



Apuntes de
FAMILIA

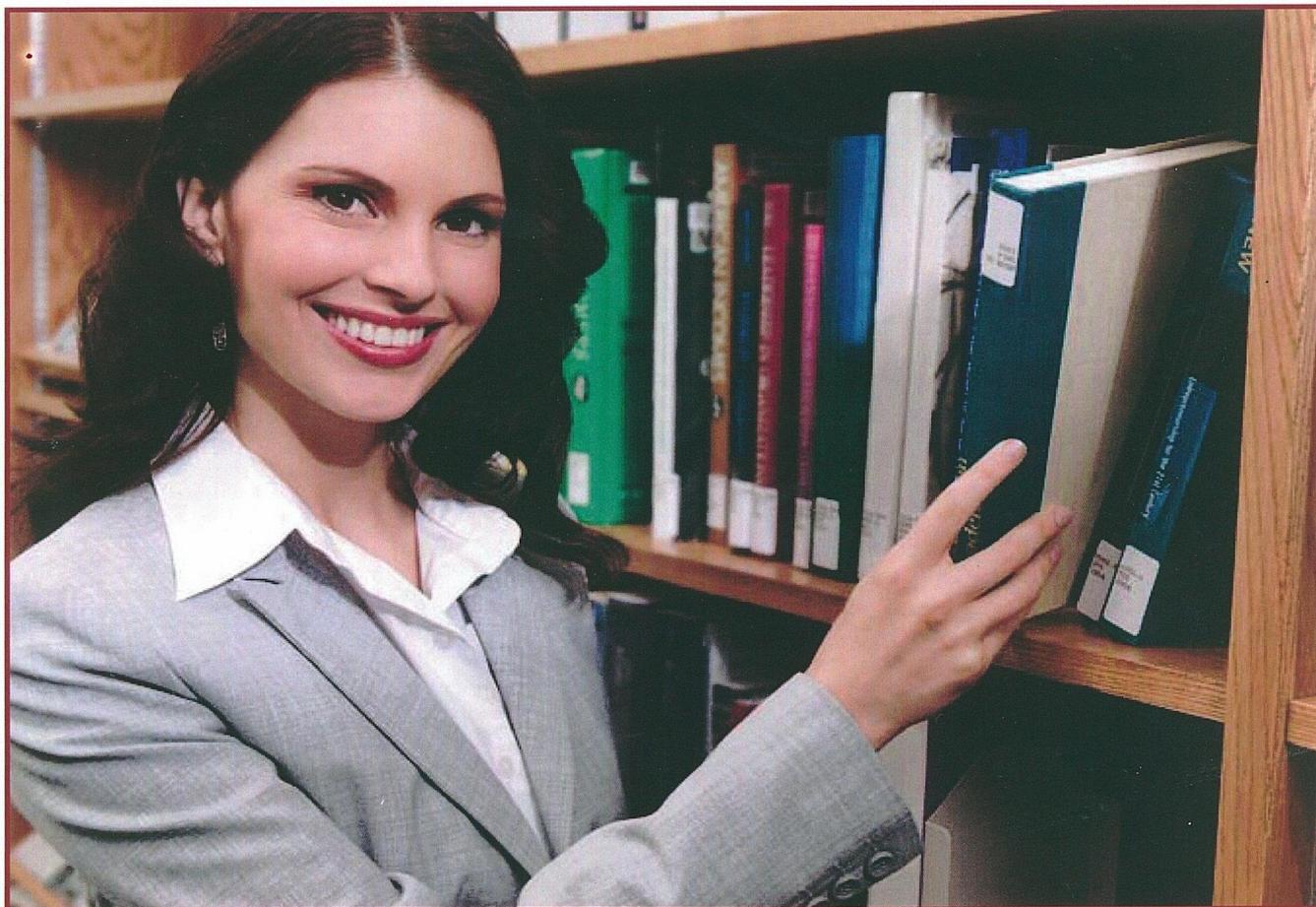
NÚMERO 6 • DICIEMBRE DE 2009 - FEBRERO DE 2010 • ISSN 1794-502X

Los regalos
que **no**
se ven

Especialización

en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148



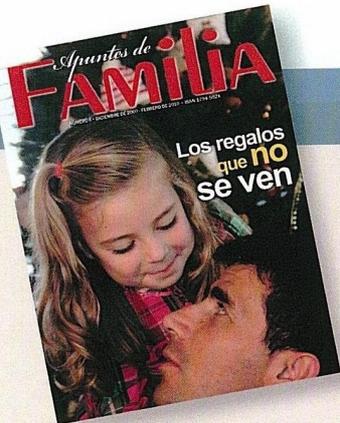
*Para comprender la dinámica familiar
desde una visión interdisciplinaria*

**Informes e inscripciones:
Instituto de La Familia**

Call center: (1) 861 5555 – 861 6666
Exts.: 1435 / 2417 / 1433 Fax: Ext. 1436.
instituto.familia@unisabana.edu.co
Campus del Puente del Común,
Km. 7, Autopista Norte de Bogotá
Chía, Cundinamarca - Colombia
www.unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana



NÚMERO 6
 DICIEMBRE DE 2009 - FEBRERO DE 2010
 ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN
 Marcela Ariza de Serrano

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

COLABORADORES
 Rafael Alvira, Reynaldo Gustavo Rivera,
 Juan Luis Lorda, Olga Restrepo,
 Tomás Melendo, 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 del Puente del Común,
 Km 7 Autopista Norte de Bogotá, Chía,
 Cundinamarca, Colombia
www.unisabana.edu.co

CORREO ELECTRÓNICO
apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

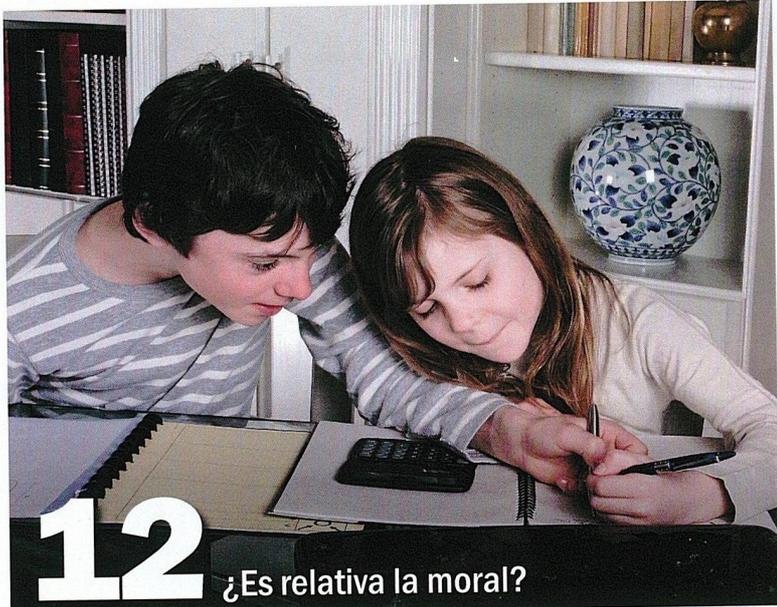
DISEÑO Y PRODUCCIÓN
 IDEKO Ltda.
 Calle 85 N° 22-73
 Tel.: 4829595

DIAGRAMACIÓN
 Gina Acosta González

FOTOGRAFÍAS
 Big Stock Photos

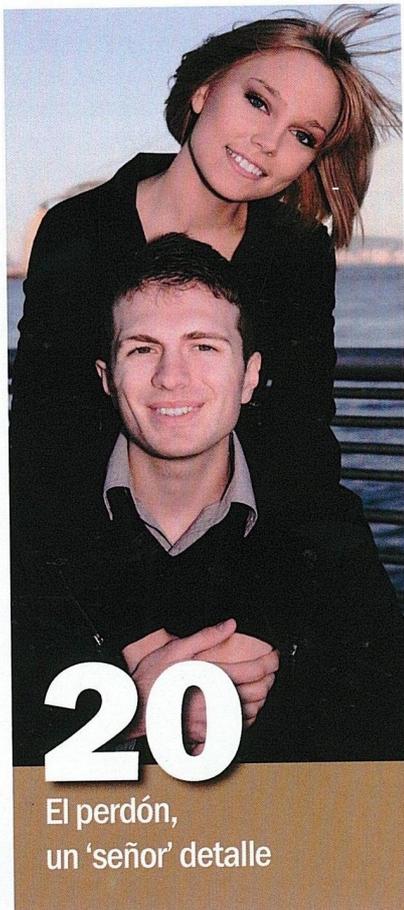
PORTADA
 Mabel Castro

IMPRESIÓN
 Cargraphics S.A.



12

¿Es relativa la moral?



20

El perdón, un 'señor' detalle

CONTENIDO

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** Los regalos que no se ven
- 10** Mejores políticas para una nueva juventud
- 12** ¿Es relativa la moral?
- 16** La menopausia: ¿cuestión de actitud?
- 20** Descubrir y disfrutar del descanso
- 24** En Navidad, ¡hombres a la cocina!
- 26** El perdón, un 'señor' detalle
- 30** Cine
- 32** Libros
- 34** ¡Hola, niños!

La última hoja

ESTAMOS YA, ¡QUÉ PRONTO, pensamos casi todos!, en el último mes del año. Dentro de pocos días cambiaremos el almanaque de la cocina y el de la oficina, renovaremos agenda y recibiremos el 2010. La nostalgia de lo que termina se disimula por un momento con la esperanza y la ilusión de lo que se avecina. ¡Cuántas cosas han pasado y nos han pasado en este tiempo que se va! Sorpresas, dificultades, amenazas... Pero también, estamos seguros, muchas y muy grandes alegrías.

Mientras repasamos nuestras vivencias nos preparamos para una Navidad más y para cruzar la frontera de un nuevo año, fechas en las que los seres humanos nos volvemos más sensibles, más abiertos, más cariñosos; algunos más alegres y otros más melancólicos. Es un tiempo especial en casi todos los puntos del planeta, aunque su sentido estricto sea cristiano. Se recuerda el nacimiento de Jesús y la fuerza de este acontecimiento es tal, que todo el mundo se ve contagiado de su mensaje y de su espíritu. Es una época que, con todos sus matices, deja una huella significativa en nuestras vidas.

Aun cuando sabemos que son otros doce meses y trescientos sesenta y cinco días los que nos aguardan, nos abrimos como a una especie de dimensión distinta. Al primer amanecer de 2010 nos asomaremos como sacudidos por un panorama de incógnitas. ¿Qué pasará? ¿Qué habrá de llegar? ¿Qué lograremos y cómo lo haremos? Sin duda habrá noticias sorprendentes, sucesos que causarían conmoción en la opinión pública. Episodios alegres, divertidos, estimulantes, negativos; toda la complejidad de una sociedad en constante ebullición.

Las expectativas que tengamos, sin embargo, no dependen exclusivamente de factores externos ni de la voluntad de los otros, sino en buena parte de nosotros mismos. Somos *nosotros* quienes podremos dar a la vida y a la historia un contenido más humano.

Sea como fuere que encaremos este tiempo de regocijo, es una oportunidad maravillosa para salir de nosotros y mirar con más atención al otro, para perdonar, para acompañar a los que están solos o sufriendo. Y para abrazar mucho, mucho, a los que más queremos, deseándonos mutuamente la Paz. *Apuntes de Familia*, en estos días entrañables y únicos, espera para sus lectores un felicísimo porvenir. Que se cumplan nuestras pequeñas y grandes ilusiones. Que demos y recibamos a manos llenas amor, comprensión y cariño. Porque quizá uno de los grandes dramas de nuestra época es que el hombre no se siente querido como es. Por ello Rafael Alvira en el tema central de esta edición, nos explica aquello de “los regalos que no se ven”, de manera que podamos descubrir el verdadero sentido del *dar*. Y como además es época especial para revisar y ajustar nuestro proceder, Tomás Melendo nos estimula a perdonar en el matrimonio, como un “señor detalle” con el cónyuge.

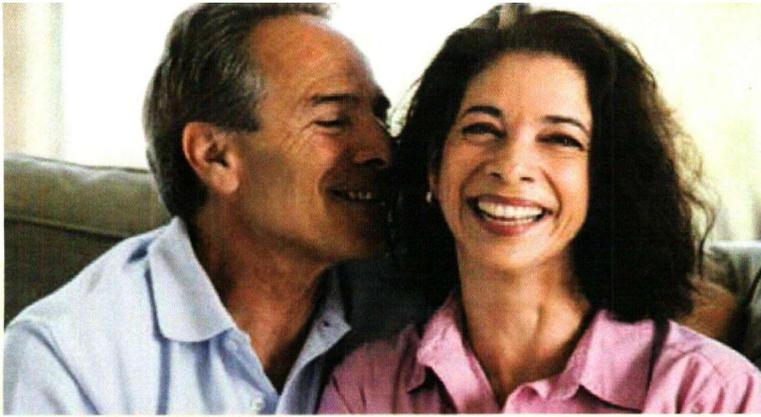
Al equipo de profesionales que ‘amasa’ y arma *Apuntes de Familia* pensando en usted y los suyos le resulta bastante grato desear felicidad a las miles de familias que nos siguen trimestralmente. ¡Bienvenidos al grupo de personas que piensan en dar un sentido más humano a la historia y a la vida, a partir de hoy mismo! #



Marcela Ariza de Serrano

Directora

marcela.ariza@unisabana.edu.co



La familia: el mejor público

Quiero compartir con ustedes lo que me ha dejado la lectura de su revista. Considero que está hecha para un público selecto y que a pesar de ello es ágil, gracias al uso de un lenguaje claro. Desde el punto de vista profesional, sus artículos representan para mí un material de consulta invaluable, que la convierte en coleccionable. Creo que debería ser promovida con fuerza para hombres de familia, ya que nosotros no somos tan originales, ni tan buenos amantes, ni tan buenos papás como nos pensamos, y estos contenidos podrían guiarnos de una manera muy amable, no solo para que logremos por fin amar para siempre, sino para que podamos orientar a otros.

EFRAÍN MÁRQUEZ MÁRQUEZ, PSICÓLOGO
GUADUAS, CUNDINAMARCA

¿Cerebro de varón y cerebro de mujer?

Muy interesante el artículo de la pasada edición: "Es verdad. Ellos de Marte, nosotras de Venus". Resulta apasionante comprender de una forma sencilla cómo se van tejiendo en cada ser humano las características propias de su género. Pero me queda una duda: si desde que un ser comienza su existencia se están construyendo los circuitos neuronales propios de su sexo, si las células tienen la información genética que en definitiva hará que una persona tenga cuerpo y comportamiento de hombre o de mujer, ¿qué sucede con la homosexualidad? ¿Puede entonces decirse que esta condición obedece a "errores" en la información genética? Después de leer el artículo no puede uno menos que pensar que el homosexual no es responsable de su condición y que no puede ser de otra forma aunque lo quisiera. Y, obviamente, que debería tener derecho a vivir su sexualidad según su instructivo genético, el cual no le permitiría comportarse como heterosexual.

LILIANA FERRER, ECONOMISTA
IBIALES

R/ Amable lectora: Tal vez la brevedad del artículo le haya llevado a pensar que es natural la homosexualidad. Pero no es así. Lo que los estudios demuestran es que no existe un cerebro unisexo; existe un cerebro de varón y otro de mujer, con sus estrategias propias. Tampoco existe el gen de la homosexualidad. El varón homosexual padece una disfunción, un trastorno en su orientación; tiene una cierta predisposición de la que no es responsable. Pero nada es determinante para ningún ser humano. Costará más o menos pero no está abocado nunca a comportarse de un modo. ¡Somos libres y no estamos encadenados a una biología o una tendencia!

NATALIA LÓPEZ MORATILLA
CATEDRÁTICA DE BIOQUÍMICA, U. DE NAVARRA, ESPAÑA

Para los más jóvenes de casa

Leí el último ejemplar de su revista, en el que el artículo central es una invitación a arriesgarse a amar para siempre. ¡Felicidades! Simplemente me queda una inquietud, en vista de que no conozco muy bien lo publicado en otras ediciones: ¿han incluido temas para jóvenes? Yo, como madre y esposa, busco sobre todo los temas de familia y matrimonio en este tipo de medios, pero los muchachos de todos los hogares a los que ustedes llegan pueden buscar artículos de su gusto e intereses.

LILIA GARCÍA SUÁREZ
BACTERIOLOGA, BOGOTÁ

R/ Querida lectora: Nos alegra sinceramente que la revista haya sido de su agrado y del de su familia. Y la respuesta a su inquietud es sí, hemos abordado temas para los más jóvenes y los más pequeños en otros números en nuestras distintas secciones. "Intimidación escolar", "Niños tristes, síntoma de una sociedad neurótica", etc. La invitamos a que nos siga leyendo.

Estilos de vida saludables

Felicito al Instituto de la Familia por el esfuerzo para poner en circulación esta revista, que considero un medio significativo a nivel familiar, pues presenta de forma lógica y clara temáticas que se viven en la cotidianidad. Me gustaría sugerirles que presentaran más información sobre estilos de vida saludable en el hogar, como dieta sana y actividad física.

LEIDY JOHANA NEIRA
TRABAJADORA SOCIAL, BOGOTÁ



Los regalos que no se ven



El mero existir de otra persona en nuestro ámbito vital ya es un cierto don que recibimos. Cuando han pasado los años y la experiencia nos permite reconocer lo que es la vida, podemos ver claramente la cantidad de regalos ocultos que hemos recibido de otros.

POR RAFAEL ALVIRA
Doctor en Filosofía
ralvira@unav.es

EL INOLVIDABLE MAESTRO Josef Pieper recoge una cita de su autor preferido, santo Tomás de Aquino, que puede introducir estas líneas: “El amor es el regalo esencial, pues ningún regalo lo es en verdad si no va acompañado de amor”.

Regalar es un acto de *donación*, de traspaso de algo a alguien. Se trata de una actividad constitutiva en el ser humano, de una necesidad por tanto. No podemos existir como humanos sin ejercitarla. En efecto, dirigirse a otro -hablarle- significa darle nuestras palabras, y sin el uso del lenguaje no alcanzamos siquiera el nivel animal. Dirigir la palabra en el diálogo es un regalo para los que nos atienden y, además, en el fondo todo acto de regalar es un acto de dialogar. Con un regalo decimos algo, por muy material que el regalo sea. Por eso regalar es tan difícil como hacerse entender; nos sentimos frustrados cuando otros no nos entienden al hablar y lo mismo nos sucede cuando notamos que nuestro regalo “no le dice nada” a la persona a la que se lo entregamos.

Que regalar es diálogo se percibe también en que espera una respuesta. Ella es, de modo natural, el agradecimiento. Agradecer es ac-

ger el don y esa acogida es, por su parte, también un regalo: regalamos nuestra atención, nuestra inclinación personal, a quien le aceptamos una donación.

Hay aquí de todos modos una dificultad, fácil de descubrir y no tan fácil de resolver. Se trata de que como el regalo es siempre algo objetivo aunque sea tan espiritual e intelectual como una palabra puede, por la libertad humana, ir acompañado de buena o mala intención. En la tradición germánica la palabra veneno (*Gift*) es cercana al verbo dar (*geben*). Se puede dar algo con la intención de hacer mal a otra persona.

Es tan connatural al ser humano el acto de dar que, por eso, la mayor ofensa no está en dar mal o dar algo malo, sino en no dar en absoluto: indiferencia total, pretender que el otro no existe para mí. Dicho de otro modo: el mero existir de otra persona en nuestro ámbito vital ya es un cierto don que recibimos. No aceptarle es darle por inexistente. Es lo más duro encontrar, en vez de ese poco de amor que se espera, la total indiferencia, el total rechazo de mi existir en relación con él.

Todos los seres humanos, pero de modo particular la mujer, tenemos necesidad y obligación de

acoger. De ahí la dureza de una madre que no acoge a su criatura. Al negar la existencia a ese ser, se niega ella su esencia como ser humano. Es la más perjudicada.

El intento, a su vez, de interpretar determinadas acciones humanas como de valor o sentido *neutro*, no resulta. Ello se ha querido ver en el comercio: se trataría de una relación donal de "ida y vuelta", prácticamente "mecánica". Se entrega un producto y se recoge a cambio un valor material "económi-

co: si aquel con quien comercio no tiene virtud ética, no es fiable. Ahora bien, como es sabido la raíz de toda virtud es el amor verdadero, pues la virtud consiste precisamente en saber dar y saber acoger o recibir adecuadamente.

LOS REGALOS OCULTOS

Así pues, lo fundamental, la clave de toda donación verdadera, de todo regalo, no está a la vista. No hay regalo sin algo que dar, pero lo principal es que el que da, dé también su

Lo principal es que el que da, dé también su ser al mismo tiempo, su amistad, y eso se ve solo con los ojos del alma.

co" matemáticamente equivalente. Pensar que algo así es posible ha conducido siempre, como es lógico, a las crisis económicas. El comercio es siempre una forma de diálogo, en la cual cabe la buena intención -es decir, el acompañamiento de la amistad-, o la mala -o sea, la voluntad de engaño, de fraude-. Por eso el buen comercio es imposible sin la confianza, pero la confianza presupone la virtud ética propia y la del

ser al mismo tiempo, su amistad, y eso se ve solo con los ojos del alma.

En la medida en que en este mundo nuestro vivir es nuestro *tiempo* vivido, todo regalo supone, de una forma u otra, una entrega de tiempo propio al otro. Un regalo material nos ha costado tiempo para hacerlo o para conseguir el dinero para comprarlo. Incluso cuando regalamos lo que

hemos recibido gratuitamente, damos una parte de nuestro tiempo. Podríamos haberlo vendido y conseguir ahorrar tiempo de trabajo futuro, por ejemplo.

Un objeto, en ese sentido, es un trozo de *tiempo acumulado*, y por eso es frecuentemente más fácil de dar que un trozo de dedicación del propio tiempo futuro.

Cuando queremos de verdad a una persona lo que deseamos y esperamos de ella, por encima de todo, es que nos dedique algún tiempo. De ahí la frustración de fondo de tantos hijos a los que sus padres, en vez de presencia les dan dinero. Salvadas las distancias, sucede lo mismo en las organizaciones: muchos que trabajan en ellas con amor a su trabajo y a la institución preferirían más ratos de diálogo verdadero con los dirigentes antes que "incentivos económicos motivacionales".

Muchos de los regalos que no se ven consisten en el tiempo que una persona dedica a actividades que favorecen a otras, sin que éstas lo sepan o apenas lo perciban. Cuando pasan los años y una persona empieza a enterarse bien de lo que es la vida, comienza a darse cuenta de la inmensa cantidad de regalos ocultos que ha recibido de sus padres. Y no pocos también de sus buenos maestros.

LA AYUDA VERDADERA

Los buenos padres y los buenos maestros se gozan, como es lógico, en el agradecimiento de sus hijos o discípulos. Pero no esperan ningún regalo especial añadido de ellos, pues el máximo regalo es el tenerlos como hijos o discípulos. Por eso regalan tanto y tan continuamente sin que apenas se note. No hay mayor alegría que ver el bien realizado en las personas que queremos.





La única frase conocida de Jesucristo que no aparece en los evangelios nos la transmite san Pablo: "Hay más alegría en dar que en recibir". Y se comprende bien. Al dar salimos fuera de nosotros mismos, y nos liberamos del encerramiento en nuestro puro yo. Es decir, somos libres, y justamente entonces realizamos nuestro modo de ser humano. Además, lo más habitual es que al dar se reciba respuesta y esa respuesta es también un enriquecimiento de nuestro ser. Hay libertad y crecimiento, es decir, todo sumado, alegría. El encerramiento y la pobreza interior, por el contrario, generan tristeza.

Por eso, como antes decía, recibir de verdad -aceptar el don del otro- es otra manera de dar y en ese

Todo regalo supone, de una forma u otra, una entrega de tiempo propio al otro.

sentido genera una forma peculiar y más callada de alegría: es el *consuelo*. El que percibe la verdad de un regalo que se le ofrece, y lo acepta, acepta la relación con la otra persona y de ese modo deja de estar solo. Y consolarse significa precisamente tener al lado alguien que te acompaña de verdad.

En el verdadero regalo siempre están presentes lo regalado, el yo que regala y se regala -en cada caso de la forma adecuada- y el

amor con que regala. En el falso regalo, engañoso, solo está el objeto regalado y el yo que regala. Por eso ese falso donante no ofrece verdadera compañía, sino que busca ocultamente aprovecharse del que recibe el aparente regalo. Por ejemplo, unos padres absorbentes que no dejan justa libertad a sus hijos, no se diferencian en lo esencial del simpático conquistador o la subyugadora mujer que buscan en el fondo apropiarse del dinero de esos mismos hijos.

Los regalos que no se ven y lo que no se ve en los regalos que se ven es siempre esa realidad profunda e impresionante de la *ayuda verdadera*. Cada acto de amistad o de amor nos ayuda a vivir, y eso es el regalo por excelencia. ■■



Mejores políticas para una nueva juventud

Con frecuencia, al pensar las políticas públicas para los jóvenes, no se les tiene en cuenta, a pesar de que la capacidad de progreso de nuestras sociedades se basa, entre otros elementos, en su contribución al diseño de su propio futuro .

POR REYNALDO GUSTAVO RIVERA
Economista, especialista en Gestión y
Comunicación de Proyectos Sociales
reynaldo.rivera@intermediaconsulting.org

EN IBEROAMÉRICA abundan las declaraciones que reconocen la trascendencia de la juventud en la vida de toda sociedad a la hora de trazar sus políticas públicas. Los gobiernos, sin embargo, se limitan a la redacción de catálogos de buenas intenciones, imaginarios de derechos que luego son imposibles de poner en práctica. Como ejemplo podría citarse la Convención Iberoamericana de los Derechos

Resultados en Colombia

- El 97,09% de los jóvenes manifiesta interés por las relaciones afectivas estables, con proyección en el largo plazo. Prefiere un amor humano que sea fiel, con preocupación por los demás y abierto a la procreación.
- El 61,17% considera la familia como un grupo social primordial en el desarrollo personal.
- El 84,88% cree que la educación de los jóvenes es competencia prioritaria de los padres/tutores (que son quienes mayormente les ayudan a tomar las propias decisiones, a ser fuertes ante las dificultades y a ser solidarios, entre otros valores). Más aún: el 84% considera que son los padres quienes tienen el deber de brindar a sus hijos la educación sexual.
- Menos del 3% sostiene que el Estado y los medios de comunicación transmiten mensajes que refuercen valores positivos (solidaridad, respeto mutuo, autoconfianza, etc.).

¿Es esto lo que están teniendo en cuenta realmente los gobernantes a la hora de legislar para nuestra juventud?

de los Jóvenes -documento redactado en 2005 e impulsado por la Organización Iberoamericana de la Juventud¹, en el que un análisis somero es suficiente para advertir un conglomerado heterogéneo de derechos que contradice la noción misma de minoría de edad. Por mencionar solo uno de sus cuestionables apartados, al hablar de jóvenes se refiere a personas entre los 15 y 24 años de edad, amplio y discutible margen que comprende grados de madurez esencialmente diferentes.

Al mismo tiempo y por contraste, hay muchachos que, conscientes del momento histórico, han sabido movilizarse a favor de la juventud. Uno de estos casos es Grupo Sólido², ONG argentina de estudiantes universitarios que tienen como objetivo la promoción de una cultura del amor auténtico, genuino y libre. Cuando en 2008 solicitaron mi colaboración para mejorar su iniciativa, sugerí diversos cursos de acción. Y el primordial fue dar respuesta a la pregunta: ¿Cómo piensan y viven los jóvenes a los cuales quieren

dirigir su mensaje? El resultado fue sorprendente. Más de 1.500 jóvenes de toda Iberoamérica -207 de ellos, colombianos (ver recuadro)- compilaron el cuestionario en menos de quince días, y entre sus respuestas manifestaron intereses y actitudes positivas en aspectos decisivos para la vida social que, de ser implementados, les permitirán ejercer un liderazgo responsable en la sociedad.

Muchos de estos resultados coinciden con los reflejados por investigaciones científicas precedentes. Y es impactante comprobar la disparidad de los derechos que reclaman y defienden los gobiernos, con respecto a los intereses y necesidades reales que manifiestan los beneficiados. ¿Será posible que las políticas públicas sean diseñadas y adoptadas sin verdadero conocimiento de la realidad?

Desde que trabajo como consultor para distintas ONG en diversos países he podido comprobar lo que Jeffrey Bradach³ afirmó en *Harvard Business Review*: "Las ONG (y también los gobiernos) podrán cumplir sus promesas en favor

de la sociedad, si se ocupan de estudiar constantemente la información que sobre la realidad con la que están en contacto suministra la investigación científica". Esto parece ser un descubrimiento, especialmente en el campo de las políticas sociales. En los países en los que hemos gerenciado investigaciones científicas sobre el estilo de vida de los jóvenes, pudimos comprobar dos hechos. Uno, que era la primera vez que se entrevistaba a muestras representativas de adolescentes preguntándoles sus opiniones sobre cuestiones controvertidas. Y el segundo, que la información suministrada representaba una completa novedad. Para la muestra un botón: mientras muchas ONG y organismos gubernamentales sostenían que era necesario transmitir un mensaje de "sexo seguro" a los jóvenes a través de instituciones educativas y asistentes sociales para prevenir el SIDA, más del 75% de los jóvenes sostuvieron que preferían hablar de esos argumentos con sus padres y que no necesitaban más información de tipo "preventivo". No es sorprendente entonces que fallen muchas de las políticas públicas en el área de la juventud.

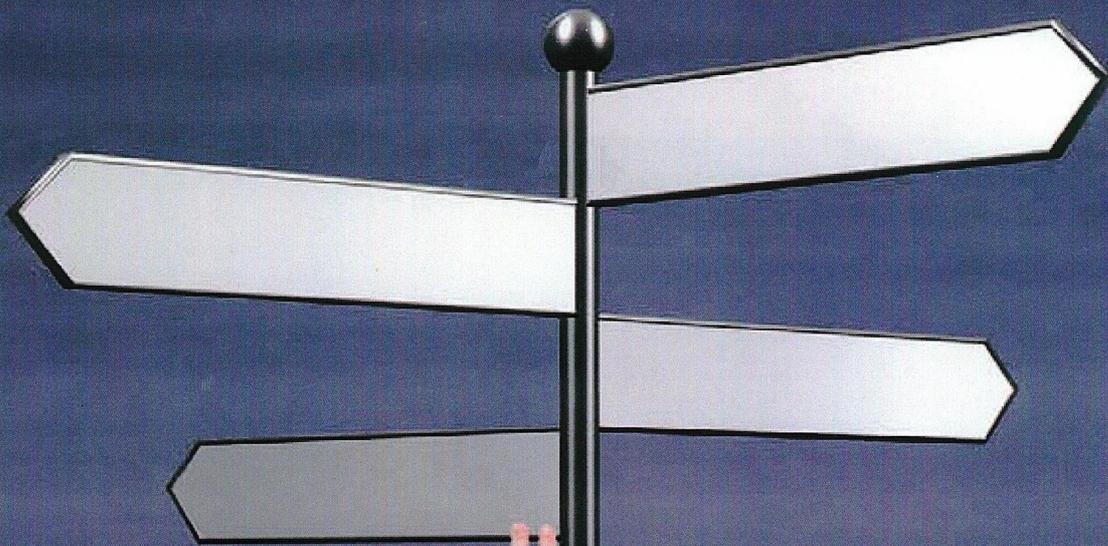
En síntesis: para desarrollar y gerenciar políticas y proyectos sociales eficaces es imprescindible utilizar metodologías testeadas previamente e información actualizada, producida por agentes independientes. En caso contrario, los gobiernos y las ONG se encontrarán defendiendo una juventud que ya no existe. Y, lo que realmente deja perplejo, gobernando un mundo de jóvenes con mentalidad de adultos. ■■

1. OIJ, Revista Iberoamericana de Juventud, N.º 6, noviembre de 2007, pp. 23 a 31.

2. Ver www.laconvencion.org y www.oij.org

3. www.gruposolido.com.ar

4. www.bridgespan.org



Es relativa la moral?

POR JUAN LUIS LORDA
Doctor en Teología
jllorda@unav.es

Gran parte de nuestros contemporáneos contestaría a esta pregunta que sí, sin dudar. Y por relativa entenderían “opinable”. Creen que la moral está sujeta a los gustos de cada quien, pero la moral no depende de caprichos ni de intereses personales. Depende de cómo es la realidad. Y, ¿es relativa la realidad?

ARISTÓTELES, EL gran sabio griego, dijo que los motivos de las acciones humanas pueden ser tres: buscar el placer, buscar la ventaja personal o hacer las cosas porque se ve que es lo digno de una persona en esas circunstancias. Aunque hay algunas variantes en su interpretación, puede decirse que en estas distinciones se juega lo que es la moral. Además, puede agregarse que en ellas se distingue un umbral muy claro: mientras el motivo de nuestras acciones sea solo el propio placer o interés, no estamos dentro de la ex-

periencia moral. Nos falta el aspecto más importante.

Por eso el utilitarismo es tan insuficiente como proyecto para una ética personal. Puede ayudar a razonar los mínimos de la convivencia política y, en algunos casos, las responsabilidades morales, pero el cálculo de las ventajas no permite construir una moral digna de personas; las encierra en el egoísmo. La existencia de la moral se juega precisamente en experimentar y reconocer que existen más móviles que el cálculo egoísta (personal o colectivo). En percibir que hay una manera de actuar bella y digna del hombre y también una manera repugnante e indigna.

A la mayor parte de la humanidad le parece indigno poner los propios intereses por encima de todo. Esto suele ser considerado como la esencia de la inmoralidad. En cambio, sacrificar los propios intereses en beneficio de otros, la generosidad y el altruismo, son considerados como la quintaesencia de

Hay que respetar la conciencia de cada uno, pero la pretensión de que cada uno haga la moral a su gusto es tan poco razonable como si hiciera la ciencia a su medida.

la nobleza. El bombero que expone su vida para salvar a otros o los padres que sacrifican sus gustos por atender a sus hijos son considerados universalmente como ejemplos que hay que imitar. Hacen a la humanidad más digna y nos apartan de la ley de la selva.

Naturalmente, cualquiera puede imaginar unas bases morales distintas; bien por el deseo de llevar la contraria al conjunto de la humanidad, que es una de las grandes pasiones intelectuales; o bien por justificar su egoísmo, que es otra pasión muy común y mucho más vulgar. Hace años traté a un excelente gestor

y aprendí de él principios de gobierno tan sabios como éste: “Si quieres no poder resolver un problema, generalízalo”. Y es cierto, cuando se generalizan las cuestiones, se pierde el control sobre ellas. Si la pregunta es si la moral es relativa, lo peor es generalizar. En cambio, si pensamos honradamente en las tres partes fundamentales que componen la moral, podremos deducir qué parte es relativa y hasta qué punto.

1. LA PARTE MÁS UNIVERSAL DE LA MORAL

Como somos seres sociales y vivimos en sociedad, la parte más amplia de la moral se refiere a los demás y se concreta en los deberes de justicia y solidaridad, casi universalmente aceptados.

La **justicia** se basa en la equidad. Como los seres humanos somos iguales en lo fundamental (en ser humanos), nuestras relaciones se basan en una correspondencia. Y esto se capta espontáneamente. En este sentido hablamos del respeto a los otros y de normas evidentes o

reglas de oro que encontramos por todas partes, como “no hagas a otro lo que no quieres para ti” o “sé justo cumpliendo lo pactado”. La **solidaridad** debe ser reconocida también espontáneamente en cualquier sociedad, porque forma parte de la dotación natural del ser humano sentir compasión por sus semejantes y ponerse en su lugar.

Estos deberes están en la base del reconocimiento de los derechos humanos y representan el ochenta o noventa por ciento de la moral. Por tanto, es estadísticamente falso decir que la moral es relativa, en el sentido de que sea varia-

ble. Casi nadie se atrevería a decir que los deberes de justicia son relativos. Que es opinable si hay que pagar el trabajo, o vender lo que se había prometido, o respetar la vida y los bienes de los demás. Lo cierto es que casi toda la humanidad está de acuerdo en la mayor parte de la moral y niega violentamente (con policía y cárceles) que dependa de gustos particulares. Solo se oponen teóricamente unos cuantos intelectuales y, prácticamente, unos cuantos canallas.

En otras culturas y otros momentos se pueden observar restricciones de la solidaridad, como la esclavitud o la guerra. Los nazis, por ejemplo, hicieron una política basada en la desigualdad de personas y razas. También los jacobinos y los comunistas sacrificaron los derechos de las personas a los supuestos intereses del Estado. Pero no se trata de morales distintas, sino más bien de aberraciones teóricas que reprimen el sentido común moral.

Hacer morales a la medida de los hechos es una tentación hipócrita. Cuando el corazón se entrega al placer que seduce, la razón se abandona al error que justifica, como bien lo dijo Cicerón. Son los hechos los que tienen que acomodarse a la moral y no se puede construir una moral partiendo de la defensa del egoísmo. La prueba de fuego de toda moral es, precisamente, el sacrificio del interés personal en aras de lo que vale más. Lo contrario es la definición misma de inmoralidad.

2. EL DOMINIO DE SÍ (LA VIRTUD)

A diferencia de la justicia que, en su mayor parte, es muy intuitiva y evidente, la cuestión del estilo de vida personal y la relación personal con el placer y el propio interés son más complejos; y tiene algo de subjetivo, pues depende de la experiencia que se tenga. En ese sentido,

se podría decir que esta parte de la moral es más relativa. Pero si lo analizamos mejor, veremos también que lo es muy poco.

Los muchachos, por ejemplo, no piensan igual que los viejos sobre el alcohol o la velocidad. Son sensibles a la autenticidad y a los ideales y juzgan con mucha radicalidad sobre la justicia; sin embargo, son menos certeros sobre el tenor de vida que conviene llevar. Pero la opinión juvenil sobre las diversiones y el alcohol no es un juicio moral. Solo indica sus preferencias visce-

lo propio, sin dejarse desviar ni por el egoísmo ni por el miedo.

En esta segunda parte, el problema no es que la moral sea variable, sino que son variables nuestro sentido y nuestra calidad morales. Una cosa es que en la vida democrática haya que respetar a todos y no meterse a juzgar vidas ajenas, y otra es que haya que fingir que no se sabe cómo funciona el egoísmo, cuánto importa el dominio de sí y qué noble es la generosidad, que son experiencias morales prácticamente universales.

Son los hechos los que tienen que acomodarse a la moral y no se puede construir una moral partiendo de la defensa del egoísmo.

rales. Pueden estar seguros de que el licor, la velocidad y la juerga son estupendos y llamarle a esto una opinión moral. Pero no lo es, porque no se basa en un juicio equilibrado sobre la realidad de las cosas, que apenas conocen, sino en lo que les dictan sus vísceras. Tampoco es una opinión estable. Cambiará con el tiempo. Les faltan experiencia y años para saber qué construye y qué destruye. Cuando maduran, las personas juzgan mejor sobre lo que es bueno para la vida.

La moral personal no es democrática y esto no es extraño; la ciencia y el arte tampoco lo son. Aunque todos valemos lo mismo como personas, no valemos lo mismo como sabios, como científicos o como escritores. Hay que respetar la conciencia de cada uno, pero la pretensión de que cada uno haga la moral a su gusto, es tan poco razonable como si hiciera la ciencia a su medida. No hay otro camino que aprender de los que saben, reunir experiencia personal y procurar ser recto, es decir juzgar con rectitud en

3. LO MÁS COMPLEJO: LA MORAL SEXUAL

Aquí es donde hay más problemas. Cuando se dice que la moral es relativa, muchas veces es un eufemismo para justificar libertades sexuales. Los eufemismos están hechos para disimular la crudeza de la realidad y, desde luego, hacen más amable la convivencia, pero confunden el pensamiento. No se puede pensar bien con eufemismos: conviene destaparlos.

Esta moral tiene aspectos en común con las otras dos partes. En toda relación sexual hay aspectos de justicia, a veces, muy graves. Prometerse o tener un hijo genera obligaciones y deberes serios, que van mucho más allá del capricho y la opinión personal. Como hemos visto, el conjunto de la humanidad considera repugnante al egoísta que pone sus intereses por encima de sus deberes con los demás. Abandonar a una mujer o a unos hijos solo por enamorarse de otra persona es, por ejemplo, una evidente manifestación de egoísmo



La solidaridad forma parte de la dotación natural del ser humano.

a la vez que una grave injusticia. Aunque se puede entender que, después de hacerlo, alguien quiera construir una moral nueva.

El placer y la pasión sexual son, muchas veces, lo más aparatoso de la sexualidad. Y tienen su dignidad y su función. Pero son el aspecto menos importante. Si no se ponen en su sitio no se puede hacer una moral sexual, porque no se puede superar un planteamiento egoísta. Hay que situarlo en su marco real, con sus tres dimensiones: en el plano biológico, la sexualidad tiene que ver con algo tan importante como la reproducción; en el personal tiene que ver con el amor conyugal y con lo que es la familia como relación de personas. En el plano social afecta directamente al bien común, porque siempre pone en juego el futuro de la sociedad. Estas dimensiones no son imaginaciones.

La convivencia social exige respetar a los demás y tolerar la diferencia de opiniones. También hay que respetar el ámbito privado

de la vida, mientras no dañe al bien común. Pero no hay por qué aceptar que cualquier cosa sea una moral. El pensamiento tiene una vida pública y es un gran servicio proponer y juzgar lo que se propone.

REALIDAD Y MORAL

En estas líneas he pensado lo que es la moral y lo que no lo es. Naturalmente, muchos puntos necesitarían mayor desarrollo. Habría que hablar sobre los tipos de fenómenos morales y la manera en que las exigencias morales se hacen presentes en la conciencia, sobre cómo se forman las convicciones morales y cómo se comparten y transmiten en una sociedad. Pero en unas pocas páginas solo pueden trazarse las líneas fundamentales.

La distorsión mayor de nuestra cultura se da en la moral sexual y, en menor medida, en los ideales de vida. Son la parte más "privada" de la moral. En cambio, como ha quedado claro, nuestra sociedad tiene mayor sensibilidad

moral sobre las cuestiones de justicia. Esa es la razón de que tantas veces se oiga decir que cada uno tiene su moral. Pero, en realidad, no se comprueba que existan otras morales, sino solo que existen otras conductas.

Existe la mala costumbre intelectual de aprovechar la oscuridad de los límites para poner en duda el contenido entero de una cuestión. Esto pasa frecuentemente en la moral. Basta descubrir un aspecto discutible o discutido para declarar relativa y opinable toda la moral. Pero es como si se declarara irreal la pirámide de Keops porque se descubre que no es exactamente una pirámide. La pirámide de la moral, con sus tres componentes, no es una imaginación que dependa del capricho de cada uno. Siendo menos visible que la pirámide de Keops es, sin embargo, mucho más real y con una influencia mucho mayor sobre la felicidad de las personas y el futuro de las sociedades. #

La menopausia: ¿cuestión de actitud?

Las mujeres entre los 45 y los 55 años de edad se muestran especialmente preocupadas cuando aparece la menopausia. Dieta sana, hacer ejercicio, llevar una vida plena con ocupaciones y una aceptación mutua en la pareja son algunas claves para atravesar este periodo con optimismo.

POR OLGA RESTREPO
Médico Gineco-obstetra
Clínica Universitaria Teletón
olga.restrepo1@unisabana.edu.co

LA ORGANIZACIÓN Mundial de La Salud (OMS) define la menopausia como “el cese permanente de la menstruación”, concepto tan escueto y frío que hasta podría parecer un mal chiste para quienes sienten que realmente la vida sufre un sacudón tremendo. Porque una cosa es una definición, y otra muy distinta lo que sucede en realidad cuando comienzan a bajar los niveles de estrógeno y el organismo se ve obligado a realizar una importante cantidad de ajustes.

La edad promedio de la llegada de la menopausia se sitúa entre los 45 y los 55 años, con una media en torno a los 50 ó 51. Antes de los 40 se considera precoz. Este periodo hace parte del proceso natural fisiológico de la mujer, que marca el término de su vida fértil y de su actividad ovárica. En esta fase disminuyen los niveles de hormonas reproductivas, especialmente los estrógenos. Y por ser un hecho natural -insisto- no debe verse como una enfermedad o un trastorno grave.

Pueden aparecer ciertos síntomas que afectan considerablemente la calidad de vida de la mujer, como calores y cambios en el estado de ánimo (más frecuentes), pero a estos síntomas puede hacerse frente con toda tranquilidad. Las mujeres (también) tenemos la capacidad para ello.

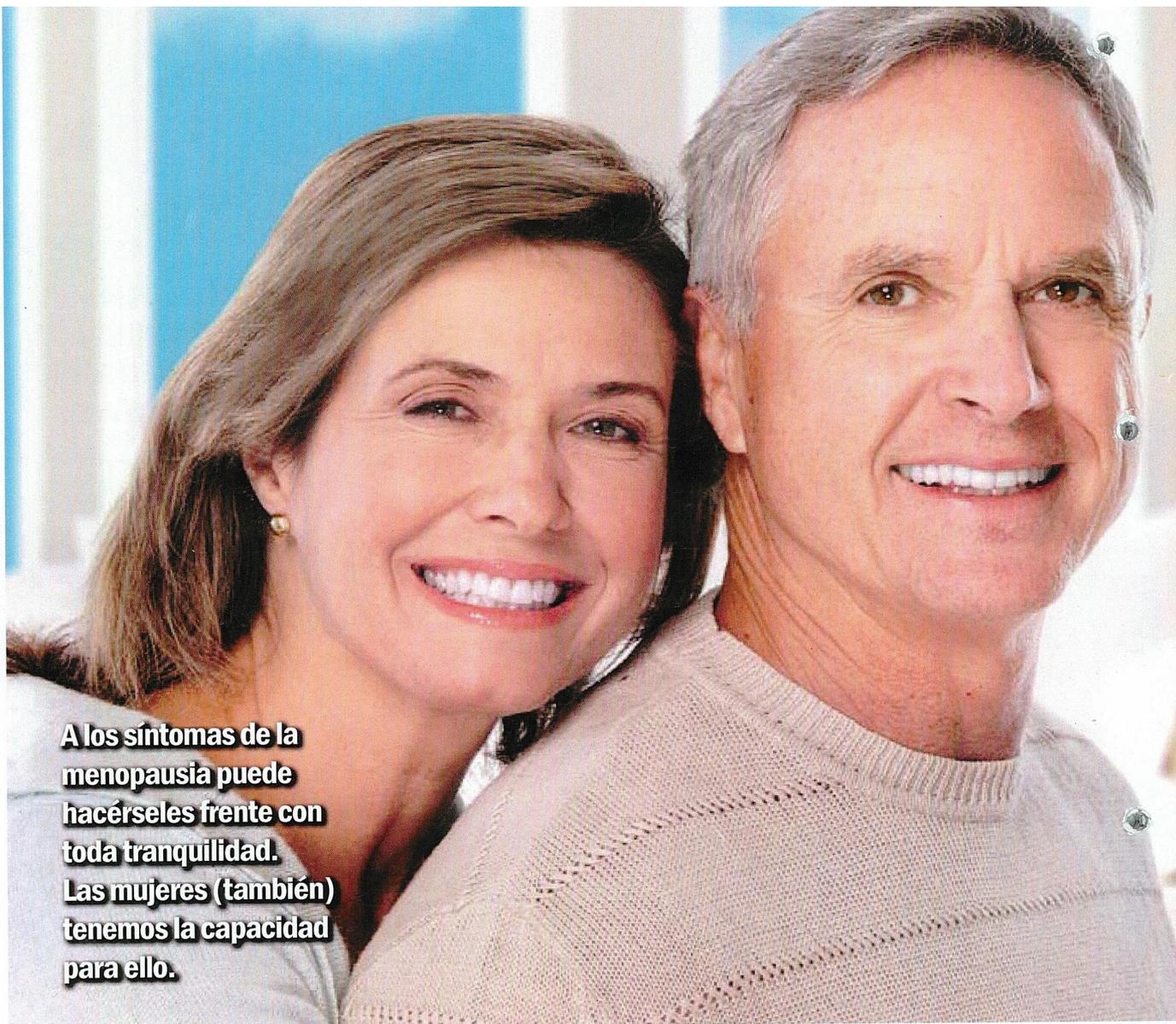
“¿QUÉ ME ESTÁ PASANSO?”

Al disminuir gradualmente la producción de estrógenos (hormonas sexuales principalmente femeninas y que presentan su mayor concentración los primeros siete días de la menstruación) es normal que el cuerpo se resienta y deba hacer ajustes para seguir funcionando de forma adecuada. Y como de lo que estamos hablando aquí es precisamente de personas, también es natural que cada una asuma estos cambios de forma muy diferente, pues a pesar de que la presencia de la sintomatología que enumeraré a continuación ha sido demostrada científicamente, es importante hacer énfasis en que cada mujer vive la menopausia de manera individual.

- **Síntomas vasomotores:** este es el nombre técnico/*polite* para hablar de los conocidos sofocos o calores, que, junto con las alteraciones menstruales, son el síntoma más frecuente. Se caracterizan por el calor, la sudoración, el enrojecimiento facial y la taquicardia. Pueden durar desde unos segundos hasta un poco más, con un promedio de cuatro minutos y su intensidad y frecuencia son muy variables. Los sofocos, cuando son intensos y tienen lugar durante la noche, pueden alterar el sueño.
- **Síntomas emocionales:** estos tienen que ver con cierto humor depresivo, irritabilidad, disminución de la autoconfianza, ansiedad, melancolía, pérdida de concentración, cambio de carácter. La alteración de los niveles hormonales puede hacer que la mujer se sienta nerviosa o muy cansada, sensaciones relacionadas con la presencia de cambios en el patrón del sueño. El estar sometida a niveles altos de tensión, generados por ejemplo por falta de dinero o de empleo, dificulta controlar estos cambios.



Al disminuir gradualmente la producción de estrógenos es normal que el cuerpo se resienta y deba hacer ajustes.



A los síntomas de la menopausia puede hacerseles frente con toda tranquilidad. Las mujeres (también) tenemos la capacidad para ello.

Algunas mujeres pueden estar viendo la experiencia de la salida de los hijos del hogar y además aprendiendo a vivir con el "nido vacío". A otras, la incapacidad de tener hijos les produce tristeza. Con frecuencia, en esta etapa de la vida hay quienes se encuentran con la dificultad de enfrentar el cuidado de sus nietos y padres ancianos en simultánea, lo que es cada vez más frecuente dado el veloz (y a veces deshumanizado) remezón en la institución familiar de hoy.

• **Síntomas genitourinarios:** la disminución de los niveles de estrógenos produce cambios en los órganos genitales, tales como adelgazamiento

de las paredes de la vagina, pérdida de las bacterias que normalmente se encuentran en esta zona del cuerpo y que son las encargadas de defender el organismo de infecciones; sequedad vaginal en algunos casos. Dolor en las relaciones sexuales; mayor tendencia a infecciones urinarias y a incontinencia.

• **Otros síntomas:** sensación de dolor en la parte superior del estómago, insomnio, sequedad en la piel y frecuentes dolores de cabeza. Otro cambio importante se presenta con respecto a la constitución de su cuerpo, con aumento o disminución de peso. Puede presentarse en algunas ocasiones caída

del cabello; se adelgaza la piel del cuerpo en general y aparecen más arrugas y vello.

BUENA NUTRICIÓN Y EJERCICIO

Llevar una dieta balanceada contribuye a conservar un buen estado de salud antes, durante y después de la menopausia. Es importante anotar y seguir recomendaciones como éstas:

1. Consumir gran variedad de alimentos para asegurar todos los nutrientes esenciales.
2. Elegir una dieta baja en grasa y colesterol.
3. Asegurar la ingesta suficiente de calcio para mantener los huesos

Efectos + acompañamiento + tiempo

Los principales efectos de la menopausia, comunes a todas las mujeres, están relacionados con dos grandes aspectos: la desmineralización de los huesos u osteoporosis y las alteraciones cardiovasculares (enfermedad coronaria, cardiopatía isquémica y presencia de palpitaciones).

El acompañamiento médico debe ser diseñado en forma individual para cada mujer, dando prioridad a sus temores, motivaciones y a aquello que le altera más su calidad de vida. Se deberá ponderar, con base en sus antecedentes familiares, personales, factores de riesgo y hábitos aquella terapia que brinde a la mujer mayor cantidad de beneficios y menos riesgos.

Es importante cuidar el estilo de vida, tener una actitud positiva frente a este periodo y no pensar en él como imposible de superar.

fuertes. Las mujeres de 51 años en adelante necesitan 1.200 miligramos de calcio al día. A las posmenopáusicas que no reciben terapia hormonal y todas las mujeres de 65 años en adelante se les recomienda ingerir 1.500 miligramos. Y puesto que no es fácil recibir una cantidad suficiente de calcio de los productos lácteos y de algunas verduras se debe considerar el uso de suplementos. Hay que tener presente que el calcio no se puede absorber sin vitamina D, por lo que la leche enriquecida con ésta se convierte en una de las mejores fuentes. Pueden igualmente consumirse suplementos y recordar además que el sol representa también una fuente importante de vitamina D.

4. Hacer ejercicio con regularidad dilata el ritmo de la pérdida de masa ósea y mejora el estado físico general de la persona.

5. Llevar con juicio un plan de ejercicios, tales como caminar y realizar aeróbicos, favorece la disminución de varios de los síntomas físicos y mentales que se presentan durante la menopausia.

TERAPIA HORMONAL SUPLEMENTARIA

Consiste en aportar al organismo las hormonas que han disminuido o que se han perdido. Con

este tipo de tratamiento se pretende aliviar los síntomas vasomotores y reducir la probabilidad de osteoporosis y de fracturas óseas. Se puede realizar a corto plazo por un periodo de entre 3 meses y hasta 5 años. En algunos casos, de acuerdo con los objetivos que se pretenda alcanzar, se puede mantener la administración de una mínima dosis. El tratamiento a largo plazo está en tela de juicio por los importantes efectos secundarios que han sido demostrados a través de estudios realizados, como por ejemplo cáncer, problemas vasculares, cardíacos, etc.

ALTERNATIVAS A LA TERAPIA HORMONAL

La administración de otras sustancias que estructuralmente no son estrógenos ni progestinas, aunque biológicamente se comporten como tales o estimulen o modifiquen dichos receptores, no son terapia hormonal, y quienes las consideren como alternativa para reducir los síntomas de la menopausia deben tener presente que su manejo depende del organismo de cada quien; su manejo es individual.

• **Fitoestrógenos:** son estrógenos de origen vegetal, presentes en diferentes alimentos, principalmente en la soya. Algunos productos de la soya contienen cantidades altas

de isoflavonas, también conocidas como el estrógeno de plantas. El estrógeno de las plantas actúa de manera débil comparado con la hormona estrogénica del cuerpo. Las isoflavonas se encuentran en alimentos como semillas, legumbres (los guisos, los frijoles, los cacahuetes) y los granos enteros (las avenas, el trigo, el maíz). Sin embargo, cuando la soya se procesa puede perder algunos de sus beneficios. La soya también puede tomarse en forma de suplementos.

Tomando grandes cantidades durante mucho tiempo, los productos de la soya pueden ayudar a proteger contra la osteoporosis. Estos también pueden ayudar a disminuir algunos síntomas de la menopausia, como los bochornos y la sequedad vaginal.

• **Tibolona:** es una molécula que tiene la capacidad de regular selectivamente la actividad estrogénica y que realiza un efecto a nivel cerebral que conlleva a la mejoría de los síntomas climatéricos, tales como sudoración e irritabilidad.

La atención en salud en tiempo de menopausia es una oportunidad valiosa para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, cáncer de seno y genitales, así como para poner a diario en práctica medidas que puedan contribuir a la prevención de la osteoporosis y otras alteraciones que afectan la calidad de vida de la mujer mayor.

Además es un momento propicio para generar acciones encaminadas al bienestar en cuanto a peso, hábitos alimentarios, salud de la piel y atención en el proceso de envejecimiento. Lo anterior lleva a enfatizar en la importancia de la visita regular (entre seis meses y un año) al especialista con el objetivo de realizar exámenes de rutina. ■■

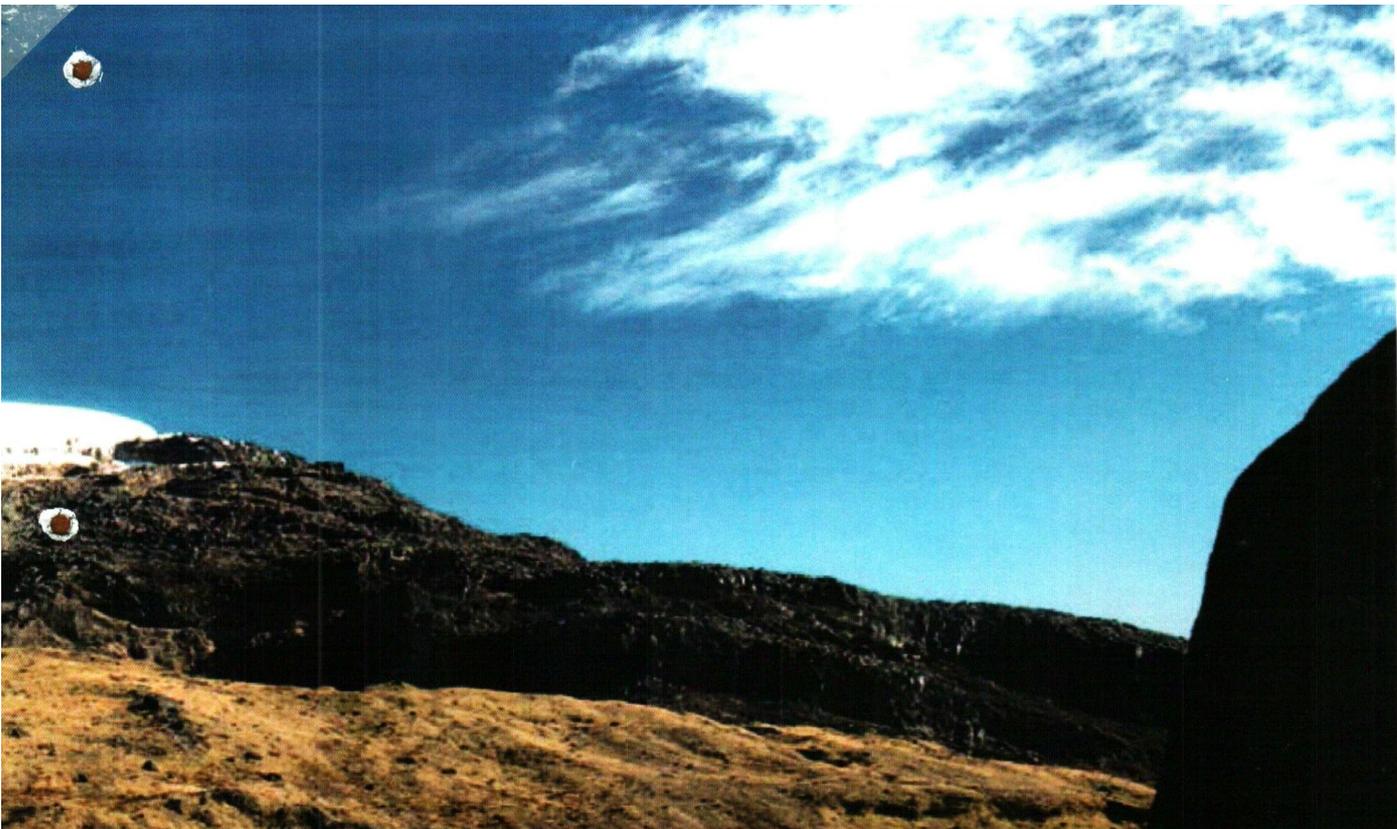
American College of Obstetricians and Gynecologists, 2008.



Descubrir y disfrutar del descanso

Para acompañar estas tres *des* de descansar, disfrutar y descubrir solo hace falta una nota armoniosa: *fa*. La *f* para convertir un viaje en familia en todo un festejo, y la *a* para empacar derroche de amor y de afecto en la valija de las vacaciones. *Apuntes de Familia* ha pensado en algunos sitios colombianos de interés para todos los gustos. Los invitamos a escoger alguno.

FOTOGRAFÍAS CORTESÍA AVIATUR



Parque Nacional Natural de los Nevados

Situado en el corazón de Colombia sobre el eje de la Cordillera Central, con una extensión de 58.300 hectáreas compartidas por los departamentos de Caldas, Risaralda, Quindío y Tolima, se encuentra el Parque Nacional Natural Los Nevados, creado en 1974.

Poblado inicialmente por comunidades indígenas, fue espacio importante para el intercambio comercial y el desarrollo religioso. Los dos grupos con mayor dominio y presencia en la zona fueron los Quimbayas en el costado Occidental, y los Pijaos, Panches y Putímaes en el Oriental.

Al parque se llega desde Manizales, buscando la vía que conduce hacia Bogotá. En el kilómetro 27 está el sitio denominado La Esperanza o El Ocho, desde donde se toma la vía al Parque los Nevados hasta Brisas, lugar de ingreso y ubicado a 14 kilómetros de la entrada y a 4.050 metros de altura sobre el nivel del mar.

Si desean visitar el parque y no cuentan con vehículo, desde Manizales puede tomarse uno, todos los días a las 7:00 a.m. desde la Plazoleta de Confamiliares, sede Versalles (carrera 25 con calle 25 esquina). Desde allí, una buseta realiza el recorrido hasta el borde glacial del Nevado del Ruiz.

Alojamiento

En el centro de visitantes el Cisne, ubicado en la zona centro del parque a 24 kilómetros de Brisas, hay un hotel de alta montaña con capacidad de alojamiento para 30 personas.

- Para los amantes del camping existen dos zonas autorizadas: Arenales y El Cisne, soportadas por refugios con servicios sanitarios y de cafetería. Dentro de las actividades que pueden desarrollarse allí se encuentran:
- Visita al glaciar del Nevado del Ruiz: en un vehículo, preferi-

blemente tipo 4x4, es posible llegar hasta El Refugio, ubicado a diez kilómetros del sector de Brisas y a 4.800 metros de altura, donde existe un parqueadero; luego es preciso seguir caminando, por dos horas aproximadamente, hasta llegar a los glaciares para apreciar los procesos de deshielo.

- Visita al Cráter de la Olleta: a 4.850 metros de altura, caminando en compañía de un guía a una hora desde el Caballete, sector donde se deja el vehículo.
- Caminatas por senderos interpretativos, orientadas por un funcionario o guía. Se recomienda realizar caminatas previas al ascenso para aclimatarse.
- Pesca deportiva: en la Laguna del Otún se puede disfrutar de la pesca deportiva de la trucha arco iris, actividad regulada por la Unidad de Parques.

Casas en el agua

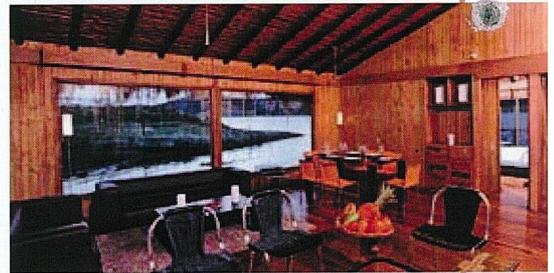
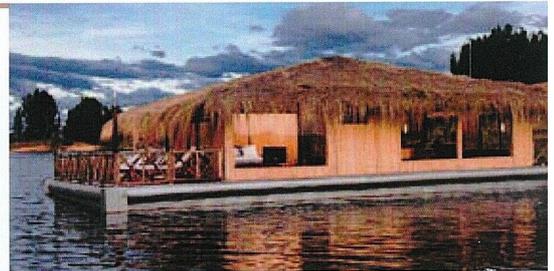
En Colombia podemos encontrar dos sitios de recreo sobre el agua, uno en el departamento de Boyacá y el otro en el Amazonas.

El primero, o casa flotante de Toca (nombre que deriva del Cacique Tocavita), está en territorio que fuera asentamiento indígena y en el que sus pobladores rindieron tributo al Señor de Iraga. Se dice que los conquistadores, en su ruta hacia los Llanos Orientales, bautizaron a Toca como "Pueblo Grande", por lo numeroso de sus viviendas y por la gran cantidad de indios que encontraron.

¿Cómo llegar? Desde Tunja se toma la vía Chivatá-Toca. En

el kilómetro 21 se desvía por la izquierda para tomar la vía destapada de 3 kilómetros, hasta encontrar la Finca Yerbabuena, donde se encuentra la casa navegante que tiene un área de 179 metros cuadrados de construcción y que dispone de dos habitaciones al interior y una tercera en el exterior.

Dentro de las actividades que pueden realizarse en sus alrededores están la observación de aves y estrellas, el paseo en lancha por la represa y los recorridos ecoturísticos por las poblaciones cercanas para descubrir historias, tradiciones culturales y artesanales. Además, los amantes de las cabalgatas podrán explorar senderos seguros y excitantes.



Por otra parte, la casa navegante del Amazonas está ubicada cerca de Leticia, capital del departamento, "pulmón del mundo" y centro ecoturístico por la exuberancia de sus paisajes y su riqueza en flora y fauna.

En esta casa mágica podrá navegar con su familia a diez kilómetros por hora, observando la selva húmeda tropical, bosques, pantanos, ciénagas y sistemas fluviales. Entrarán en contacto con 468 especies de aves y 150 especies de mamíferos, entre otras.

Llegar a este sitio es toda una aventura. Sobre todo los más pequeños, encontrarán llamativo y emocionante pasar de un medio de transporte a otro con tanta rapi-

dez y facilidad. Primero es preciso tomar un avión hasta Leticia; luego habrá que subir a un taxi para desplazarse hasta un muelle a orillas del río más caudaloso del mundo y embarcarse luego por 1 hora y 30 minutos hasta la desembocadura del río Amacayacu, en el que -jeureka!- se encuentra la casa flotante.

Con dos plantas y dotada de una habitación privada con cama doble y una sala con dos sofacas, puede albergar cómodamente a cinco personas, interesadas en internarse de lleno en la selva por unos buenos días, para recargar energías al calor del amor en familia, desconectados del montón de ruidos y ajeteo diario propios de los restantes días del año.

Tota (Boyacá)

Este hermoso municipio, cuyo nombre significa “Tierra para la labranza” en lengua indígena, está ubicado a 286 kilómetros de Bogotá y ofrece un paisaje espectacular que proporciona un especial solaz para el espíritu. A él se llega vía Sogamoso -ciudad del sol y del acero-, y su principal atractivo es la laguna de Tota, la más grande y, para muchos, la más hermosa de Colombia, segunda en importancia después del lago Titicaca (ubicado en el altiplano peruano-boliviano).

Con una extensión de 55 kilómetros cuadrados y profundidades máximas de 60 metros, la laguna está ubicada a 3.015 metros sobre el nivel del mar; entre sus atractivos se destacan las islas Cerro Chiquito, Santa Helena y San Pedro. Se pueden practicar deportes náuticos como el *windsurf*, el buceo de altitud y la pesca. Entre las especies de fauna de esta región se encuentran la trucha arco iris, el capitán y la guapucha. Allí funcionan dos estaciones truchícolas, una en Las Cintas y la otra en Los Pozos. Este fue un lugar ritual para la comunidad Muisca. En sus alrededores hay una red hotelera que ofrece muchas alternativas para distintos gustos y presupuestos.



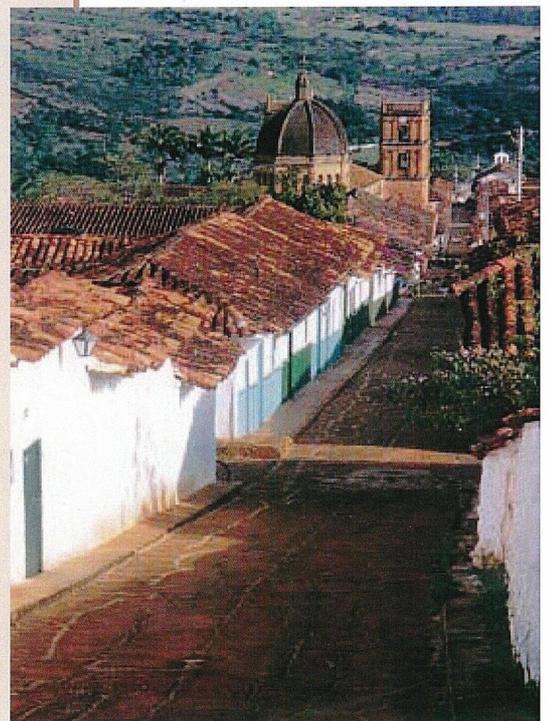
Barichara (Santander)

Este municipio recibió en 1975 el calificativo de “El pueblito más lindo de Colombia” y al mismo tiempo fue declarado Monumento Nacional. Ubicado a 118 kilómetros de Bucaramanga y a 255 de Bogotá y con una temperatura promedio de 22°C, ofrece una arquitectura colonial sin igual. Sus calles empedradas y sus balcones de madera son una invitación nostálgica al tiempo de la colonia. Para los más pequeños, recorrerlo en compañía de sus padres equivale a emprender un viaje por las páginas de una novela histórica apasionante.

Dentro de sus atractivos se cuentan el Camino Real que conduce de Barichara a Guane, la casa en la que nació el presiden-

te Aquileo Parra Gómez y la Capilla de Jesús -lugar apacible en el que puede apreciarse el trabajo de la población en hierro forjado y piedra labrada-. Dentro de sus miradores puede destacarse uno de 600 metros, ubicado entre los parques Jorge Delgado Sierra y Rafael Ortiz Prada, desde donde se observa un panorama deslumbrante, conformado por la hoya del Río Suárez y el gran cordón de Lloriquies.

En sus alrededores se encuentra el Parque Natural de La Chorrera, conformado por potreros llenos de grama, jardines sombreados por varias clases de arbustos, circundados por quebradas de cristalinas aguas que corren por entre piedras y lajas formando un lindo pozo.



En Navidad, ¡hombres a la cocina!

No hay lugar del mundo en donde se celebre la Navidad en el que la gastronomía no juegue un papel destacado. Qué ocasión especial para ser creativos en la cocina y mucho más si son los señores quienes llevan la batuta. ¡He aquí tres "felices" platos!

LOMO DE CERDO EN SALSA DE MOSTAZA, AZÚCAR MORENA Y WHISKY

(PARA 8 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 1 lomo de cerdo de aproximadamente 3½ libras.
- 1 botella de soda.
- 1½ cucharadas de mostaza.
- 3 cucharadas de azúcar morena o azúcar al gusto.
- Caldo de pollo.
- ¼ de taza de *whisky*.
- 2 cucharadas de semilla de mostaza (opcional).
- Clavos de olor.
- Sal y pimienta al gusto.
- 3 cucharadas de aceite vegetal.
- 30 gramos de mantequilla.
- 1 cucharada de azúcar morena.
- *Roux*: 30 gramos de mantequilla y 2 cucharadas de harina de trigo.

ADOBO

- 1 cebolla, hojas de laurel, tomillo, clavos de olor y perejil.
- Mostaza y pimienta negra al gusto.

CALDO

- 5 tazas de agua.
- 2 piernas de pollo.
- 1 cebolla en trozos.
- 1 zanahoria en trozos.
- 1 rama de apio.
- Hojas de laurel, tomillo, perejil y pepas de pimienta.

1. Cocine todos los ingredientes del caldo por 1½ hora a fuego medio bajo y deje enfriar.
2. Cuele y elimine la grasa de la superficie. Debe obtener dos tazas de caldo.

PREPARACIÓN

Blanquee el lomo con la soda, en una olla y durante 5 minutos, el día anterior. Luego adobe con cebolla, laurel, tomillo, perejil, mostaza y pimienta negra.

Al siguiente día seque el lomo y reserve el adobo. Caliente el aceite

con la mantequilla y la cucharada de azúcar y agregue el lomo cuando se hayan fundido estos ingredientes. Dore bien por todos los lados y agregue el adobo, el caldo y la sal. Cocine durante 10 minutos y deje reposar.

Prepare aparte el *roux* y agregue los líquidos de cocción del lomo, el *whisky*, la mostaza, la mostaza en pepa, el azúcar, la sal y la pimienta. Revuelva hasta que espese.

Corte el lomo en medallones, caliente en la salsa y sirva caliente.





LEGUMBRES MARINADAS A LA MOZZARELLA

(PARA 6 PERSONAS)

INGREDIENTES

- 2 pimentones rojos asados y cortados en rombos.
- 4 puerros delgados en trozos de corte transversal.
- 320 gramos de champiñones.
- 6 ramas de perejil liso (usar solo las hojas).
- 150 gramos de queso mozzarella cortado en cubos de 1 centímetro.

MARINADA

- El jugo de 2 limones.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano.
- 3 dientes de ajo cortados en rodajas finas.
 - 3 ramas de tomillo fresco.
 - 3 cucharadas de aceite vegetal neutro.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

Mezcle los ingredientes de la marinada y lleve a cocción por 5 minutos.

Agregue los puerros, cocinando nuevamente por 5 minutos y luego añada los champiñones, cocinando por 2 minutos más.

Retire del fuego, adicione los pimentones y deje enfriar completamente.

Agregue las hojas de perejil y el queso *mozzarella*.

Deje las hortalizas y el queso en la marinada durante 24 horas. Escorra la mezcla, deseche los jugos y sirva acompañada de *croissants*.

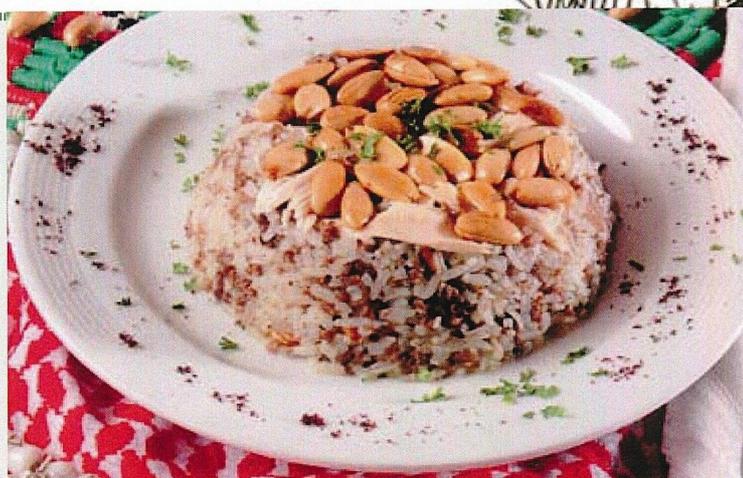
ARROZ CON FIDEOS Y ALMENDRAS TOSTADAS (PARA 6 PERSONAS)

INGREDIENTES

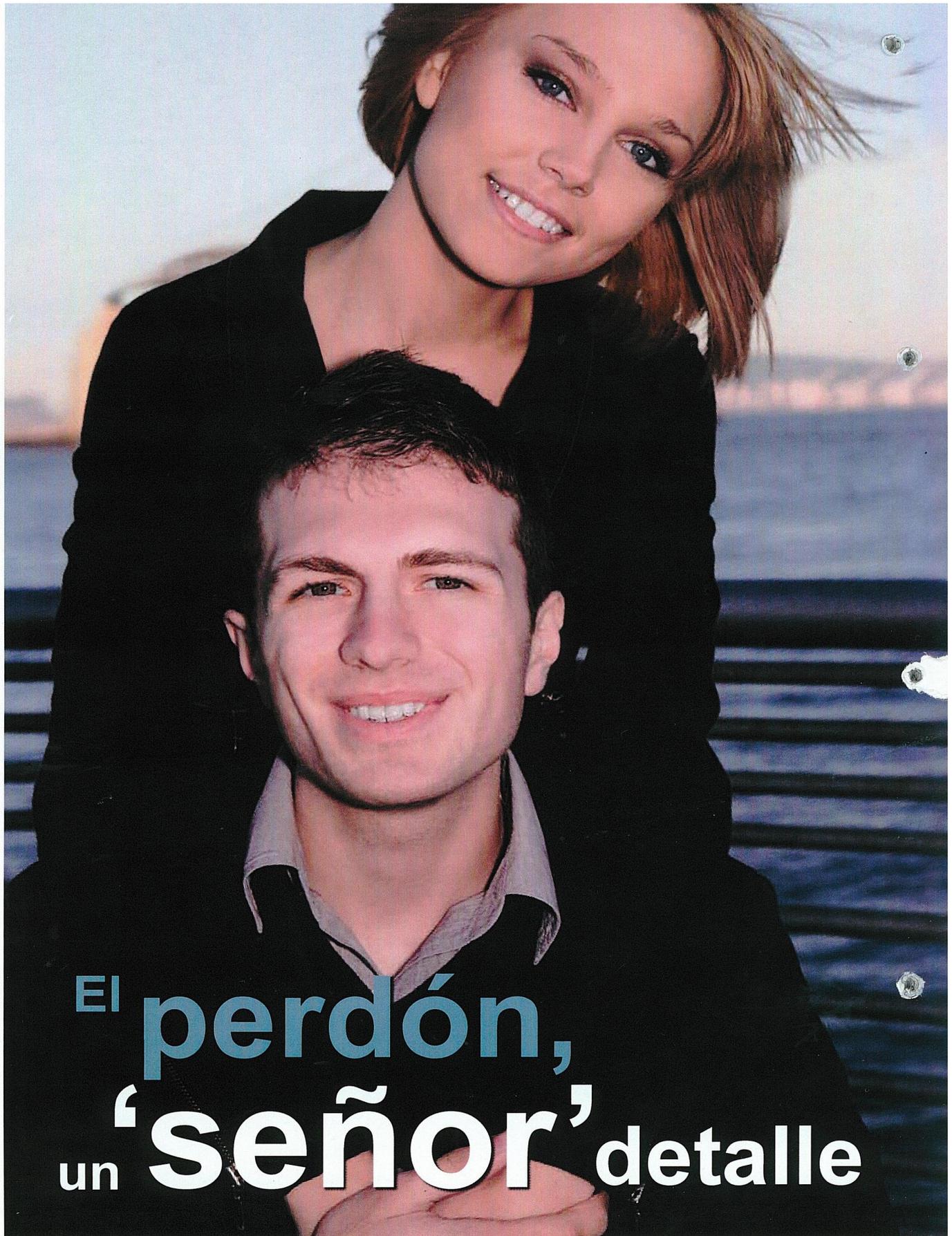
- ¼ de libra de fideos (cabello de ángel).
- 2 tazas de arroz.
- 3 cucharadas de aceite.
- 4 tazas de agua hirviendo.
- Sal al gusto.
- ½ taza de almendras peladas y doradas en mantequilla.

PREPARACIÓN

- Dore los fideos en el aceite, añada el arroz y revuelva por 3 minutos.
- Agregue el agua y la sal, revuelva, deje secar, baje el fuego y tape.
- Sirva y adorne con las almendras tostadas.



Nohora de Arango, Verónica de Ospina, Laila de Saab. Recetas de mujeres para que los hombres cocinen. Panamericana formas e impresos S.A., Bogotá, noviembre de 2006.



El perdón,
un 'señor' detalle

Perdonar y pedir perdón son actos de una eficacia ultra comprobada para mejorar la calidad personal de los esposos, purificando e incrementando su amor recíproco. Los defectos del cónyuge deben calibrarse en dimensiones justas; un déficit resulta ser un detalle irrelevante frente a la grandeza sublime de la eminente dignidad del otro.

POR TOMÁS MELENDO
Doctor en Educación y Filosofía
Investigador del Instituto de Ciencias para la Familia, Universidad de Navarra, España
tmelendo@eresmas.net

DESPUÉS DE PENSARLO con calma, considero que en la práctica diaria existe una clave suprema que asegura el triunfo de cualquier matrimonio: la capacidad de perdonar y de pedir perdón. Y que esa actitud depende en buena medida de la que adoptemos ante los defectos del propio cónyuge: aceptarlos, conforme los vayamos descubriendo, y esforzarnos por comprenderlos, e incluso amarlos. Y es que, por más que cada quien luche por corregir esas faltas, en el transcurrir de la vida se harán más de una vez presentes, con las molestias que suelen llevar aparejadas y que exigen del otro consorte una decidida e incondicionada resolución de pasarlas por alto cuantas veces fuere necesario. Hasta el punto de que cabría sostener que el “sí” del día de la boda resultará vano si no se encuentra reforzado y protegido, desde entonces y a lo largo de toda la existencia en común, por la decisión de perdonar *siempre* que la persona amada o bien no advierta el agravio infligido al cónyuge, o bien, al percibirlo, se muestre sin-

ceramente arrepentida y luche por corregirse.

LA PRESUNCIÓN DE INOCENCIA

Para lograrlo, como ha señalado un autor americano, resulta muy conveniente que en cada uno de los miembros del matrimonio reine incontestada la presunción de inocencia respecto al otro. Es decir, el firme convencimiento de que, aunque las apariencias pudieran dar a entender lo contrario, nuestro

se advierten como tales, y otra muy distinta, y rarísima en un matrimonio normalmente constituido, el afán de herir o hacer daño de manera consciente y premeditada, incluso en los momentos de cansancio, o aburrimiento, o nerviosismo, o en las explosiones de mal genio derivadas de esas circunstancias.

Reflexionar a menudo cuando la mar está en calma sobre esta verdad casi obvia facilitará enormemente el disculpar o hasta pasar por alto -¡no advertirlos!- los roces y las tensiones originadas por el tráfico de la existencia cotidiana.

“Desde el primer día hicimos un pacto: cada cual deberá fijarse solo en los propios defectos y en los méritos o cualidades del cónyuge”.

PERDONAR, OLVIDAR... PARA CURAR

Tal vez por eso, la disposición habitual de perdonar y solicitar el perdón constituye una de las pruebas más esencialmente significativas del amor entre los esposos. La nobleza, característica de espíritus grandes y esforzados, debe salir al paso en nuestra relación matrimonial cuando es necesario el perdón; solo en el amor grande y sincero se halla la capacidad de perdonar y de olvidar y curar, haciendo desaparecer la afrenta y las huellas que pudiera dejar en nosotros, y permitiendo que el amor mutuo se incremente.

cónyuge nunca realiza nada con la intención de fastidiarnos.

Si las propias disposiciones hacia el otro son las de hacerle la vida lo más agradable posible, ¿qué nos autoriza a presumir que el otro habría de actuar con fines menos rectos? Una cosa es el error o el descuido, fácilmente tolerables si



A este respecto me gusta recordar unas palabras de Étienne Gilson: “Dios no es solo un juez que perdona, es un juez que puede perdonar porque es, primero, un médico que cura”. Y goza -que Él me excuse la aparente irreverencia- de una colosal “mala memoria”.

En realidad, perdonar y olvidar de veras incluye la máxima eficacia alcanzable: es, en cierto modo, nuestra manera más real de curar, lo que más se acerca a cauterizar definitivamente la herida. O en palabras de Paul Jonhson: “Los secretos de un matrimonio bien trabajado son paciencia y perseverancia, tole-

La convivencia es posible cuando todos tratan de corregir las propias deficiencias.

rancia y dominio de sí, estoicismo y tenacidad, resistencia, disposición a perdonar y, a falta de todo eso, mala memoria: ¡nada menos!”. A lo que Amadeo Aparicio agregaría: “No es fácil adquirir *una buena mala memoria*. El peso de los recuerdos, la dificultad de olvidar ciertas cosas, la actitud rencorosa que, en una

discusión, saca todos los trapos a relucir, y el apasionamiento de la polémica que lleva a decir más de lo que uno quisiera, hacen complicado el entendimiento entre ambos. Y es imprescindible ejercitarse en el olvido, sustituyendo los ‘malos recuerdos’ por una voluntad decidida de perdón”.

En último término, la firme decisión de perdonar y de pedir perdón, con todo lo que lleva aparejado de comprensión y olvido, compone una de las actitudes básicas más “rentables” de todo hogar que aspire a cumplir su cometido en este mundo, generando e irradiando

hacia quienes lo rodean felicidad y contento. Lo confirma una reflexión de Josemaría Escrivá en torno a las pequeñas trifulcas que surgen en la convivencia: "En tales circunstancias debemos acostumbrarnos a pensar que nunca tenemos *toda* la razón. Incluso se puede decir que, en asuntos de ordinario tan opinables, mientras más seguro se está de tener toda la razón, tanto más indudable es que no la tenemos. Discurriendo de este modo, resulta luego más sencillo rectificar y, si hace falta, pedir perdón, que es la mejor manera de acabar con un enfado: así se llega a la paz y al cariño".

MOTIVOS PARA AMAR

Cuando se quiere de veras, el presunto ultraje, la descortesía o el desinterés resultan como anegados por la abundancia de realidades positivas que aquel a quien se estima nos ha demostrado a lo largo de toda su existencia y nos sigue mostrando también en esos momentos menos conseguidos. Y de ahí que ante un amor sincero y apa-

querer. La convivencia es posible cuando todos tratan de corregir las propias deficiencias y procuran pasar por encima de las faltas de los demás: es decir, cuando hay amor, que anula y supera todo lo que falsamente podría ser motivo de separación o de divergencia. En cambio, si se dramatizan los pequeños contrastes y mutuamente comienzan a echarse en cara los defectos y las equivocaciones, entonces se acaba la paz y se corre el riesgo de matar el cariño¹.

No pretendo sostener con cuanto vengo diciendo que siempre sea fácil perdonar, precisamente porque el orgullo anida muy hondo en el centro de nuestros corazones. Pero cuando el esfuerzo de amor continuado transforma el perdón en actitud habitual, los efectos de crecimiento de la vida en común no podrán nunca ponderarse en exceso: quien perdona experimenta un gozo y una paz, una alegría... que hasta podrían calificarse de *cuasi* divinas. Uno y otro, al pedir disculpas y otorgar-

En la vida cotidiana es bueno adquirir una dinámica que impida que los pensamientos y sentimientos negativos ahoguen los positivos.

sionado, el agravio pasa muchas veces inadvertido y no requiere ser exculpado: remedando e invirtiendo radicalmente el sentido del no muy feliz dicho popular, cabría sostener que "no ofende el que quiere... ni el que es querido".

La clave, como de costumbre, es el amor. "Cada uno de nosotros tiene su carácter, sus gustos personales, su genio -su mal genio, a veces- y sus defectos. Cada uno tiene también cosas agradables en su personalidad, y por eso y por muchas más razones, se le puede

las, se vacían de sí mismos, de sus presuntos "derechos", dando en consecuencia un paso de gigante hacia la verdadera acogida y el don recíprocos.

Y así, reblandecidos y remodelados ambos espíritus por la efluencia amorosa del perdón, se torna sencillo disponerse al cambio que efectivamente los introducirá más en el otro cónyuge, elevando la calidad y el colorido de su mutua entrega y poniéndolos en condiciones de desbordarse en beneficio de cuantos crecen y mejoran a su amparo.

LO POSITIVO DEL OTRO

Quiero concluir con estas palabras del italiano (doctor en Derecho Canónico) Ugo Borghello: "Narra una fábula que el demonio merodeaba por los barrios con el fin de dividir y arruinar a las familias. Se introducía en los hogares bajo la apariencia de un peregrino cansado y mientras lo atendían se las ingeniaba para hacer a la mujer caer en la cuenta de que el marido la trataba como a una esclava, mientras él permanecía tranquilamente sentado, charlando con el huésped, o cosas por el estilo. Y así proseguía insidiando, hasta que lograba hacer estallar una rabiosa discusión. Pero un día entró en una casa donde todos sus intentos fracasaron. Fue él entonces quien se enfadó y, desesperado, exclamó: '¿Pero vosotros no discutís nunca?'. 'No, porque desde el primer día hicimos un pacto: cada cual deberá fijarse solo en los propios defectos y en los méritos o cualidades del cónyuge'. Basta reflexionar un poco sobre la anécdota para advertir que quien se comporta de este modo lleva todas las de ganar".

La verdad ilustrada por esta fábula es expresada con términos más técnicos por Gottman, un especialista americano: "Lo que hace que un matrimonio funcione es muy sencillo. Las parejas felizmente casadas no son más listas, más ricas o más astutas psicológicamente que otras. Pero en sus vidas cotidianas han adquirido una dinámica que impide que sus pensamientos y sentimientos negativos (que existen en todas las parejas) ahoguen los positivos. Es lo que llamo un matrimonio emocionalmente inteligente". #

1. San Josemaría Escrivá de Balaguer

Hace mucho que te quiero

DIRECTOR: Philippe Claudel.
INTÉRPRETES: Kristin Scott Thomas, Elsa Zylberstein, Serge Hazanavicius, Laurent Gréville, Frédéric Pierrot.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

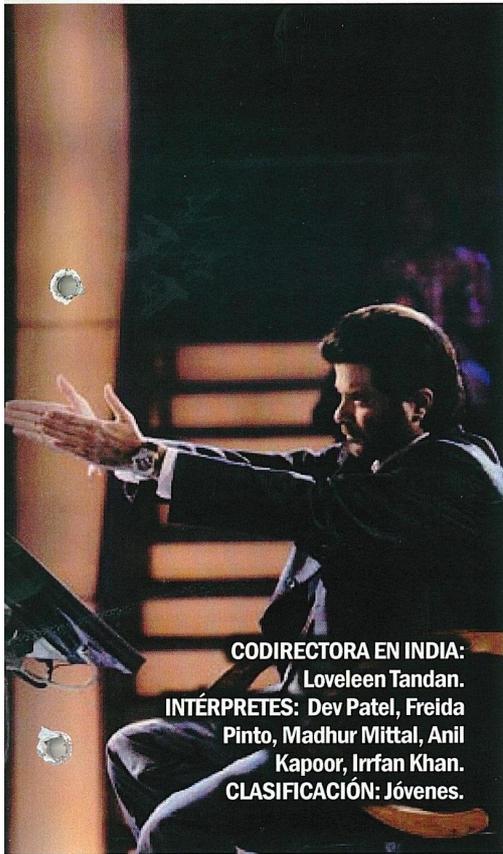


Vicky el vikingo

DIRECTOR: Michael Bull Herbig.
INTÉRPRETES: Jonas Hämmerle, Waldemar Kobus, Nic Romm, Christian Koch, Olaf Krätke.
CLASIFICACIÓN: Todos.

VICKY ES EL HIJO DE HALVAR, jefe vikingo de la aldea de Flake. Halvar y sus hombres, como buenos vikingos, se dedican a robar y saquear, y son amigos de las peleas, los banquetes y de exhibir su fuerza. Para Halvar es una vergüenza que su hijo sea enclenque y prefiera enfrentarse a los problemas utilizando su cabeza en lugar de los músculos y decide darle una lección...

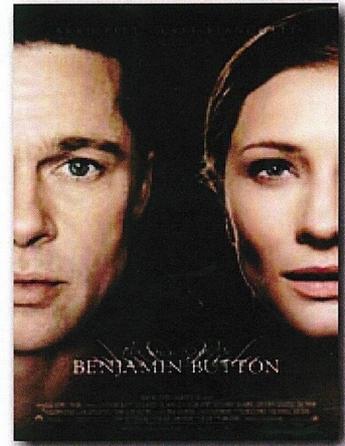
Esta adaptación de la popular serie de dibujos animados (más que del libro original de Runer Jonson) se destina claramente a la gente menuda (menores de 12 años). Es una lograda película familiar que mediante una combinación de decorados, dirección de actores y efectos especiales ha logrado conservar el sabor y la ingenuidad del original, que no oculta el carácter salvaje de los vikingos, pero se ríe de ello y ensalza el valor, la amistad y el uso de la inteligencia para superar los obstáculos.



CODIRECTORA EN INDIA:
Loveleen Tandan.
INTÉRPRETES: Dev Patel, Freida
Pinto, Madhur Mittal, Anil
Kapoor, Irrfan Khan.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

El curioso caso de Benjamin Button

HACE CASI NOVENTA AÑOS F. Scott Fitzgerald escribió un fantástico cuento en el que, en apenas 16 páginas de revista, narra la vida de Benjamin Button, un hombre que, con el paso del tiempo, en vez de envejecer, rejuvenecía. Fitzgerald tomó la idea del cuento de una cita de Mark Twain: "La vida sería infinitamente más alegre si pudiéramos nacer con 80 años y nos acercáramos gradualmente a los 18". El cuento de Fitzgerald es poco más que un divertimento, un capricho y, al mismo tiempo, una pequeña joya en su concisión y su irónica mirada sobre la vida y la muerte. No era sencillo trasladarlo a la pantalla, y resulta ser una cinta muy bien realizada, convincentemente interpretada, atractiva en su planteamiento, con un puñado de certeras reflexiones sobre el paso del tiempo y lo efímero de la vida, pero extremadamente reiterativa.



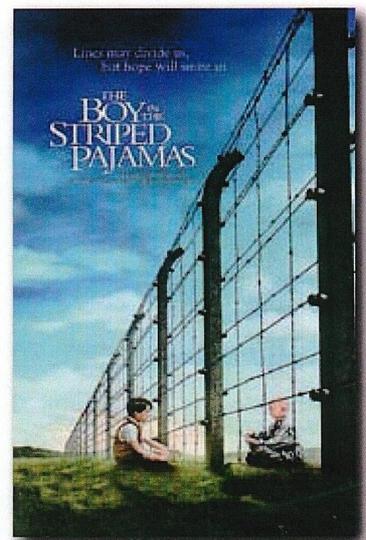
GUIÓN: Eric Roth.
INTÉRPRETES: Brad Pitt, Cate
Blanchett, Taraji P. Henson, Tilda
Swinton, Julia Ormond, Eric West.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes-adultos.

El niño con el pijama a rayas

DIRECTOR: Mark Herman.
INTÉRPRETES: Asa Butterfield, Vera
Farmiga, David Thewlis, Jack Scanlon,
Amber Beattie.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

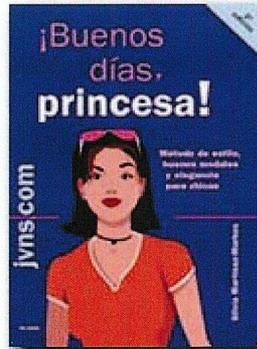
BRUNO ES UN NIÑO DE OCHO años, feliz e inocente. Sabe que su país está en guerra, y juega a la guerra con sus amigos; como todo el mundo, cree que los suyos son "los buenos". Su padre es militar, es ascendido y debe incorporarse a su nuevo destino. A Bruno no le gusta dejar Berlín y sus amigos. Su nuevo hogar está aislado y no hay nada que hacer ni nadie con quién jugar. Pero por la ventana de su habitación ve que, no demasiado lejos, hay una granja y en ella niños con los

que podría jugar. Pero no le dejan acercarse a aquella extraña granja, donde todos llevan pijama. Sin embargo, Bruno es un chico inquieto y encuentra el modo de acercarse en secreto; y allí conoce a Shmuel, un niño de su edad. La película, adaptada de la novela de John Boyne, logra, más que el texto, mostrar la inocencia de los niños, su maravillosa confianza en los adultos, y cómo pueden perderla. Hay por ejemplo una escena conmovedora en la que Bruno, intentando entender su mundo y sus descubrimientos, pregunta a su hermana: ¿papá es bueno? Esta escena tiene un paralelo en la alegría que siente cuando cree haber encontrado las pruebas de la bondad paterna.



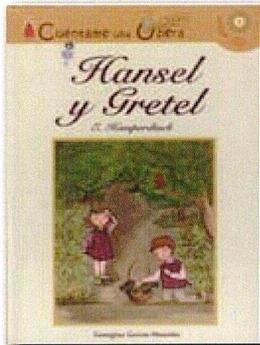
¡Buenos días, princesa!

HE AQUÍ UN LIBRO PARA CHICAS QUE QUIEREN buscar un aspecto físico que exprese su personalidad y aprender las normas elementales de educación y protocolo. En nuestra sociedad, parece que lo único importante cuando nos relacionamos con otros, es dejarse llevar por lo espontáneo y por "lo que sale". Pero, sin conocer las normas elementales de educación -a veces solo salen meteduras de pata. Los buenos modales ayudan a conseguir objetivos, a disfrutar de la vida mientras hacemos agradable la de otros. Para sobrevivir en un mundo cambiante es necesario conocer ciertas maneras comunes de actuar que ya no se enseñan en los colegios -y a menudo tampoco en casa-, pero existen.



Silvia Martínez Palabra
158 páginas

Hansel y Gretel



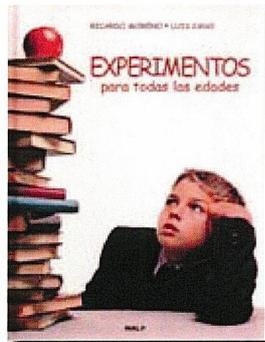
LITERATURA Y MÚSICA EN COMBINACIÓN perfecta. Este es un cuento infantil que sigue el argumento de la ópera, a partir de los 4 años; cada libro especifica la edad adecuada. Acompasado con las pistas del disco compacto (CD), se señala qué parte del cuento hay que leer con cada fragmento. Incluye las letras originales.

Georgina García-Mauriño
Ciudadela Libros
40 páginas

Experimentos para todas las edades

Ricardo Moreno
Rialp
168 páginas

ESTE LIBRO ENTUSIASMARÁ A MUCHOS jóvenes con el trabajo científico. Consta de ciento cuarenta experimentos en tres niveles según su dificultad, y en cada uno el autor explica con claridad lo que pasa. Estimulará el asombro ante fenómenos que vemos cada día y llevará al lector a preguntarse por qué son así.



Dueños de nuestro destino

¿ES POSIBLE CONCILIAR LA vida profesional, familiar y personal? Ésta es sin duda una pregunta que está en boca de todos y que cada vez se va a formular con más insistencia, ya que es uno de los problemas peor resueltos en nuestra sociedad. Este libro, escrito por dos reputadas especialistas, da respuestas para afrontar esta compleja situación, basándose en los conocimientos de las autoras sobre esta problemática en España y también en las soluciones que se están aplicando en países de nuestro entorno geográfico o social.

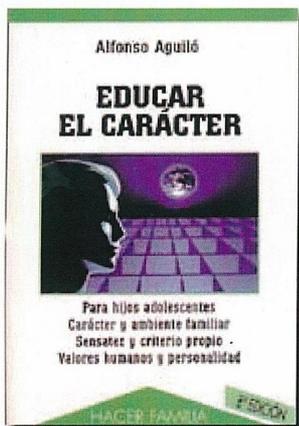
Para conseguir que la conciliación trabajo-familia sea de verdad posible, es necesaria la implicación de nuestros gobernantes y legisladores, la flexibilidad y buenas prácticas de empresarios y el esfuerzo de las familias. Pero también y antes que nada nuestra propia voluntad de mejorar la realidad en que vivimos.

DUEÑOS DE NUESTRO DESTINO
CÓMO CONCILIAR LA VIDA PROFESIONAL, FAMILIAR Y PERSONAL
Nuria Chinchilla y Maruja Moragas



Nuria Chinchilla y Maruja Moragas
Ariel
323 páginas

Educar el carácter

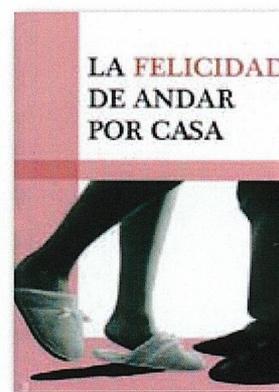


Alfonso Aguiló
Palabra
282 páginas

MALINTERPRETANDO EL DICHO DE “GENIO y figura, hasta la sepultura”, muchas personas piensan que la tarea de educar su propio carácter o el de sus hijos es casi imposible. Y aunque sea ciertamente mucho lo que a la persona viene dado ya de nacimiento, la educación, sin serlo todo, es muy importante a la hora de forjar el modo de ser de cada uno y, en definitiva, el carácter y la personalidad. Lo que los padres son, lo que hacen y lo que dicen va calando día a día en el carácter de los hijos.

Con un tono positivo y a la vez realista, con un tratamiento concreto pero sin reduccionismos, y con un estilo rápido y ameno, a lo largo de estas páginas el lector encontrará las ideas que necesita para determinar qué aspectos contribuyen a mejorar el carácter del adolescente.

La felicidad de andar por casa

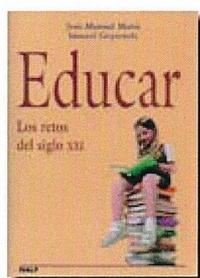


Katherine Paterson
Noguer
122 páginas

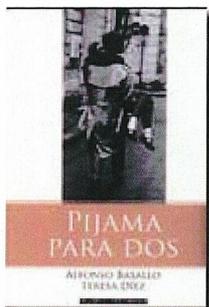
¿A QUIÉN NO SE LE HA QUEDADO “colgado” alguna vez el computador? En algunas ocasiones lo arreglamos fácil, otras debemos reiniciarlo, resetearlo o hacer cosas más complejas para que vuelva a trabajar del modo habitual. Son muchas las veces que en el matrimonio nos quedamos colgados o congelados. En estos casos puede ser bueno plantearse la necesidad de un *reset* o un formateo para salir de una situación de inestabilidad. Resetear o formatear el disco duro, aún siendo soluciones distintas, tienen en común la vuelta a una situación anterior estable. Cuando se instale la inestabilidad, cuando se sufra un “cuelgue” y no se sepa qué hacer, puede ser útil hacer un *reset* a la relación, vencer egoísmos, aburrimientos y monotonías, y volver al principio.

Educar, los retos del siglo XXI

LA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI REQUIERE UNA gran cualificación. Y, sobre todo, hondura en las respuestas sobre quién es el hombre, qué son el amor y la generosidad, cómo descubrir el sentido trascendente de la vida y lograr una personalidad armónica. Los autores, desde su experiencia, ofrecen útiles pautas a todos los que se dedican a educar.



José Manuel Mañú, Imanol Goyarrola
Rialp
159 páginas



Ian McEwan
Anagrama
152 páginas

Pijama para dos

MAGNÍFICA EXPLICACIÓN DE LO QUE SON Y no son el amor, el noviazgo y el matrimonio. Si los libros sobre esta peliaguda temática suelen ser pesaditos, *Pijama para dos* es una notable excepción, pues se trata de un texto interesante, ameno, divertido, moderno, bien escrito, muy claro, valiente, lleno de ejemplos, salpicado de anécdotas. Lo han escrito Teresa Díez y su marido, Alfonso Basallo.



¡hola, niños!

LOS MEJORES REGALOS DEL MUNDO

no son los que compras con dinero,
son los que nacen del corazón o que fabricas tú mismo.

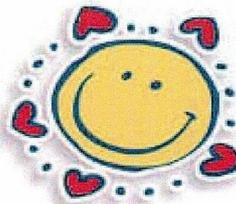


Aquí te damos algunos ejemplos. Recorta las tarjetas y regálalas con tu mejor sonrisa.

Este es el certificado
de que te quiero mucho



Y que eres muy
importante para mí.



Te invito a ver
un atardecer.



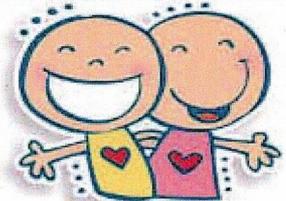
Tiquete válido
para
un chocolate caliente
y dos galletas.



Tomémonos una foto
para enmarcar y
recordarnos siempre.



Este regalo lo hice
con mis manos
y con todo mi cariño
para ti.



Recordemos los
momentos graciosos
que hemos vivido juntos.

Yo te hago un dibujo y tú
me haces otro,



los guardaremos como
un tesoro.



Te invito
a sembrar
un árbol.

He dibujado en mi cara la
mejor sonrisa que tengo
para ti.





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., Chía, Cundinamarca - Colombia

Diplomado en Familia

Universidad de La Sabana

Modalidad **Virtual**



Educación en la dinámica familiar

Restauración y construcción de vínculos en la familia:
tu proyecto más importante

Informes e inscripciones:

Call center: 861 5555 – 861 6666
Exts.: 1435 / 2417 / 1433. Fax: Ext. 1436.
Email: instituto.familia@unisabana.edu.co
www.unisabana.edu.co
Campus del Puente del Común,
Km. 7, Autopista Norte de Bogotá
Chía, Cundinamarca - Colombia



Universidad de
La Sabana

INSTITUTO DE LA FAMILIA