de ellos. La consigna es que deben ser los líderes y ocupar siempre los primeros puestos. Bien sea en el deporte, en el estudio o incluso en los juegos

electrónicos, los muchachos se ven expuestos a un permanente desafío del éxito.

Con este panorama en mente, pareciera que hay poco tiempo para el descanso y para algunos momentos de ocio. Debido a esto, los psiquiatras y psicólogos, especializados en infancia y adolescencia, han alertado acerca de la creciente aparición de casos de estrés en edades cada vez más tempranas.

EL ABURRIMIENTO NO ES TAN MALO COMO PARECE

Existen expresiones cotidianas que revelan la inmediatez de la vida actual, y el poco tiempo que tenemos como para dedicarlo a labores extensas, pasivas y generadoras de un letargo insoportable. Seguramente, en más de una ocasión, usted ha escuchado estas frases: "Mi trabajo está bien, pero es *aburrido*. Estoy buscando otro".

“¡Vaya conferencia más *aburrida!*”
“¡Qué fiesta más *aburrida*, vámonos!” – “¡Bebe algo!”, es la respuesta que le da un “amigo” a un joven.

En este sentido, es cierto que el trabajo no sólo puede ser valorado en función de su capacidad recreativa, y que una conferencia no es un monólogo de humor. Pero acá lo importante es el elemento común presente en las tres oraciones: el aburrimiento.

La palabra aburrimiento viene del latín: *ab horrore* que significa “Sin horror” o “Sin temor”. Es decir, una existencia desprovista de sentido. Aburrirse es sufrir un estado de ánimo producido por la falta de estímulo, diversiones o distracciones. Y en muchas circunstancias, la ausencia de ocupaciones puede causar un vacío agobiante.

Según esta observación, el aburrimiento se asume como una condición negativa. De hecho, estudios han demostrado que éste puede llegar a ser perjudicial para la salud, especialmente cuando el individuo no sabe controlarlo y cae en un aburrimiento de grado extremo o, como mejor se le conoce, en el tedio. Pero no se debe ignorar que esta situación también puede ser un impulso para salir de la monotonía, emprender nuevos proyectos y descubrir talentos.

En este sentido, debería desaparecer esa clase de obsesión que tienen los padres por evitar el aburrimiento de sus hijos y la lucha que han emprendido por combatirlo. El dinero gastado en exageradas cantidades de juguetes y en todo tipo de actividades extraescolares es sólo uno de los intentos fallidos por eliminar del léxico de los niños la palabra aburrimiento.

Por su parte, algunos adolescentes quieren salir del hastío por medio del alcohol. Ellos creen que emborracharse es divertido.

¡DEJA A UN LADO LAS AGENDAS RÍGIDAS!

—“¡Mamá, estoy aburrido!”

—“Siéntate aquí y mira este DVD que sólo has visto una docena de veces”, contesta la madre.

Esta situación es frecuente en los hogares. Papá y mamá hacen hasta lo imposible para que sus hijos estén ocupados y “no pierdan el tiempo”. Para los padres aún es difícil entender que su hijo o hija no tenga nada que hacer. Mientras que para los pequeñitos es importante ese instante en el que ya no están en el colegio; ese tiempo en el que no tienen clase de fútbol o de ballet, y esas horas en las que no están aprendiendo a tocar piano, oboe o flauta. Paradójicamente es ahí, lejos de las actividades cotidianas, de las tareas, del Xbox y del computador, cuando aparece esa sensación de vacío.

Entonces, si el aburrimiento toca a la puerta no es conveniente llenar la agenda de múltiples actividades. Al niño siempre le dicen

¿POR QUÉ HAY QUE DEJAR QUE LOS NIÑOS SE ABURRAN?

- Los hace conscientes de que ellos no son el centro del mundo y que, por tanto, no pueden imponer su voluntad en todo momento.
- Sirve para que desarrollen la ya famosa (pero poco frecuente) tolerancia a la frustración. Esta maravillosa capacidad se desarrolla cuando esperamos aquello que queremos o cuando hacemos el esfuerzo por alcanzarlo. Es un signo de madurez emocional.
- Desarrolla la creatividad de los niños porque, por así decirlo, los obliga a pensar y a ser creativos.
- Los motiva a ser recursivos y a divertirse con las cosas sencillas de la vida.

En definitiva, los padres deben permitir que los niños sean autónomos en la búsqueda de alternativas para no aburrirse. No obstante, usted puede fomentar diversiones activas, ya que las

Si el niño se acostumbra a que todas sus actividades sean dirigidas, siente aburrimiento cuando tiene tiempo libre y no sabe cómo ocupar esas horas.

lo que debe hacer. Hay tanta conciencia pedagógica sobre los menores, y tanta información sobre qué hacer con ellos, que los padres ponen en práctica los principios pero de manera indiscriminada. Sin quererlo, le están diciendo al niño cómo emplear su tiempo y lo convierten, progresivamente, en un ser dependiente.

Si el chico no logra gestionar su tiempo de entretenimiento de la manera adecuada, puede ser que los padres hayan impuesto una organización muy rígida de su agenda diaria.

pasivas hacen que el niño no diferencie entre un día convencional y uno que es recreativo. De vez en cuando se requieren actividades excitantes para evitar la saturación.

Todos estamos inmersos en la cultura de lo inmediato. Por eso, debemos esforzarnos por poner “pañó frío” a los niños y a su hiperactividad, con el fin de educarlos en hábitos más saludables y tranquilos. Esto les permitirá desarrollarse, proyectarse con claridad y captar lo eterno de los valores. †††

Importamos los mejores libros
de excelentes editoriales
en temas de educación y familia.

Porque la familia es la base de la sociedad.



Calle 116 No. 12-35, Of. 101
PBX +57 1 629 8971
Bogotá D.C. - Colombia

ventas@procodes.com
www.procodes.com

Relaciones amorosas

Querer el bien del otro

¡Estoy súper enamorada! Es la expresión de una jovencita con ojos desorbitados y una gran sonrisa de oreja a oreja. ¿Cómo se le puede llamar a eso que ella siente?, ¿será amor... o enamoramiento? Cuando Aristóteles definía el amor como "querer el bien del otro", se refería a varios puntos que hay que tener en cuenta a la hora de entender el verdadero significado de esta palabra.

Querer

Este verbo requiere un acto de la voluntad, pero no una voluntad ciega que sin detenerse mucho en la conveniencia va detrás de algo muy atractivo. Tiene que ser un acto libre, no se puede amar por obligación. Es decir que es necesario un desarrollo de la inteligencia y la voluntad consecuente con la decisión. Entonces, ¿amar es un decisión? Sí, y es la primera condición del amor; es tomar una decisión de querer el bien del otro.

El bien

El amar implica querer no cualquier cosa para el otro sino el bien. Pero ¿y qué es el bien? Aquí hay que tener cuidado de no confundir el bien con el bienestar. El primero hace relación a algo objetivamente bueno, el segundo hace relación a algo gratificante. Aquel perfecciona, éste solo estimula los sentidos.

Del otro

Así pues, cuando se ama se piensa en el otro, no en uno mismo directamente, pues esto es una consecuencia del amor, no es su fin. No se puede ir al amor pensando en que esa persona me tiene que dar satisfacción, servicio... Por eso el amor implica saber que el objeto de ese amor es una persona con las características que le son propias y que, por lo tanto, nunca puede convertirse en un objeto pasivo.

El enamoramiento es más estar en-amorado, estar en el amor. Es un estado primordialmente afectivo que se establece en el conocimiento superficial de la persona y se queda instalado básicamente en el yo, no en el otro. Decir "me siento enamorado" es referirse a uno mismo, a la satisfacción que me genera la otra persona. De todas formas, el *enamoramiento es el primer paso para llegar al amor.*

Amar es hacer todo lo que esté en nuestras manos para que el otro sea mejor cada día, es decir, para que sea FELIZ.

Número

2

CONTENIDO:

AMISTAD

NOVIAZGO

MATRIMONIO

Amistad

Es frecuente oír la exclamación de un joven emocionado: *¡Ya llegué a 500 amigos!* Y es que es posible tener “500 amigos” en Facebook. ¡Así es muy fácil tener amigos! No obstante, la amistad entraña cosas que posiblemente no tienen dichas relaciones. Una persona se constituye en amigo cuando cumple con algunos requisitos importantes. Veámos de qué se trata.

- Un amigo necesita interesarse por conocer al otro tal como es; un conocimiento de su ser como persona en todas sus áreas (física, espiritual y psicológica). Por eso, no se puede considerar amigo a alguien con quien sólo hablo de fútbol o aquel con el que sólo hablo de diversión; debe existir un interés por conocer la vida del otro y su proyecto vital, no por curiosidad sino por ayudarlo a desarrollarse como persona. Por dicha razón, la amistad debe ser una relación de amor, de tal forma que cumpla con todos los ingredientes de éste.
- Es decir, tal conocimiento requiere de tiempo y desinterés en cuanto a que el amigo no puede “utilizar” al otro para fines personales; tiene que quererlo por lo que es, no por lo que le reporta en utilidad o placer. Esto implica aceptarlo y respetarlo en toda su esencia, pero siempre teniendo claro que el objetivo de la relación es el mejoramiento personal mutuo. Por consiguiente, al adquirir un conocimiento del amigo —proveniente del trato constante— se identifican aspectos importantes que deben ser mejorados, adquiridos o desarrollados con la ayuda del otro. Por tanto, no se puede concebir la idea de que los amigos se reúnan para hacer “maldades”, pues esto estaría contradiciendo el aspecto esencial de la amistad: el amor.
- Si lo que se busca es esa identificación con el proyecto vital de otro, no se puede esperar ser el mejor amigo de alguien con quien no comparto afinidades; con quien no comparto las grandes ideas; con quien no me siento seguro de abrir mi intimidad y mostrar mi interior.
- Además, no se puede ser amigo si no se encuentra reciprocidad. Para que haya una comprensión profunda y sincera se necesitan las dos partes.

La amistad requiere...

Conocimiento
Desinterés
Tiempo
Afinidad
Buscar lo mejor
Reciprocidad

Noviazgo

Si en la amistad debe haber amor, en el noviazgo sí que debe existir. La diferencia radica en que el noviazgo supone una proyección hacia el futuro que podría concretarse en el matrimonio.

El noviazgo requiere un conocimiento del otro y de sí mismo, saber qué se piensa de temas más profundos de los que se hablan en una amistad. Por ejemplo, se deben tocar asuntos como la familia, los hijos, el dinero, la religión, entre otros, no como unas simples opiniones, sino con el fin de evaluar la compatibilidad en la visión de ambos. En fin, el noviazgo es una etapa en la que hay que conocerse y conocer al otro para proyectarse juntos hacia el futuro. Lógicamente, todo enmarcado en el amor que, en el caso del noviazgo, incluye aspectos concretos como el respeto (tanto verbal como no verbal), la comunicación, la lealtad y la sinceridad.

Esto trae como consecuencia una relación que aporta y hace crecer, no una relación que atrofie las demás dimensiones del ser humano como lo es la familiar. Tampoco estropea la dimensión emocional a causa de un sufrimiento constante debido a los celos,

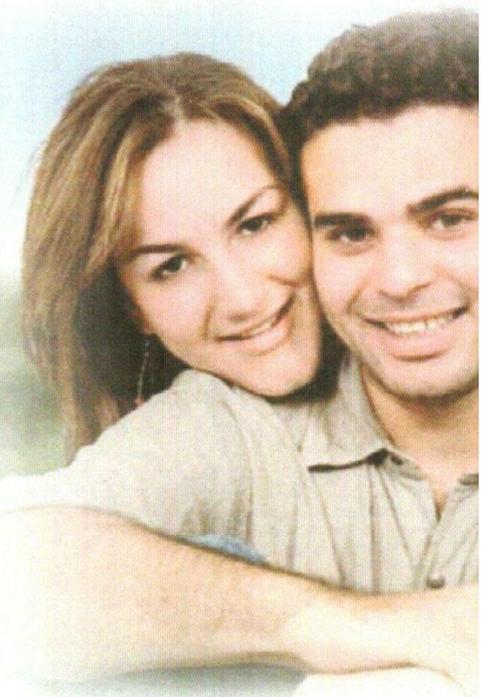
los malentendidos, las exigencias y cualquier otra cosa que pueda amargar la relación de noviazgo.

Uno de los aspectos que desempeña un papel importante en el noviazgo es la intimidad. Pero para algunos, esa intimidad se limita al terreno sexual. Por ende, ya se comparte mucho más que en una amistad.

De esta manera, cuando se discute sobre la **conveniencia o inconveniencia de las relaciones sexuales durante el noviazgo**, se recurre al argumento moral para desaconsejarlas. Sin embargo, no se consideran algunos argumentos de nivel práctico.

Alguna vez, Aristóteles afirmó que no se puede pensar y tener sexo al mismo tiempo. Alguna razón asistió al filósofo de Estagira para atreverse a afirmar tal cosa. Consideremos algunos puntos a su favor en el terreno específico del noviazgo.

- La genitalidad en adolescentes y adultos jóvenes tiene un atractivo que desplaza intensidad de energía física y psíquica. Para los novios esto se convierte en una realidad que captura su atención y los distrae, apartándolos de un proceso de conocimiento mutuo, oportuno y apropiado.
- Para quienes afirman que la etapa de conocimiento requiere de una exploración del otro en el específico ámbito de la sexualidad, vendría muy oportuna la aclaración: la sexualidad en el noviazgo es muy diferente a la sexualidad en el matrimonio. En la primera, los implicados no se muestran como son. Por el contrario, actúan como creen que el otro los quiere ver. Ambos buscan impresionarse mutuamente para estar a la altura de las expectativas y, sobre todo, para retener al otro. En el matrimonio, la sexualidad se da entre personas que, por lo menos supuestamente, se han donado el uno al otro. Ya no están en plan de conquista y cada uno se comporta tal y como es; sin máscaras, sin poses fingidas, sin retoques. Esto sin contar que en el matrimonio el acto sexual no posee ese carácter lúdico que se presenta durante el noviazgo. En cambio sí adquiere un sentido donativo y procreativo que lo hace integral y responsable.
- Cuando se pregunta a novios que están sosteniendo relaciones sexuales cuál es su motivación para actuar de tal forma, en un alto porcentaje responden con gran convicción: "Lo hacemos por amor". A éstos, seguramente sinceros, les proponemos la siguiente reflexión: si amar es querer lo mejor para el otro, y si quien ama no ahorra esfuerzos para desear y hacer el bien a la persona amada, ¿cómo puede llamarse amoroso un accionar que puede perjudicar a quienes lo realizan, de manera tal que éste reclama "mecanismos protectores"? ¿Será que existe lógica alguna en tener que defendernos del amor porque su ocurrencia es potencialmente nociva?



Matrimonio

El amor de madre a hijo es el amor más perfecto, incluso por encima del de la pareja. Lo más importante para un padre y esposo son sus hijos, más que su cónyuge... ¿Será esto así?

Como en todos los amores, cuando se piensa en el amor conyugal hay que pensar en la libertad. Aunque a diferencia de los demás amores, el conyugal es un amor de por vida que se ha elegido libremente. Cuando veo a mi hija, a la que amo inmensamente, me doy cuenta de que a éste se le puede denominar un amor debido. Es decir, no escogí a esa hija; es la que "me tocó". Puedo decidir dejar de amarla, pero no puedo decidir dejar de ser su papá; no pude escoger a mi hija. En el amor conyugal pasa algo muy diferente, pues yo mismo decidí con quién pasar el resto de mi vida. Podía haber escogido a otra persona, pero quise escoger a ésta. Por tanto, es un amor más libre que el amor a los hijos. A mis hijos les he entregado mi paternidad; a mi esposa le he entregado todo, no me he reservado nada, pues hasta la paternidad depende de ella. Mis proyectos profesionales los tengo que compatibilizar con su vida.

Dejo de ser "yo solo" para ser "yo con mi esposa". Y no es que deje de ser yo como persona, sino que la elección de compartir toda mi vida con esta mujer me hace responsable

de ella, mientras que ella se hace responsable de mí. Sin mi cónyuge estaría incompleto. Entonces, el amor matrimonial debe buscar la perfección de los dos; debe tomar la vida de cada uno y potenciarla al máximo. De ahí la importancia de elegir adecuadamente esa persona. Ésta debe tener características específicas para que, siendo ella misma, me perfeccione. Lo mismo tiene que suceder desde mi óptica, yo debo ser alguien que pueda perfeccionar a mi cónyuge sin dejar de ser yo mismo.

Es preciso recordar nuevamente —si de amor hablamos— que al matrimonio no se llega para buscar la propia felicidad sino la del cónyuge. De esta forma, si también me ama, ella estará buscando mi felicidad.

Hemos hablado del amor de pareja y de la ayuda mutua. Pero, ¿qué hay con los hijos? Ellos son uno de los fines del matrimonio, ya que el amor tiende a ser fecundo y a perpetuarse en la descendencia. Así, un matrimonio que se niegue a la posibilidad de engendrar nuevas vidas se funda en todo lo contrario al amor: en el egoísmo de no querer transmitir la vida por caprichos personales, no por razones de peso. Esto último se denomina paternidad y maternidad responsable. Aunque éste es otro tema que bien merece un espacio mayor y que podremos retomar después...

Fines del matrimonio

**Bien de la pareja
Transmisión de la vida**





Instituto de la Familia

Generando espacios para **consolidar** el núcleo de nuestra sociedad: la familia.

Nuestra misión es la promoción, la educación y el cuidado de la familia de manera integral con criterio científico, a través de la investigación, la docencia y la proyección social.

Programas:

- Mas de 90 títulos para seminarios, talleres y conferencias.
- Congreso Internacional de Familia - bianuales

Diplomados:

- Diplomado en Familia: Modalidad Presencial y Virtual
- Diplomado en Liderazgo Familiar Comunitario
- Diplomado Estructuración de la Afectividad Humana: un reto educativo

Especializaciones:

- Especialización en Desarrollo Personal y Familiar

Servicios:

- Asesoría Personal y Familiar
- Programas y asesorías empresariales en temas de familia



Universidad de
La Sabana

INSTITUTO DE LA FAMILIA

<http://institutodelafamilia.unisabana.edu.co/>

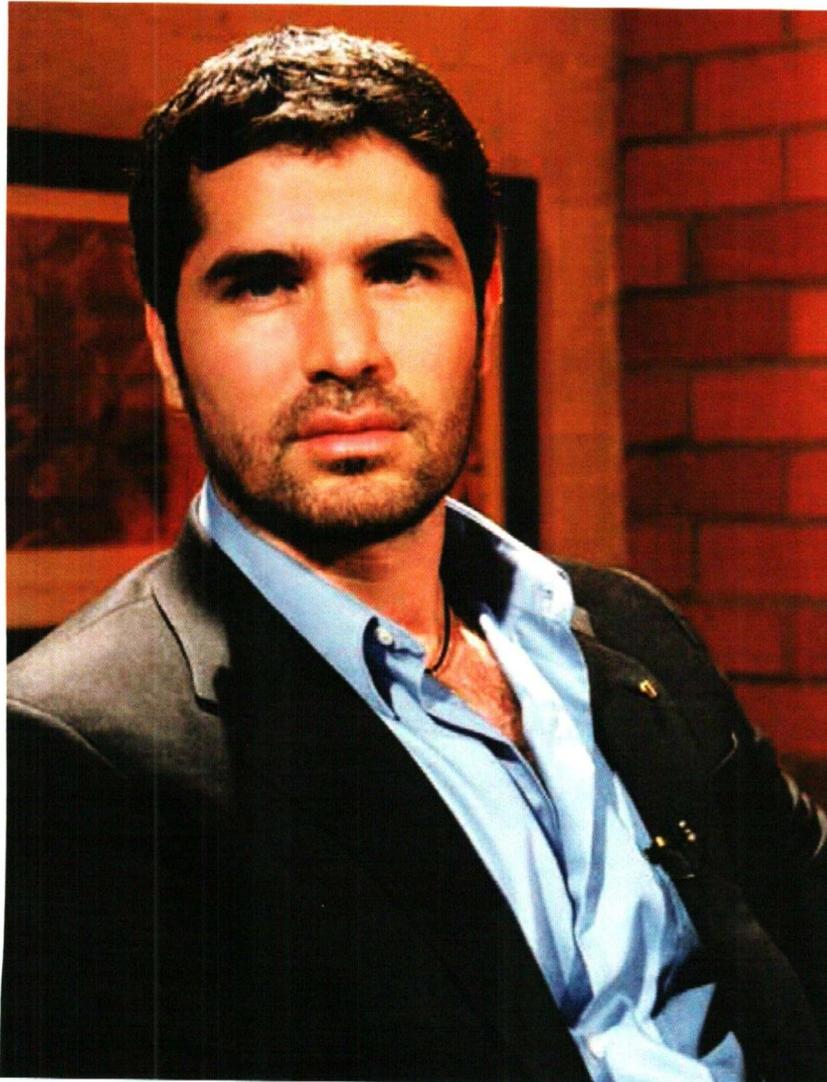
Call center: 861 5555 – 861 6666 Exts.: 1435 / 1427 / 1433. Fax: Ext. 1436 e-mail: instituto.familia@unisabana.edu.co • www.unisabana.edu.co

Campus Universitario del Puente del Común, Km. 7, Autopista Norte de Bogotá D.C., Chia, Cundinamarca - Colombia

Eduardo Verástegui

De las tinieblas a la luz

El actor mexicano y productor de cine, que hace suspirar a más de una mujer, visitó a nuestro país para llevar a cabo un ciclo de conferencias en varias ciudades. El apuesto joven de las novelas, también reconocido en Hollywood, hizo reminiscencia de su vida artística; habló acerca de la transformación de su alma, y del cine como promotor de la vida y los valores.



POR ANDREA ALEJANDRA ALBA M
Periodista
andrea.alba@unisabana.edu.co

UN ASPECTO VARONIL, cuerpo fornido, barba cerrada, cejas pobladas y unos profundos ojos verdes que contrastan con el cabello oscuro son algunas de las características que más de una mujer quisiera encontrar en un hombre. Este estereotipo de belleza masculina y de galán seductor se adapta perfectamente a Eduardo Verástegui. No obstante, este joven de 36 años es más que una cara bonita. Como bien dicen: "Los ojos son la ventana del alma", y detrás de los de Verástegui se esconden grandes virtudes.

Este cantante, actor y modelo nació el 21 de mayo de 1974 en un pequeño pueblo llamado Xicoténcatl, ubicado en el Estado de Tamaulipas, México. El mayor de su familia y el único hombre en medio de tres hermanas, creció en un ambiente sano y rodeado de una fuerte actividad agrícola. Años después, y con la firme intención de agradar a su padre, inició estudios de derecho, pero su vocación era radical-

mente opuesta a la de un abogado: quería ser actor.

La gran aventura de su vida comenzó cuando tenía 18 años, una aventura que lo conduciría a la fama y al cumplimiento de su mayor objetivo. “Paré con la carrera de derecho y me fui a Ciudad de México a darle vida a este sueño que tenía en mi corazón, que era el de ser actor y cantante”. Eduardo asegura que desde el principio tomó la cuestión muy en serio. Por tanto, no es difícil asumir que su dedicación a los estudios y el carisma angelical que lo acompaña le abrieron las puertas al mundo del espectáculo en poco tiempo.

Un camino promisorio se abría ante los ojos de Eduardo Verástegui a través de la música. “Empiezo cantando en un grupo que se llamaba Kairo. Grabé dos discos con dicho grupo y viajamos por toda Latinoamérica, casi fueron quince países en donde promocionamos nuestra música”. Kairo se convirtió en una familia durante tres años; y más que una casa fue —como se titulaba su primer disco, *Signo del tiempo*— un tiempo que le indicaba que algo más grande vendría para él.

En pocos años, Verástegui había dejado de ser un tímido joven de pueblo para convertirse en un artista. Este reconocimiento fue el trampolín para ingresar al ámbito de la actuación. “Me salgo del grupo y empiezo a hacer telenovelas en México. En ese país, si eres actor y quieres vivir de tu carrera, no tienes muchas opciones: haces telenovela o telenovela. Y fue lo que hice por cuatro años”, afirma Eduardo con la tranquilidad y amabilidad que lo caracterizan.

Después de la enriquecedora experiencia como actor, Verástegui emprendió un nuevo rumbo que pondría a prueba su tenacidad y persistencia, ya que fueron estas cuali-

dades las que le permitieron grabar su primer disco como solista.

En medio de las giras promocionales, la vida de Eduardo tuvo un cambio inesperado. “Estaba volando de Miami a Los Ángeles para promocionar mi disco, y en el avión iba viajando un director de casting del Estudio Twentieth Century Fox y me invita a hacer una audición para esa película en la que él estaba trabajando”, cuenta este joven con una sonrisa en su rostro al recordar que obtuvo el papel protagónico, aun sin hablar inglés.

HOLLYWOOD: LA MUERTE DE LO TRIVIAL Y EL NACIMIENTO DEL ALTRUISMO

Deslumbrado por la fama, las luces y la vida ostentosa de Hollywood, Eduardo Verástegui empieza a encarnar el personaje de Thomas, un hombre atractivo que tiene a más de una dama rendida a sus pies y que, por consiguiente, se ve envuelto en varios líos por salir con tres mujeres que viven en diferentes ciudades de Estados Unidos.

No hablar inglés nunca fue un problema, pues recibió clases con una profesora que llegó a ser como su conciencia y, como él mismo lo manifiesta, un instrumento de Dios para su transformación. “Con el método socrático me hacía preguntas inteligentes: cuál es el propósito de la vida, por qué quieres ser actor, qué mensajes le estás dando a la sociedad; si tuvieras una hija, qué hombre te gustaría para que ella formara su familia... Y cuando yo lo describía, me contra preguntaba: ¿tú eres ese hombre? De esa forma sutil, sin sentirme juzgado, entendí que debía cambiar mi vida”.

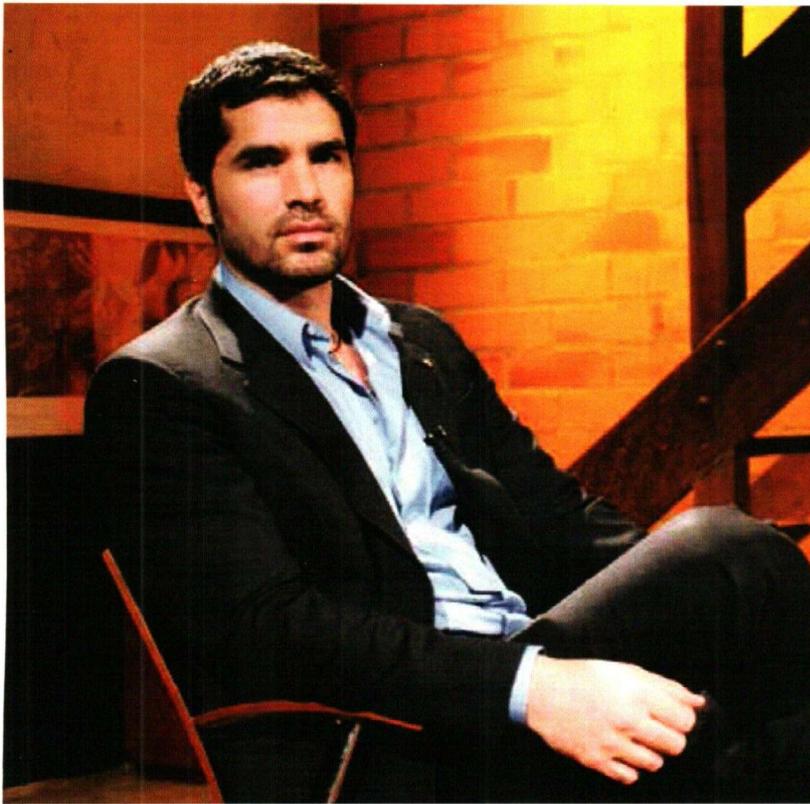
El pensar que tenía la felicidad y el mundo en sus manos por haber conseguido éxito, popularidad, admiración y mujeres había sido sólo un sofisma de distracción. “Estaba triste, vacío, insatisfecho,

“Precisamente, la película *Bella* es un himno a la vida. Para mí lo importante es que se puedan salvar vidas. Es reconfortante saber que a través de un proyecto profesional se haya ganado una vida, eso es un verdadero milagro”.



me faltaba algo, no sabía qué. Y me di cuenta de que las razones por las cuales quería ser actor cuando tenía dieciocho años eran bastantes superficiales y bastante frívolas: todo era la fama, el dinero, los placeres, el estilo de vida”.

De esta manera, descubrir su esencia fue reencontrarse con él mismo, con el Eduardo Verástegui real; con aquel hombre que se



inquieta y es feliz con las pequeñas cosas de la vida. Así, de lo frívolo pasó a lo altruista y ahora se dedica a promover los valores y su fe.

El pasado mes de abril, Eduardo Verástegui visitó a Barranquilla, Medellín y Cali. Pero su llegada al país no estuvo centrada en el modelo, cantante y actor, ni en una extenuante firma de autógrafos, sino en su testimonio de vida. “Hago una gira mundial llevándoles a los jóve-

nes un mensaje de amor, fe y esperanza para animarlos a que alcen la voz para defender a los que no tienen voz, a que no tengan miedo de defender a los indefensos, a los bebés que están en el vientre de una madre y están en riesgo de ser abortados”.

“ESTAR EN HOLLYWOOD ERA, POR PRIMERA VEZ, UN SACRIFICIO”

Con un profundo arrepentimiento por su desordenado estilo de vida, Eduardo Verástegui hizo un compromiso con Dios. “A partir de hoy no vuelvo a utilizar mis talentos de una manera que te ofenda, yo no vuelvo a tocar a una mujer hasta el día que me case”. Según él, selló este contrato con lágrimas que rodaron por sus mejillas.

Por primera vez, el lugar que le había dado tantas satisfacciones profesionales se estaba convirtiendo en un sacrificio. Hollywood ya no era donde él quería estar. “En ese momento renuncié a todas las ofertas que me estaban llegando y dije: ‘Me voy a ir a la jungla, al Amazonas, a discernir, a hacer un trabajo de misionero y así ayudar a los pobres’”. Sin embargo, la solución no era huir sino hacerle frente a la jungla de Hollywood: “Lo que para mí toda la vida había sido un sueño, en ese momento era un sacrificio porque quería salir de ahí”.

Esta transformación radical fue extraña para los amigos y conocidos de Verástegui, quienes pensaron que se había enloquecido. Fue en medio de estos comentarios que descubrió su verdadera misión: ser luz en medio de la oscuridad.

METANOIA FILMS: UN OASIS PARA EL CINE

Su determinación de cambio siguió inamovible. La confrontación dio un fruto firme. Es así como Eduardo Verástegui descubrió que su verdadero propósito consiste en

amar, servir a otros y no comprometer sus principios por el éxito.

Este llamado se dirige en vía contraria a Hollywood y al mundo del espectáculo. "Me di cuenta de que los latinos, desde los años cuarenta hasta la fecha, hemos sido estereotipados en el cine y la televisión. Entonces, todas las ofertas de trabajo que me llegaban eran lo mismo: el bandido, el criminal, y si bien te va, el *Latin Lover*, Don Juan, Casanova, en otras palabras, mujeriego, mentiroso, ese era yo. Esas eran las películas que yo estaba haciendo, como *Chasin Papi*".

Hollywood nunca aceptó las propuestas de Verástegui concernientes a la realización de películas que pusieran en alto el nombre del latino y donde la dignidad de las personas fuera expuesta. El actor estuvo cuatro años sin trabajo, hasta que decidió crear su propia productora. "Si como actor no logro controlar el mensaje, tengo que ser productor. Pero toqué puertas en Hollywood y solo recibí rechazos. Hasta que creamos la productora con mis socios: el mexicano Alejandro Gómez y el barranquillero Leo Severino".

Así nace Metanoia Films. Metanoia, término griego que significa conversión, cambio y arrepentimiento, denota el sentido de esta productora, la cual pretende ser un oasis en Hollywood; un espacio donde la reflexión, los valores y la moralidad permeen el cine y ayuden a vendar las heridas de una sociedad resquebrajada por el orgullo, la soberbia y la maldad.

Eduardo, entusiasmado con el nuevo proyecto y con esta etapa de su vida, asegura que se preocupan por encender una veladora en el corazón de las personas por medio de sus filmes. "Nuestra esperanza es que cuando la gente se vaya del cine, se vayan queriendo amar más;

se vayan queriendo ser mejores seres humanos, queriendo perdonar más; se vayan inspirados para usar sus talentos y así contribuir de manera positiva a este mundo".

DE "PAPI CHULO" A DEFENSOR DE LA VIDA

Los tiempos de Thomas, el "Papi Chulo" de Hollywood, el deseado por todas y el más afamado conquistador, llegaron a su fin. *Bella* entró con paso seguro para quedarse en el corazón de los espectadores.

Esta película de Metanoia Films expone el problema del aborto, un dilema social que cada día va en aumento y afecta la vida de jovencitas y familias alrededor del mundo. En *Bella*, Eduardo Verástegui no es el modelo mujeriego; es un hombre defensor de la vida, buen consejero, amigo incondicional y un ser humano excepcional que pone un pare al drama de una adolescente que desea abortar.

A pesar de romper con todos los paradigmas de Hollywood y con las temáticas tradicionales, *Bella* se llevó el premio *People's Choice Award* en el Festival Internacional de Cine de Toronto en 2006. De igual manera, en 2007, obtuvo el premio *Crystal Heart Award* y fue catalogada como una de las cinco mejores películas dramáticas.

Este filme producido y protagonizado por Verástegui es un polo opuesto a *Chasin Papi*. Con *Bella*, él demostró al mundo que es posible hacer cine de calidad, arte que contribuya a la paz, la unidad y el amor, porque son los jóvenes quienes siguen estos ejemplos en beneficio de la comunidad.

Bella, como una herramienta para salvar vidas, es el gran premio de Eduardo Verástegui y le recuerda, todos los días, que "hay esperanza, que existe el amor, que no hay que quejarse sino trabajar por los valores y principios del ser humano". ■■■

"Mi cambio interior fue hace ocho años y nunca acaba, pero al menos ya uno sabe para dónde va, cuál es el camino y el propósito de su vida".



Escena de la película *Bella* 2006

¡Consúmalos! Sí funcionan

Los alimentos funcionales, más que una moda, han constituido una alternativa natural para mejorar el estado de salud de los individuos. Sus propiedades optimizan diversas funciones del cuerpo.

POR MARÍA CLARA OBREGÓN L.
Nutricionista, M. Sc.
Universidad de Chile.
maria.obregon@unisabana.edu.co

PARA MUCHAS PERSONAS, comer es uno de los mayores placeres que puede tener el ser humano. Sin embargo, este deleite también debe convertirse en un acto de responsabilidad con la salud. Es así como surge la gran pregunta: ¿usted come por alimentarse o para nutrirse?

Si nos inmiscuimos en cuestiones meramente semánticas, encontraremos que hay una diferencia entre los términos alimentación y nutrición. El primero hace mención a la ingestión de alimentos para subsistir; mientras que la nutrición involucra ese mismo consumo, pero con el fin de generar un beneficio acorde con cada necesidad fisiológica. Y es aquí donde cobra vigencia el tema de los alimentos funcionales.

ALIMENTOS ENRIQUECIDOS

A la hora de comer nunca nos preguntamos qué clase de minerales, grasas, vitaminas o proteínas está recibiendo nuestro organismo. Simplemente somos conscientes de que los alimentos están cumpliendo una labor, la cual nos permite realizar procesos vitales. No obstante, existe una gama de alimentos que sobrepasan esos aportes nutricionales básicos. Los alimentos funcionales son aquellos que generan

efectos adicionales y benéficos sobre una o varias funciones del cuerpo. Esto indica que su inclusión en la dieta diaria podría mejorar el estado de salud y ayudaría a prevenir enfermedades.

Esta idea ha revolucionado el pensamiento clásico de la nutrición. Ahora no sólo se trata de buscar el balance en las comidas, sino de incrementar la calidad de vida a través del consumo de alimentos enriquecidos.

NO HAY QUE CONFUNDIRSE, NO SON MEDICAMENTOS

Omega 3, suplementos vitamínicos, productos enriquecidos con hierro y calcio son sólo algunos de los focos en los que se han centrado las cámaras de televisión. Estos componentes, que encontramos en pastillas y en frascos semejantes a los de los remedios tradicionales, son considerados medicamentos naturales que prometen optimizar la salud.

Algunos de estos fármacos y productos ofrecidos por los medios de comunicación contienen las mismas sustancias que pueden ser halladas en los alimentos funcionales. Por este motivo, hay quienes los confunden.

Los alimentos funcionales son tan naturales y comunes que no requieren de extrañas descripciones o demostraciones. Son extraídos de la naturaleza o enriquecidos con sustancias. Por tanto, no tienen ninguna relación con tabletas o cápsulas; no son catalogados como remedios, y mucho



menos reemplazan los tratamientos médicos para curar enfermedades.

UNA AMPLIA VARIEDAD DE BENEFICIOS

Indiscutiblemente, los alimentos que consumimos determinan nuestra vitalidad, fuerza y el buen desempeño físico e intelectual. Pero si se trata de prevenir la aparición de patologías y de añadir años fructíferos a nuestra vida, es necesario identificar cuáles son los alimentos funcionales para hacer de ellos un deleite. Aquí expongo la clasificación y un corto listado para ingresar a esta transformación nutricional.

1. Alimentos comunes

- Tomate
- Ajo
- Nueces
- Pescados de aguas profundas
- Chocolate oscuro
- Frutas cítricas (tienen compuestos bioactivos, sustancias benéficas para reducir la incidencia de ciertos cánceres).

2. Alimentos enriquecidos o fortificados

- Jugos de frutas con vitaminas
- Yogurt con probióticos
- Cereales enriquecidos con ácido fólico
- Huevos con Omega 3 (mejoran su aporte nutricional y su efecto beneficioso sobre la salud).

3. Alimentos especializados para un tratamiento dietético específico

- Alimentos libres de gluten (proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno). Éstos son indicados para las personas que sufren trastornos intestinales asociados con la incapacidad de digerir y absorber los nutrientes de la comida.
- Leche deslactosada para quienes no toleran la lactosa.

Los alimentos funcionales, que encontramos tanto en las plazas como en los supermercados, contienen nutrientes que mejoran la diges-

ción, fortalecen la flora intestinal, aumentan el nivel de defensas y retardan el proceso de envejecimiento.

En vista de esto, y de las grandes controversias que ha generado el tema, los científicos demuestran un mayor interés por ratificar la relación existente entre la ingesta de comida y la manifestación de enfermedades como el cáncer, las cataratas, la osteoporosis, la diabetes, algunas alteraciones congénitas y enfermedades crónicas no transmisibles. Por esta razón, la recomendación es: menos grasas y más frutas; menos carbohidratos sencillos o azúcares refinados y más verduras.



Sustancias funcionales más utilizadas

Fitoesteroles	Sustancias vegetales similares al colesterol humano que contribuyen a reducir los niveles en la sangre del llamado "colesterol malo". Se encuentran en los aceites vegetales, almendras, nueces y trigo integral.
Probióticos	Son bacterias benéficas para el organismo. La función principal es colonizar el intestino. Se activan en el momento de la ingesta, mejoran las defensas y estimulan la producción de anticuerpos. La utilización de probióticos ha demostrado ejercer un efecto positivo en el tratamiento de patologías como la diarrea, asociada al uso de antibióticos, y el estreñimiento.
Prebióticos	Estos ingredientes alimentarios no digeribles actúan benéficamente en el colon. A diferencia de los probióticos, no toman el intestino sino que estimulan el crecimiento y/o la actividad de un número de bacterias (no malignas) presentes naturalmente en la flora colónica. Probióticos y prebióticos se encuentran en la leche, el yogurt y el flan.
Antioxidantes	Sustancias como las vitaminas C y E, los carotenoides (pigmentos que se encuentran en las frutas y verduras de color rojo anaranjado), los polifenoles presentes en todos los vegetales, los compuestos de azufre que están en el ajo, la cebolla y las coles. Los alimentos enriquecidos con estas sustancias son los zumos de frutas y las bebidas de leche con fruta.
Fibra	Favorece el tránsito intestinal, previene el estreñimiento, las hemorroides y otras afecciones intestinales. La fibra dietética se encuentra de forma natural en legumbres, frutas, hortalizas y cereales integrales. Entre los alimentos enriquecidos con fibra se encuentran las galletas, el pan, los cereales y determinados lácteos.



Vamos a la playa, el sol calienta

Playa, brisa y mar no van en detrimento de la elegancia. En medio del descanso, todos los miembros de la familia pueden lucir prendas modernas y adecuadas con el ambiente veraniego.

POR EVA MARÍA RESCHREITER DE TRUJILLO
Autora del libro *La moda la hago yo*

LEGAN LAS VACACIONES y, con ellas, la ilusión de alistar el equipaje como parte fundamental del paseo. Si el viaje es a tierra caliente, en las maletas de papá y de los muchachos no puede faltar un pantalón blanco acompañado de esa camisa guayabera del mismo color; zapatos, bermudas, camiseta, tenis y la pantaloneta de baño de largo casi a la rodilla.

En cuanto a las mujeres de la casa, deberían medirse con antelación su traje de baño, por si acaso han acumulado kilos y necesitan

salir a comprar uno nuevo. La tarea no es fácil: escogerlo es todo un arte que requiere de valiente auto-crítica ante el espejo y la capacidad de discernimiento para conseguir —entre esos trapitos e hilos que el comercio suele ofrecer bajo el título engañoso de “vestido de baño”— lo que realmente es una prenda compatible con los propios principios y la autoestima de quien sabe valorar su intimidad y dignidad.

Para toda mujer que quiera lucir bonita y conservar su esencia (pues nadie puede dejar de ser quien es durante las vacaciones, ni en la playa), me parece que el ba-

ñador enterizo es la opción ideal, no sólo por ser el look más estético sino porque permite nadar, hacer deportes acuáticos y jugar en las olas con toda libertad; sin ningún temor. Además, tiene la gran ventaja de disimular defectillos que la figura pueda tener y, si el enterizo es negro o de un solo color, la hará ver mucho más esbelta.

Como complemento del traje de baño son imprescindibles el bolso playero, el sombrero, las sandalias y una linda camisola blanca, una túnica versátil o un caftán bien chic para cubrirse cuando regresen de la playa al hotel. También son

ideales para almorzar al lado de la piscina o en la terraza.

Por las tardes se verán encantadoras con un romántico vestido blanco de algodón o lino, o en uno de esos vaporosos vestidos floreados que vienen en gran variedad de creaciones, en telas frescas, tanto en estilo corto como en largo.

EL CALOR NO ES ENEMIGO DE LA ELEGANCIA

Millones de mujeres del Caribe, que saben vestirse con gusto y decoro, prefieren, durante el día, telas de fibras naturales que permiten que la piel respire. De noche, telas delicadas que caen con suavidad, apenas envolviendo la silueta pero siempre evitando las transparencias involuntarias.

UNA CUESTIÓN DE URBANIDAD

Para salir a conocer la ciudad y sus sitios de interés, la vestimenta de la turista, aunque cómoda y fresca (vestido o blusa con bermudas o pantalones de algodón o lino), debe ser respetuosa con el fin de no ofender los sentimientos de otras personas que se encuentran en las calles y lugares públicos. Por ejemplo, los *shorts* son inapropiados para entrar a ciertos sitios como, por ejemplo, a una iglesia. No hay que olvidar que toda ceremonia religiosa es una cita especial que tiene su propia urbanidad. Por respeto a lo sagrado del recinto, y para no distraer a las personas que acuden a orar, la mujer debe llevar vestido o falda a la rodilla, o unos pantalones con una blusa no demasiado escotada. Si está dentro del templo y lleva puesto un *strapless*, tendría que dar muestras de delicadeza cubriendo sus hombros con una chalina.

Toda veraneante debe pensar si en su tierra usaría bikini y *short* en otro lugar distinto a una piscina. Y el joven tiene que preguntarse si

saldría sin camisa a las calles de la ciudad donde reside. No olvidemos que, pese al calor, también en tierra caliente viven y trabajan personas que dan importancia al decoro en la presentación personal.

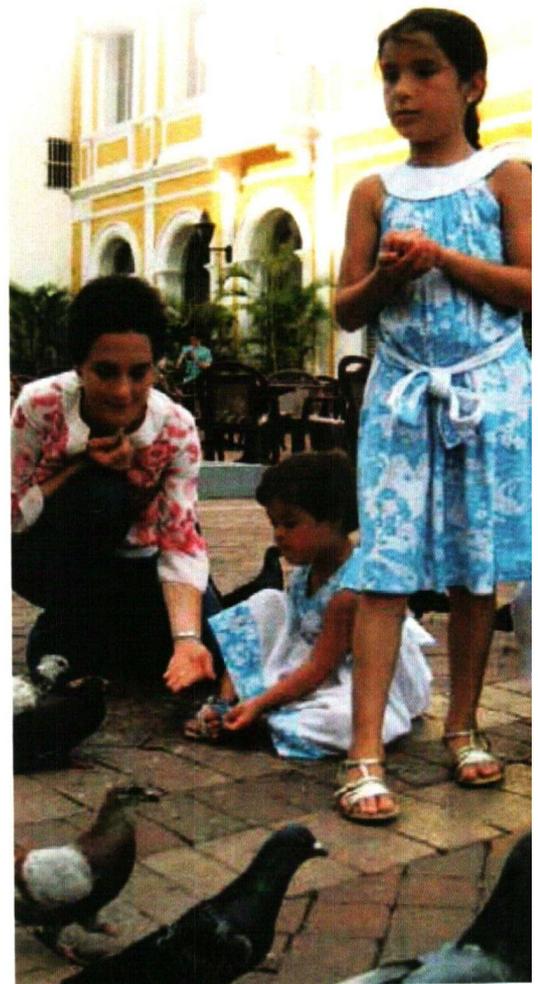
SI LA MODA A VECES INCOMODA, LOS LUGARES TAMBIÉN

Es importante que antes de escoger el sitio donde se pasarán las vacaciones, los padres se informen y recojan experiencias de personas que ya estuvieron allí, pues existen playas, *resorts* y lugares de diversión cuyos ambientes no son tan sanos como los pintan. Hay escenarios que confunden gravemente el sentir moral. Tenga en cuenta que donde no se guarda el pudor, es decir, donde una persona se siente avergonzada por la indecencia de los demás, es un paraje al que no deben ir padres conscientes de la responsabilidad educativa que tienen con sus hijos.

¿Hay alguna razón sensata para poner en peligro la educación que les han dado a los muchachos durante varios años, simplemente por querer estar una semana en un sitio "in" pero carente de valores morales?

Asimismo, harán bien en fomentar que los adolescentes estén muy ocupados en actividades deportivas, pues con el ocio, el calor, las playas llenas de cuerpos voluptuosos al sol, los ritmos candentes y las letras zafias de canciones y videos, se disparan las fantasías y la sensualidad queda a flor de piel. Es necesario que los padres insistan en cambiar el sentido de las vacaciones. Éstas no pueden basarse solamente en dormir hasta tarde, bañarse, broncearse y trasnocharse "rumbeando". Las vacaciones son una oportunidad para educar en el uso responsable de la libertad. ■■■

El tiempo de vacaciones debe ser la mejor excusa para estrechar los lazos familiares.



Un sueño posible

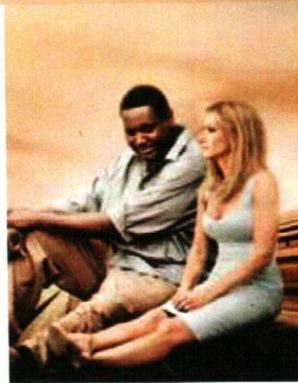
DIRECTOR: John Lee Hancock
INTÉRPRETES: Sandra Bullock, Quinton Aaron, Tim McGraw, Kathy Bates, Lily Collins y Jae Head
CLASIFICACIÓN: Todo público

EN MUCHAS OCASIONES, LA REALIZACIÓN de los sueños es una tarea difícil. Es por esto que en algún momento necesitaremos de una mano amiga que crea en nuestras habilidades y nos conduzca por la vía del éxito. Esta es la historia del joven

Michael Oher, quien es enviado a una escuela en donde deberá enfrentar un nuevo ambiente, grandes retos y el trato con personas diferentes a él.

Ahora, lejos de las calles, las pandillas y sin un hogar, el adolescente afroamericano lucha por sobrevivir en un lugar que desconoce, y es en medio de esa lucha que la familia Tuohy lo adopta como un verdadero hijo.

Aunque "Big Mike", como también lo llaman, no es el alumno más aventajado de su clase, tiene impresionantes aptitudes para el fútbol americano. Los integrantes de la fa-



milia y, en especial la madre adoptiva, Leigh Anne —interpretada por Sandra Bullock—, descubren ese potencial y le ayudan a desarrollarlo de forma tal que el muchacho se convierte en un reconocido jugador de este deporte.

Esta película, basada en una historia de la vida real, apela a la sensibilidad del espectador; deja ver la importancia de la familia y el valor que constituye el dar de sí mismo para que otro alcance la cúspide. Indiscutiblemente, un drama que cautivará a grandes y chicos.

Recuérdame

DIRECTOR: Allen Coulter
INTÉRPRETES: Robert Pattinson, Emilie de Ravin, Pierce Brosnan, Chris Cooper
CLASIFICACIÓN: Todo público



PROTAGONIZADA POR EL ACTOR DE CREPÚSCULO, Robert Pattinson, *Recuérdame* relata una interesante historia de amor juvenil. Tyler se ve involucrado en problemas cuando un agente de policía lo detiene por reñir en las calles.

Después de un tiempo conoce a Ally, quien resulta ser hija del guardia policial. En medio de circunstancias adversas, los jóvenes perseveran por mantener su amor. Además, sus familias están marcadas por la tragedia, ya que el hermano de Tyler se suicida, mientras que Ally vive afectada por haber presenciado la muerte de su madre.

Este es un filme que supera las expectativas, crea una atmósfera romántica alrededor de los personajes, su pasado y los caminos para superar los obstáculos familiares.

Toy Story 3

DIRECTOR: Lee Unkrich
CLASIFICACIÓN: Infantil
GÉNERO: Animado



DESPUÉS DE VARIOS años de ausencia, vuelven Buzzlightyear, Woody y sus inseparables amigos. En esta ocasión, el escenario de sus aventuras será una guardería.

Andy, el dueño de Buzz y Woody, ha dejado de ser niño; su nuevo rumbo es la universidad. La situación causa preocupación e incertidumbre en los juguetes ya que, con la partida del muchacho, su futuro podría ser el bote de basura. Sin embargo, Andy decide donarlos a una guardería.

Los memorables compañeros trabajan por mantenerse unidos en medio de traviesos niños que quieren hacer de ellos el motivo de sus risas. Mientras tanto, Barbie conoce a Ken y se enamora de él.

Una vez más, Walt Disney llena la pantalla grande de magia, color y diversión. Esta esperada película en 3D hará de las vacaciones un motivo para ir al cine.



DIRECTOR: Sergei Bodrov
INTÉRPRETES: Tadanobu Asano, Honglei Sun, Amadu Mamadakov, Aliya, Ba Sen, Honglie Sun, Khulan Chuluun, Ying Bai, He Qui
CLASIFICACIÓN: Mayores de 12 años

UNA BELLA FOTOGRAFÍA DE PAISAJES áridos, y a la vez agrestes, denota el gran esfuerzo del director ruso Sergei Bodrov por recrear un escenario evocador de antiguas batallas. La historia épica refleja las costumbres de los mongoles y relata las hazañas de Temudgin, un líder que expandió el imperio por Rusia y China.

El valiente joven mongol emerge de un sinnúmero de vicisitudes experimentadas en su niñez. Después de la muerte de su padre es perseguido y esclavizado. Sin embargo, son esas circunstancias las que hacen de él una persona desafiante y aguerrida.

La fortaleza del imperio se debe a que, con la ayuda de los dioses y de

su esposa Borte, logra superar las dificultades.

Aunque hay escenas lentas, la interpretación del actor principal le imprime emoción, expresividad y realismo a cada diálogo. Mongol, nominada a los premios Oscar, trata temas que van más allá de la guerra y se enfoca en el amor, el honor y la perseverancia.

MONGOL

Prueba de fuego

DIRECTOR: Alex Kendrick
INTÉRPRETES: Kirk Cameron, Erin Bethea, Ken Bevel, Blake Bailey, Anthony Brown, Walter Burnett, Bailey Cave, Janet Lee Dapper, Allison Dawson, Stephen Dervan
CLASIFICACIÓN: Todo público

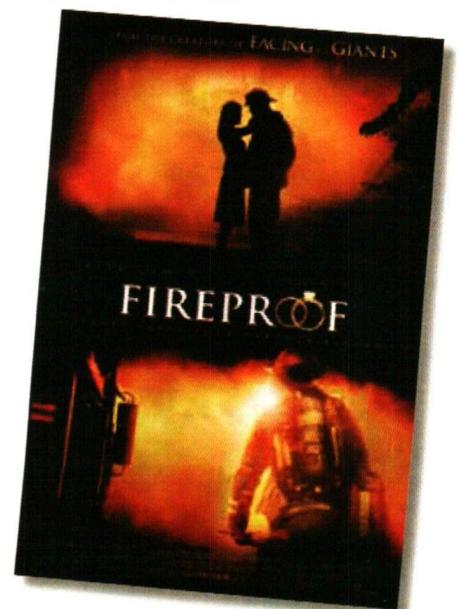
RECONOCER LA VERDADERA NATURALEZA y fuente del amor puede llegar a ser una prueba de fuego para un matrimonio que ha olvidado la esencia de su relación.

La historia gira en torno al capitán Caleb Holt, un joven bombero que es considerado un héroe en la ciudad de Georgia, Estados Unidos. No obstante, la felicidad de este hombre es incompleta debido a que su esposa no opina lo mismo que la gente. Catherine Holt asegura que

su marido es el símbolo del egoísmo. A lo anterior se suma el despertar de una fuerte atracción por un compañero de trabajo.

La relación empieza a sucumbir ante la rutina. Las promesas de amor eterno parecen diluirse en la crisis y en la aparición de metas individuales. Pero cuando todo se ve perdido, llega una luz en el camino a través del padre de Caleb. Él intenta mediar la situación de divorcio regalándole a su hijo un diario que le ayudará, en 40 días, a avivar la llama del amor.

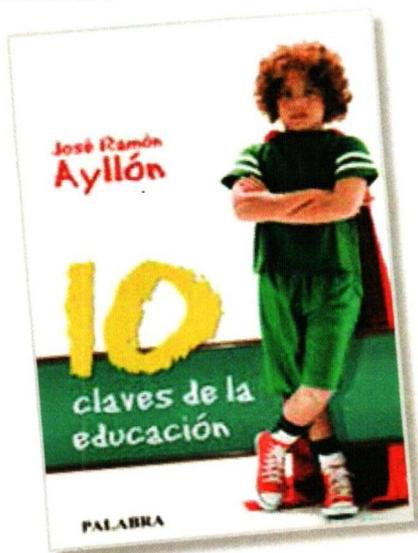
De los creadores de Facing the Giants, Prueba de Fuego ha sido una cinta exitosa que, con un presupuesto de tan sólo medio millón de dólares, se ubicó en el cuarto puesto del Box Office americano durante su primera semana, y recaudó 6,5 millones de dólares.



Este drama es una lección de vida; un llamado para volver a los fundamentos del amor, la tolerancia y la amabilidad en el vínculo matrimonial.

10 claves de la educación

AUTOR: José Ramón Ayllón
EDITORIAL: Palabra
TEMA: Educación
PÁGINAS: 176



LA EDUCACIÓN ES UN TEMA RELEVANTE EN la sociedad actual. Cada día es más apremiante encontrar los métodos adecuados para enseñar a nuestros niños y jóvenes.

Este libro es fruto de las exitosas conferencias que dicta el autor en España y América. Con un lenguaje sencillo, José Ramón Ayllón ofrece prácticas soluciones para los padres y profesores que pretenden dejar una huella imborrable en esta nueva generación.

Con una idea de cómo educar, Ayllón menciona diez aspectos que hacen parte de esta tarea: la condición humana, los sentimientos, la familia, la autoridad, el arte de escuchar, la conciencia moral, los medios de comunicación, la gestión del placer, el esfuerzo necesario, el sentido común y buen humor.

10 claves de la educación es un libro para aquellos que tienen poco tiempo para leer y para los jóvenes, pues son ellos los protagonistas de cada capítulo.

¡Nada de tucanes!

AUTOR: Elsa Bornemann
EDITORIAL: Alfaguara
TEMA: Infantil
PÁGINAS: 80



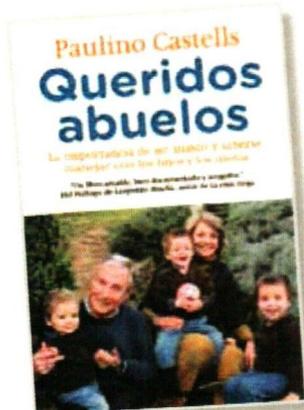
EL PEQUEÑO TILO VIVE EN LA provincia de Misiones, muy cerca de las cataratas de Iguazú. El ambiente que lo rodea es lleno de naturaleza. Por su parte, los tíos del muchacho y su primo Nacho viven en la ciudad de Buenos Aires, Argentina, y lo invitan a pasar con ellos una temporada de vacaciones.

Tilo emprende el viaje hacia la capital en compañía de su tucán, Boneco. Juntos viven una aventura al pasar de un pacífico medio selvático a la gran ciudad llena de peligros, donde la gente corre con afán.

Este libro es perfecto para niños lectores y amigos de los animales y la naturaleza. Es una historia llena de emoción, diversión y ternura.

Queridos abuelos

AUTOR: Paulino Castells
EDITORIAL: CCEAC
TEMA: Educación familiar
PÁGINAS: 227



ESTE LIBRO REFLEJA LA actitud de los abuelos modernos, abuelos que se sienten jóvenes, llenos de salud y vigorosidad para cuidar a sus nietos. Este hecho viene a ser como una segunda paternidad para ellos.

Queridos abuelos es un manual de instrucciones sobre cómo educar a los nietos sin quitar la responsabilidad y autoridad a los padres.

El autor de este libro es un reconocido médico, especialista en pediatría y

neurología y que, además, se interesa en temas de familia y psiquiatría juvenil e infantil.

¿Hay algún hombre en casa?

AUTOR: Aquilino Polaino

EDITORIAL: Desclee De Brouwer

TEMA: Familia

PÁGINAS: 192

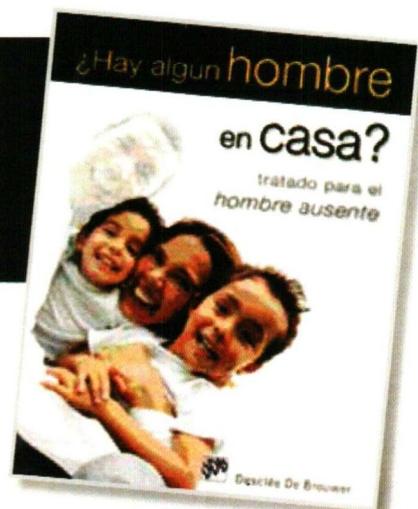
¿HAY ALGÚN HOMBRE EN CASA? ES UNA PREGUNTA recurrente en nuestra sociedad, y no es de sorprenderse que la respuesta más común sea un enfático NO.

En un mundo lleno de afanes, los hombres se han olvidado de ser buenos padres. Existe la concepción de un papá que simplemente provee dinero y protección física, es así como la crianza de los hijos se ha convertido en un asunto sólo para mujeres.

Aquilino Polaino, psiquiatra, doctor en medicina y terapeuta familiar, describe las repercusiones que la ausencia de la figura paterna tiene en la educación de los hijos, en el desarrollo armónico del hogar y la relación de pareja.

Con un lenguaje entretenido, el autor propone soluciones a varios problemas familiares. Es un tratado antropológico y una invitación para que los varones recuperen su paternidad.

Este libro se vincula con la colección AMARE, la cual busca promover el estar cerca para entender al otro. ¿Hay algún hombre en casa? es literatura para los padres que se encuentran lejos de los suyos.



El rey blanco

AUTOR: György Dragomán

EDITORIAL: RBA

TEMA: Literatura, narrativa

PÁGINAS: 256

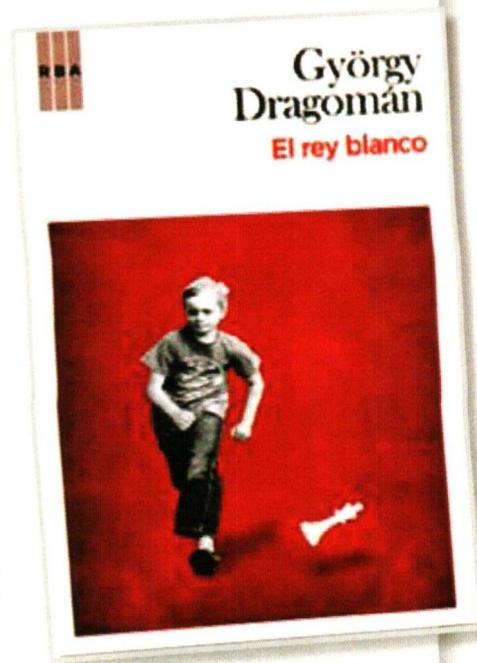
LAS INJUSTICIAS DE LA POLÍTICA han dejado de ser un asunto de adultos. La maquinaria permea la inocencia de un niño y le arrebató lo que más quiere. Djata tenía once años cuando la policía secreta raptó a su padre. A partir de ese instante, la paranoia marca su destino.

El muchacho siempre procura estar los domingos en su casa, ya que fue ese día cuando la tragedia llegó a su hogar. Djata está convencido de que su progenitor volverá el séptimo día de la semana.

El pequeño crece y experimenta las vivencias propias de la adolescencia: las travesuras, los juegos, las riñas con sus vecinos, las ilusiones, los amores y desamores, así como el descubrimiento de la sexualidad.

La novela se origina en el marco histórico de los años previos a la caída de la cortina de hierro. El paso de la infancia a la adolescencia en una época de comunismo evidencia las arbitrariedades del sistema político.

El rey blanco ha sido traducido a 28 idiomas y se ha convertido en el escrito más famoso y aclamado del autor rumano György Dragomán, debido a las excelentes críticas recibidas por reconocidos medios de comunicación como el New York Times.



¡hola, niños!



Crucimundial



Identifica las banderas y escribe en las casillas los nombres de los 32 países que participan en el Mundial de Fútbol 2010

Este es el verdadero ZAKUMI.

Encuentra 2 diferencias en cada uno de los otros personajes.





Todo lo que **buscas**
está en nuestra
zona de pensamiento

www.unisabana.edu.co



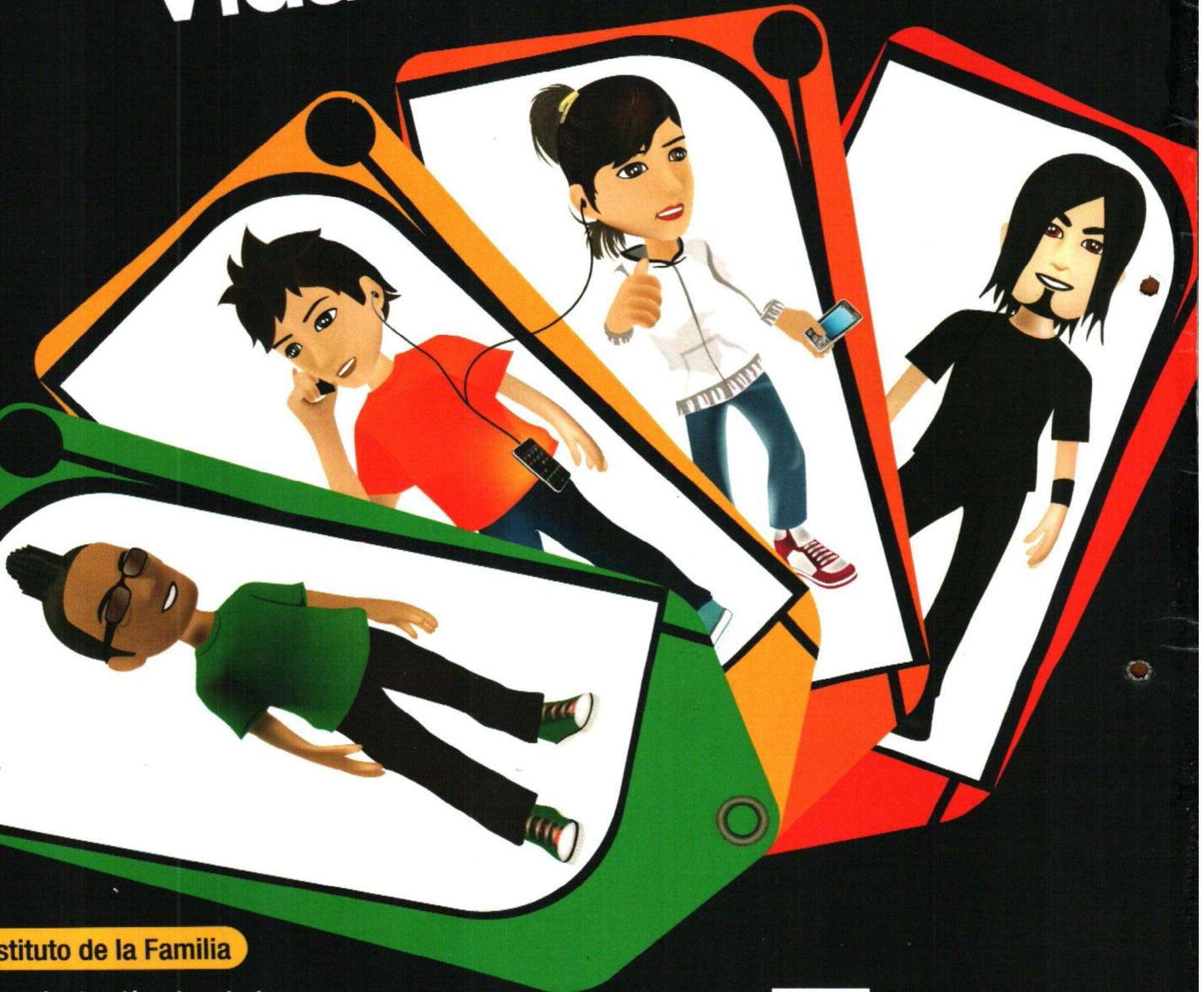
Universidad de
La Sabana

V Congreso Internacional de la Familia

Agosto 28 de 2010

Auditorio Sala Brahms
Sede Compensar Av. 68 N° 49A - 47
Bogotá - Colombia

Estilos de Vida de los Jóvenes



Instituto de la Familia

Línea de atención e inscripciones:

Teléfono: (57)(1) 684 2035

Móvil: 310 572 7572

<http://institutodelafamilia.unisabana.edu.co>

congreso.familia@unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana