

Apuntes de
FAMILIA

**El sentido
de la
Navidad**

EDUCACIÓN

Buen humor
en la familia

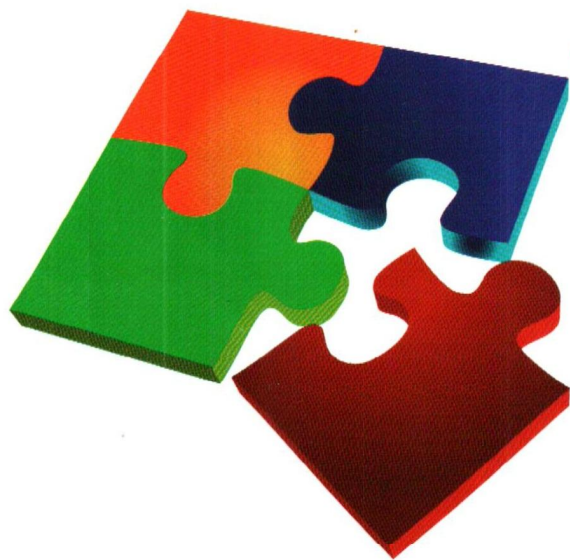
QUÉ REGALAR

Obsequios de
incalculable valor

Servicio de

Asesoría

Personal y Familiar



¿Obstáculos en la comunicación?

¿Conflictos matrimoniales?

¿Dificultades con adolescentes?



Universidad de
La Sabana

INSTITUTO DE LA FAMILIA
instituto.familia@unisabana.edu.co

Teléfono: (1) 861 5555

Celular: 315 307 90 39



NÚMERO 14
 DICIEMBRE DE 2011 - FEBRERO DE 2012
 ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN
 Marcela Ariza de Serrano

CONSEJO EDITORIAL
 Marcela Ariza de Serrano, Lilliana Ospina de Guerrero, María del Pilar Arévalo Peña.

COLABORADORES
 Jaime Nubiola, Paloma Ramírez, Álvaro Sierra, Andrés Cano, Álvaro Enrique Sanabria Q., Elena Ospina, Instituto de la Familia.

COORDINACIÓN EDITORIAL
 María del Pilar Arévalo Peña

EDICIÓN
 Dirección de Publicaciones Científicas
 Universidad de La Sabana

SERVICIOS PERIODÍSTICOS
 Acepresa

SUSCRIPCIONES
 Universidad de La Sabana
 Instituto de la Familia
 Teléfono: 861 5555 Exts.: 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
 Calle 85 N° 22-73
 Tel: 4829595

DIAGRAMACIÓN
 William Velásquez G.

FOTOGRAFÍAS
 Big Stock Photos
 María del Carmen Guarín Vargas

IMPRESIÓN
 Grupo OP Gráficas S.A



10 Obsequios de incalculable valor



16 Ser, más que tener, depende de nosotros



30 Galletas navideñas

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** El tiempo en Navidad
Se expande al compartirlo
- 8** Buen humor en la familia
- 10** Obsequios
de incalculable valor
- 12** Tengo 44... ¿Y eso es todo?
- 16** Ser, más que tener,
depende de nosotros
- 18** La sexualidad
en la adolescencia
- 22** Cine
- 24** La tiroides silenciosa
- 27** Dolor y felicidad
Dos caras de una moneda
- 30** Galletas navideñas
- 32** Libros
- 34** ¡hola, niños!

¡Navidad inolvidable!

Ya estamos en Navidad. Una celebración muy especial por todo lo que significa realmente, pero para muchos una verdadera carrera contra reloj. Que los regalos, que las visitas, que las reuniones familiares, que la cena... Un atafago que hace que este momento se transforme en un tiempo de estrés, de disgustos y de malos entendidos que provocan desencuentro y desunión entre los mismos familiares. Por eso, muchas personas no viven hoy en día la Nochebuena como esa oportunidad única y mágica, llena de recuerdos y de convivencia con los seres queridos.

La Navidad tiene un sentido profundamente cristiano. Lo que hace particular a esta festividad, es que a través de la imagen de Jesús, de María y de José, cada familia celebra su realidad, busca la unión, incluso la reconciliación con los más alejados, tanto física como espiritualmente. La Navidad nos recuerda que somos familia y que en la familia está ese lugar seguro donde nuevamente podemos sentirnos niños. Vale aclarar que esto no se consigue sólo con una buena cena, una extensa carta al Niño Dios ni con un árbol lleno de luces, con un pesebre a sus pies. ¡No!, no es eso. Si se concibe así, la Navidad estará llena de vacío y de amargura y, cuando acabe, solo quedará el cansancio y el hastío de un año más que trajo regalos, si los trajo. Si queremos recuperar el sentido de la Navidad tendremos que plantearnos su celebración de modo diferente.

Pero, ¿cómo lograrlo? Primero, buscando el sentido que tiene para cada familia esta fecha; intentando despejarnos del sentido consumista que se le ha venido dando, porque el mayor peligro está, precisamente, en esa obli-

gada motivación a comprar. Recordemos que la ilusión de niños y grandes no se llena con objetos materiales, sino con el cariño, el tiempo compartido y los recuerdos inolvidables. Porque lo más importante es que todos podamos descubrir que el que se acerca es un tiempo maravilloso para aprender a dar, pero también para recibir.

En esta edición de *Apuntes de Familia* está nuestro aporte editorial cuidadosamente elegido para contribuir en la búsqueda y el encuentro del verdadero sentido de esta Navidad. Es nuestra invitación a que llenen sus hogares de buen humor para que todos digan ¡Qué bien se está aquí! Una invitación a descubrir esos regalos maravillosos que pareciendo invisibles jamás se olvidan. A disfrutar de ratos amables compartiendo cada momento posible, inclusive, preparando con los hijos esas recetas que unen a la familia y que, como sugerimos, pueden convertirse en unas deliciosas galletas. Todo lo bueno y positivo es bienvenido en esta Navidad. Con palabras del Santo Padre, Benedicto XVI, "*Que el Niños Jesús, al nacer entre nosotros, no nos encuentre distraídos o dedicados simplemente a decorar de luces nuestras casas. Decoremos más bien en nuestro espíritu y en nuestras familias una digna morada en la que Él se sienta acogido con fe y amor. Que nos ayuden la Virgen y san José a vivir el misterio de la Navidad con una nueva maravilla y una serenidad pacificadora*".

Con estos sentimientos les deseamos a todas las familias que nos leen una ¡Santa y muy feliz Navidad! #



Marcela Ariza de Serrano

Directora

marcela.ariza@unisabana.edu.co



Artículos vigentes hoy y siempre

Hace unos días leí en la sala de espera de un consultorio odontológico de Bogotá un ejemplar de su revista, concretamente el correspondiente a la edición septiembre-noviembre de 2011. Todo el contenido es en verdad muy interesante pero el artículo titulado "Para una auténtica amistad", de la filósofa Nubia Posada, me pareció estupendo por la manera en que se abordó el tema de la amistad. ¡Felicitaciones! ¿Dónde puedo comprar la revista?

MARÍA HELENA HERRERA
INGENIERA INDUSTRIAL
BOGOTÁ



Amor verdadero

Me ha hecho ilusión leer el reportaje sobre el matrimonio de las tres parejas: Wills Romero, Vélez Hoyos, Mesa Guerra. Creo que son ejemplos vivos de lo que son historias de amor verdadero y modelo para las nuevas generaciones. Son amores envidiables que el paso de los años ennoblece. Felicitaciones por la revista.

DANIEL REY
ABOGADO
BOGOTÁ

Lectores comprometidos

Soy suscriptora de la revista desde hace más de un año y la leo con mucho entusiasmo cada trimestre. Me resulta muy interesante y útil todo lo que se expone, especialmente porque tengo hijos pequeños y adolescentes a los que quiero darles lo mejor. En *Apuntes de Familia* he descubierto que el mejor regalo que mi marido y yo podemos brindarles es querernos mucho para que tengan seguridad y tranquilidad afectiva. Nunca nos habíamos planteado tan seriamente que lo primero para el esposo es su esposa y viceversa. ¡Gracias!

PILAR HERNÁNDEZ
MADRE DE FAMILIA
VILLAVICENCIO



Coleccionista

Como educadora de niños pequeños, he encontrado en el coleccionable sobre educación de la sexualidad que se publica en cada edición de *Apuntes de Familia*, una herramienta muy bien diseñada y con contenidos serios y oportunos para orientar a padres de familia y al equipo docente en la formación que brindan a hijos-alumnos sobre este tema, anticipándose a cada edad. No dejen de publicarla, es excelente.

DIANA ANGÉLICA BUSTOS RIAÑO
PEDAGOGA INFANTIL, DIRECTORA JARDÍN INFANTIL
CARITAS FELICES
BOGOTÁ



El tiempo en *Navidad* Se expande al compartirlo

POR JAIME NUBIOLA
Profesor de filosofía en la Universidad de Navarra
jnubiola@unav.es

La Navidad nos trae a todos el recuerdo infantil de la celebración familiar. En la memoria de mi niñez –de la que tantas cosas se han esfumado– conservo, en cambio, nítidamente la percepción de que en días tan señalados como el de Navidad el tiempo no tenía ninguna importancia. Llamaban mi atención los regalos, la abundancia en las comidas pero sobre todo el tiempo que en esas fechas se regalaban unos a otros. Además, para mi abuelo y para mi madre claramente en el amor había cantidad: “Nos hemos juntado cuarenta y hemos estado hasta las tantas”, decían con satisfacción sin prestar atención ninguna al trabajo que les había supuesto acoger y alimentar a muchos.

En aquellos días de gran reunión familiar las conversaciones de sobremesa entre los mayores –con los cigarros puros que llenaban el ambiente con su penetrante olor– se prolongaban indefinidamente. Solo eran interrumpidas por los villancicos ante el pesebre de Belén, seguidos de un repertorio de canciones populares, algunos juegos de niños y de mayores, y la despedida ocasional de alguno que tenía que marcharse o la bienvenida de algún otro grupo de la parentela que venía a felicitar la Pascua. Parecía como si los relojes se hubieran parado o el tiempo viejo hubiera terminado. Estábamos de fiesta: Dios había nacido y teníamos todo el tiempo del mundo para Él y para nosotros.

Me parece que este es el mensaje central que la Navidad quiere recordarnos año tras año. No es un penoso recordatorio de que cada vez está más lejos nuestra infancia o de que somos un año más viejos. No. Se trata de la go-



zosa enseñanza del Dios hecho Niño: el tiempo no es un recurso escaso, sino que verdaderamente se expande al compartirlo. El Señor de la historia espera nueve meses en el seno de María, vive una infancia y juventud del todo normal en su época y no tiene prisa por llevar a cabo su misión redentora. Y cuando la cumple, lo que hace es dedicar su tiempo a los que tiene a su alrededor.

No somos nosotros los dueños de nuestro tiempo, sino que más bien son las personas y las actividades a las que prestamos atención las que ensanchan nuestra vida. La Navidad nos enseña que el tiempo no es oro, sino que es amor, cariño, ternura, esto es, atención afectuosa a los demás. Replicando a Gekko –de la película *Wall Street*– la Navidad nos dice que *Greed is bad* (la codicia es mala), que la ambición avariciosa es mala, tal como aprendimos todos del inolvidable Ebenezer Scrooge en el Cuento de Navidad de Dickens. No es esto simple “ternurismo buenista”. Al contrario, tal como han detectado también muchos estudiosos de la actual crisis financiera, son muy probablemente quienes se han

preocupado solo de su medro personal en instituciones bancarias y similares –sin prestar atención a las nefastas consecuencias de sus actos sobre los demás– los responsables inmediatos de la crisis: se trata de una crisis ética.

En las últimas semanas viene a verme periódicamente una valiosa alumna que quiere ser escritora para que revisemos sus textos. Cuando le escribo por correo electrónico mis sugerencias nunca deja de decirme: “Gracias por su tiempo”. Me impresiona a mí que me dé gracias por algo que hago tan gustosamente, pues aprendo siempre mucho de ella. Su ejemplo traía a mi cabeza que, en el fondo, lo que hacemos en Navidad es celebrar por todo lo alto que el Dios eterno, el único Señor del tiempo, haya comparecido personalmente en el tiempo hace cosa de 2011 años en la aldea de Belén, próxima a Jerusalén. Le damos gracias con las canciones, las oraciones y los regalos, pero sobre todo lo celebramos compartiendo con los demás el tiempo que Él nos ha regalado. De esta manera, el tiempo en Navidad crece y nosotros crecemos con él. ††

Buen HUMOR en la familia

Reírse... ¡Qué saludable!

POR MARCELA ARIZA DE SERRANO
Instituto de la Familia
marcela.ariza@unisabana.edu.co



“Los hijos son la alegría del hogar”. No obstante, los que tienen hijos pequeños –y no tan pequeños– han experimentado la tensión continua que supone el esfuerzo para educarlos bien. Puede que estemos muy centrados en enseñarles a portarse correctamente, pero en momentos olvidamos que también necesitan bromear y reír a carcajada.

Efectivamente nuestros hijos necesitan autoridad y disciplina, pero la infancia también demanda un tiempo para reírse. Se puede decir que los niños se encuentran en la edad de la risa, fácil, espontánea, continua... feliz. Resulta ser el período ideal para hacer del buen humor una forma de ser, una postura ante la vida. Fomentarlos les ayudará a contar con recursos para superar problemas y disgustos.

Nuestros hijos tendrán que ser capaces de enfrentar las dificultades de la vida, pero también recordarán su infancia como una época feliz, una época de risa continua, junto a la exigencia nuestra, que también es necesaria. Para ello, hay que aprender a reírse en familia.

HOGARES POCO RISUEÑOS

Los hijos necesitan un ambiente en el que habitualmente se esté de buen humor. Cuando no es así, se puede caer en la tristeza, nada productiva y en nada libre de los problemas.

Probablemente no existan ya las familias severas en las que las risas estaban prohibidas; sin embargo, sí podemos reconocer en aquellos padres que llegan cansados de trabajar y que lo único que les apetece es ver el partido en la televisión, leer el periódico o fumarse un cigarrillo. O aquellos padres que ya superan los 40 y piensan que lo de jugar y reír con los niños debe quedar atrás. También están los padres buenos, tranquilos, nada gruñones, pero habitualmente serios y que no saben sonreír.

Es importante que los padres nos decidamos a sonreír, dejando las dificultades laborales fuera del

hogar. Esta actitud es necesaria; el buen humor no cuesta mucho y es muy gratificante. Busquemos las mil y una ocasiones que tiene la vida diaria para convertirlas en sonrisas y compartamos más tiempo con los hijos, no solo para enseñarles sino también para divertirnos con ellos. Serán los mejores momentos para recordar.

¿HIJOS HUMORISTAS?

Los hijos son unos excelentes humoristas y tienen siempre muchas ganas de reír. Podemos aprovecharnos de esta actitud para solucionar una situación tirante con ellos, un disgusto entre los hermanos, para relajar un ambiente tenso, entre otras razones. Muchas veces, un rasgo de buen humor sirve para salvaguardar el tesoro de la autoridad, al no tener que ejercerla.

No pensemos que hay que estar haciendo chistes en todo momento o ser muy ocurrentes. Busquemos frases amables y divertidas de vez en cuando o comparaciones oportunas para poner el toque de humor en la familia.

Ver a los padres riendo habitualmente, y serios y preocupados cuando haga falta, aunque sin perder la serenidad, les ayudará a los hijos a adquirir las bases de una personalidad segura.

El ambiente risueño es propicio para la confianza y la confianza. Quizás así podamos entrar en intimidades que de otra forma nos serían vedadas. El buen humor es un signo visible de cariño, que se traduce en el deseo de hacer llegar suavemente un mensaje. Porque la alegría y el optimismo de nuestro hogar debe fundamentarse en el ingrediente más importante de las relaciones familiares: el amor.

RECORDEMOS

- 😊 Aprovechemos los momentos en que estemos reunidos (cada vez son menos) para recordar una anécdota divertida, un chiste o para decir una frase ocurrente.
- 😊 Sorprendamos a nuestros hijos con una broma.
- 😊 No hace falta gastar dinero para divertirse.
- 😊 El humor y el optimismo son ideales para desarrollar la inteligencia.
- 😊 Hay que enseñarles a disfrutar de las cosas sencillas y cotidianas presentes en la vida.
- 😊 Es claro que la vida no es solo reírse en todo momento; hay situaciones en las que debemos saber comportarnos. También hay conversaciones serias que no deben perder su carácter propio.

La vida es una sola y por eso debemos vivirla con una dosis grande y constante de buen humor. Esto es indispensable para mantener la armonía en el hogar, para distensionar momentos complejos, para ser más amigos de los hijos y, definitivamente, para vivir tranquilos en familia. Además, reírse es bueno para salud. 🌱

Obsequios

de incalculable valor .

Sorprenda a sus hijos con regalos que no esperan recibir. Es muy fácil, son gratis, no necesitan de un empaque especial y están ahí al alcance de su mano.

En Navidad los regalos adquieren un valor tan importante que los deseos de grandes y chicos se ven reflejados en objetos materiales que halagan y complacen pero después de un tiempo pierden interés. Existen detalles sencillos, bonitos y expresivos que todos podemos dar y que pueden ser aún más valiosos porque quedan por siempre en el corazón de quien los recibe.

¿Cuáles son esos detalles? Son muchos, pero por citar algunos: abrazos cargados de amor, sonrisas y expresiones de afecto, solidaridad, compañía, comunicación y, lo más importante, tiempo para disfrutar y compartir con los hijos en un ambiente de verdadera paz y armonía.

BUENOS PROPÓSITOS

1. Si su anhelo es que su hijo sea feliz, no le dé todo lo que pide. Valórelo, priorícelo y sintonícelo con sus objetivos educativos.
2. Los niños no se pueden sobornar: los regalos nunca suplirán la falta de tiempo o atención con su hijo. Pregúntese qué

es lo que en realidad desearía y por qué. Qué cree que preferiría que le regalaran... ¿Un juguete o ir con su padre a patinar, a jugar al fútbol, al cine o, sencillamente, compartir los dos la fantasía de un cuento. En ocasiones disfrutar con su hijo será el mejor juguete que él pueda recibir como obsequio. ¡Y eso es gratuito!

3. Acostumbrarlos a pasar la Navidad con lo que se tiene, ya es el mejor regalo que les podemos hacer. No se trata de que sufran, pero sí de que vivan la realidad y acepten con ilusión lo poco o mucho que puedan recibir como regalo.
4. Lo que ellos piden para la Navidad no siempre es lo que más les conviene. Regale sólo aquello que de alguna forma contribuya para que sean mejores personas. Cuando se es niño no hay criterio ni límites para pedir; por eso, la tarea de pensar qué regalar debe ser responsabilidad de los padres.
5. Hable con ellos acerca de lo que han pedido en su carta



al Niño Dios. En muchas ocasiones nos sorprenderán los motivos por los que han elegido sus regalos, tanto por su acierto como por su desacierto. Aproveche su capacidad de entusiasmo para sugerirles alternativas más enriquecedoras.

6. Navidad es sinónimo de familia. Es un buen momento de ser sincero consigo mismo y reflexionar sobre el papel de padre o madre. Seguro que hay cosas que se pueden mejorar. Es un tiempo de ser humilde y recapacitar.
7. La felicidad no está en las cosas; más bien es un estado del alma producto de la paz espiritual que se gana con las buenas acciones y es producto del bienestar individual y con la familia. 🙏

El significado de la Navidad

- ★ Si se siente triste, alégrese. La Navidad es **GOZO**.
- ★ Si ha peleado con alguien, reconcílese. La Navidad es **PAZ**.
- ★ Si dejó de hablar con sus amigos, búsquelos. La Navidad es **ENCUENTRO**.
- ★ Si sabe de una familia pobre, ayúdela. La Navidad es **DAR**.
- ★ Si en ocasiones es soberbio y orgulloso, sepulte esos sentimientos negativos. La Navidad es **HUMILDAD**.
- ★ Si siente que su mundo es oscuro, encienda su faro. La Navidad es **LUZ**.
- ★ Si tiene resentimientos, olvídelos. La Navidad es **PERDÓN**.



REFLEXIONES



Tengo 44...

¿Y eso es todo?

*¿Qué he hecho? ¿Quién soy ahora?
¿Dónde quedaron todos mis sueños?*

Por PALOMA RAMÍREZ
ECONOMISTA
paloma_casanueva@yahoo.com.mx

Está comprobado que al llegar a la mediana edad, alrededor de los 44 años, el nivel de satisfacción de hombres y mujeres experimenta una fuerte caída. Pero, como una curva en "U", después de esta tensionante etapa, se asoma una felicidad distinta, casi como una segunda vida.

"Cuando cumplí 39 años me puse extensiones en el pelo y adelgacé. Quería sentirme muy joven y moderna...". Laura es una mujer que tiene 43 años de edad, 16 de matrimonio, dos hijos, carrera en educación, un MBA y muchas preguntas: *¿Estoy haciendo lo que quiero profesionalmente? ¿Cómo va mi matrimonio?...* Ella está experimentando la crisis de los 40.

El psicoanalista canadiense Elliott Jaques, en 1965, popularizó el término *mid-life* (crisis de la mediana edad) como el punto en que la gente deja de crecer para empezar a envejecer. Según estimaciones del doctor Laurence Steinberg, profesor de Temple Uni-

versity, en EUA, 50% de las mujeres y 40% de los hombres pasan por una reevaluación de la vida alrededor de los 40 años. 15% de ambos grupos sufre una crisis aguda debido a confrontaciones internas. Por eso, el caso de Laura no es una excepción.

UNA AFLICCIÓN MONÁSTICA

Hay que decir que aunque el concepto de *mid-life* crisis es contemporáneo, el padecimiento es añejo. Fue en el siglo IV, cuando un monje asceta enclavado en el desierto egipcio reconoció entre sus hermanos una aflicción muy peculiar de la vida monástica: la acidia, sinónimo de desidia, pereza, flojera. Evagrio Póntico (345-399), también monje y asceta cristiano apodado "El solitario", en el aislamiento de su celda, enumeró por primera vez los pecados capitales. En aquel entonces, la cuenta sumó ocho y no siete. Entre la gula, la avaricia y la lujuria se encontraba la acidia. Más tarde, este vicio, junto con la tristeza, fue incluido en la pereza y desapareció definitivamente de la selecta lista.

Alrededor de los 40 empieza la búsqueda de nuevas razones que signifiquen satisfacción.



El filósofo Alejandro Armenta, profesor de la escuela de negocios IPADE, explica que, siglos más adelante, la iconografía medieval retrata a la acidia como una mujer vieja y fea. “De su cuerpo cuelgan harapos, mientras que de su cabeza un paño negro, pues la mente se embota”. La mujer está sentada sobre una banca, su cabeza yace sobre la mano izquierda. El lenguaje corporal está lleno de significados: “La tristeza es capaz de postrar al hombre, de paralizarlo”, añade. Con la otra mano, la mujer aguanta un pez torpedo, que con una descarga eléctrica puede “entumecer el cuerpo de quien lo toca”.

Ya en el siglo XIX los psiquiatras retomaron el término de acidia para describir una condición mental de tristeza y apatía, amargura de espíritu, pérdida de vivacidad y pronunciada desesperación.

LA CRISIS DE LOS 40

El demonio de la acidia ataca al medio día, es decir, a la mitad de la existencia del ser. Así, con una expectativa de vida de 80 años, esta crisis se puede manifestar alrededor de los 40. En este momento, cobra gran importancia el concepto de mortalidad y el tiempo de vida restante. Según el doctor Elliott Jaques, nos encontramos con nues-

tras limitaciones, nuestras posibilidades restringidas y nuestra mortalidad. Este es el momento en que muchos hombres y mujeres evalúan su vida; dónde se encuentran parados en cuanto a familia, profesión y calidad de existencia. Para muchas personas puede ser traumático darse cuenta que no han alcanzado los objetivos que se habían fijado y que, probablemente, nunca los alcanzarán.

¿Eso es todo?, se preguntan algunos individuos en plena crisis. Pasaron años pensando que recorrían la senda correcta. En su juventud, hicieron lo que se esperaba de ellos, siguieron el consejo de un mentor o trataron de demostrar que sí podían. Al final, la presión social los arrastró por la vida. Alfonso Zamora, maestro en psicología clínica de la UNAM, Universidad Nacional Autónoma de México, apunta que alrededor de los 40, algunas personas empiezan una búsqueda de nuevas razones que signifiquen satisfacción. En varios casos, esta tarea es incierta y puede tener diferentes caras, desde un cambio de trabajo, hasta actividades recreativas nunca antes practicadas o una pareja más joven.

Hay cientos de historias sobre el tema: la de John F. Kennedy y su amorío con Marilyn Monroe; Demi Moore y su boda con un hombre 16 años más joven; Michael Jordan y sus bandazos dentro y fuera del básquet, del béisbol y su matrimonio; y la del célebre escritor Charles Dickens, en la Inglaterra victoriana, quien abandonó a su mujer para enamorar a una actriz de 17 años. A sus 46 años, la desterró del hogar conyugal tras 22 años de matrimonio y

10 hijos. Sintiendo que el castigo no había sido suficiente, la desacreditó públicamente, acusándola de ser una mala madre. Michael Slater, biógrafo del escritor, expone: "Seguramente, Dickens hacía recaer sobre su mujer el sentimiento general de insatisfacción y desilusión que lo dominaba".

Pese a todas las historias, gran número de hombres sufre la crisis de los 40 en silencio. Les preocupa demasiado lo que la gente pueda pensar si hacen algún cambio drástico en su vida. Por esto la crisis nunca se resuelve y "puede desencadenar depresiones, enfermedades psicósomáticas, problemas cardíacos o crisis de ansiedad", puntualiza el doctor Zamora.

LA BUENA NOTICIA: VUELVE LA FELICIDAD

Según un estudio realizado en 2008 por los economistas y profesores Oswald y Blanchflower, los niveles de satisfacción a lo largo de la vida se asemejan a una curva en forma de "U". Este análisis examinó el nivel de satisfacción de dos millones de personas, en 72 países, a lo largo de 35 años. Los académicos midieron el nivel de satisfacción a través de variables como depresión, ansiedad, bienestar mental, felicidad y complacencia con la vida. Encontraron que universalmente, el nivel de satisfacción se hunde cuando las personas llegan a la mediana edad, en promedio, cuando cumplen los 44 años. Pero después de esta etapa, la felicidad aumenta consistentemente. Según esta curva de satisfacción, la felicidad de una persona de 20 años es similar a la de una de 70.

Luego de atravesar por el bache de la mediana edad, Laura logró reanudar exitosamente su vida. Le pasó la "estafeta" a sus hijos: "Ellos son ahora los chavos"; y asumió la nueva etapa que se desdobra frente a ella, casi como si fuera una segunda vida. "Creo que finalmente he aprendido a aceptar lo que soy y lo que tengo". ■■■



ENTRE TÚ Y YO

**Ser, más que tener,
depende de nosotros**

JUANITA ESTÁ EN CONSULTA Y AFIRMA:

Las navidades no me gustan desde que dejé de ser pequeña. Se ponen de manifiesto todas las dificultades familiares, las propias de la convivencia, las económicas. Tengo la sensación de que es más importante TENER regalos que SER queridos, atendidos, escuchados, mirados... en definitiva, respetados. ¿Por qué se perdió el sentido de la Navidad? ¿Qué podemos hacer para rescatarlo?

EL ASESOR DE FAMILIA RESPONDE:

¡Cuántos de nosotros hemos pensado así alguna vez! No debemos olvidar que detrás de acontecimientos con repercusiones personales, familiares, incluso históricas y relevantes, suele haber dolor. La época de Navidad trae a la memoria estos sucesos con más intensidad, tal vez por ser un tiempo especial, sinónimo de unión familiar, alegría, amor, atención, generosidad y perdón.

Valdría la pena preguntarse, ¿cómo ofrecer esos detalles invisibles a los demás? Una manera es, sin lugar a dudas, practicando la virtud de la amabilidad, palabra que encierra todo aquello que nos gustaría encontrar en las personas más próximas, durante todos los días del año; una cualidad que nos hace delicados y cariñosos en el trato con los otros. En la época navideña, el pesebre es un vivo reflejo de ella; en él se percibe el tono tranquilo en el que los protagonistas interactúan en momentos difíciles. Esa es, precisamente, la actitud que deberíamos asumir en las adversidades familiares que se nos presentan. Constituye el mejor ejemplo del significado de ese "Entre tú y yo" que queremos exaltar en esta oportunidad.

En la época navideña, el pesebre es un vivo reflejo de ella; en él se percibe el tono tranquilo en el que los protagonistas interactúan en momentos difíciles.

Esta virtud, que debe estar presente en el entramado de la convivencia, crea un ambiente familiar donde cada uno se siente importante, útil, amado y valorado. En muchos casos su ausencia es notoria, pues las relaciones interpersonales se tornan tensas y dificultan el trato con quienes nos rodean, generando que se sientan ofendidas y poco queridas las personas que más amamos: nuestra familia. La cordialidad y las virtudes relacionadas con ella, armonizan todos los aspectos de la vida diaria: el hogar, el trabajo, el tráfico, los vecinos... Son opuestas, por su misma naturaleza, al egoísmo, al malhumor, la falta de educación, el desorden, el vivir sin tener en cuenta los gustos, preocupaciones e intereses de los demás. Estos son esos regalos invisibles, de los que hay que tener una gran provisión para hacer uso de ellos todos los días y en todo momento.

En el trato diario, con una sonrisa oportuna, con un pequeño gesto amable, se abren las puertas del corazón de muchas

personas que pueden estar cerradas al diálogo o a la comprensión. La amabilidad anima el desempeño en el trabajo y ayuda a superar las numerosas contradicciones que nos muestra la vida. Una persona que se deja llevar habitualmente de la tristeza y del pesimismo, que es brusca en el trato con los otros, que no lucha por salir de ese estado, será molesta, un pequeño estorbo. La delicadeza, la cortesía, el cariño, enriquece a los otros porque son expresiones de una riqueza interior que no se improvisa y que en esta época surgen de la alegría de la Navidad.

La invitación es a que aprovechemos esta época para practicar la mejor muestra de la amabilidad: una sonrisa, pues quien sonríe acoge, inspira confianza, hace de su rostro una casa en la que los demás tienen cabida y, por eso mismo, es causa y origen del cariño. ¡Ojalá en esta Navidad no desaprovechemos ese don!. ❄️

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

Por Álvaro Sierra Londoño y Andrés Cano
Docentes Instituto de la Familia

La adolescencia no es una crisis sino una maravillosa y específica etapa de maduración

Este periodo de la vida es crítico y aún peligroso, pero no por culpa de la edad o del adolescente mismo, sino por los padres, educadores y demás agentes implicados, quienes desconocen, malinterpretan o manipulan este espacio de la existencia en el cual el deseo de beberse la vida en un solo sorbo pareciera excluir a la prudencia.



Algunos factores negativos que hacen crítica la adolescencia:

- Una vida familiar empobrecida o casi inexistente.
- Padres de familia distraídos que ponen énfasis en realidades de poca o ninguna importancia.
- Los responsables de la educación han entregado su protagonismo a personas e instituciones más dadas a manipular que a formar.
- La educación es más informadora que formadora. El educando carece de criterios claros frente a lo más importante y trascendental.
 - La libertad es un concepto desvirtuado, ambiguo y anarquizante.

La adolescencia reclama atención y cambios

El escolar y aún el púber, son dóciles, aceptan la norma, están dispuestos a recibir ayudas y se reconocen frágiles. El adolescente en cambio, es crítico, desea una normativa negociada y libremente aceptada, no rechaza de plano las ayudas pero reclama espacios de autodeterminación y se asume a sí mismo, en la gran mayoría de los casos, como alguien fuerte y capaz de logros sin la asistencia de otros. Es temerario, ama la aventura, lo novedoso,

las situaciones que ofrecen posibilidades de lucimiento, así sea solo para poner distancia con la autoridad de los adultos, a la que interpreta como impositiva o útil para conseguir la aceptación y el reconocimiento de sus pares.

Justamente son estas características las que aportan riesgo a la adolescencia. Si los padres son conscientes de ellas, deben asumir conductas nuevas frente a un hijo que tiene otros requerimientos.

Comunicación con los hijos, esencial

En esta etapa maravillosa de la vida, la palabra mágica es la comunicación. Hay que advertir que su eficacia es producto de una atenta escucha en las etapas previas. Si nunca se le ha puesto atención a las cotidianidades que quiere contar el niño, ¿cómo va a confiar ahora (en la adolescencia) las cosas que considera importantes en su vida? (proyectos, sexualidad, drogas, inquietudes de identidad, etc.). Por eso, una de las quejas más recurrentes de los padres es la incapacidad de comunicarse adecuadamente con sus hijos adolescentes: "Se encierra en la habitación", "No me escucha cuando le digo las cosas", "Me contesta con un grito", "Me reta constantemente" Si le preguntáramos a los adolescentes podrían responder exactamente lo mismo al hacer referencia a los padres.

8 CONTENIDO:

La comunicación es la clave

Aspectos prácticos

¿Qué tipo de padres reclama la adolescencia?

Aspectos prácticos

¡Padres!, lo primero que hay que entender es que estamos tratando con adolescentes, no con el niño o niña sumisa al que se le decía algo e inmediatamente obedecía sin decir más. Es necesario tener en cuenta los siguientes

● aspectos para mejorar la comunicación con ellos:

- Cambie los lentes con los que mira a los adolescentes. Esto es, ser empáticos, saber qué es lo que perciben y cómo entienden las cosas. Puede que un padre piense que su hijo es malo porque no quiere que lo vean con él en el centro comercial. Pero resulta que el hijo lo percibe de una manera totalmente diferente, por ejemplo, que los amigos piensan que ya no es un niño y no tiene por qué estar con sus papás "a toda hora".

● Escúchelos:

- ✓ Dedique el tiempo necesario: es posible que muchos de nosotros nos hayamos sentido incómodos cuando estamos hablando con alguien, y de un momento a otro, saca su dispositivo electrónico y comienza a chatear con otra persona. Lo mismo sienten nuestros hijos cuando no les ponemos cuidado o no escuchamos lo que nos cuentan apresuradamente.
- ✓ Comuníquese tranquilamente: no hay que dejarse llevar por las emociones del momento; trate de hablar o llamar la atención si es el caso, sin enfocarse en lo que eso le afecta a usted; piense en lo que necesita él o ella.
- ✓ Disponga del mejor lugar: entre menos ruidos mucho mejor, pues al estar en la sala de televisión, delante de amigos o en el territorio propio (el cuarto del hijo o el del papá) se puede ver la conversación afectada por aspectos externos.

- ✓ No manifieste externamente el asombro por lo que cuenten. Dele la importancia adecuada a lo que expresan, de tal forma que se busque lo que les convenga, sin quedarse callados, pues se puede creer que si se le dice algo en ese momento no va a seguir contando nada.

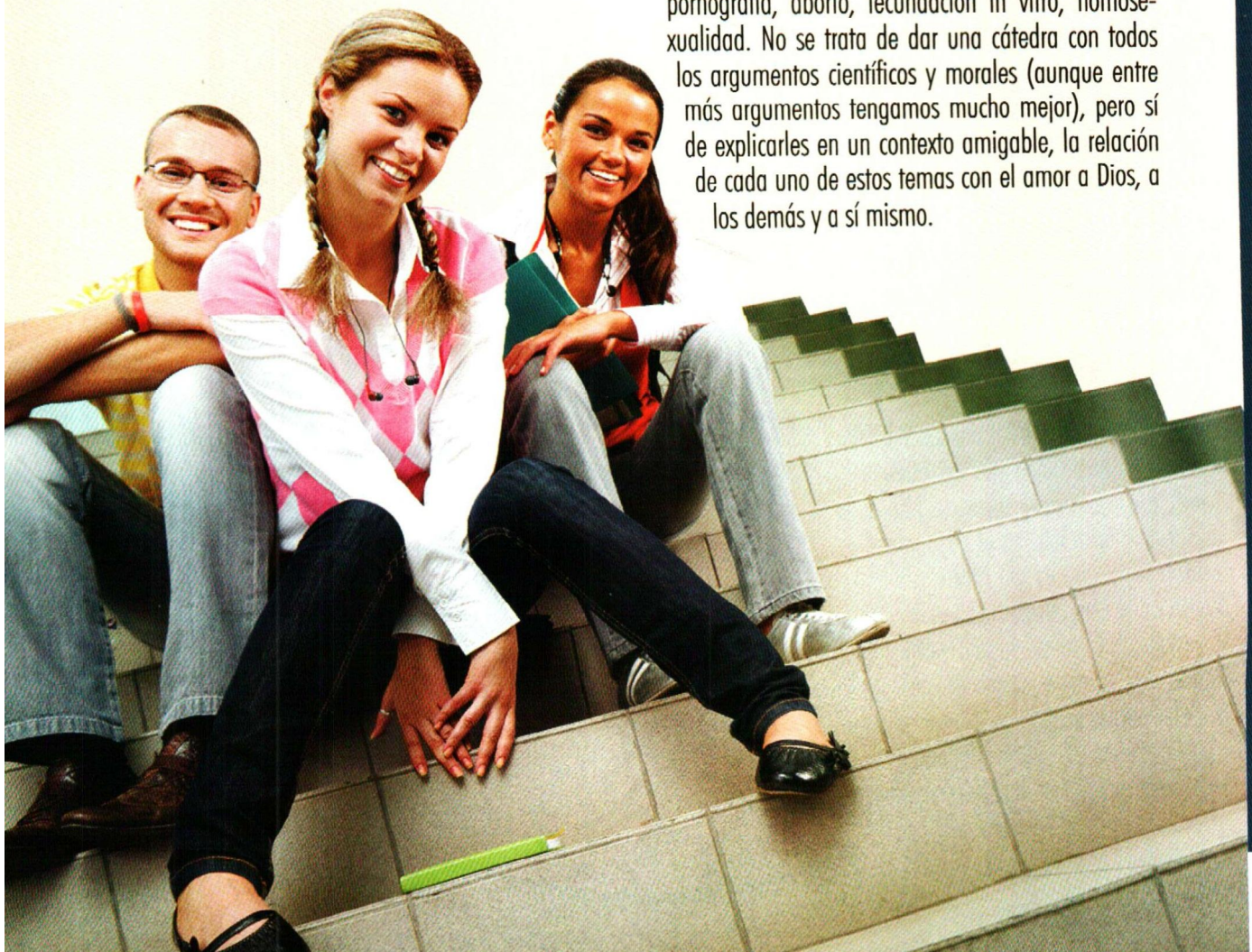


Expresiones afectivas y sexuales

- Conozca sus expresiones afectivas. Si se conocen sus gestos y lo que están transmitiendo, será más fácil entenderlos y, por tanto, tomar una posición constructiva ante cierta situación. Por ejemplo, los padres debemos conocer el estado emocional del hijo cuando no quiere hablar, cuando tira la puerta, cuando se encierra a hablar con un amigo, cuando se pone rojo, cuando contesta solo con monosílabos. Caeríamos en un error si interpretamos esas situaciones con la misma emoción, pues las personas tendemos a comportarnos de diferente manera, dependiendo de la emoción en la que se está.
- Hable de sexualidad. Si en las etapas anteriores se hacía énfasis en que no era tan necesario

sentarse con los hijos a hablar de sexualidad, en esta etapa sí lo es, por lo menos hablar con ellos cuando estén en boga errores en estos temas. La forma de hablar va a depender en gran medida de la concepción que tengan los padres de la sexualidad, pues si se piensa que es sucia, se va a tender a hablar de ella como un tema tabú y recriminatorio. Mientras que si se ve como algo maravilloso que debe buscar el perfeccionamiento de la pareja, la forma de abordarlo será agradable pero a la vez exigente.

Es probable que los hijos no le cuenten todo a sus padres, pero aquellos sí deben saber a ciencia cierta qué piensan sus progenitores de los principales temas de sexualidad: relaciones sexuales prematrimoniales, pornografía, aborto, fecundación in vitro, homosexualidad. No se trata de dar una cátedra con todos los argumentos científicos y morales (aunque entre más argumentos tengamos mucho mejor), pero sí de explicarles en un contexto amigable, la relación de cada uno de estos temas con el amor a Dios, a los demás y a sí mismo.



¿Qué tipo de padres reclama la adolescencia?

Fortalecimiento del carácter

Es importante que los adolescentes tengan unos límites y normas claras en la casa (estos deben comunicarse adecuadamente) en cuanto a los riesgos de los psicofármacos y abuso del licor; en cuanto al uso de los medios de comunicación (luchar sin pausa por evitar el encierro y la excesiva ensoñación), del dinero, de los objetos de uso personal, de la comida; en cuanto a las salidas, a las visitas que reciban (dónde se reciben, hasta qué horas, qué actividades pueden hacer y cuáles no).

Enseñanza del amor

En la convivencia familiar es donde se enseña a amar de verdad. Por ello se deben aprovechar las actividades normales de la cotidianidad para hablarles del amor, entendido como la entrega a los demás para ayudarles a mejorar como personas.

- Por medio de la responsabilidad frente a los compromisos ya adquiridos, por ejemplo, el estudio, la familia, su religión, un deporte, etc. Vivir a cabalidad cada uno de esos roles es la mejor manera de contribuir al beneficio de los demás. Todo esto lógicamente reforzado con el ejemplo de los padres.
- Otra forma de desarrollar ese amor está en darles la posibilidad de comprometerse con una causa social y poniéndolos en contacto con el dolor y las necesidades ajenas, mostrándoles cuáles son sus posibilidades para ayudar.
- Mostrar con el ejemplo, con actitudes y con buenos argumentos, lo que es la verdadera amistad.
- Llamarles la atención si se perciben acciones que puedan entenderse como una utilización de los

demás para un beneficio propio, tanto en aspectos que tengan que ver con su sexualidad, como con otros temas.

Relaciones sexuales, importantes en esta edad

- La concepción que tengan los padres de lo que es la sexualidad se verá reflejada en las palabras y acciones que estos tengan para con sus hijos cuando se refieren a este tema.
- La mejor manera de que ellos entiendan el significado de una relación sexual es engrandeciendo el amor a Dios, a los demás y a sí mismo. Y en esta dirección, se comienza por mostrarles que el amor conyugal y el matrimonio valen la pena y son una fuente de felicidad enorme.
- Tener y practicar una religión seriamente (sobre todo los padres) constituye un factor protector contra las relaciones sexuales mal concebidas. Es comprender que el cuerpo no está desligado del espíritu y por tanto lo que se hace en uno afecta al otro. La liviandad y no pocas veces la frivolidad de los adolescentes, obedece a ambientes familiares carentes de espiritualidad.

La tarea de padres y educadores es lograr en cada adolescente naturalidad, autenticidad y franca satisfacción consigo mismo. Si les exigimos a nuestros hijos, ellos mismos se exigirán luego y serán capaces de autocontrolar sus emociones e impulsos, sobre todo los sexuales.



El ilusionista

Mi tío, de Jacques Tati, es una película sorprendente. Hay en esa obra maestra una mirada sobre el ser humano y sobre el mundo, siempre debatiéndose entre las ventajas y los inconvenientes de la modernidad y la tradición. El ilusionista pone en dibujos animados un guión inédito de Tati, escrito en 1956. La historia es aparentemente sencilla, pero tiene mucho contenido.

Sylvain Chomet (Bienvenidos a Belleville) ha sabido leer la lírica del maestro, un enamorado del cine de Buster Keaton, que no necesita diálogos para contar historias de una intensidad arrolladora y hacer con el espectador un pacto de ingenuidad. Chomet no solo acierta en el diseño de personajes sino en el tempo, en el espíritu de esa historia de amistad entre el viejo cómico de vuelta y la jovencita de ida. La película, bellamente ilustrada, tiene el humor, la poesía, el reproche en voz baja y en tono sereno de Tati, un hombre enamorado de la vida y del cine. Largometraje que nos enseña que aunque el universo esté cambiando siempre hay lugar para la fantasía y el espíritu infantil en el mundo de los adultos.



CLASIFICACIÓN: para todos
DIRECTOR: Sylvain Chomet
GÉNERO: animación

REPARTO: Jean-Claude Donda, actor francés que presta su voz al veterano ilusionista, y Eilidh Rankin, debuta en el cine con esta película.

Nader y simin, una separación

CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años

DIRECTOR: Asghar Farhadi

GÉNERO: drama

REPARTO: Leila Hatami, Peyman Moaadi, Shahab Hosseini, Kimia Hosseini, Sareh Bayat, Babak Karimi, Sarina Farhadi, Ali-Asghar Shahbazi, Shirin Yazdanbakhsh.

Nader y Simin conforman un matrimonio que, junto a su hija Termeh, decide abandonar Irán en busca de una vida mejor. Cuando todo está casi listo, él se arrepiente por temor a abandonar a su padre, a quien le han diagnosticado la enfermedad de *alzheimer*. Ella, disgustada, decide pedir el divorcio pero no se lo conceden; entonces se va a vivir con sus padres. Las cosas se complican cuando Nader, quien se queda con la niña, decide contratar a una mujer para ayudarlo con el cuidado de su padre. Un buen día, al llegar a casa, encuentra al anciano atado a la mesa y, a partir de ahí, todo dará un vuelco en su vida y en la de la pequeña Termeh.

El iraní Asghar Farhadi (A propósito de Elly) ganó el Oso de Oro en Berlín con esta magnífica película, que también dio los premios de interpretación masculina y femenina a Peyman Moaadi y Leila Hatami. Lo que parece ser la típica historia minimalista a que nos tienen acostumbrados los cineastas iraníes, se convierte en algo más rico, que indaga



con habilidad en el orgullo que tantas veces destruye hogares y amistades, y en ese concepto tan evangélico de que la verdad nos hace libres, mientras que la mentira y el disimulo suelen enturbiar y destruir las cosas más bellas. Además se incide en algo elemental y muchas veces pasado por alto: las principales víctimas en un proceso de separación son los hijos. Se trata de un retazo de la vida misma, con un humanismo que se agradece, aunque las cosas no siempre resulten como uno quisiera.

El llanto de la mariposa



CLASIFICACIÓN: mayores de 13 años

DIRECTOR: Julian Schnabel

GÉNERO: drama

REPARTO: Mathieu Amalric, Emmanuelle Seigner, Marie-Josée Croze, Anne Consigny, Max Von Sydow.

Cinta basada en la vida real que cuenta la historia de Jean-Dominique Bauby (Mathieu Amalric), quien fuera editor de la revista "Elle" y que sufrió, en 1995, una embolia severa que lo dejó paralizado, con movilidad únicamente en su ojo izquierdo. Prisionero en su mundo interior, Bauby se sobrepone a la depresión inicial gracias al apoyo de su familia y sus amigos y, con la dedicación del personal del hospital, logra comunicarse eficazmente, al grado de poder "escribir" un libro. A través de sus fantasías, sus recuerdos y su esfuerzo por asumir su nueva circunstancia, vemos a un hombre que vive con plenitud, más allá de sus limitaciones obvias. En una bella metáfora imaginada por él mismo, contemplamos a Bauby prisionero en la escafandra de un buzo y, en contraste, el vuelo de una mariposa que nos habla de su libertad de espíritu. Se afrontan con seriedad y mesura temas como el sentido de la vida, el alcance trascendente de la persona, la importancia de la familia y los amigos, así como el efecto favorable de los cuidados paliativos.

Las aventuras de Tintín: El secreto del Unicornio

CLASIFICACIÓN: para todos

DIRECTOR: Steven Spielberg

GÉNERO: animación, aventuras, comic

REPARTO: Jamie Bell, Andy Serkis, Simon Pegg, Nick Frost, Daniel Craig, Cary Elwes, Toby Jones.

El curioso e insaciable joven periodista Tintín y su leal perro Milú descubren que la maqueta de un barco contiene un gran secreto. Arrastrado por un misterio centenario, Tintín se encuentra en el punto de mira de Ivan Ivanovitch Sakharine, un diabólico villano que cree que Tintín ha robado un valioso tesoro vinculado a un cruel pirata llamado Rackham "El Rojo". Pero con la ayuda de su perro Milú, el mordaz y cascarrabias capitán Haddock y los torpes detectives Hernández y Fernández, Tintín viajará por medio mundo, siempre yendo un paso por delante y siendo más astuto que sus enemigos en una persecución para hallar el lugar donde finalmente descansa "El Unicornio", un navío hundido que puede contener la clave de una cuantiosa fortuna... y de una antigua maldición. Lo mejor de la película es la libertad creativa con que Spielberg afronta la recreación del universo imaginado por Hergé, sin dejar de ser fiel al espíritu de los comics originales. Su animación permite a Spielberg desplegar una planificación impresionante, llena de tomas imposibles para la imagen real, en la que deslumbran sus muchas virtudes como narrador de historias..



La tiroides silenciosa

Esta glándula desempeña un papel esencial en nuestro organismo. Si no funciona bien, puede dar lugar a diversos trastornos, particularmente en las mujeres.

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



Muy poco conocemos acerca de su real aporte para sentirnos sanos, a menos que ya nos esté avisando que algo anda mal.

Para hablar de este importante órgano invitamos a un experto, el doctor **Álvaro Enrique Sanabria Quiroga**, médico cirujano de la Universidad Nacional de Colombia, especialista en cirugía de la Universidad de Antioquia y en cirugía de cabeza y cuello del Hospital AC Camargo de Sao Paulo, Brasil. Es Magíster (MSc) en epidemiología clínica y Doctor (PhD) en oncología.

Esta glándula del sistema endocrino se localiza en la parte baja del cuello, debajo de la manzana de Adán, junto al cartílago tiroides y sobre la tráquea. En ella se distinguen dos lóbulos en forma de mariposa o de escudo, a lado y lado de la tráquea, unidos por el istmo. Según explica el doctor Sanabria, su misión primordial es regular el metabolismo del cuerpo, así como la sensibilidad a otras hormonas, además de producir proteínas. Su mal funcionamiento se refleja en las uñas, el pelo y la piel, y puede interferir con el corazón y los movimientos intestinales.

VERDADES ACERCA DE ESTA GLÁNDULA VITAL

1. La enfermedad de tiroides es mucho más frecuente en mujeres. No tiene una edad específica de predisposición.
2. No existe una relación causal y directa que permita establecer que esta glándula se afecta en sus funciones como producto del estrés; sin embargo, este estado puede potenciar los efectos adversos.
3. Las enfermedades son de difícil diagnóstico porque sus síntomas son muy inespecíficos, es decir, presentan todas las manifestaciones ya citadas pero esto puede corresponder a otro tipo de enfermedades.
4. Con un examen de sangre se puede detectar, en primera instancia, su alteración.
5. No es una enfermedad grave, por eso es fácilmente tratable con medicamentos. Tampoco es una condición patológica que lleve a la muerte.
6. Para valorar su funcionamiento el médico de atención primaria puede realizar un diagnóstico y, basado en él, suministrar tiroxina para su tratamiento (hipotiroidismo).
7. Cuando se trata de inhibir la producción exagerada de la glándula, es necesario el concurso del médico endocrinólogo (hipertiroidismo).
8. Cuando las alteraciones afectan la forma de la tiroides, estas se manifiestan como nódulos, bolitas, masas o tumores, casos en los cuales es necesario investigar su origen para determinar tratamiento médico o quirúrgico. Este último porque hay sospecha de que son cancerosos o porque no responden a tratamientos farmacológicos.
9. Las bolitas o nódulos se detectan frente al espejo, en la parte baja del cuello. Su estudio permite determinar si son bocios o "cotos", como se les llamaba antiguamente o, en casos extremos, en los que se detecta cáncer de tiroides.
10. El cáncer de tiroides es tratable y potencialmente curable con cirugía. Parte del tratamiento es a base de yodo radioactivo (yodoterapia), en una sola aplicación.

Su importancia radica en la producción de la hormona tiroxina, catalogada como el motor del cuerpo humano toda vez que marca y establece la velocidad o lentitud de los procesos metabólicos y, dependiendo de ello, se refleja del mismo modo en el funcionamiento de todos los órganos. Tales manifestaciones son las que conducen a un diagnóstico de los padecimientos más comunes, conocidos como hipertiroidismo o hipotiroidismo (producción hormonal exagerada o baja).

En el primer caso (hipertiroidismo), los síntomas latentes son taquicardia, sudoración, pérdida excesiva de peso, diarrea, alteraciones menstruales (muy frecuentes), caída del pelo, etc.

En el segundo (hipotiroidismo), la persona manifiesta ojos y piernas hinchados, caída del pelo, piel reseca, alteraciones menstruales (ausencias marcadas del periodo), estreñimiento, alteraciones mentales como tristeza, depresión, mal genio, etc. Cuando el crecimiento de

la tiroides comprime venas, esófago y/o tráquea, la paciente manifiesta dificultad para respirar, tragar y hablar, así como mareo y emite sonidos similares a silbidos.

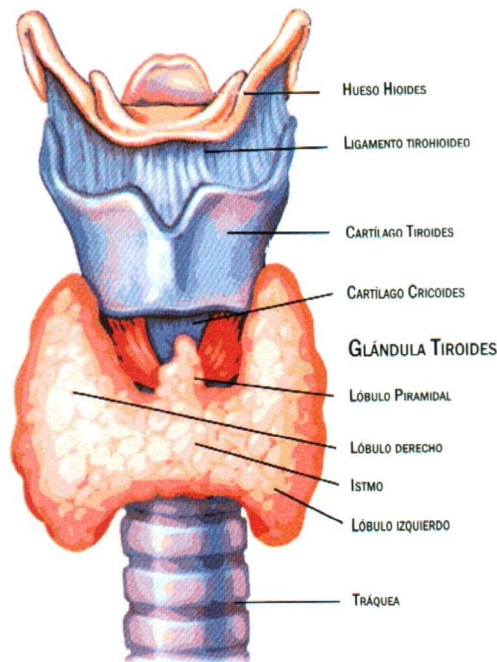
DETECCIÓN PRECOZ

El doctor Sanabria señala que cuando se trata de la tiroides, la detección precoz cobra más relevancia que la prevención. "No hay nada que se pueda hacer que prevenga su mal funcionamiento. Existen factores de riesgo para casos de cáncer como la parte hereditaria, haber sido expuesto a radioterapia o a descargas nucleares, pero estos son situaciones aisladas y de muy rara ocurrencia. Por eso la detección precoz adquiere mayor importancia, gracias a la cual frente al primer síntoma, la paciente debe consultar al médico para descartar o confirmar si es producto de una alteración en su funcionamiento y proceder en consecuencia", precisó.

En primera instancia las imágenes diagnósticas como la ecografía permiten caracterizar la presencia de nódulos en cuanto a tamaño y

La tiroides no es una enfermedad grave, por eso es fácilmente tratable con medicamentos.

condición. Llegado el caso, el médico determina una biopsia (muestra) como procedimiento, el cual, más que doloroso, es incómodo pero no reviste mayor complejidad. Esta práctica permite saber si el o los nódulos presentes revisten algún grado de malignidad y su tratamiento depende de ello.



La tiroides y el embarazo - Cuando existe una afección de la tiroides en una mujer embarazada y ésta no se trata con la debida atención el directamente afectado es el bebé, quien puede nacer prematuramente o llegar a presentar malformaciones congénitas y retrasos en el desarrollo de su peso y estatura. Desde otra óptica, si la mujer está tomando medicamentos para tratar la tiroides y resulta embarazada, nunca debe suspenderlos durante la etapa de gestación hasta tanto no lo indique el médico especialista en el tema.

Durante la niñez - Un niño o un preadolescente pueden presentar problemas de tiroides cuando se observa, entre otros aspectos, una disminución en su crecimiento y su desarrollo o cambios en su desempeño escolar y en su temperamento. También puede reflejarse en estados marcados de depresión.

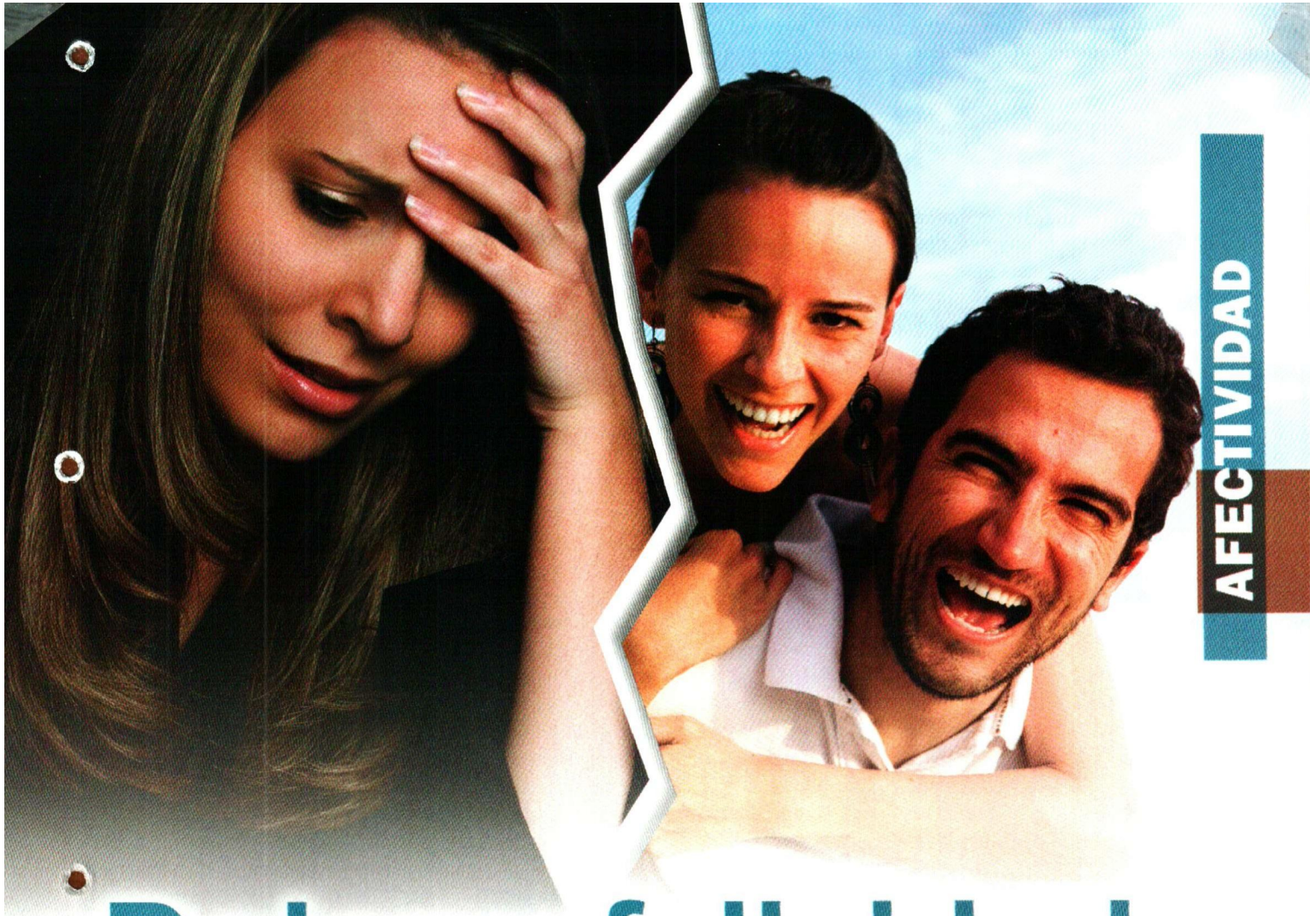
En los hombres - También se dan casos de alteraciones en el

funcionamiento de esta glándula, aunque en menor grado. Si hay nódulos o afecciones, se sospecha de malignidad hasta tanto se pruebe lo contrario.

Pacientes con bocio - El especialista considera que, en líneas generales, su pronóstico es bueno, aunque uno de los problemas más desfavorables del crecimiento excesivo de la glándula es la compresión de órganos. En caso de que el padecimiento esté causando gran dificultad para respirar o tragar, es necesaria la extirpación parcial (extracción de la porción afectada) o total de la glándula (se remueve completamente el órgano).

El médico es quien solicita estudios específicos para confirmar la presencia del problema y establecer sus características. Entre ellos se encuentran: medición de niveles hormonales, ultrasonido, gammagrafía, PAAF (Punción Aspiración con Aguja Fina), resonancia magnética y tomografía axial computarizada.

Acerca del yodo: la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA), recomienda el consumo de 150 microgramos de yodo por día tanto en hombres como en mujeres. Esto es necesario para la producción propia de hormonas tiroideas. Las fuentes naturales de yodo incluyen productos del mar, como las algas y algunos peces, así como plantas que crecen en suelos ricos en yodo. Una de las algas más ricas en yodo es la parda, mientras que el bacalao, la lubina, el abadejo y la perca de mar son ricos en este mineral. La sal para el consumo diario es frecuentemente fortificada con yodo y se conoce como sal yodada. #H



Dolor y felicidad

Las dos caras de una misma moneda

POR ÁLVARO SIERRA LONDOÑO
PROFESOR INVESTIGADOR INSTITUTO DE LA FAMILIA

El dolor y el sufrimiento forman parte de la vida humana, son inseparables de la existencia del hombre, aunque los momentos de dolor, la frecuencia y los grados de intensidad pueden variar a lo largo del tiempo. También existe una gran desigualdad en el sufrimiento de las personas: desde el que casi no ha sufrido hasta el que sufre lo indecible. ¿Resulta compatible la felicidad con el dolor?

Para no pocas personas, el dolor y la felicidad son dos realidades opuestas y excluyentes. Su ocurrencia en forma simultánea constituye una verdadera paradoja, solo posible en seres muy elementales, resignados con poco o francamente masoquistas. Pero la verdad sobre el tema, que no deja de ser complejo, es otra. Dolor y felicidad no se excluyen, no se contraponen y menos aún, no son contrarias; antes bien, son parte fundamental de la vida humana y aún más, no puede darse la una sin la otra, de la misma manera que la noche es condición de posibilidad para el amanecer de un nuevo día o el juego de luces y sombras generan en una pintura los necesarios contrastes que ofrecen al observador un conjunto armónico y bello.

¿Tendría alguien conciencia de la salud, sin haber sentido por lo menos leve y momentáneamente su pérdida? ¿Acaso no disfruta más de la bebida el que ha experimentado con intensidad la sensación de la sed? o, ¿No es más feliz el ser amado, cuando previamente ha sufrido de odios y desencuentros? No obstante, el tema no puede ser despachado con tanta simpleza.

Es verdad que la superación de situaciones dolorosas puede generar momentos de placer, euforia e, inclusive, franco gozo; pero, ¿Qué puede decirse del dolor cuando es irremediable y ensombrece el ánimo?, ¿Cuándo puede convertirse en una verdadera amenaza para la felicidad? Es el caso de la enfermedad incurable, que lleva irremisiblemente a la muerte; del sufrimiento aparentemente sin sentido de los niños, los desposeídos de toda

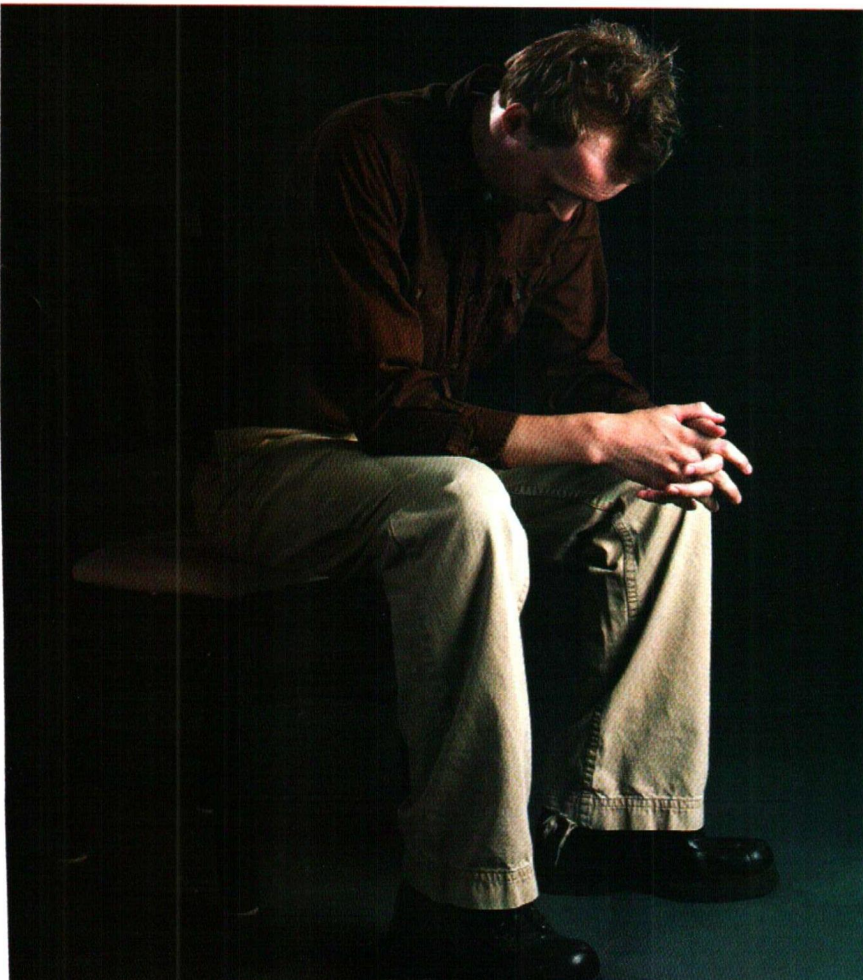
El dolor en todas sus manifestaciones es objetivamente malo. De ahí que su ocurrencia reclame pronto alivio.

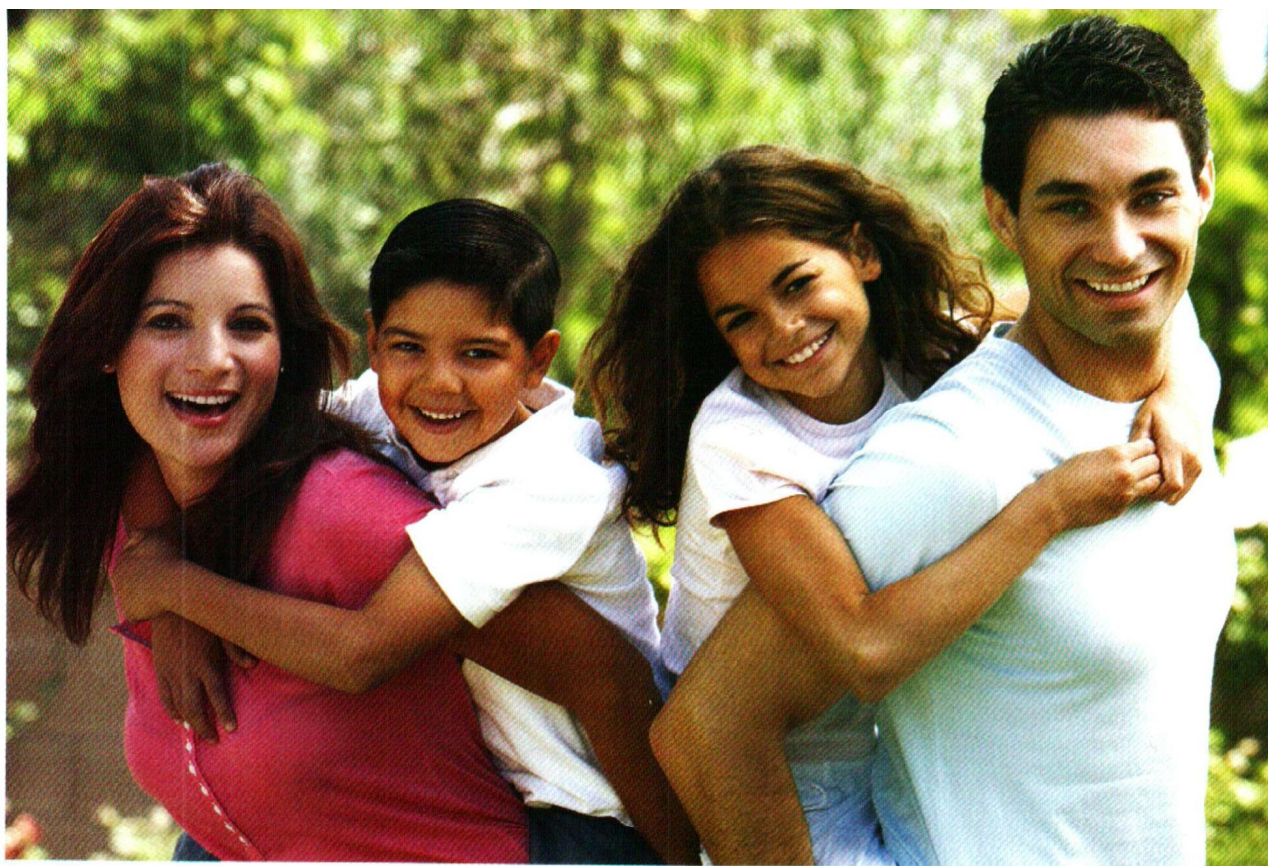
fortuna o los más inermes e inocentes; o peor aún, la conciencia del mal como realidad oprobiosa que no pocas veces triunfa sobre el bien. De este dolor no puede afirmarse que es condición de posibilidad para la felicidad; en cambio sí, su ocurrencia reclama una reflexión profunda que hecha con humildad y apego a la verdad, nos pone en el camino correcto para encontrar el sentido de la vida humana. En otras palabras, nos hace clarividentes y por tanto prudentes, justos compasivos y tolerantes.

UTILIDAD INMEDIATA Y PRÁCTICA DEL DOLOR

El dolor en todas sus manifestaciones es objetivamente malo. De ahí que su ocurrencia reclame pronto alivio y de ser posible, una solución definitiva; sin embargo, su ocurrencia, en todas las ocasiones, cuando se mira adecuadamente, siempre puede reportar un bien a quien lo sufre. ¿Qué duda cabe respecto al hecho de que el dolor del cuerpo es un anuncio de que algo malo está sucediendo y debe ser corregido?

Eliminar sin más el dolor de una apendicitis es enmascarar un cuadro clínico que pone en alerta al médico. Sin el dolor y ante una mejoría aparente, puede avanzar una infección hasta agravar el cuadro inicial o, incluso, dar al traste con la vida. De igual manera, aunque en





un plano muy diferente, los conflictos en las relaciones humanas que tanto disgusto acarrear a los implicados, son ante todo alarmas que tratan de llamar la atención sobre conductas o actitudes inadecuadas; pasarlos por alto o simplemente culpabilizar a los otros, no solo es una salida irresponsable, sino algo que dificulta la solución definitiva de un error que puede ser virtualmente de menor importancia, aunque su ocurrencia repetida termine causando estragos irreparables.

También hay dolores que por más que nos empeñemos no podemos asociarlos con beneficios de ningún orden. Son los que ponen en evidencia nuestra fragilidad y nos hacen ver incompetentes y menesterosos. Son justamente los dolores o contrariedades que nos hacen humildes y que en forma indirecta, frente a los demás, nos hacen tolerantes, comprensivos, solidarios y compasivos. No en vano afirmaba un poeta castellano del siglo de oro: "Que no hay mejor amante que aquel que ha sufrido mucho". Pero, ¿Y el dolor

irremediable... el que da al traste con un proyecto de vida? ¿El dolor que aniquila y al cual asistimos o lo sufrimos impotentes, sin poder hacer nada para remediarlo? Frente a este dolor limite solo vale sufrirlo con dignidad, y esto no es claudicación; hacerlo parte de nuestro proyecto de vida, como ocurre con aquellos imprevistos que no estaban en lo presupuestado, pero que no pueden ser desconocidos o removidos. Un verdadero proyecto de vida debe poseer tal trascendencia y grandiosidad que nada ni nadie lo puede echar a perder; ni siquiera la muerte misma.

¿ACEPTAR EL DOLOR ES NEGARSE A LA POSIBILIDAD DE SER FELIZ?

No, de ninguna manera. Son realidades que están en diferentes planos y por tanto no se excluyen. Cuando nos referimos a un plano físico, la salud y la enfermedad son realidades excluyentes, es decir, o poseo la una o sufro la otra. Pero no pueden coexistir. En un

plano psíquico, no se puede estar deprimido y eufórico a la vez.

Y en el plano espiritual, quien ha conquistado el gozo interior y lo ha alcanzado solo por la posesión del bien amado. Teniendo en cuenta que este bien amado debe ser de tal categoría que llene sin saturar y provoque armonía vital, aún en medio de dificultades y disgustos y que dé plena validez a nuestro proyecto vital. Una persona así marcha feliz por la vida, aunque física o psíquicamente navegue en un mar tormentoso, plétórico de contrariedades, sufrimientos y carencias.

Bien decía don Antonio Malo, en su libro *Antropología de la afectividad*, "El amor al dolor no equivale ni a la destrucción de la negatividad del dolor, ni al masoquismo, sino al descubrimiento de un horizonte en el que el dolor, lejos de destruir a la persona, es un instrumento que la transforma y perfecciona", la hace "ser más". En otras palabras, ¿Cuál es el valor del sufrimiento que hace ser más a la persona?

"Las grandes reflexiones de la vida transcurren a orillas del dolor"
E. Rojas. ■■

Galletas navideñas



Una deliciosa tarde de cocina con los niños

La Navidad es una época propicia para que la familia se una en la elaboración de manualidades para decorar la casa y para lucirse en la cocina con una sencilla y deliciosa receta.

HOGAR





Con este paso a paso la masa de galletas de mantequilla puede transformarse en un abanico de árboles de navidad, campanas y estrellas. Solo se requiere de algunos moldes que facilitan la labor y, claro, mucha imaginación.

Ingredientes

- **300 gr de harina de trigo**
 - **150 gr de azúcar**
 - **250 gr de mantequilla a temperatura ambiente**
 - **1 yema de huevo**
 - **½ cucharada de sal**
 - **2 cucharadas de esencia de vainilla**
- Para decorar se puede usar caramelo, fideos de chocolate, de colores... ¡Lo que más le guste a la familia!



Preparación paso a paso

1. En un bol o recipiente de vidrio mezclar bien la mantequilla y el azúcar hasta que se forme una masa homogénea.
2. Añadir a la masa, la yema de huevo y la esencia de vainilla. Batir todo hasta que la masa quede suave. Enseguida, añadir la harina de trigo y la sal. Mezclar todo muy bien. Trabajar la masa con las manos hasta que quede totalmente homogénea.
3. Hacer una bola con la masa y meterla en una bolsa o forrarla con papel plástico. Llevar a la nevera durante 30 minutos.
4. Sacar la masa, amasarla un rato y luego, en una superficie enharinada, extenderla con la ayuda de un rodillo de cocina, hasta que tenga un grosor de medio centímetro más o menos. Con la ayuda de los moldes, recortar la masa dándole formas navideñas.
5. Disponer las galletas en una fuente de horno forrada con papel antiadherente y llevarlas al horno durante unos 15 minutos aproximadamente o hasta que se note que ya doraron.
6. Cuando ya estén listas, los niños pueden decorarlas como más les guste. Las galletas que aparecen en la foto tienen un glaseado con azúcar glas y agua y luego fueron decoradas con fideos de colores.

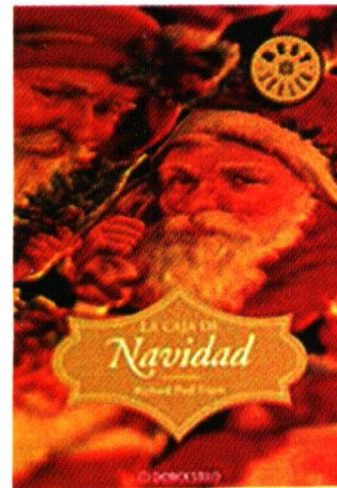


¡Y este es el resultado!

La caja de Navidad

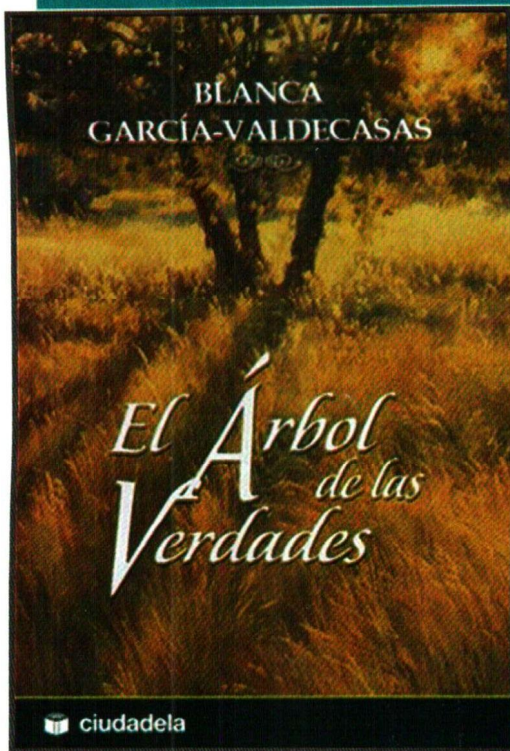
AUTOR: Richard Paul Evans
EDITORIAL: Grijalbo
PÁGINAS: 129 páginas

Siete semanas antes de la Nochebuena, un joven matrimonio con su hija pequeña se instalan en una mansión: se ahorrarán el alquiler a cambio de atender a su anciana propietaria. Narración tierna sin empalago, rica y sencilla, positiva y cordial, que entreteje con credibilidad, realismo y fantasía, el verdadero sentido de la Navidad, el amor de Dios por los hombres, y anima a los protagonistas a vivir la ternura y la generosidad.



El árbol de las verdades

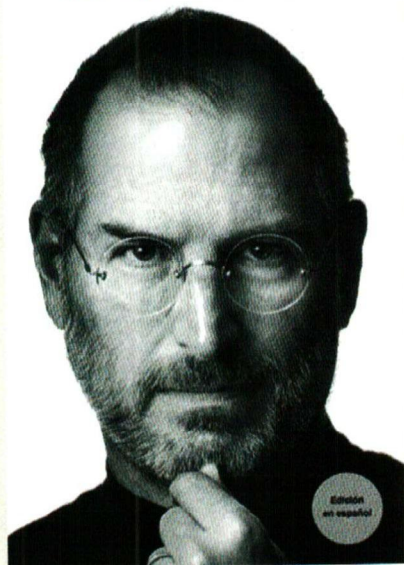
AUTOR: Blanca García-Valdecasas
EDITORIAL: Ciudadela
PÁGINAS: 304



Su autora no crea una trama artificial o excepcional, relata una historia que puede ocurrirle a cualquiera. Fernanda, una abogada de éxito de mediana edad que arrastra un pasado de fracasos sentimentales (se enamoró de quien no la quería y se casó con quien tampoco la quería), sufre un accidente de tráfico que la obliga a guardar reposo en casa. Para ayudarse contrata a una estudiante de medicina, Elisa, y toda la novela reposa sobre las relaciones entre la joven aspirante a oftalmóloga, su "jefa", y sus dos hijos, Miguel y Victoria.

Esas relaciones tienen lugar en dos momentos: a principios de los noventa, cuando Elisa entra en la casa –estará poco más de un año, hasta que una circunstancia clave le obligue a abandonarla–, y en torno al año 2000, en que todos los personajes se reencuentran tras años de alejamiento. Ese salto argumental se resuelve bien y nos enfrenta a la ambivalente sensación del pasado cuando ha habido en él acontecimientos. García-Valdecasas sabe que cuando crea el mundo de sus personajes recrea el nuestro propio y, por eso, nos toca el corazón. No nos plantea dilemas nuevos, pero nos obliga a reflexionar sobre dilemas no superados, cuando el alma se encoge por la nostalgia. De su mano miramos hacia atrás, con la posibilidad de librarnos –a diferencia de Fernanda– del sentimiento de haber fracasado en la vida.

Steve Jobs Walter Isaacson



AUTOR: Walter Isaacson
EDITORIAL: Debate
PÁGINAS: 744

Steve Jobs La Biografía

Tras más de cuarenta entrevistas con Steve Jobs y con un centenar de personas de su entorno, familiares, amigos, adversarios y colegas, esta es la biografía definitiva de uno de los iconos indiscutibles de nuestro tiempo. La crónica de la agitada vida y abrasiva personalidad del genio cuya creatividad, energía y perfeccionismo ha revolucionado seis industrias: informática, películas de animación, música, teléfonos, tabletas y edición digital. Consciente de que la mejor manera de crear valor en el siglo XXI era

conectar la creatividad con la tecnología, fundó una empresa en la que impresionantes saltos de la imaginación iban de la mano con asombrosos logros tecnológicos. Aunque Jobs colaboró con el libro, no pidió ningún control sobre el contenido, ni siquiera el derecho a leerlo antes de la publicación. No rehuyó ningún tema y animó a la gente que conocía a hablar con franqueza. Su historia está llena de lecciones sobre innovación, carácter, liderazgo y valores. Un genio capaz de enfurecer y seducir a partes iguales.

Cartas a Dios

Óscar tiene diez años y está enfermo de leucemia. Cuando entró en el hospital, todos lo trataban con optimismo, pero ahora que ya no saben qué hacer para curarlo hasta sus padres le rehúyen. Sólo Mami Rosa, una voluntaria que hace compañía a los enfermos, le sigue hablando igual que siempre. Mami Rosa le propone que escriba cartas a Dios. Esta pequeña gran obra, que forma parte de "El ciclo de lo invisible", recoge estas cartas en las que se describen doce días de la vida de Óscar; unos días extraños y poéticos, llenos de personajes inolvidables que se convierten en un bellissimo canto a la vida.

AUTOR: Eric-Emmanuel Schmitt
EDITORIAL: Destino
PÁGINAS: 128





¡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.



Tomémos 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.

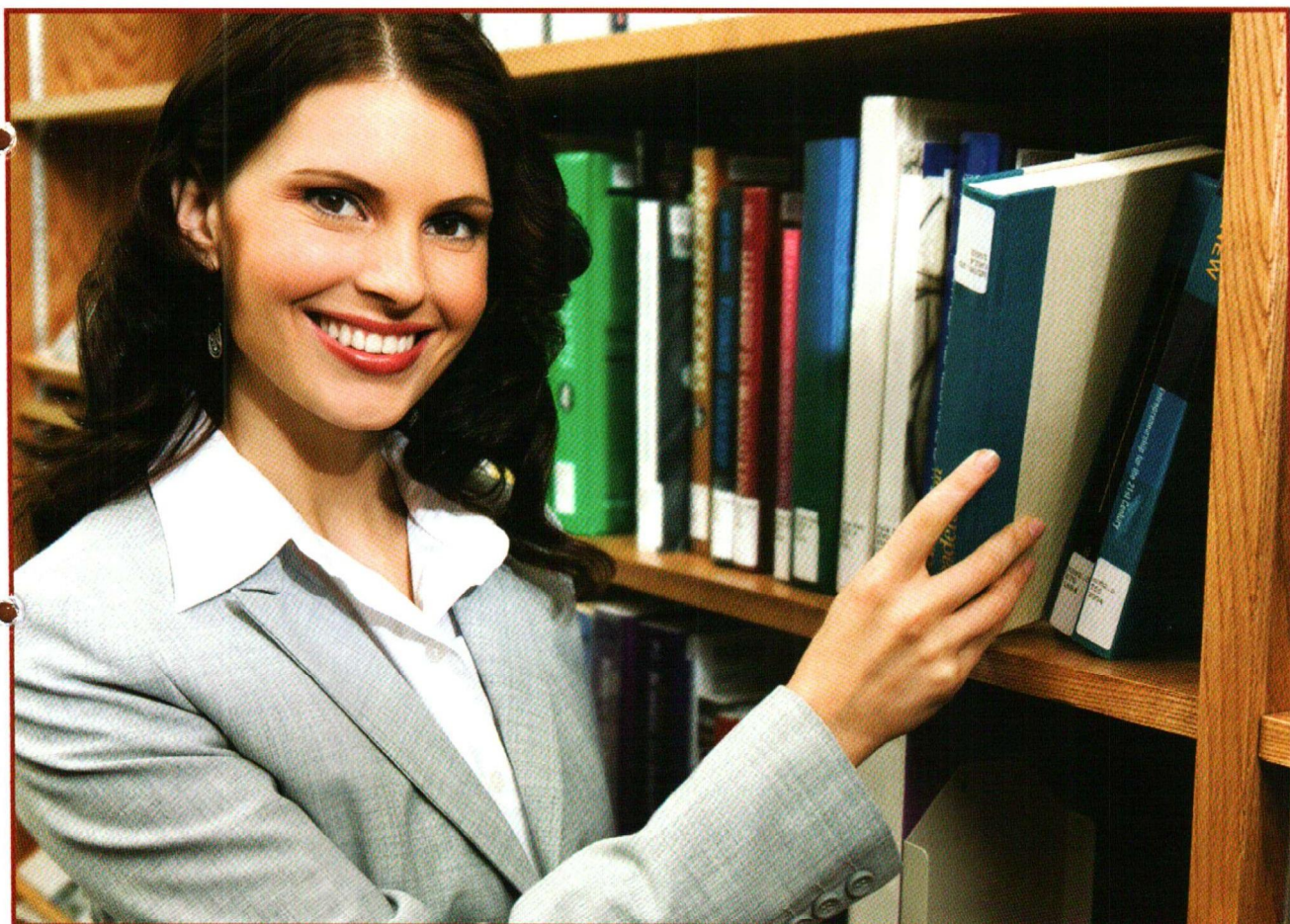
He dibujado en mi cara la
mejor sonrisa que tengo
para ti.



Especialización

en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148



neutrone

Para comprender la dinámica familiar desde una visión interdisciplinar

Instituto de La Familia

Informes e inscripciones:

Call Center: (1) 861 5555 - 861 6666
Exts.: 1435 / 2417 / 1433 Fax: Ext. 1436
Celular: 310 200 3518
instituto.familia@unisabana.edu.co
www.unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana



**Piensa en Grande.
Piensa en La Sabana.**

www.unisabana.edu.co



Universidad de
La Sabana