



Apuntes de
FAMILIA

NÚMERO 4 • JUNIO - AGOSTO DE 2009 • ISSN 1794-502X

VIDA DE HOY

Combatiendo el
borreguismo

SALUD

Células Madre
¿Sí o no?

El desafío
de la **paternidad**



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. 21, Autopista Norte de Bogotá D.C., Chía, Cundinamarca - Colombia



NÚMERO 4
JUNIO - AGOSTO DE 2009
ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN
Marcela Ariza de Serrano

CONSEJO EDITORIAL
Marcela Ariza de Serrano, Martha Helena
González Marulanda, Mariapaulina
Montoya Escobar

COLABORADORES
Cristián Conen, Eva María Reschreiter
de Trujillo, Alejandro Morales, Aquilino
Polaino-Lorente, Rodrigo Roesel,
Elena Ospina

COORDINACIÓN EDITORIAL
Mariapaulina Montoya Escobar

EDICIÓN
Oficina de Publicaciones,
Universidad de La Sabana

SERVICIOS PERIODÍSTICOS
Aceprensa

SUSCRIPCIONES
Universidad de La Sabana,
Instituto de la Familia
Teléfono: 861 5555 Exts.: 1435-2417
Campus Universitario del Puente del
Común, Km 21 Autopista Norte, Bogotá, D.C.
www.unisabana.edu.co

CORREO ELECTRÓNICO
apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

DISEÑO Y PRODUCCIÓN
IDEKO Ltda.
Calle 59 No 3 - 56
Tel.: 3455711

DIRECTOR CREATIVO
Javier Castillo

DIAGRAMACIÓN
Gina Acosta

FOTOGRAFÍAS
Big Stock Photos
Mauricio Mejía Mejía

IMPRESIÓN
Cargraphics S.A.



18 Comunicarse: cuando de proteger el amor se trata



26 Células Madre ¿La gallina de los huevos de oro?

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** El desafío de la paternidad
- 10** Silencio, para combatir el borreguismo
- 14** Papá: el mejor título
- 18** Comunicarse: cuando de proteger el amor se trata
- 22** "Papayuno" en familia
- 26** Células Madre. ¿La gallina de los huevos de oro?
- 30** Cine
- 32** Libros
- 34** ¡Hola, niños!

Ser papá

Hermosa e íntima identidad

No nos concentramos en esta edición en rostros y temas masculinos simplemente porque sea junio, sino por el convencimiento de que vale la pena reiterar -siempre que sea posible- el tema de la grandeza que encierra la figura paterna cuando de la formación de los hijos se trata. La paternidad no es sólo un inmerecido regalo de los padres hacia los hijos, plétórico de magnanimidad y heroísmo, sino también la más maravillosa oportunidad que un hombre puede darse para perfeccionarse y ser feliz. La ausencia del padre hoy no va tanto en la línea de esposos ocupados que delegan la educación de sus hijos y las tareas del hogar en manos de la mujer, como en la pérdida de su papel esencial.

Desde que nace un niño, sus progenitores aportan por separado -pero complementariamente- en procesos tan complejos como el ser persona o la identidad sexual. Es claro que las características propias del ser humano, desde el lenguaje hasta los valores, se obtienen en gran medida en el contacto con otros seres humanos; y es así como los padres influyen en este proceso de forma marcadamente especial y sin parangón con otro tipo de encuentro, dado ese amor inmenso y desinteresado que les mueve. Pero también, y aquí quiero insistir en ello, por ese hecho de ser complementarios, es decir: hombre y mujer, lo que en

la naturaleza se da -recordemos cuán sabia es- con la justificación puntualísima de proporcionar a los hijos **una visión completa del mundo**.

Conociendo la importancia de este hecho es alarmante cómo una proporción nunca antes vista de niños crece hoy en familias sin padre, con lo que muchos hijos no tienen la oportunidad de conocer un modelo masculino y un estilo de conducta paterna amoroso, seguro y formativo. El hombre desempeña un papel específico en el proceso educativo. La madre es importante, claro, pero el padre no lo es menos. No podemos seguir situándolo en un papel vacío de contenido. Es el hijo quien tiene derecho a tenerlos a ambos y quien no podrá aprender a amar mientras madura si no tiene padre y madre reales.

Ser papá es una realidad que aporta dignidad, eleva el estatus personal, elimina el estrés, mejora el rendimiento laboral y, cuando se disfruta adecuadamente, hace más felices a todos en la familia.

Como colofón, no podría terminar sin recordar lo que cualquier padre intuiría: no es posible una familia coherente y una educación eficaz, si no hay esfuerzo por mejorar cada día el matrimonio. 



Marcela Ariza de Serrano

Directora

marcela.ariza@unisabana.edu.co



Ser familia

¡Excelente revista! Toca un tema *-el tema-* que llevamos dentro de nosotros mismos con más fuerza y el que, en últimas, nos sostiene en la vida. El artículo "Familia. Y al fin de cuentas, ¿qué es?" me parece muy valioso para descubrir cuál es la original y verdadera familia, de manera que no haya lugar a confusión con semejante variedad de "productos genéricos" que en el mercado actual pretenden ser vendidos como tales, pero que francamente carecen de algunos o muchos de sus elementos. ¡Felicitaciones!, porque cada uno de los artículos de *Apuntes* representa un grano de arena, un aporte a la protección de la calidad de nuestras familias.

ANA MARÍA DELGADO
MEDELLÍN

Un faro para los hogares colombianos

Me alegra que exista en Colombia una revista como *Apuntes de Familia*. En ella encuentro una luz de esperanza y de paz frente a la situación que atraviesa el país, pues mucho se ha dicho acerca de que la solución está en la familia, pero, ¿dónde estaba el faro para guiar -precisamente- a las familias?

LUIS GUILLERMO GÓMEZ A.
BARRANQUILLA

Hogar: el mejor refugio

Muy interesantes todos los temas de la revista. Tengo la impresión de que para muchas personas las tareas del hogar resultan pesadas y rutinarias. En una próxima edición me gustaría leer algo sobre este tema, que nos dé una visión más positiva y atractiva a quienes por la noche llegamos de la oficina cansados y estresados.

ANDRÉS ÁLVAREZ
BOGOTÁ

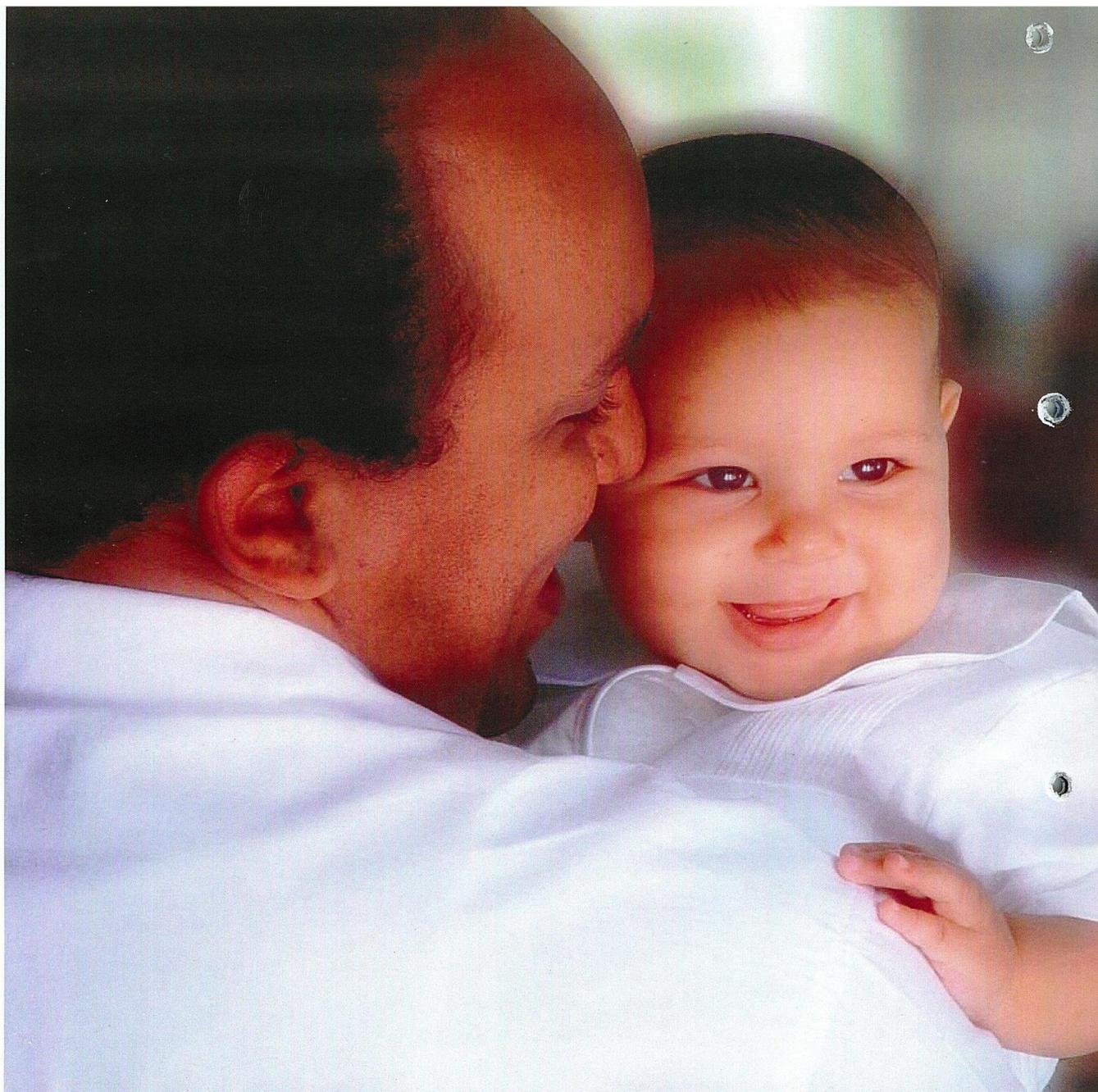
Internet

Soy caleña y encontré su revista en la casa de una amiga suscrita a *El Espectador*. Quisiera saber cómo puedo obtenerla y si puedo encontrarla en la Internet, pues me encantaría tener acceso a los números anteriores.

SANDRA VEGA
AMA DE CASA, MADRE DE FAMILIA Y ESPOSA

R/ Fue muy grato encontrarnos con su carta y es más grato aún para nosotros poder contarle que estamos desarrollando el proyecto para subir *Apuntes de Familia* a la red. Esperamos contar con usted y con los suyos como nuestros lectores frecuentes.

AFECTIVIDAD



El desafío de la paternidad

POR CRISTIÁN CONEN
Director Académico del
Instituto de Ciencias para la
Familia, Universidad Austral
(Argentina).
www.cristianconen.com

JORGE, EL HIJO MENOR DE María y Daniel, recibía todas las semanas sus monedas para comprarse un chocolate o figuritas. Sin embargo, cierta vez, durante un mes, el niño dejó de comprar golosinas y explicó a su madre que guardaba el dinero para algo que quería mucho y que prefería no contar. La satisfacción de María por la actitud de ahorro de

La orfandad de cariño es un terrible mal que riñe con la posibilidad de construir una sana afectividad. Acompañar a los hijos en el camino de la vida, por el contrario, significa pasar a una cultura personalista en la que todos ganamos, precisamente, por el hecho de ser tratados como personas.

su hijo se transformó en asombro cuando pasaron un segundo mes y luego un tercero, y el pequeño cofre seguía llenándose con las renunciadas a sus chocolates y figuritas. Una noche, Jorge esperó despierto a que su padre regresara del consultorio y, por petición de María, Daniel habló con su hijo del extraño ahorro; entonces, se reveló el misterio:

"Papá, estoy ahorrando para pagarte -como tus clientes- una hora de consulta para que llegues temprano del trabajo un día y estés conmigo".

Esta necesidad de Jorge es también la necesidad de cualquier hijo, obviamente con matices diferenciales según la edad. Se afirma que lo importante no es la cantidad de tiempo que se dedica a los hijos sino la calidad de ese tiempo; pero es fundamental precisar qué se entiende por 'calidad de tiempo'. Es valioso el tiempo en el que se puede ejercer de padre, es decir, el tiempo en el que se puede educar al hijo. Un hijo necesita el modo masculino de autoridad y ternura al igual que el modo femenino de autoridad y ternura.

Ser padre es cosa de hombres. La materia prima de la educación familiar por parte del padre es lo que los hijos hacen o dicen en lo ordinario de cada día:

- la lealtad en el deporte que lo educa en la obediencia y el respeto,

- la pereza para levantarse que no lo entrena en la fortaleza,
- la pelea con el hermano que dificulta el compartir,
- los deberes escolares que se debe procurar que realicen bien para aprender y para ir adquiriendo los hábitos de la responsabilidad y la laboriosidad,
- el agradecimiento y el perdón que deben expresarse, aunque les cueste, para ir hilando en sus vidas el valor de la justicia.

Solo estando en contacto con estos hechos concretos es que los padres pueden realmente educar en forma óptima.

SANA AFECTIVIDAD ES BIENESTAR PARA DAR Y CONVIVIR

Por eso es importante no autoengañarse, y aunque muchas veces no esté en las propias manos pasar más tiempo con los "Jorges", si se está sólo para las buenas noches o para el paseo o el almuerzo de los domingos, no se tiene la oportunidad material para educar en forma óptima y la calidad de tiempo familiar es una utopía.

Siendo la familia una realidad de bien personal y público, un gran desafío del siglo XXI para las macropolíticas de estado y para las políticas privadas de las empresas es hacer posible un cambio de cultura laboral que permita tanto al padre como a la madre integrar



sus responsabilidades familiares y profesionales. La dificultad actualmente existente para integrar esas responsabilidades es un grave error estratégico que perjudica la salud personal, la salud familiar, la salud empresarial y la salud social.

Es hora de facilitar el ingreso del hombre al hogar como padre y esposo sin que su carrera profesional deba resentirse; como también lo es el de facilitar el ingreso de la mujer al mundo de la cultura y del trabajo profesional, sin que su maternidad y conyugalidad deban pagar un alto precio. Es tiempo de trasladar la expresión círculo virtuoso a la esfera familiar para dar vía libre a sociedades de relaciones sólidas, mejores y más sanas. Cuando hay hijos, hay motivación, es decir: motivos para la acción; y la paternidad y la maternidad llevadas a su plenitud redundan en mejores relaciones de

La buena paternidad, además de beneficiar al hijo, beneficia al padre, ya que lo motiva a vivir con más esmero los valores humanos.

los hijos con sus compañeros, profesores y amigos, así como las de los adultos se optimizan en los ámbitos laboral, profesional y social. Que somos más felices cuanto más nos damos es una verdad de a puño. Por lo tanto, somos en todo mucho más eficaces.

**GOZAR Y QUE NOS GOCEN
AQUELLOS A QUIENES MÁS QUEREMOS**

Está en las manos de los varones de esta generación con la ayuda de las mujeres, erradicar

ese triste lamento que es común escuchar de padres de otras generaciones: “Me perdí del crecimiento de mi hijo, no estoy dispuesto a perderme el de mis nietos”.

Quienes son padres, no siempre son conscientes de que, además del oficio, profesión u ocupación laboral, se tiene otro trabajo: el de educadores de los propios hijos. Es ésta una tarea difícil pero apasionante que esconde muchos posibles momentos de paz y felicidad profunda para el hombre. Bien lo afirma Álvaro Sierra Londoño (especialista en familia de la Universidad de La Sabana) que la buena paternidad, además de beneficiar al hijo, beneficia al padre, ya que lo motiva a vivir con más esmero los valores humanos de la prudencia, la fortaleza, la justicia, la templanza y la generosidad entre otros, bienes que como todo

Paternidad en serio

Paternidad y maternidad en equilibrio son una de las características más importantes de los *amores sólidos*¹. Que el padre entre por fin a complementar la espiral de educación de los hijos al interior de la familia con toda su capacidad de amar sintetiza uno de los grandes retos de este siglo, para que nuestras sociedades no se fracturen y puedan -por el contrario- seguir su curso hacia la trascendencia.

Está comprobado que *el hombre sin amor se rompe*. ¡Amar es presupuesto para la vida! Los seres humanos necesitamos del amor tanto como del beber o el comer: está en nuestra naturaleza el querer bien y el que nos quieran bien. Cientos de estudios y muchos años de preguntarnos acerca del sentido de la vida del hombre nos lo demuestran una y otra vez: *¡Se trata de amar mucho!, porque amar nos hace plenos y potencia toda nuestra capacidad de ser Persona*.

Ahora bien, al partir del amor como fundamento de todo proceso de formación y de *acompañamiento comprometido*, podríamos decir que tenemos dos opciones. La primera: construir y enseñar a nuestros hijos a amar *sólidamente*; la segunda: educar para el *amor líquido*⁵. Y, la verdad, no se necesita ser un genio ni agregar aquí una sola analogía para saber cuál de las dos casa con nuestra naturaleza. Cuál es el amor que pasa, el que se diluye sin dejar huella alguna en nosotros, y cuál el que echa raíces, el que alimenta y alienta nuestros procesos de maduración y que, en definitiva, nos catapulta hacia la libertad. ¡Enhorabuena subírnos al tren del amor, tanto como al de la paternidad *en serio*!

valor humano permiten una mayor posibilidad de ser feliz¹.

La responsabilidad de instruir es prioritariamente de la escuela, pero la de educar es primariamente del padre como también de la madre. El paradigma cultural "padre proveedor de dinero, madre criadora y educadora de los hijos" no expresa ningún modelo familiar natural ni cultural óptimo. En el relato bíblico del Génesis se advierte que no le dijo Dios a las mujeres "sed fecundas" (ámbito de la familia) y a los varones "dominad la tierra" (ámbito del trabajo profesional), sino que el Creador, en plural, encomendó ambas misiones a los dos: "Sed fecundos y dominad la tierra".

El desafío de ser padres requiere de entrega de sí compuesta de tiempo. A veces es más fácil ejercer la paternidad del dar que la

del darse; la paternidad de la billetera que aquella otra que se compone de espacios de tiempo en los cuales se está atento y disponible para los hijos. Atentos para corregir, explicar, aclarar, estimular o sancionar; disponibles para un abrazo o un beso; para 'manifestar admiración' por esas rayas dibujadas que quieren ser una casa; para volver a leer por enésima vez el libro preferido; para leer un cuento; para rezar juntos si se es creyente; y en definitiva para gozar de las personas que más se quieren.

Dar el propio tiempo es dar la propia vida. Si todo el tiempo se dedica al trabajo profesional, en definitiva, se está dando la propia vida a los clientes y poco o nada a la familia. ¿Qué queda para ellos? Muchas veces lo peor de sí mismo, porque en cada día se tiene una cuota limitada de paciencia, de ge-

nerosidad y de esfuerzo que, si se agota en el trabajo profesional, ello deriva en irritabilidad, impaciencia y cansancio para la casa.

El trabajo es exigente y hay que realizarlo con perfección humana. Pero si exige en forma permanente la postergación de la familia es un estilo de trabajo que no merece la pena. Salvo situaciones especiales, hay un tiempo ordinario que es de los hijos y del cónyuge y no de los clientes: el tiempo para una caminata o simplemente para compartirse en silencio. En palabras de Diego Ibáñez Langlois: el tiempo para estar con los hijos, con cada hijo; el tiempo para conversar con los hijos; el tiempo para escuchar a los hijos; el tiempo para hacerles valorar lo que realmente vale la pena; tiempo sereno, incluso con cansancio para que el cariño se haga palpable y no uná abstracción².

Por eso, al llegar a casa después de un día de trabajo en el que el propio cuerpo dice ¡BASTA!, los padres no deberíamos pensar: "Misión cumplida"; quizás después de una ducha que ayuda a la restauración se debe continuar con la mejor parte de la propia misión: la de ser padres. Y si el cansancio impulsa al sillón, a la cama o a la televisión basta mirar los ojos de los propios niños, de los propios "Jorges" que dicen, aunque no lo hagan con palabras: "Sé mi padre, tú eres fuerte, más fuerte que el cansancio"³. ■■■

1. SIERRA LONDOÑO, Álvaro, III Congreso Internacional de la Familia, Universidad Católica de Buenos Aires, 2008.

2. Cfr. IBÁÑEZ LANGLOIS, D., *Sentido común y educación en la familia*, Ediciones Universidad Católica de Chile, 1989, pp. 24 y 25.

3. IBÁÑEZ LANGLOIS, D. *op. cit.* p. 29.

4. CONEN, Cristián, *Amor Sólido, una mirada al pensamiento de Karol Wojtyła*, Editorial Dunker, Buenos Aires, 2008.

5. BAUMAN, Zygmunt, *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2008. Páginas 201.



Silencio

para combatir
el borreguismo

**¿Masificación, pérdida de sentido o borreguismo?
¿Hacia dónde vamos con tal uniformidad de gustos y deseos que nos aparta hasta de nosotros mismos?**

POR EVA MARÍA RESCHREITER DE TRUJILLO
Autora del libro *La moda la hago yo*
eviiita@hotmail.com

EN UN MUNDO CADA día más interconectado, las modas se hacen globales a grandes velocidades. Sin fronteras, desde Alaska hasta la lejana Australia, pasando por oriente y occidente, norte y sur, la gente joven de países ricos y pobres hoy viste igual, con los mismos jeans y las mismas camisetas y tenis.

Llevan además los mismos logos, toman las mismas bebidas, apetecen la misma pizza, ven las mismas películas, oyen la misma música, añoran los mismos arte-



factos electrónicos último modelo para comunicarse en lenguaje cada vez más rudimentario y para enviar sus imágenes. Sus fotos y sus vidas se han vuelto públicas y están al alcance de todo el mundo: “La desnudez física, social y psíquica está a la orden del día” (Eugene Enriquez).

Nunca se había dado una uniformidad universal tan arrolladora de los gustos y deseos. La globalización convirtió el planeta en una aldea en la que todos quieren verse, exhibirse, compartir y convivir en paz. Este último aspecto obviamente es muy positivo, por lo cual no dejamos de soñar también con

la globalización de la esperanza de un amor fraternal verdadero, con la globalización de la verdad, la fe, la bondad y todas las virtudes que los seres humanos estamos llamados a vivir.

Pero hay un gran riesgo: se nota una masificación como nunca se había visto. Para mantenerse próspera, nuestra actual sociedad de consumo depende de ventas masivas y procura tener consumidores obedientes que, ‘bien motivados’ incluso se endeuden para comprar rápidamente lo que sea que salga al mercado. La publicidad, cada vez más estudiada y eficaz, lo consigue. El peligro está en que este sistema fomenta la irreflexión. En medio de una frenética compra/venta de productos y el consumo automático de novedades y placeres, también se produce la aceptación acrítica de ideas opuestas a la ética que vienen dentro del atractivo empaque de las nuevas formas de vida.

La enfermedad de nuestro tiempo es la falta de discernimiento en medio de un mar de informaciones, imposible de asimilar y seleccionar a la velocidad a la que se produce. Así pues, poco se piensa, poco se medita.

PARA REFLEXIONAR SE REQUIEREN TIEMPO Y SILENCIO

Toda persona necesita un espacio de soledad y silencio para adentrarse en su fuero interno, tener conciencia de su identidad y encauzar sus pasos. Incluso para dialogar con otro se necesita un mínimo de calma, pero ésta poco se da hoy entre quienes habitualmente están conectados a un celular, una red, una pantalla o un audífono. El estilo moderno de vida en la *gran aldea* nos mantiene embriagados de eslóganes y nos apremia con las necesidades que nos han creado; nos habla de nuestros nuevos “derechos”, nos empuja a trabajar

Busquemos el modo de vivir y sentir el silencio, un rato de quietud, media hora quizá, solo para meditar y dialogar con esa voz que hay en nuestro interior.

Como nos han acostumbrado a que lo nuevo es lo bello y lo bueno es lo que todos tienen o hacen, nos convertimos en una gran masa de borregos y dejamos de ser individuos. Cuando nuestras opiniones son mera repetición de lo que alguno de nombre conocido dijo en televisión, cuando ya no sabemos por qué queremos lo que queremos ni por qué compramos lo que compramos, cuando ya solo sabemos que hacemos lo que otros hacen, dejamos de ser personas libres. Al no ser libres, somos esclavos, esclavos de quienes nos utilizan para sus propias ganancias y propósitos.

duro para tener éxito y poder financiar lo que la publicidad nos hace creer que necesitamos.

Siempre vivimos bajo presión; hablamos de prisa, trabajamos con prisa, corremos de un evento a otro, compramos de prisa, nos divertimos de prisa y con mucho ruido; incluso en vacaciones viajamos de prisa y bien lejos, detrás de un placer y de otro, siempre buscando más, distintas emociones... más consumo. Nada parece satisfacerlos; ni siquiera la belleza de una noche de luna a la orilla del mar tiene ya encanto por sí sola si no va acompañada de un evento



Ya que somos propensos a ser manipulados, no debemos dejarnos seducir por lo que el espíritu gregario susurra: "Todos lo hacen".

multidecibélico y un montaje artificioso de luces.

Es como si el hombre moderno le tuviera miedo al silencio y a la soledad porque lo confrontan consigo mismo, con ese "yo" que no acaba de conocer ni sabe para qué está aquí. Este estilo de vida parece una constante inmersión de la cual no se puede sacar la cabeza para respirar y preguntarse: "Yo, ¿quién soy?, ¿qué estoy haciendo aquí?, ¿adónde voy?".

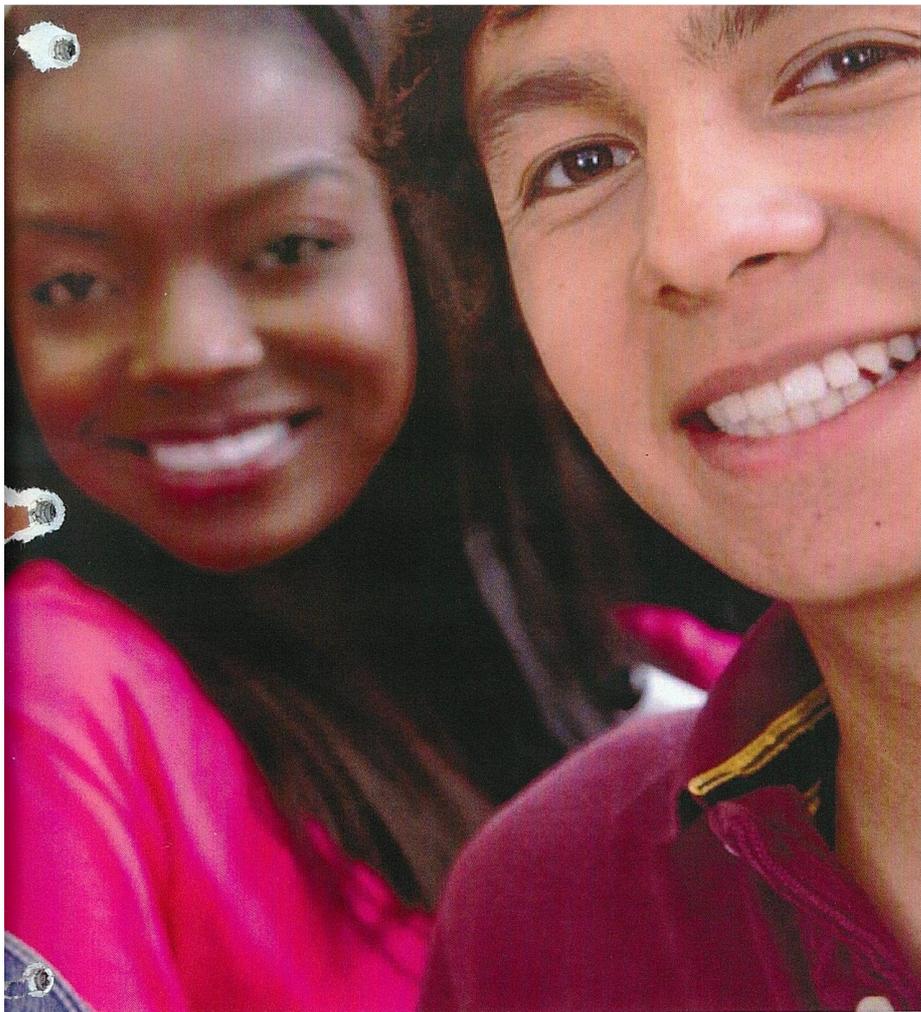
Creo que nadie desea haber vivido en vano, sin un norte, corriendo detrás de espejismos que no valieron la pena. No nos dejemos llevar a la superficialidad y el *borreguismo*. Hay que llevar las ideas a su fondo, cultivar el pensamiento, vivir conscientemente como personas únicas e irrepetibles, que no tienen sino esta vida para realizarse y cumplir su fin.

En medio de una frenética compra/venta de productos y el consumo automático de novedades se produce la aceptación acrítica de ideas opuestas a la ética.

Por eso sugiero que hagamos el propósito de encontrar en nuestra vida diaria un mínimo de ratos de sosiego. Busquemos el modo de vivir y sentir el silencio, un rato de quietud, media hora quizá, solo para meditar y dialogar con esa voz que hay en nuestro interior. Procuremos *escuchar* lo que tanto ruido opaca y *ver* lo que tanta imagen oculta. Convirtamos esto en hábito y *pongámoslo de moda* en nuestra familia. Todos necesitamos un rato de reflexión para *ser* quienes estamos llamados a ser y tomar las riendas de nuestros propios pasos en lugar de dejarnos arrastrar por la corriente que no sabemos adónde nos lleva.

EVALUACIÓN CRÍTICA DE LAS MODAS

Además sugiero hacer el sincero propósito de someter todo lo que se pone de moda a una evaluación crítica, antes de aceptar cualquier nueva tendencia. Y esto no tanto en lo concerniente al vestir como en lo que tiene que ver con nuestro estilo de vida. Hay modas cuyas consecuencias son relativamente simples de predecir porque nos han advertido, por ejemplo, que la comida chatarra conlleva a la desnutrición de los niños, que fumar acarrea problemas pulmonares, que el vestido al último grito pronto se convierte en "trapo" pasado de moda, que un noviazgo por chateo con un desconocido es una absoluta lotería, etc., etc.



Pero lo que se está imponiendo como moda y que está relacionada directamente con la sexualidad y el respeto a la vida humana naciente es realmente preocupante. ¿Cuántas veces se invita a la juventud a vivir una sexualidad irracional? Los mensajes no pueden ser más nefasto, es que, ¿acaso nadie lo advierte? Escotes para exhibir siliconas que llevan a amoríos -no al amor-, aborto, pornografía, adulterio... La idea (equivocada) es repetir -tantas veces como sea necesario hasta convertirlo en costumbre- que la sexualidad irresponsable no es problema porque, entre otras cosas, las 'consecuencias' pueden ser 'borradas'.

Somos propensos a ser manipulados; nos dejamos seducir y hacemos lo que está *in* para imitar y competir, porque el espíritu gregario susurra: "La mayoría lo hace". Y caemos inmediatamente en la trampa:

"Lo haré también", sin investigar si eso está bien o mal.

AL EDUCAR DAMOS LO QUE SOMOS

Hoy se impone la moda del relativismo que no reconoce una verdad absoluta que diga si algo es bueno o malo. La norma suprema del bien y del mal soy "yo" y lo que "yo" quiera hacer en este momento. Está de moda no someterse a regla alguna, no reconocer autoridad, no contraer ningún compromiso, creer solo lo que es demostrable, buscar solo la emoción, el placer y la felicidad del momento, hacer solo lo que venga en gana.

Las consecuencias graves de este relativismo no caben en estos párrafos. Para educar mejor, propongámonos cuidar ese rato de silencio necesario para el discernimiento y obtener un criterio cierto y verdadero. Lo necesitamos para guiar a las

Para reflexionar

"Yo creo firmemente en que todos los seres humanos tenemos la capacidad de experimentar la belleza, de vivirla, cualquiera sea la definición de belleza. Y los humanos encuentran su sentido y la metáfora que procede de ella, a cualquier edad y en cualquiera de sus niveles de sofisticación. Y esto significa que la historia está hecha de aquello del mundo a lo que damos sentido. (...) por eso tenemos que crear refugios, un centro de foco dentro de toda esta cantidad de ruidos importados".

(Peter Moss,
en charla sobre Tv infantil en la
Universidad de La Sabana).

personas que tenemos a nuestro cargo. Nadie da lo que no tiene.

Procuremos que en la propia familia se valoren y estimulen de manera positiva y amable los ratos de reflexión, tal vez aprovechando circunstancias naturales que los inspiren, como la salida del sol o el ocaso o la parada y visita a una capilla que nos quede en el camino.

Recuerdo que en mi propia remota infancia, cuando me portaba mal, me mandaban sentarme en un banquito en una esquina del corredor de mi casa, con la mirada puesta en la pared hasta nueva orden... Y confieso que aunque no correspondan al ideal pedagógico, incluso esos ratos tan humillantes y espantosamente interminables de meditación forzada producían sus buenos frutos: siempre reconocía mi error y salía a pedir perdón. 🙏

ENTREVISTA



Papá: el mejor título

Por ALEJANDRO MORALES C.
Comunicador Social - Periodista
Especialista en Familia

En el ambiente acogedor de su casa en Caldas, Antioquia, donde el frío de las montañas contrasta alegremente con el calor de hogar, vive Luis Fernando Montoya, un hombre que ha recibido en su vida muchos títulos. Y aunque debe la mayoría de ellos al fútbol, el que considera de máximo valor y que disfruta con inmensa alegría al lado de su esposa Adriana, es el de PAPÁ.

CAMPEÓN, POR SU triunfo en la Copa Libertadores de América de 2004 con el Once Caldas; *Mejor Técnico*, reconocido por la prensa uruguaya; *Campeón de la vida* por asumir con fortaleza su condición, luego del atentado que lo dejó cuadraplégico; *Docente*, por la cátedra que dicta actualmente para la Especialización en Preparación Física donde se graduó como *Tecnólogo Deportivo*. Y *'Profe'*, por las enseñanzas siempre constructivas a sus jugadores, son distinciones que descubren a un hombre sabio y disciplinado, y que contienen a su vez un nombre de valor supremo que encierra todo lo anterior: padre.

Su esposa Adriana Herrera, a quien conoció en un inolvidable enero, sabía desde el noviazgo que Luis Fernando era un "buen partido" y que a su lado podría "jugar la vida": "Me enamoraron su seriedad y su temperamento fuerte, y lo he admirado profundamente como padre desde el momento en que José Fernando llegó a nuestras vidas. Cuando debía desplazarse a Manizales, por ejemplo, le consultaba cualquier decisión que tuviera que ver con él".

"Es que siempre he sido amigo de la meditación -dice el 'profe'- y trato de tener todos los días una reflexión para nuestro hijo, por-

que como padres, todos, tenemos ese inmenso compromiso de brindarles la mejor educación. En este momento José Fernando lo asimila todo con gran facilidad, y yo aprovecho esta característica de su edad para trabajar en los valores y principios fundamentales, que son lo que finalmente le quedará para el resto de su vida.

Me gustan las cosas bien hechas y por eso procuro saber en qué ambientes se mueve, así como conocer a sus maestros, amigos y compañeros. Creo que mi estilo de paternidad tiene un poco de todo:

tan unos padres que armonicen exigencia y afecto. Y el retoño Montoya Herrera ha captado ya esta esencial verdad de la paternidad, pues tal y como Adriana lo reconoce: "Es muy gratificante ver cómo cada día, después del colegio, llega corriendo a la habitación de su papá para abrazarlo y en la noche es igual... la despedida al acostarse es como si no fueran a volver a verse".

Los trabajos escolares se hacen en familia, al lado del 'profe', y aunque es la mamá quien más ayuda, las preguntas recaen también en el papá. Para Luis Fernando es tan

Ser padre no es algo que se desempeña como un oficio ni un rol que asumimos a veces sí y a veces no, según el momento.

soy sobreprotector y estoy muy atento a reconocer y valorar los esfuerzos que hace. Cuando en sus notas todo va muy bien, lo animamos, pensando inmediatamente en proporcionarle aquello que más le gusta para compensar su dedicación. Al mismo tiempo creo que soy un padre exigente, pero capaz de entregarle todo el amor del mundo".

FIRMEZA Y AFFECTO

Puesto que la autoridad es un servicio que se hace a los hijos en busca de que sean mejores seres humanos y autónomos, se necesi-

importante que su hijo aprenda a argumentar, a dar razón, a explicar las cosas, como que encuentre satisfacción en las respuestas que obtiene. "Vemos partidos juntos, se sienta a mi lado y a veces pregunta: 'Papá, eso es tiro de esquina, ¿no es cierto?'. Yo le respondo que sí, si es del caso, pero además le pido que me diga cómo se dio cuenta y entonces disfruto mucho oyendo las 'explicaciones técnicas' que puede dar un niño de ocho años".

Montoya sabe perfectamente que la paternidad trae beneficios para ambos. Primero para él

como papá porque un hijo es motivación, exigencia personal, alegría y salud, mientras que para el menor pueden orientarse mucho mejor su formación y expectativas cuando el padre comparte juego, estudio y aficiones con él. “Por lo regular vemos los partidos de la *Champion League* o de la Copa Libertadores y me dice: ‘Papá, qué buen jugador es ese muchacho’, y yo le contesto: ‘Si te lo propones puedes ser mejor que él’”. Cuando un padre y un hijo comparten una o varias aficiones, encuentran un puente estupendo para la buena comunicación, en la que se puede echar mano al relato para alimentar en los niños el sentido de la responsabilidad y el sano afán por las metas, objetivos, propósitos e ideales nobles. “A pesar de que a veces le digo a Adriana: ‘José Fernando va a ser muy buen jugador’, ambos sabemos que tiene que estudiar bastante y prepararse muy bien, como lo reconoce todo padre que quiere dar una buena educación”.

APRENDER DE ÉL

Es común que los adultos vean en sus hijos una proyección de lo que fueron o de lo que quisieron ser; no obstante, la clave está en formarlos en el criterio para que ellos, viendo lo conveniente o no de las cosas, tomen sus propias decisiones: “Yo veo a José Fernando como una excelente creación de Dios; y es tan grande esa creación que, en medio de las dificultades que tengo, es un aliciente como pocos; es simplemente un premio, lo mejor que he recibido de Él.

Con respecto al tema del ‘balón’ no quisiera verlo tan metido en el fútbol como lo estuve yo. Cuando lo observo, veo a otro tipo de persona; se interesa mucho por las matemáticas y a veces pienso en que puede convertirse en un gran

ingeniero o en un gran arquitecto, no sé... A él le corresponde ir poco a poco, libremente, explorando su propio camino. Por ahora sé, y lo digo con gran orgullo, que de mi hijo he aprendido una forma de lucha especial; es una personita que se preocupa demasiado por cumplir con sus responsabilidades, alguien que antes de ir a la cama está organizando lo que debe llevar al otro día. ¡Me gusta eso! Y cuando pienso en la forma en que demuestra a la mamá ese amor tan grande que siente por ella, siento que también, gracias a él, quiero a Adriana mucho más”.

Ser padre no es algo que se desempeña como un oficio ni un rol que asumimos a veces sí y a veces no, según el momento. Es padre quien se entrega por completo, par-

vieran conmigo, con absoluta seguridad yo no estaría, porque yo lucho cada día por superarme para volver a correr por estos prados con ellos y disfrutar los tres en familia. Como lo he dicho otras veces y no me canso de repetirlo, ellos son todo, todo, todo para mí”.

Y aunque Montoya no puede mover las dos manos para abrazarlos, el ‘profe’ sabe que los abrazos provienen del alma y que eso es lo que realmente cuenta. “Cuando mi hijo me acaricia y puedo sentir toda su ternura, me invade una alegría tal que lloro de pura emoción. Ser papá entraña una enorme felicidad y la satisfacción de poder ayudar a los hijos en su perfeccionamiento como personas es una razón más que suficiente para ser

Hay que darle importancia al trabajo, claro, pero no se debe descuidar a la familia ni a los hijos.

ticipando así del milagro de la vida. Por eso para un técnico de las calidades profesionales y humanas de Luis Fernando Montoya, escuchar de labios de su hijo la palabra papá es sentir que alcanzó el máximo título que alguien pueda esperar.

“A veces le digo a mi compañero (sicólogo y amigo) Luis Alfonso Sosa: ‘Cuál campeón de la vida si tengo momentos en los que flaqueo, lloro o me siento muy triste y un campeón de la vida tiene que ser fuerte’. Pero en lo que sí no dudo es en que soy campeón en tener un hijo por el que queremos luchar Adriana y yo, por el que nos esforzamos más cada día para entregarle a la sociedad uno de los mejores hombres del país, un ser respetuoso de los demás, alguien que valora a todos sin distinción; un hombre de bien, en suma.

Adriana y José Fernando lo son todo para mí. Si ellos no estu-

padres presentes sin importar las circunstancias”. Porque de padres ausentes, ocupados de sí mismos y de su éxito profesional o especialistas en maltrato, parece que ya existe (desafortunadamente) suficiente ilustración. El mundo está urgido de hogares en los que los hijos puedan aprender de sus padres el modo masculino de interpretar la vida, al lado de mujeres dispuestas y alegres de poder enseñar la forma femenina de interpretarla, lo que constituye el entorno más sano para el desarrollo de cualquier ser humano:

“Preocuparnos más por la familia es una prioridad. Si yo en este momento estuviera dirigiendo, con seguridad trataría de tener a José Fernando en parte de los entrenamientos, muy cerca. Pero la exigencia de estos tiempos hace que se descuide mucho a los hijos. Hay que darle importancia



al trabajo, claro, pero no se debe descuidar a la familia ni a los hijos. Sin disculpas ni engaños, el padre debe estar con su hijo, acompañándolo -en lo posible- tanto en sus responsabilidades escolares como en el momento del juego. Un buen ambiente en familia es lo mínimo que debemos poder ofrecerles a nuestros niños”.

Y como la vida está hecha de pequeños detalles, el ‘profe’ sueña con sorprender a José Fernando: “Estoy en deuda de ir un día de estos al colegio por él... Los días han sido difíciles por el invierno, pero quiero hacerlo”.

FAMILIA: EL CUIDADO DEL OTRO

En la familia Montoya Herrera, Adriana cuida de su esposo y de su hijo con la dulzura y la suavidad de una madre excelente. Luis Fernando, por su parte, se preocupa aún, como padre proveedor, de

que la economía familiar marche bien y hace todo lo que está a su alcance para sostenerla: “No declino, es cierto, pero Adriana es realmente el soporte. Está pendiente de mí desde el momento en que me despierto hasta cuando voy a

Puesto que la autoridad es un servicio que se hace a los hijos, se necesitan unos padres que armonicen exigencia y afecto.

dormir. Sé que tiene mucho trabajo con la levantada del niño tan temprano, despachándolo para el colegio, y luego la veo en las horas de la noche vencida por el sueño; y por más que le digo que no se pre-

ocupe por mí, que los enfermeros se ocupan de que yo esté bien, su lucha por estar ahí desde la primera hora del día hasta la última no tiene fin. Valoro su fortaleza, la forma en que todos los días me repite, segura de ello, que voy a volver a caminar. Admiro esa capacidad extraordinaria, su manera de darme aliento. Si ella no estuviera, sería muy difícil para mí”.

Y sin ella, con cuánto amor lo sabe y lo reconoce el ‘profe’, no hubiera sido posible ese máximo título de papá.

“Lo mejor de la paternidad es, voy a decirlo como lo siento, la oportunidad que Dios me ha dado de ver crecer a mi hijo, de verlo luchar cada día, de verlo reír, llorar, sufrir... Pero, sobre todo, de verlo salir adelante con todas las dificultades que a veces pueden presentarse en la vida, sin importar de qué calibre puedan ser”. ■■



Comunicarse

Cuando de proteger el amor se trata

La comunicación entre los cónyuges es una nota esencial del matrimonio, sin cuya continua presencia es muy difícil que éste no zozobre y, definitivamente, encalle. Es un hecho sociológicamente comprobado que la queja más frecuente de las esposas es, preciso, la falta de comunicación con sus maridos, la incomunicación que existe entre ellos.

MIENTRAS QUE “las mujeres cuando hablan descansan, los hombres cuando hablan se cansan”. Además da la impresión de que el hombre se cansa cuando habla y cuando le hablan; algo que no acontece en la mujer. Pero si el hombre no se esfuerza, la comunicación no se produce. Ese esfuerzo, en el caso del hombre, no atañe sólo a la acción de hablar sino también a la de escuchar a su mujer.



POR AQUILINO POLAINO-LORENTE
Catedrático de Psicopatología de la
Facultad de Medicina, Universidad
CEU-San Pablo, Madrid, España.
aquillinopolaino@terra.es

En esto, hombre y mujer han de ponerse de acuerdo. También la mujer ha de esforzarse por hablar con prudencia, por no repetir las cosas, por no tratar de decir siempre la última palabra acerca de todo.

Cuanto más fluida y rica sea la comunicación entre los cónyuges tantos más beneficios se derivarán para los hijos. Conviene no olvidar que en el matrimonio y la familia lo que no se comunica, no se comparte; lo que no se comparte, distancia; lo que distancia, aleja y desune. Hay numerosos ejemplos, lamentablemente, de matrimonios

que se han roto a causa de la incomunicación entre los cónyuges. Lo mismo puede decirse respecto de los conflictos entre padres e hijos.

La comunicación, la capacidad de diálogo sincero, constituye también una nota distintiva de la madurez personal. Entre los adolescentes, en cambio, es muy frecuente que cualquier conflicto se exprese a través de la incomunicación, del aislamiento, incluso del mutismo. La persona madura, por el contrario, jamás se repliega sobre sí misma sino que es permeable, es capaz de suscitar el encuentro necesario con el otro, cualquiera sea la naturaleza del conflicto que acontezca entre ellos.

COMUNICAR ES COMPARTIR

Si se admite lo expresado hasta aquí, es lógico que resulte tan relevante y manifiesta la importancia de la comunicación en el ámbito conyugal. Sin comunicación no puede haber unión, como sin ésta no es posible la comunión. Comunicar es sinónimo de compartir. Se

Por la comunicación los cónyuges se transforman en "una sola carne", asistiendo al enlace indisociable de sus respectivas biografías.

comparte con el otro lo que el otro nos traslada y le entregamos a través de la comunicación. Desde este horizonte, la vida conyugal se nos manifiesta desplegándose a través del siguiente camino: comunicación-unión-comunión-coexistencia.

Esta función es la que caracteriza y entevera la comunicación conyugal. Por ella el hablante se percibe no sólo como un yo que dice, sino como un tú-y-yo. Así emerge un nosotros en el que, por naturaleza, consiste el matrimonio; una nueva realidad en la que el vivir se transforma en convivir y el existir en coexistir.

Por la comunicación, ambos cónyuges subrayan lo que les une y no lo que les separa, participan conjuntamente en un proyecto común y comparten solidariamente un mismo afán. Por la comunicación, los cónyuges se transforman en 'una sola carne', asistiendo al enlace indisociable de sus respectivas biografías.

La fenomenología de la comunicación interpersonal ha de asumir el reto de describir, lo más objetivamente posible, cómo vivo el encuentro con el otro y cómo me vivo yo en la experiencia de vivir al otro.

CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN CONYUGAL

La comunicación en el matrimonio constituye un caso particular -y mucho más radical- de la comunicación humana. La comunicación conyugal, pues, supone el establecimiento de un juego dialógico entre personas libres, de diferente sexo, articulado mediante

clausuras y aperturas, encuentros y despedidas, donaciones y posesiones, lejanías y acercamientos, silencios y atenciones, a través de los cuales un cónyuge hace transparente y traslada al otro su intimidad, a la vez que la intimidad del otro se le entrega y, por eso, la existencia individual de quienes así se comunican se transforma en coexistencia.

Veamos en detalle algunas de las características, antes mencionadas, que presiden ese juego dialógico propio de la comunicación conyugal:

• **Clausuras y aperturas**

Con la comunicación se cierra el estado de soliloquio -conversación con uno mismo- en el que tal vez se encontraba antes cada uno de los cónyuges, a la vez que se abren al mundo intersubjetivo, cuyo fundamento reside precisamente en la comunicación. Esto supone un cierto salir de sí, bien para acoger lo que el otro libremente nos dice (escucharle), bien para comunicar al otro lo que acontece en nuestra intimidad (hablarle).

En cualquier caso, es preciso dejar de pensar en sí, olvidarse del propio yo, dejar atrás y lejos los problemas y preocupaciones que personalmente nos conciernen. En una palabra, estar disponibles para acoger o para dar, para comprender y explicar, para cuidar y ser cuidado.

• **Encuentros y despedidas**

En la comunicación conyugal hay que distinguir entre la comunicación verbal y la gestual, importantes ambas pues se complementan y ninguna de ellas sobra. Porque con cada gesto, con cada palabra que sale de los labios de uno de los cónyuges, casi siempre se alcanza al otro, aconteciendo así un encuentro.

De otra parte, al expresar mediante un gesto un cierto significado o al pronunciar una determinada afirmación, el hablante se despide de algo que, hasta ese instante, sólo a él pertenecía, por estar su intimidad velada al otro. Siempre que las personas se encuentran en la comunicación, en cierto modo, se despiden de una parcela de su intimidad: aquella que arrancándola de sí se entrega al otro y se pone a su entera disposición, con lo que ello supone de renuncia.

• **Donaciones y posesiones**

Con cada palabra pronunciada se da algo de uno mismo: una preocupación, aquel sobresalto, una quimera, la ilusión todavía no conse-

guida, el viejo recuerdo que parece dar razón de uno mismo o muchos de los conocimientos aprendidos en la experiencia de la vida, a través de los cuales uno se apropió del mundo y de cuanto contiene, desde el mismo instante en que por primera vez lo nombró.

Y no sólo se transfiere el mundo en general, sino también y muy especialmente el mundo personal, el privado, el mundo propio y más íntimo: ese que parece intransferible, por constituir los verdaderos y recónditos paisajes de la propia alma. La palabra supone ese adentrarse expansivo en la intimidad del otro, para dejarle allí -como un inmenso e inmerecido regalo- todo lo que uno es, ha sido y aspira a ser.

• **Lejanías y acercamientos**

Al nombrar una cosa nos acercamos y apropiamos el ser que esa cosa es, y, sin embargo, ponemos a la vez una cierta distancia, nos alejamos de otros contenidos significados por ese mismo concepto, que sin duda alguna también tiene, pero que en ese contexto no vienen al caso.

Gracias a la comunicación conyugal, los hablantes se acercan entre sí, simultáneamente que se alejan de sus familias de origen, de sus orígenes, de las raíces que, desde luego, les pertenecen, y que, sin embargo, ahora sobreviven en ellos pero más lejanas y, desde luego, modeladas y reconfiguradas de una manera diversa.

• **Silencios y atenciones**

Para acoger y permitir que las palabras del otro penetren con la necesaria eficacia en nosotros, es preciso atender a ellas, acogerlas, quererlas como propias. Es necesario atender para entender al otro.

Y se *a-tiende* cuando sólo se tiende hacia el otro y hacia nada más, cuando se silencia y *des-atien-*de a todo lo que no sea la otra per-

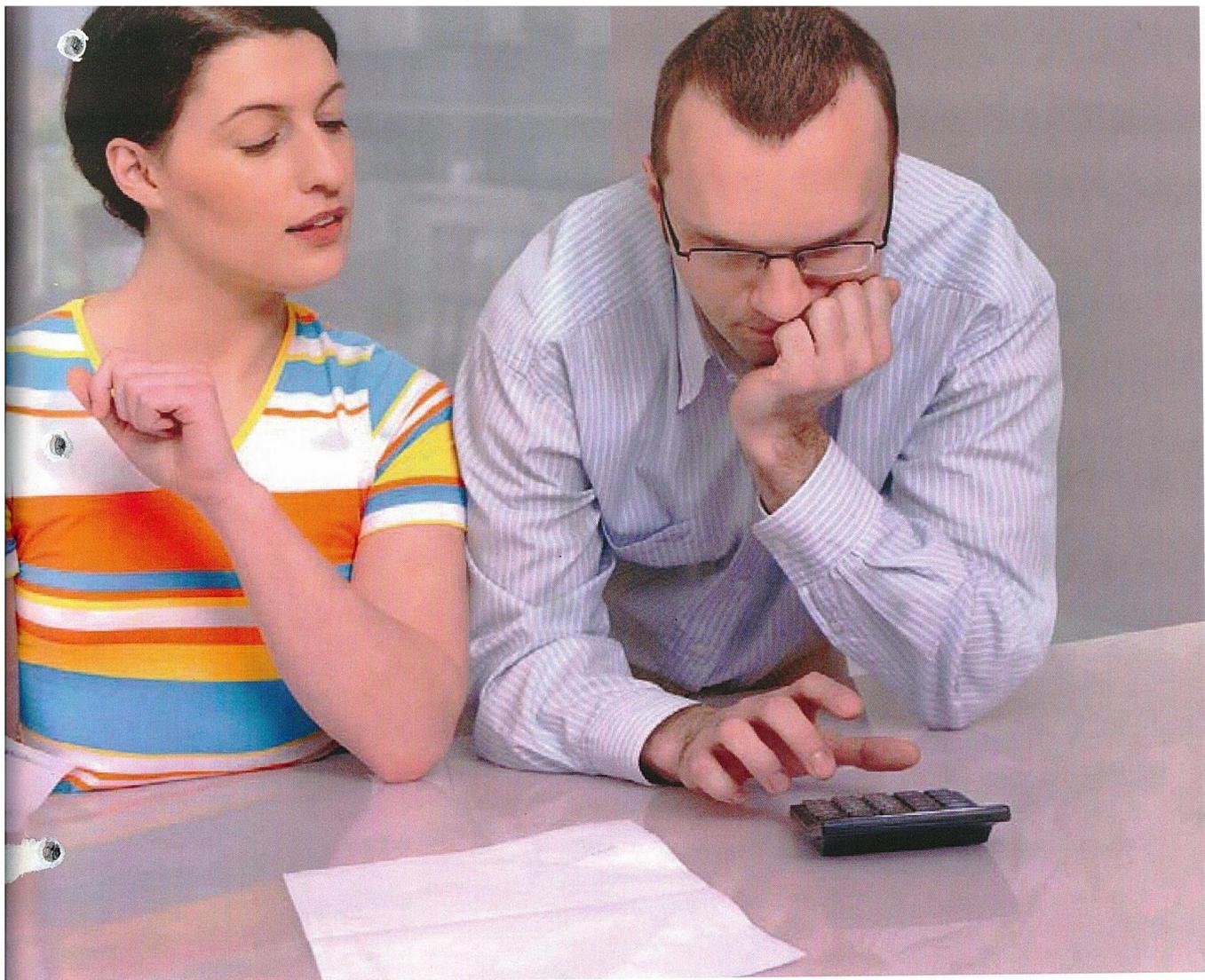
El hilo de nuestro discurso puede servir tanto para transmitir nuestra intimidad como para ocultarla. Cuando predominan esos velos y ocultamientos surge la incomunicación.



sona. El silencio es una condición necesaria para la atención. Más aún, la atención emerge del silencio. Cuanto mayor sea el silencio, mayor será la atención.

He aquí la rica y sugerente sinfonía, trenzada de paradojas y ambigüedades, en que la comunicación conyugal se despliega. Por eso, quizá resulte fácil perderse o extrañarse, e incluso precipitarse en la total incomunicación conyugal, mientras sólo en apariencia se intenta trasladar al otro la propia intimidad.

Pero a pesar de todas esas dificultades, que son propias de la comunicación, gracias también a ella podemos trascender nuestra experiencia personal y enriquecernos con la experiencia del otro, es decir, trascender la propia y limitada



A pesar de las dificultades propias de la comunicación, gracias también a ella podemos trascender nuestra experiencia personal y enriquecernos con la experiencia del otro.

persona en la comunión con el otro, en que se funda el “nosotros”.

Con la comunicación humana acontece algo parecido a lo que sucede con el propio cuerpo, que es, simultáneamente, transparencia y máscara, ocultamiento y desvelamiento del yo. En efecto, el hilo de nuestro discurso puede servir tanto para transmitir nuestra intimidad como para ocultarla. Cuando predominan esos velos y ocultamientos surge la incomunicación, por muy

fluido e intenso que sea el parloteo de la persona.

En realidad, comunicarse -como escribe Marcel- “es lanzar el propio discurso interior en el espacio interior del otro; generar desde mi silencio la palabra que penetre en el silencio del tú al que se dirige”.

La comunicación conyugal supone ante todo un caso particular del encuentro interpersonal, un encuentro éste que no es sino la vivencia de la convivencia, una es-

tructura con dos polos subjetivos irreductibles a mero objeto, por la que “yo vivo su vivirse y el otro me vive su vivirle”. La comunicación es la “vivencia de una comunidad que se hace explícita en la experiencia de sentirse instalado justamente en un ser como el mío” (Millán Puelles).

La comunicación entre los cónyuges, para ser verdadera, supone el encuentro sujeto-sujeto; un salir de sí para encontrar al otro, a la vez que uno se experimenta compartiendo su vida con el otro y coexistiendo con él. Es, pues, un acceso a la participación que deviene participación misma. Esa apertura ganada en la comunicación conduce a la persona al conocimiento de su propio ser, a vivir una nueva experiencia: la de su propio revelarse ante el otro. #

"Papayuno" en familia

"Papayuno" es el desayuno hecho por papá. He aquí recetas divertidas para cuatro personas y para que disfrute toda la familia, ¡por supuesto!, pero el toque secreto lo dará solo el grandulón del hogar.

POR RODRIGO ROESEL

Director del Programa de Gastronomía de la Universidad de La Sabana
rodrigoeseel@hotmail.com



PANCAKES CON DOS MERMELADAS CASERAS

► Ingredientes para los pancakes:

- ✓2 tazas de harina
- ✓3 cucharaditas de polvo de hornear
- ✓1/2 cucharadita de sal
- ✓1/4 de taza de azúcar
- ✓2 huevos
- ✓2 cucharadas de mantequilla
- ✓1 taza de leche

► Preparación:

Cernir todos los ingredientes secos, agregar la leche y los huevos ya mezclados y revolver con una cuchara. Calentar una sartén y mantenerla siempre bien caliente; untar con un poquito de mantequilla, agregar una cucharada sopera de mezcla para cada pancake y extender. Apenas forme huequitos debe voltearse y cuando dore por el otro lado estará listo.

► Ingredientes para la mermelada de cítricos y jengibre:

- ✓6 naranjas
- ✓2 limones
- ✓1 taza de azúcar

- ✓10 grs de jengibre fresco

► Preparación:

Pelar las naranjas y limones cortando las cáscaras en julianas finas. Poner las cáscaras en agua fría y llevar a hervor. Repetir esta operación tres veces empezando desde agua fría.

En una olla pequeña poner las pieles con el azúcar, una taza de agua y el zumo de los limones. Dejar hervir a fuego lento durante 50 minutos aproximadamente hasta que tenga consistencia de mermelada removiendo constantemente. Cuando la mermelada esté fría, agregar el jengibre fresco rallado.

► Ingredientes para la mermelada de frutos rojos al aroma de romero:

- ✓150 grs de fresas
- ✓150 grs de moras
- ✓150 grs de frambuesas o agrás
- ✓1 taza de azúcar
- ✓1 limón
- ✓50 grs de mantequilla

- ✓1 copa de brandy
- ✓1 rama de romero fresco

► Preparación:

Limpiar todos los frutos rojos y cortar por mitades. En una sartén poner a derretir la mantequilla con el azúcar. Agregar los frutos rojos reservando la mitad de las frambuesas y llevar a temperatura alta. Flambear con el brandy e incorporar el zumo de limón. En el último momento agregar la rama de romero y las frambuesas que habíamos reservado.

Tapar y dejar reposar media hora antes de servir.

JUGO MULTIFRUTA (MANDARINA, FRESA Y BANANO)

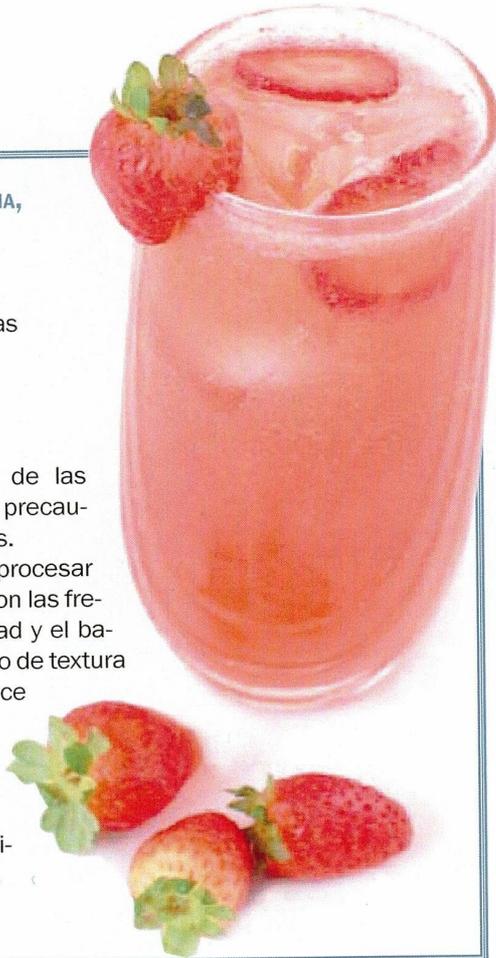
► Ingredientes:

- ✓ 10 mandarinas maduras
- ✓ 8 fresas
- ✓ 1 banano

► Preparación:

Exprimir el jugo de las mandarinas teniendo precaución de colar las semillas.

En una licuadora procesar el zumo de mandarina con las fresas cortadas por la mitad y el banano hasta lograr un jugo de textura cremosa. Gracias al dulce natural de estas frutas este jugo no necesita azúcar adicional. Si se quiere más dulce se puede agregar la cantidad de azúcar deseada.



CHOCOLATE A LA TAZA AROMATIZADO

► Ingredientes:

- ✓ 4 pastillas de chocolate a la taza
- ✓ 4 tazas de leche
- ✓ 1 rama de canela
- ✓ 2 unidades de clavos de olor
- ✓ 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ Crema *chantilly* (si se quiere)

► Preparación:

Poner al fuego la leche con las pastillas de chocolate. Llevar a hervor y remover constantemente hasta que se diluya todo el chocolate en la leche. Agregar la canela, la vainilla y los clavos de olor. Reservar tapado durante media hora. Antes de servir, calentarlo nuevamente. En una taza servir hasta 2/3 y completar con crema *chantilly*.



TORTILLA DE PAPA CON CHORIZO

► Ingredientes:

- ✓ 4 huevos
- ✓ 2 papas pequeñas
- ✓ 2 chorizos
- ✓ 1 cebolla cabezona
- ✓ Aceite de oliva o girasol

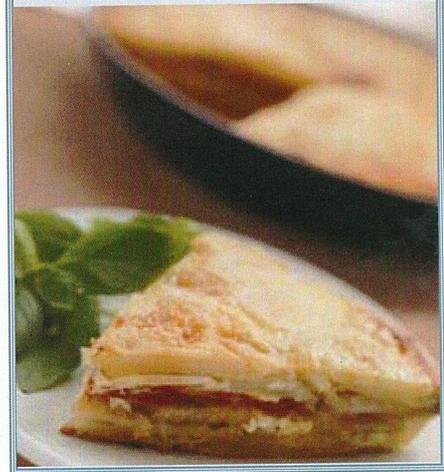
► Preparación:

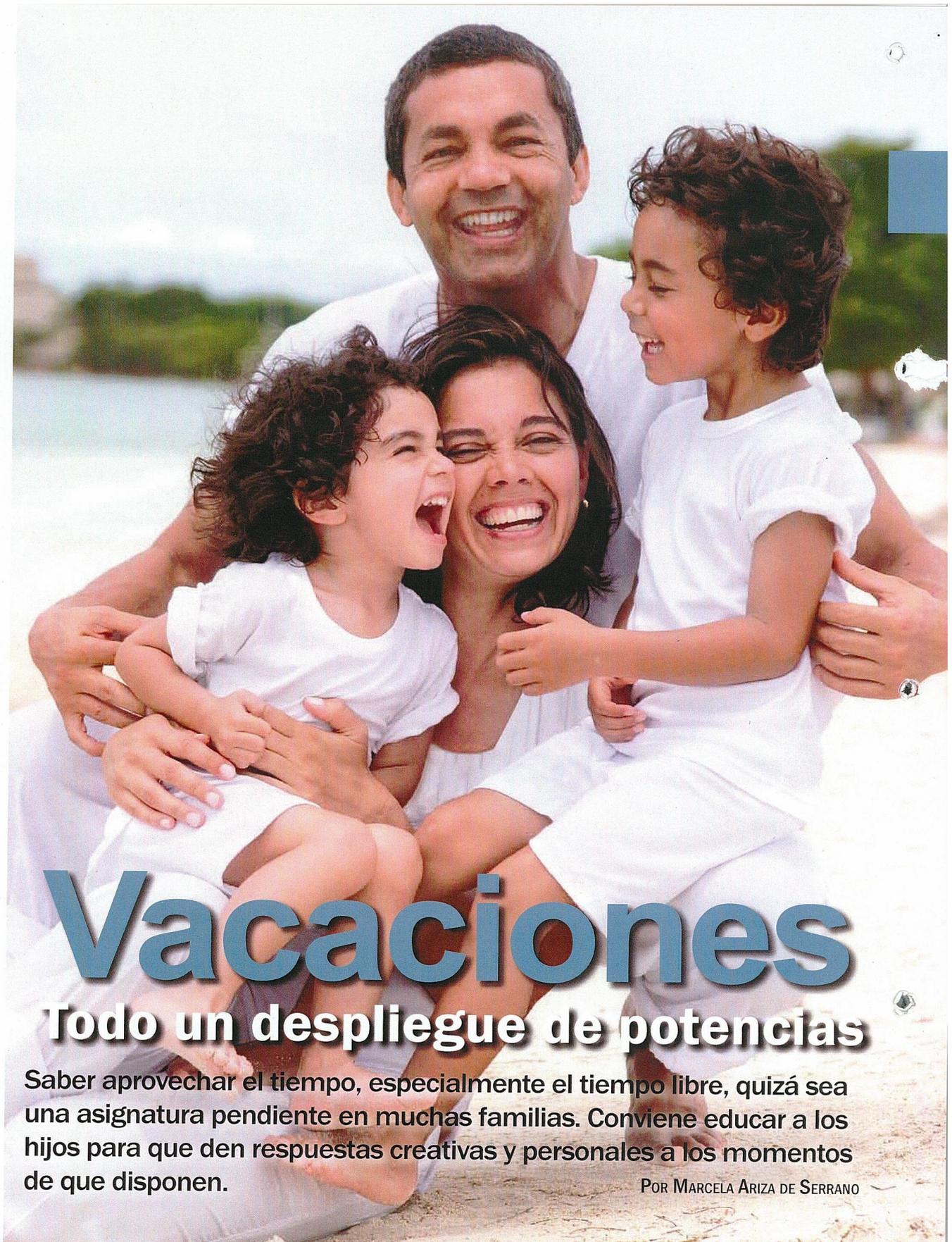
Pelar y lavar las papas. Cortar en láminas no muy grandes. Freír las papas en abundante aceite a baja temperatura. Cuando estén blandas, pero no crujientes, sacarlas y enfriar sobre papel absorbente.

Mientras las papas enfrían poner en la sartén con poco aceite la cebolla y el chorizo cortados en cubos. Dejar sofreír por 10 minutos. En un recipiente grande batir los huevos e incorporar las papas. Retirar la cebolla y el chorizo del fuego y agregarlo a la mezcla anterior. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

Disponer toda la mezcla en sartén antiadherente caliente. Dejar la tortilla cocinar por un lado y luego con la ayuda de un plato darle la vuelta para cocinarla por el otro.

Sacarla en un plato y reservar. La tortilla se puede servir fría o caliente.





Vacaciones

Todo un despliegue de potencias

Saber aprovechar el tiempo, especialmente el tiempo libre, quizá sea una asignatura pendiente en muchas familias. Conviene educar a los hijos para que den respuestas creativas y personales a los momentos de que disponen.

POR MARCELA ARIZA DE SERRANO

EL TIEMPO LIBRE ES un tiempo para vivir, crecer, aprender, descansar y recuperar fuerzas. Un tiempo que, además de restaurarnos, enriquece -¡y de qué manera!- nuestros lazos con los otros. Las posibilidades que se abren para nuestros hijos se multiplican por mil durante las vacaciones, época en la que *conocer* se nos presenta como el verbo inagotable por excelencia y en la que hacer planes en familia concede un plus sin par a nuestra biografía.

Al hablar de tiempo libre nos referimos, sobre todo, al tiempo no ocupado por actividades escolares ni asignado a otras obligaciones. Ese que durante el colegio no es mucho, aunque resulte muy fácil perderlo a pesar de ser tan poco. El tiempo con el que contamos durante los fines de semana y las vacaciones exige una atención particular por parte de la familia y del colegio, pues mientras transcurre hay que cuidar que no se destruya -en poco tiempo- lo que ha venido construyéndose durante el periodo previo: hábitos de trabajo y de esfuerzo intelectual, entre otros.

Saber aprovecharlo es algo que los hijos deben aprender, pues como bien lo dice Jaime Nubiola¹: "Las vacaciones son mucho más que un 'desconectarnos', como si en nuestra vida ordinaria fuéramos máquinas de trabajar que se desenchufan" en junio o en diciembre. Y el ejemplo que les proporcionemos es la mejor escuela, ya que los padres y los hermanos mayores son el referente más cercano y al que prestan mayor atención.

LA PRÁCTICA DE AFICIONES

Las aficiones son formas de actividad que brindan nuevas habilidades intelectuales y artísticas,

de ahí el interés por fomentarlas. Son la mejor vacuna contra el aburrimiento. Apuntan al desarrollo de la creatividad y permiten descubrir las inclinaciones profesionales de los hijos. Tienen mucho que ver con la personalidad y la forma de ser ya que no se pueden imponer: cada quien se afiona a lo que realmente le gusta y por esa razón se eligen libremente; nuestra ayuda consiste en trazarles el mejor camino a la constancia y en acercarlos a la mayor cantidad de mundos posibles.

EL DEPORTE

Innumerables son las ventajas que ofrece la práctica deportiva desde edades tempranas. No solo se experimenta el esfuerzo físico frente a la comodidad (combatir la pereza), sino que también representa oportunidad de diálogo y ayuda mutua, en situaciones que sirven para conocerse mejor y para disfrutar juntos en un ambiente diferente al del hogar. El deporte tiene enormes posibilidades educativas, entre las que destacan: fomentar el trabajo en equipo y el esfuerzo por alcanzar un objetivo común, aprender a respetar al contrario y también las normas del juego; manejar la frustración al perder, estimular el afán de superación personal y ayudar a crecer en valores humanos: compañerismo, sentido de la justicia, solidaridad, puntualidad, orden, alegría, etc.

LAS LECTURAS

El hábito de la lectura permite emplear el tiempo libre de modo particularmente enriquecedor. A través de ella se perfecciona el lenguaje y mejora la comprensión de la realidad. Leer proporciona conocimientos, nos presenta ideales y modelos que guían nuestro buen comportamiento, potencia la crea-

tividad y desarrolla la capacidad crítica. Probablemente junto con la televisión y los amigos, el influjo de las lecturas es uno de los más importantes en la conformación de la personalidad del adolescente. La lectura, tanto como la buena música y la afición por algún instrumento, ayudan a desarrollar el buen gusto.

PLANES FAMILIARES

Los padres han de procurar moderar sus planes de descanso y diversión de manera oportuna y aprovechar su tiempo de ocio. Son blancos de las miradas de los hijos, y, muchas veces, tendrán que renunciar a planes más propios para enseñarles las mil maneras que hay de usar el tiempo. En este sentido, la primera regla en educación consiste en estar con los hijos, hablarles y, sobre todo, escucharles. Para esto los padres tendrán que defender su tiempo libre juntos para que haya una auténtica vida familiar. Hay que resolver la aparente tensión entre el trabajo profesional absorbente y la atención a la familia, sin inventarnos falsas incompatibilidades.

El trato frecuente y confiado con los hijos ofrece numerosas ocasiones de conocerlos mejor, aconsejarles y enseñarles modos prácticos de descansar y divertirse. Las actividades de ocio en familia fomentan la unión, la comunicación y la participación en la familia. Permiten crear un ambiente en el que se transmiten ilusión, afán de superación, fortaleza y buenas aficiones. La mejor forma de descansar no es haciendo nada, sino realizando actividades distintas de las habituales. #

1. Profesor de Filosofía de la Universidad de Navarra, en texto titulado *El imperio de la diversión*.

Células Madre

¿La gallina de los huevos de oro?

POR SANDRA ROCÍO ROCHA N.
Médica. Esp. Bioética
saro@yahoo.com

¿Puede abordarse de manera elemental un tema de semejante complejidad? *Apuntes de Familia* se lo ha propuesto en esta edición, ya que puede decirse que en su tratamiento “no todo lo que brilla es oro”. Más allá de lo deslumbrante del invento o del avance científico puede haber serios y diversos riesgos.

“

EL DOCTOR RICHARD Burt, de la *Northwestern University Feinberg School of Medicine* de Chicago, no puede ocultar que está más que contento con su último éxito profesional. El doctor Burt está emocionado. Lleva más de veinte años estudiando cómo curar la diabetes y por primera vez vislumbra esperanzas de curación de la enfermedad. Un estudio del que es coautor ha establecido la posibilidad de mantener a raya la diabetes tipo 1 con un autotras-

plante de Células Madre Adultas procedentes de la médula ósea del paciente. Las expectativas son enormes, pero hay riesgos. ‘Se ha abierto una puerta que ahora cada paciente debe decidir si quiere cruzar’, explica el doctor a ABC”.

Este apartado, correspondiente a un artículo del periódico electrónico español ABC de Madrid, del 20 de abril pasado, manifiesta la complejidad e importancia que entraña el tema de las Células Madre, tanto para la comunidad científica como

para la sociedad en general. Es bueno tener presente que detrás de muchos de estos avances puede haber también serios y diversos riesgos, muchos de los cuales abren puertas que exigen de nosotros una toma de decisión concienzuda. Porque ¡jojo!, no estamos hablando de decisiones del tipo “qué ponerme hoy por si acaso cambia el clima”; hablamos de decisiones en las que está de por medio la vida.

El objeto de este escrito es exponer un conocimiento

Ventajas de la utilización de Células Madre del Adulto frente a las Células Madre Embrionarias

Evitarían la destrucción e investigación con embriones humanos, alejando el cuestionamiento ético de estos procedimientos. Los resultados y las investigaciones con células de adulto están mucho más avanzadas.

La sencillez de la tecnología de la reprogramación contrasta con las enormes dificultades de la clonación «terapéutica» humana.

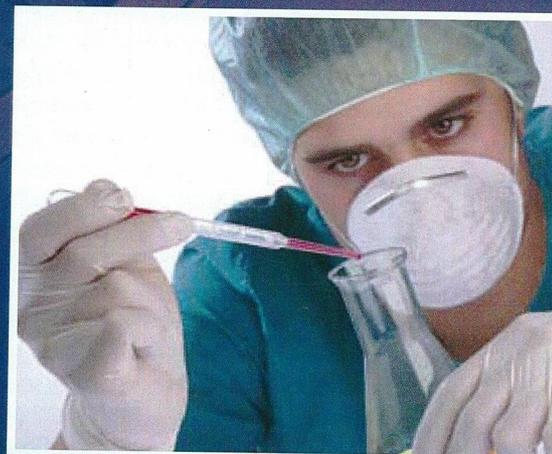
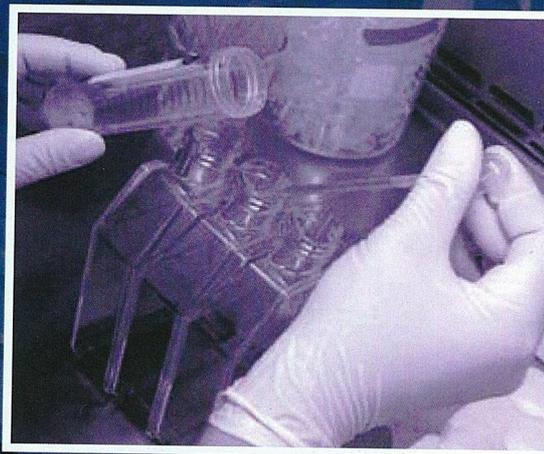
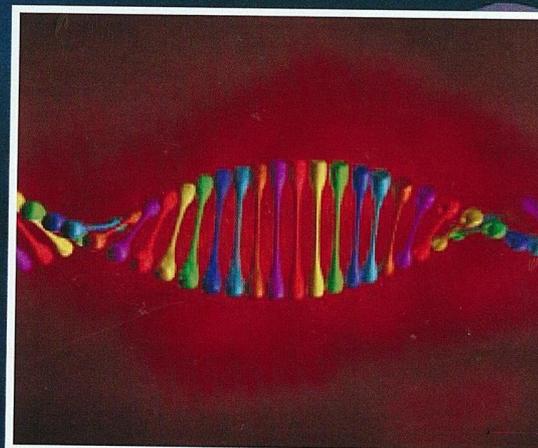
Las células madre de adulto, usadas como fuente de tejidos para trasplante, tendrían la configuración genética del mismo individuo susceptible de ser trasplantado, por lo que se evitaría así la posibilidad de rechazo inmunológico. Ventaja que difícilmente se presenta con el uso de células procedentes de embriones.

básico/suficiente para que usted pueda hacer un juicio crítico al respecto. Y en este orden de ideas comenzaré por hacer referencia a la autorización que dio el presidente de los Estados Unidos, Barack Obama, para que el gobierno federal financie la investigación con Células Madre Embrionarias -lo que el gobierno inmediatamente anterior había prohibido-, procedentes de embriones sobrantes de las clínicas de fertilidad, de fetos abortados o de fetos clonados. ¿Por qué entonces dos posturas tan distintas en torno al mismo asunto? ¿Quién podría oponerse al avance de uno de los campos más prometedores para la curación de múltiples enfermedades?

Simple: porque se está manipulando la vida humana de forma directa. Si bien es ético procurar y proveer salud, la valoración ética de la controversia parte de la fuente de obtención de las Células Madre. Mientras que para obtener las Células Madre de Adulto basta con hacer una resección de tejido, lo que

no supone poner en riesgo la vida del individuo -salvo en pocas y raras excepciones-, la obtención de Células Madre Embrionarias implica su destrucción, pues para conseguirlas se somete a un embrión de cinco días de vida a una solución química que lo disgrega para permitir que se separen las células que lo forman. Adicionalmente, para alcanzar un solo cultivo estable y duradero de Células Madre son requeridos aproximadamente 200 embriones disgregados.

Ahora bien, ¿qué supone entonces la destrucción de embriones? Lo primero que habría que aclarar es que se debe tener la precaución de que al seguir una ideología científicista no se caiga en el error de considerar que unos seres humanos son inferiores a otros sobre la base de sus cualidades biológicas o de características accidentales; y para no entrar en la discusión entre biología y jurisprudencia, partamos simplemente de la realidad que a gritos reclama el sentido común y que nos revela





La investigación con Células Embrionarias se ha convertido en un problema biopolítico, respaldado por la ambición de poder, pese al problema ético que representa.

que lo que se gesta en un útero humano es un individuo de la especie humana, y no de otra.

EL VALOR DE LAS CÉLULAS MADRE

También llamadas Maestras o Progenitoras, son células con gran capacidad de multiplicarse, lo que las convierte en potentes fábricas de más células. Adicionalmente y, por poseer “los planos de montaje y construcción del ser humano”, pueden diferenciarse de distintos tipos de células especializadas.

Así pues, y con el aislamiento de las Células Madre Embrionarias a que se llegó con los avances de la comunidad científica (recordar caso *Dolly, la oveja*), se alimentó la idea de poder sanar enfermedades incurables, considerándose incluso

El futuro prometedor lo señalan los resultados obtenidos con las iPS y las células de cordón umbilical.

la creación de almacenes de piezas de repuesto para enfermos y venta de fragmentos genéticos que permitieran potenciar la inteligencia, la fuerza, etc. Este entusiasmo desbordado surgió cuando se pensó que se había encontrado “la gallina de los huevos de oro” y que al aislar las Células Madre Pluripotentes -capaces de convertirse en cualquier

tipo de tejido- se había domesticado a la naturaleza. Estas células se encuentran predominantemente en las fases iniciales del ser humano o etapa embrionaria, de allí que tradicionalmente se considerara a las Células Madre Embrionarias como sinónimo de células pluripotenciales, diferenciándolas de las Células Madre Adultas (que se creía no permitirían la obtención de todos los tejidos).

CÉLULAS MADRE DE ADULTO VERSUS CÉLULAS MADRE EMBRIONARIAS

El descubrimiento de las Células Madre de Adulto es más reciente. Para 2001, la doctora Catherine Verfaillie describió el aislamiento de Células Madre en la médula ósea de los adultos y

Para reflexionar

¿Puede calificarse de persona humana a un cigoto, a un embrión o a un feto? Para dar esta respuesta es importante anotar que no es el número de células lo que marca la existencia, como no es el número de pétalos lo que constata la existencia o no de una flor; la flor será flor aunque por estar en fase de botón sea imposible apreciar sus futuros, hermosos y coloridos pétalos. De igual manera no podríamos inferir que por la diferencia de talla o de longitud entre un lactante de cuatro meses y otro de un año, uno “existe” menos que el otro; el más pequeño existe con menos divisiones de células en su organismo y el mayor existe con más, pero ambos son una realidad irrefutable.

Recordemos cómo todos, sin excepción, empezamos nuestra existencia siendo un cigoto, es decir, un ser humano compuesto por una sola célula. Con tan solo treinta horas de existencia, el cigoto completa su primera división celular quedando compuesto por dos células, y es así como inicia aquel maravilloso proceso de perfeccionamiento que solo concluirá con la muerte de la persona.

desde entonces las investigaciones demuestran que la existencia de Células Madre Adultas en distintos tejidos no admite controversia. Por tanto es posible obtener Células Madre a partir de nuestro propio cuerpo, desde órganos como hueso, sistema nervioso, médula espinal, piel, grasa, hígado y sangre, entre otros.

Pese a que desde hace décadas se tratan ciertas patologías con resultados exitosos utilizando Células Adultas (algunos tipos de leucemias, trasplantes de médula ósea, algunas quemaduras y enfermedades de la córnea), era innegable que la pluripotencialidad de las Células Embrionarias superaba las expectativas de la multipotencialidad de las Células Adultas, puesto que con un cultivo de las embrionarias se tendría hipotéticamente un potencial curativo para casi cualquier tipo de necesidad celular. Sin embargo, al intentar domesticar las Células Embrionarias como fuente inagotable de tejidos, su mismo poten-

cial de proliferación se presentó como problema, puesto que por su situación de indiferenciación son más propensas a la proliferación incontrolada y a la generación de tumores. Además, se requiere que la configuración genética del cultivo de Células Embrionarias sea la misma del individuo susceptible de ser trasplantado para no generar rechazo.

Para fortuna de la humanidad, el futuro prometedor lo señalan los resultados obtenidos con las iPS y las células de cordón umbilical. Los importantes descubrimientos del cirujano japonés Shinya Yamanaka, modesto investigador de la Universidad de Kioto, y del científico estadounidense James Thomson, han dado un giro al tema de las Células Madre al descubrir una técnica de reprogramación celular que permite revertir las Células Madre Adultas a su estado embrionario. Es decir que se pueden reprogramar células de una persona adulta para que vuelvan a compor-

tarse como células embrionarias. El mecanismo de regresión de la célula adulta a una célula embrionaria consiste en la inclusión de tres o cuatro genes específicos en una célula madura del organismo humano adulto, los cuales aportan la pluripotencialidad, o sea la capacidad –que tienen las Células Madre Embrionarias– de diferenciarse en células de cualquier tejido. Estas nuevas células han sido denominadas Células Madre Pluripotentes inducidas (iPS).

Y no obstante la notoria superioridad que demuestra el empleo de Células Madre de Adulto para el tratamiento de diversas enfermedades, la investigación con Células Embrionarias se convirtió en un problema biopolítico, respaldado por la ambición de poder y reconocimiento y por las monumentales inversiones económicas efectuadas por empresas dedicadas a la reproducción asistida y a la investigación con Células Embrionarias.

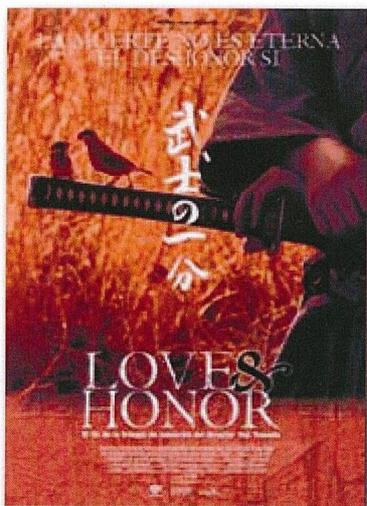
Queda entonces manifiesto que el uso de Células Madre Embrionarias, además de innecesario, es la vía más reprobable desde un punto de vista ético, ya que supone considerar a los embriones como “simple mercancía”, susceptible de apropiación y utilización, privándoles de todo valor. Con ello la persona deja de ser un fin en sí mismo para convertirse en un instrumento, generando la pérdida de los aspectos fundamentales de la persona. Como lo declaró Shinya Yamanaka en el *New York Times* en entrevista del 11 de diciembre de 2007: “Cuando vi el embrión en el microscopio, rápidamente me di cuenta de que había poca diferencia entre él y mis hijas y entonces pensé que yo no podía permitirme destruir embriones para investigar. Tenía que haber otra posibilidad”. ■■

El niño de Marte



DIRECTOR: Menno Meyjes.
INTÉRPRETES: John Cusack, Amanda Peet, Sophie Okonedo, Joan Cusack, Bobby Coleman.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

Amor y honor



DIRECTOR: Yoji Yamada.
INTÉRPRETES: Takuya Kimura, Rei Dan, Takashi Sasano, Kaori Momio, Nenji Kobayashi.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

UN SAMURAI AL SERVICIO DE UN *shogun*, está casado con una bella mujer a la que conoce desde su infancia. El amor que se tienen es grande, tanto que no lo parece. Un dramático acontecimiento lo golpea, afectando a su esposa. Yoji Yamada cierra su trilogía sobre samurais enamorados en una decadente y esclerótica sociedad feudal. Junto a una poderosa historia de amor, hay en es-

tas películas una mirada serena pero inquisitiva a un periodo de la historia japonesa que en Occidente tendemos a mitificar. En este sentido, la película deja al descubierto la perversión de una ética deslumbrante por sus ceremonias y ritos, pero aterradora en su desprecio de la vida humana y su cruel clasismo. La película es bellísima, tanto como las precedentes: *El ocaso del samurai* y *The Hidden Blade*. Ciertamente es demasiado parecida a las dos anteriores (el novelista adaptado es el mismo, Shuuhei Fujisawa, un escritor de 81 años), pero es igualmente magnífica y probablemente muchos espectadores no habrán visto las anteriores.

La vida sin Grace

DAVID, UN ESCRITOR DE CIENCIA ficción que recientemente enviuda, decide adoptar un niño. El pequeño de nueve años fue abandonado y ha desarrollado el patológico convencimiento de que es un extraterrestre al que tienen que venir a recoger. El niño de Marte es un cuento bonito sin pretensiones. Es una historia de amor entre padres e hijos, entre hermanos, entre hombre y mujer, e incluso de amor a los animales, en la que se declara expresamente que los hombres están llenos de defectos, que el mundo puede estar hecho un asco, pero que la gente también es capaz de actos de entrega desinteresados. El adulto y el niño tendrán que superar múltiples obstáculos hasta llegar a conocerse y quererse de verdad.

GRACE ERA SARGENTO DEL ejército norteamericano; estaba destinada en Irak y allí ha fallecido en combate. Estaba casada con Stanley, con el que había tenido dos hijas, Heidi (11 años) y Dawn (8). Ahora Stanley -empleado de un supermercado de bricolaje después de abandonar forzosamente el ejército a causa de su miopía- tiene que comunicar a sus hijas el fallecimiento de su madre y no se siente capaz. Dos premios en *Sundance* (guion original y película preferida del público) y otro en el festival de cine norteamericano de Deuville (de la crítica) ha recibido esta sensible y emocionante ópera prima de James C. Strouse. No se trata de una película que cuestiona la moralidad de la intervención norteamericana en Irak, sino de una *road movie* sobre un padre que viaja con sus hijas desde Illinois hasta Florida para darse y darles tiempo antes de asumir que



DIRECTOR: James C. Strouse.
INTÉRPRETES: John Cusack, Alessandro Nivola, Shélan O'Keefe, Gracie Bednarczyk, Marisa Tomei.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

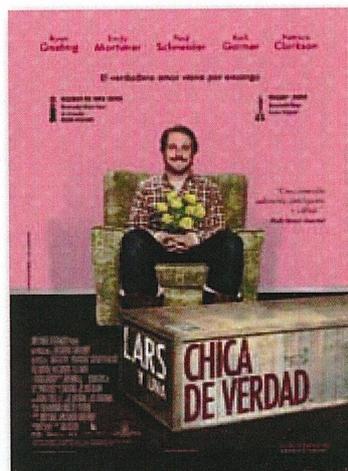
Grace se ha ido. Al ritmo de la hermosa música compuesta por Clint Eastwood, Strouse cuenta una historia intimista y muy emotiva sobre la vida y la muerte, sobre aquello tan universal -y con frecuencia banalizado por el cine- de que se muere como se vive.

Lars y una chica de verdad

DIRECTOR: Craig Gillespie.
INTÉRPRETES: Ryan Gosling, Emily Mortimer, Kelly Garner, Paul Schneider, Patricia Clarkson.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

DESPUÉS DE LEER LA SINOPSIS DE esta película o de ver un corto promocional cabría pensar que se trata de cine raro o incluso de algo peor. Porque la historia no es otra que la de Lars Lidsstrom, un tipo introvertido de unos 30 años, que trabaja en un almacén y vive en un garaje y que... se compra una muñeca de tamaño natural. No tiene sentido contar más, pues ir descubriendo por qué Lars tiene esa personalidad es el alma de esta pequeña y encantadora

cinta, fábula luminosa y esperanzadora que aspiró en 2008 al Óscar al guion original y al Globo de Oro al actor principal en la categoría de comedia o musical. Al canadiense Ryan Gosling, un actor capaz de hacer verosímiles y conmovedores a personajes muy distintos, le acompañan un puñado de actores soberbios como Patricia Clarkson (la médica que atiende a Lars) y Emily Mortimer (la cuñada embarazada y de gran corazón), que bordan sus personajes, en gran medida con la calidad de los diálogos y la fuerza que tienen las situaciones que plantea el guion (las visitas de Lars a la doctora y la primera cena de Lars con su hermano y su cuñada son momentos de muy buen cine).



La crisis Ninja y otros misterios de la economía actual

AUTOR: Leopoldo Abadía
Espasa
205 páginas

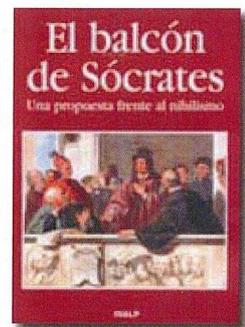


¿QUIÉN NO HA OÍDO HABLAR DE LEOPOLDO ABADÍA? ¿Alguien, relacionado con el mundo de la economía o de la empresa, no ha recibido un e-mail con su informe *La crisis Ninja*? Si el éxito del libro es incuestionable, catalogarlo no es sencillo. Aparentemente uno sabe lo que encontrará: una explicación sencilla y llena de sentido del humor sobre las causas de la actual crisis financiera. Pero si este fuese todo su contenido podríamos tacharlo de oportunista y superficial. Oportunista por razones obvias, y superficial porque si bien la explicación que hace Abadía sobre la crisis actual es comprensible, no parece del todo suficiente para entenderla. El autor, a pesar de que dice que no entiende nada de economía, es de “los que saben de estas cosas” y de otras muchas. La parte más sorprendente y valiosa del texto se encuentra en las reflexiones que, con la ayuda de las visitas de un petirrojo, invitan a concentrarse en lo verdaderamente importante, recuperando y fortaleciendo el sentido común, el optimismo, el esfuerzo, la iniciativa, la prudencia, la ética y la coherencia de vida; pues, según el autor, el origen de esta crisis global no está en el modelo económico, que se ha mostrado superior a otras alternativas, sino en la falta de responsabilidad individual.

El balcón de Sócrates. Una propuesta frente al nihilismo

JOSÉ MARÍA BARRIO, PROFESOR DE antropología pedagógica de la Universidad Complutense, propone una interesante reflexión sobre la educación en la que se asoma a la tradición socrática y aristotélica. Frente a una “teoría de la educación” desencantada y frívola, posmoderna, reivindica una pedagogía basada en el diálogo y recupera el papel del maestro, quien hace posible la apertura del alumno a la realidad que le rodea. “Es imposible educar desde la actitud del relativismo”, escri-

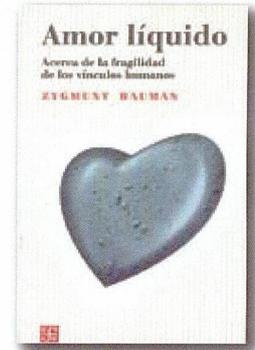
be en el prólogo. De esa forma, la propuesta de la pedagogía realista, que considera al hombre como un ser capaz de alcanzar la realidad de las cosas y comunicarla, se antoja indispensable. Barrio relaciona el contexto educativo con el político y el moral. En efecto, siempre que alguno de estos ámbitos se resiente, los otros quedan también sometidos a desvirtuaciones. De ahí que para el autor la solución de los problemas educativos sea responsabilidad de toda la sociedad.



AUTOR: José María Barrio
Rialp
136 páginas

Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos

SIN UN HILO ARGUMENTAL claro, *Amor líquido* es otro de los libros del sociólogo polaco Zygmunt Bauman, indispensables para entender el presente y reflexionar acerca del tipo de sociedad en la que vivimos. En este texto se observa claramente a ese hombre que parece alejarse cada vez más de la esfera de la afectividad, mientras escribe una biografía en la que los vínculos son (aparentemente) cada vez menos importantes; y el hábitat en el que la escribe se muestra hostil, ajeno a su naturaleza, pues es el de una “sociedad líquida” en la que lo efímero, el lastre cero, son características fundamentales. ¿Todo queda -pues- reducido a mero placer, a ver simplemente a los otros como un producto más en la comunidad de lo desechable? Y, al decir todo, ¿también el amor? ¿Cuál será (al final) la salud mental de una sociedad que nace, crece, se desarrolla y muere en estas condiciones?

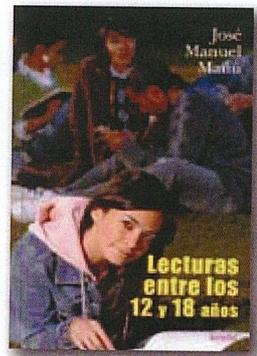


AUTOR: Zygmunt Bauman
FCE
203 páginas

Lecturas entre los 12 y los 18 años

AUTOR DE LIBROS SOBRE EDUCACIÓN dirigidos a padres y profesores, Mañú es también un entusiasta de la promoción de lectura. En este texto continúa el trabajo emprendido con *Leer en primaria: tú puedes*, donde presentaba una selección de libros para los más pequeños. Consciente de que la adolescencia es clave para los futuros lectores, el autor nos dice que conviene acertar en las lecturas que se les recomiendan (“cada libro tiene su momento y acertar con él es decisivo”), lo que, teniendo en cuenta

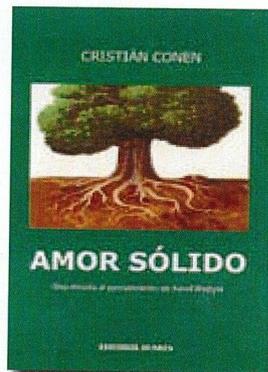
la avalancha de novedades, no es nada fácil; por otro, hay que contar con que en esas edades la lectura compite con otros intereses muy fuertes de los alumnos: entran de lleno en las nuevas tecnologías y es cuando frecuentan otro tipo de aficiones. Como escribe en el prólogo, “he intentado elegir libros amables y, a la vez, que aporten valores culturales, morales o estéticos”. Esta selección está apoyada en la experiencia lectora del autor y en su trabajo como profesor de alumnos de estas edades.



AUTOR: José Manuel Mañú
Ediciones Internacionales Universitarias
215 páginas

Amor sólido. Una mirada al pensamiento de Karol Wojtyla

AUTOR: Cristián Conen
Dunken
85 páginas

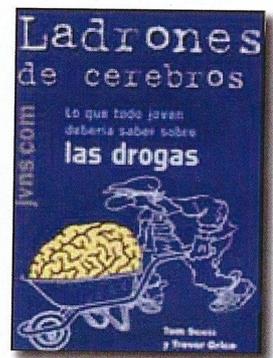


EL PENSAMIENTO DE KAROL WOJTYLA (JUAN PABLO II) acerca del amor sexuado es la respuesta que jóvenes y adultos buscan hoy a su anhelo de vivir amores sólidos, es decir: amores enteros, conservables, desarrollables, restaurables, durables. El amor sólido hace más profunda y posible la felicidad en la relación hombre-mujer. Amores líquidos, reducidos, estancados y con plazo de vida inciertos, constituyen una de las causas principales de la crisis contemporánea del matrimonio y la familia. Mucho dolor humano y también muchos trastornos físicos, afectivos y espirituales derivados de ese amor débil podrían evitarse brindando a las nuevas generaciones la educación para el amor sólido. La enseñanza de Wojtyla que este libro intenta resumir y sistematizar es uno de los medios más adecuados para ese fin.

Ladrones de cerebros.

Lo que todo joven debería saber sobre las drogas

ESTA ES UNA ATRACTIVA GUÍA QUE TRATA DE EXPLICAR LA HISTORIA Y LOS efectos, físicos y psíquicos, que producen las drogas. Aunque dirigida principalmente a adolescentes -de hecho, a veces se anima a la reflexión con ilustraciones y viñetas que conjugan la simpatía y la elocuencia-, muchos padres podrán sacar provecho de estas páginas, no sólo de la información técnica sino también de formas prácticas de enfrentarse al problema de las adicciones en su entorno familiar. La primera parte se encuentra dedicada a explicar cómo funciona el cerebro y cómo afecta la marihuana, entre otras cosas, a la pérdida de la memoria, e incluyen testimonios que subrayan las tragedias que producen las drogas. En la segunda parte se analizan científicamente varias sustancias (alcohol, cafeína, cocaína, drogas de diseño, nicotina) y se aclara cómo dañan al organismo. *Ladrones de cerebros* combina el rigor académico y la seriedad del asunto con una presentación que hace atractiva su lectura.



AUTOR: Tom Scott y Trevor Grice
TRADUCCIÓN: Ricardo Regidor
Palabra
221 páginas

¡hola, niños!



¿Cuál es el regalo para papá?

Pista:
A la derecha de las acuarelas hay un libro que está encima del pez que está a la izquierda de la planta que está debajo del objeto que le voy a regalar a papá.

Pista:
Al lado del balón hay un libro que está encima del pez que está encima del reloj que está a la derecha de las acuarelas que están debajo del objeto que le voy a regalar a papá.

Le regalaré:

Mi regalo es:



Cada viñeta tiene 5 diferencias

Busca 5 personajes en la viñeta izquierda que no están en la derecha y 5 personajes en la viñeta derecha que no están en la izquierda.



Algunos títulos para capacitaciones



Matrimonio:

- El matrimonio: una aventura
- Los pilares del matrimonio: dejar, unirse y hacerse uno
- Amor sólido y amor líquido
- ¡Entendámonos!
- Matrimonio fuente de bienestar
- Mejorar día a día el matrimonio
- Métodos de regulación familiar



Educación de los hijos:

- Ser Padres ¿derecho o privilegio?
- ¿Cómo criar hijos exitosos en tiempos de crisis?
- Educando en el amor, por el amor, para el amor
- Decídase a ejercer la autoridad: liderazgo familiar
- ¿Cómo educar la voluntad, el criterio y la libertad?
- ¿Cómo educar en la alegría?
- Edad preescolar (0 - 6 años) "Una ventana al mundo"
- Edad escolar (6 - 11 años). "La edad de oro"
- Pubertad (11 - 14 años). "La puerta de entrada a la madurez"
- Familia - Colegio, un binomio indisoluble



Adolescencia: alegre desafío

- Adolescencia (14 - 18 años). ¿Crisis de hijos o de padres?
- El valor de la autoestima y la amistad
- El adolescente y su realidad: influencia de los medios de comunicación
- ¿Cómo vacunar a un adolescente ante las presiones?
- Adolescencia, de la crisis a la alegría
- Los adolescentes necesitan modelos masculinos
- Noviazgo: del enamoramiento al amor
- Anorexia y bulimia. "La falsedad del cuerpo perfecto"
- Padres - Adolescentes, un encuentro de dos generaciones



Armonizando vida familiar y la vida laboral

- La Familia un imperativo para la empresa
- Desarrollo personal y empresarial
- El trabajo: instrumento de perfeccionamiento humano
- El trabajo: de la tragedia a la felicidad
- Trabajo: de lo "afectivo" a lo "efectivo"



¿Quién es el protagonista de la Familia?:

- La persona y familia en el mundo actual
- La Persona: primera piedra para construir familia
- Un acercamiento antropológico y psicológico a la realidad varón - mujer
- Hombre y mujer, diferencias que complementan
- Hombre y mujer, ¿Cuál es mejor?
- "Cuando los medios hablan, la familia calla"



Familias Sanas, Fuertes y Funcionales:

- El ambiente familiar ¿Cómo se construye?
- Economía familiar: el manejo inteligente de los recursos
- ¿Familia?: ¿Qué, Por qué y Para qué?
- Asegurar familias fuertes y familias sanas a nuestra sociedad
- Educación en la Familia: un reto de excelencia
- La crisis del hombre contemporáneo: una realidad
- Presiones sociales: aborto, alcoholismo y drogadicción
- Abandono, separación
- Alegría y el dolor en la vida humana
- Bioética al interior del núcleo familiar
- Autoestima como base de las relaciones interpersonales



Afectividad & Sexualidad Humana:

- Desarrollo de la Afectividad y la Sexualidad
- ¿Sexo seguro? o ¿castidad?
- Afectividad plena, sexualidad madura para recuperar el valor de la sensibilidad
- ¿Por qué esperar hasta el matrimonio?
- ¿Por qué decir no al sexo? ¿Yo hago lo que se me da la gana!
- Prevención en Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
- Madurez sexual y educación de la sexualidad. ¿A quién corresponde?



Jóvenes forjadores de esperanza:

- Orientación profesional, el papel de los padres
- Juventud 20 años: "Empezando a construir el futuro"
- Factores de riesgo en el ambiente juvenil
- El joven universitario y su familia
- Primero el noviazgo y luego el matrimonio
- Familia y sociedad
- Liderazgo juvenil
- Jóvenes y la influencia del ambiente social



Virtudes: el ancla de nuestra vida:

- Cómo hacer atractivas las virtudes
- Ejercicio de las virtudes humanas: portón a la felicidad
- Lo que usted debe saber acerca de las virtudes humanas y nunca se atrevió a preguntar
- Virtudes humanas: ¡Plus! para la felicidad

<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. 21, Autopista Norte de Bogotá D.C., Chía, Cundinamarca - Colombia

Diplomado

Estructuración de la Afectividad Humana: un reto educativo



INFORMES:

Call center: 861 5555 – 861 6666

Exts.: 1435 / 2417 / 1433. Fax: Ext. 1436.

instituto.familia@unisabana.edu.co

Campus Universitario del Puente del Común, Km. 21,
Autopista Norte de Bogotá, Chía, Cundinamarca - Colombia



**Universidad
de La Sabana**

INSTITUTO DE LA FAMILIA

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