

# APUNTES DE FAMILIA

Número 34 • Diciembre de 2016 - Febrero de 2017 • ISSN 1794-502x



**Lo bueno y lo malo**  
de estar *on* y *off*

— pág. 4

**Nuevas tecnologías**  
Muchas ventajas...  
¿Riesgo inminente?

— pág. 12

**Leer en familia**  
para crecer imaginando

— pág. 24

Siempre en contacto  
**¡GRACIAS!**

# Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia

*Metodología virtual*

Código SNIES 102252



## Perfil ocupacional

- Asesoría personal e institucional independiente.
- Dirección de entidades públicas y privadas del sector social.
- Gestión de programas de desarrollo humano.
- Docencia.

## Inscripciones Abiertas

Informes e inscripciones:

Instituto de La Familia

[maestria.asesoriafamiliar@unisabana.edu.co](mailto:maestria.asesoriafamiliar@unisabana.edu.co)

Teléfono: (1) 861 5555 Exts.: 43101 / 43208 Celular: 310 200 3518

<http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia>



Universidad de  
**La Sabana**

## CONTENIDO



**Portada**  
**Lo bueno y lo malo de estar on y off** **pág. 4**

**Editorial 2**

**Breves 3**

**Actualidad**

Transformación tecnológica  
Lo bueno y lo malo de estar *on* y *off* **4**

**Vida de Hoy**

¿Quiénes son los nativos digitales? **8**

**En la Mira**

Nuevas tecnologías  
Muchas ventajas... ¿riesgo inminente? **12**

**Reportaje**

¿Qué aprendemos del pesebre? **16**

Detrás de la Navidad **18**

**En Familia**

Leer en familia  
para crecer imaginando **22**

**Casos de éxito**

Proceso Interdisciplinario  
de Rehabilitación, PIR® **28**

**Matrimonio**

Operación rescate  
Recuperar el amor perdido **30**

**Tiempo Libre**

Cine en familia  
El mejor plan para divertirse **34**

### Dirección

Ana Margarita Romero de Wills

### Comité Editorial

María del Pilar Arévalo Peña, Cristian Conen, Margarita María Delgado Pérez, Armando Gómez Correa, Adriana Patricia Guzmán Quinche, Elsa Cristina Robayo Cruz

### Colaboradores

Cristian Conen, María Paula Correa, Juan Camilo Díaz Bohórquez, María del Pilar Espinosa Escobar, Juan José García Villegas, Natalia Alejandra Garzón Vásquez, Adriana Patricia Guzmán de Reyes, Iván Darío Moreno Acero, Esperanza Nossa, María Susana Sarmiento Becerra, Marcela Trujillo, Olga Lucía Vargas.

### Coordinación editorial

María del Pilar Arévalo Peña  
Periodista, Comunicadora Social  
maypearevalo@gmail.com

### Edición

Dirección de Publicaciones  
Universidad de La Sabana  
Una producción de la Vicerrectoría  
de Profesores y Estudiantes  
Liliana Ospina de Guerrero,  
Vicerrectora.

### Asesoría editorial

Elsa Cristina Robayo Cruz

### Servicios periodísticos

Acepresa

### Suscripciones

Universidad de La Sabana  
Instituto de la Familia  
Teléfono: 861 5555, exts.: 43101  
43102 - 43010  
Campus del Puente del Común,  
Km 7 Autopista Norte de Bogotá,  
Chía, Cundinamarca, Colombia  
www.unisabana.edu.co

### Suscripción digital:

[www.pasalapagina.com](http://www.pasalapagina.com)

[www.revisterovirtual.com](http://www.revisterovirtual.com)

**Busque: Apuntes de Familia**

### Correo electrónico

[apuntesdefamilia@unisabana.edu.co](mailto:apuntesdefamilia@unisabana.edu.co)

### Diseño de portada e infografías

Miguel Gerardo Ramírez  
Kilka Diseño Gráfico

### Diseño y diagramación

Miguel Gerardo Ramírez  
Kilka Diseño Gráfico

### Fotografías

Shutterstock Photos

### Impresión

Casa Editorial EL Tiempo



# Conciliación y corresponsabilidad de la vida familiar



Ana Margarita Romero de Wills  
Directora  
[anarc@unisabana.edu.co](mailto:anarc@unisabana.edu.co)

Un estudio elaborado por la organización The Family Watch (TFW) a través de su observatorio y *think tank*, con referencia al cuidado en el hogar, analiza la realidad que se vive al interior de las familias, producto de diversas situaciones sociales, como la incorporación de la mujer al trabajo profesional, sin una disminución evidente en la carga de las labores del hogar, y el desempeño laboral de los dos cónyuges, que los convierte a la par en proveedores. Aunque ahora los padres participan más en la atención y funcionamiento de la casa, esta tarea sigue siendo principalmente de la mujer.

TFW sugiere un marco normativo que impulse la responsabilidad compartida o corresponsabilidad del cuidado de las personas en el ámbito del hogar, en particular de los niños, tanto en lo económico como profesional y social.

Propone tres enfoques para trabajar esta propuesta: desde la salud, la sociología, el derecho y la economía. En el primero, varios estudios demuestran los efectos negativos en los niños cuando son desatendidos por falta de estilos de vida saludables, lo que trae como consecuencia casos de desnutrición u obesidad o, peor aún, maltrato físico o abuso.

Como segundo enfoque, las presiones laborales llevan a que los niños sean criados por los abuelos o empleadas del servicio. En esta transformación social, con una mayor esperanza de vida, las familias asumen con mayor dificultad el cuidado de las personas mayores y, por tanto, se ven en la necesidad de apoyarse más en instituciones especializadas.

En el tercer enfoque, se sabe de países en Europa donde la fertilidad y el trabajo no son excluyentes. Con mucha

frecuencia se habla de la conciliación familiar y laboral desde la perspectiva de la persona; en esta ocasión TFW propone también hacer una mirada desde el ámbito empresarial y las políticas de Estado que apoyen tanto a la empresa como a las familias; por ejemplo, la posibilidad de contar con una reforma fiscal que permita a familias numerosas pagar menos impuestos y planes de apoyo integral para acompañar y evitar rupturas.

Algunos Estados de los Estados Unidos cuentan con disposiciones específicas cuando un matrimonio plantea la posibilidad de divorcio: la *second chances act* otorga un período de reflexión de un año, un curso sobre las consecuencias del divorcio y patrocinio de sesiones de orientación familiar.

TFW sugiere aspectos concretos en la propuesta de responsabilidad compartida por los cónyuges, pero también desde la empresa y del Estado, como la protección económica de las familias con menores a cargo; servicios, medidas y políticas que ofrezcan un entorno favorable y positivo a la vida familiar.

En Colombia, está claro que es necesario seguir trabajando en la búsqueda de un mayor apoyo empresarial y del Estado para fortalecer a las familias. Donde la responsabilidad familiar corporativa se convierte en una alternativa.

La invitación en esta edición es a aprovechar la tecnología para acercar a nuestros seres queridos. Según algunos indicadores básicos de tenencia y uso de tecnologías de la información y comunicación en hogares, a partir de la Encuesta de Calidad de Vida de 2015, se muestra que el 41,8% del total de hogares posee conexión a internet; el 55,9% de las personas con edades de cinco años y más años usa internet; el 92,4% del total nacional de hogares colombianos posee televisor y en el 95,6% de los hogares al menos una persona posee teléfono celular. Para esta Navidad que estos medios sean un apoyo y privilegiemos el encuentro personal.

**Feliz Navidad y un próspero año 2017.**

## Los niños y las pantallas

Los pediatras están preocupados por la cantidad de tiempo que los menores pasan delante de alguna pantalla, ya sea el TV, el celular o incluso la tableta. Aunque reconocen el potencial formativo de las nuevas tecnologías, alertan de que solo unos pocos contenidos cumplen con los requisitos. La participación de los padres es clave, por eso la Academia Americana de Pediatría recomienda que antes de los dos años, casi nada de pantallas; después, poco a poco, con calidad probada y controlada por los padres y así, despacio, con los años, se va aumentando el tiempo de exposición junto con formación de criterio. ¡Todo en su momento y a su justa medida!



## Invertir en la infancia

En la investigación sobre el estilo de vida de los jóvenes en Colombia, realizada por profesores del Instituto de la Familia, los temas que más les gustaría hablar con sus padres, en el caso de las mujeres, son sobre embarazo y lugares de diversión. A los muchachos sobre lugares de diversión, preservativos, métodos anticonceptivos, drogas y consumo de alcohol.

En relación con la fuente de información preferida por los hombres sobre afectividad, amor y sexualidad son los amigos, luego la mamá, el papá y finalmente internet. Para las mujeres, la primera opción es la mamá, en una escala dos veces más importante que los amigos o hermanos e internet.

## App contra el matoneo escolar

El *bullying* es un problema serio que ya no se queda exclusivamente en el entorno escolar, sino que llega a las redes sociales, lo que potencia su capacidad de daño. Preocupada por ello, una adolescente, que usualmente comía sola en su escuela, ha creado una App contra el matoneo escolar. Se llama *Sit With Us* –Come con Nosotros– y ya se ha convertido en un fenómeno en institutos y universidades estadounidenses. La App pone en contacto con otros usuarios a gente que come sola. Los usuarios que quieran que otros se unan a su mesa deberán crear eventos públicos para que puedan sentarse con ellos. Así se fomenta la amistad, el respeto y el encuentro. Por ahora está disponible en Estados Unidos, pero marca una interesante pauta.





4

# Transformación tecnológica

Lo bueno y lo malo de estar *on* y *off*



El fin del año suele ser reflexivo. Ante una inminente avalancha de información y tecnología decembrinas, entérese por qué hay que estar atento a la sociedad globalizada y mediatizada.

---

Por: Adriana Patricia Guzmán de Reyes  
Decana Facultad de Comunicación,  
Universidad de La Sabana

---

**A**l cierre de esta edición, las noticias dan cuenta del triunfo de Donald Trump sobre Hillary Clinton para ejercer, a partir del próximo 20 de enero, la presidencia del país más importante del mundo. Con seguridad, la noticia usted no la supo por radio ni por un periódico impreso. Lo más probable es que haya estado pegado de las redes sociales o de las páginas web hasta la madrugada, a fin de tener la noticia "en vivo".

¿Las razones? La inmediatez, la versión de los acontecimientos en tiempo real y el poco esfuerzo por llegar a la información. Hoy estamos ante la mayor revolución de la información y las comunicaciones de la historia de la humanidad. A pesar de ello, también frente a una época en la que la nostalgia por lo menos tecnificado —pero quizá mejor trabajado y, sin duda, más luchado— se apodera de las mentes y los corazones de quienes viven la transición hacia lo digital.

Según datos del Banco Mundial (BM), alrededor del 40 % de la población tiene acceso a internet, aunque todos los días se suman nuevos usuarios. El mismo ente multilateral sostiene que la incorporación en esta dinámica es proporcional al desarrollo de los países y a la lógica que se deriva de los modelos económicos aplicados. Las cifras tienden a ser frías, pero se humanizan toda vez que la contundencia de sus efectos aparece: el BM sostiene que en 7 de cada 10 viviendas, ubicadas en el 20 % de la población más pobre, hay al menos un teléfono celular. Eso quiere decir que en muchos hogares del mundo prefieren tener acceso a la telefonía móvil, antes que a un inodoro o al agua potable.

### Un escenario distinto

Mientras que la Policía norteamericana buscaba en una mañana cualquiera a los responsables de un tiroteo en las afueras de Houston (Texas), los

policías informáticos rusos “persegúan” a quienes propiciaron en varios bancos rusos, durante tres días con sus noches, un ataque de enorme envergadura, lanzado desde miles de computadores pirateados en más de 30 países, según la noticia que se difundió en medios digitales, a través el laboratorio Kaspersky, especialista en seguridad informática en esa nación.

Entre otros, el mayor establecimiento del país, el banco público Sberbank, precisó haber sido víctima de un ataque y de haber conseguido neutralizarlo sin alterar sus actividades. Con una duración promedio de una hora, pero habiendo alcanzado 12 horas, estos ataques afectaron “páginas de internet de al menos cinco instituciones financieras que figuran entre las diez primeras” de Rusia, precisó la organización.

Este es un ejemplo del paso que la revolución tecnológica ha ocasionado apenas en el sector financiero. Antes bastaba con estar atento a salir corriendo del banco y llegar a su destino para desembolsar un pago o comprar un electrodoméstico. Hoy, la sucursal virtual está en el bolsillo, el supermercado tiene un catálogo en internet y posibilidad de compras en línea, el pedido llega a casa y ya no hay chance de oler, tomar, acariciar el producto.

El comercio electrónico en Colombia ha ido ganando terreno. Un estudio de Visa y Euromonitor calculó que el año pasado las ventas en tiendas virtuales alcanzaron los US\$3100 millones. Un crecimiento de 18% en relación con el año 2014, cuando las ventas llegaron a US\$2620 millones.

Sin embargo, todavía es grande la desconfianza que existe en términos de seguridad e, incluso, de incorporación de la cultura. No son pocos quienes en Colombia todavía guardan –literalmente– la plata debajo del colchón o prefieren ir a una sucursal física en lugar de la virtual.

### El oficio de siempre

Gracias a todo ese tinglado, el mundo se ha hecho quizá aún más cercano. Pese a las nuevas plataformas y a los nuevos procesos, el periodismo se sigue haciendo a la vieja usanza: con calidad y con la incesante búsqueda de la verdad. Los



nuevos medios, hoy por hoy, constituyen todo un reto no solo para el ejercicio profesional del periodista o del comunicador. De un lado, está el desafío de asumir las formas sobre las que se mueve la difusión de cualquier tipo de contenidos, con todo y sus consecuencias; si se quiere en términos técnicos.

Y por el otro, está en comprender el rol del usuario en este nuevo proceso: pasó de ser un mero consumidor a ser –en muchos casos– el hacedor y gestor del contenido. Quizá eso no pueda cambiar como tampoco la realidad del periodista que, como siempre, a lo que tiene que seguir dedicado es a hacer lo suyo dentro de las nuevas dinámicas.

Aunque hoy el periodismo haya ampliado la madeja de empleos y haya creado nuevas salidas laborales como: social media editor, community manager, reportero wifi, reportero multimedia, entre otros, la apuesta es por el periodismo más puro, el de las sesudas reporterías, el de la primicia



bien dada y bien sustentada, el de la pasión por agudas entrevistas.

Ese también se puede difundir por las redes, por las páginas web, por los nuevos medios. Pero eso no lo hace un usuario cualquiera, lo hace, magnífica y legítima un periodista. Es más, ahora en los nuevos medios todo esto se potencializa y eleva el nivel al que el profesional de las comunicaciones debe ponerse para hacer más “consumibles” sus trabajos periodísticos.

### Educación en línea

Una de las máximas apuestas de la tecnología es lograr que actividades que antes eran restringidas por su alcance y su alto costo estén ahora a la mano de todo tipo de personas, de cualquier condición, clase social o latitud.

Dentro de esas actividades, la educación está en primera fila. Son miles de experiencias las que están debidamente documentadas acerca de cómo se ha ido permeando al país de lo más básico, para dar

el salto a formación, cada vez más, de mayor nivel. En Colombia, según el Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicación, un punto de partida ha sido facilitar el acceso a los ciudadanos. Así, los Kioscos Vive Digital son “de la comunidad para la comunidad” y están instalados en lugares comunes y frecuentes como casas de familia, salones comunales, droguerías, tiendas, colegios y escuelas, donde además de internet los usuarios pueden acceder a otros servicios como telefonía, escáner, impresiones y fotocopias. Hoy el país cuenta con 7621 kioscos.

En medio de las celebraciones decembrinas, de los deseos de prosperidad para el 2017, del regocijo familiar y de la reflexión propia de esta época, vale la pena repensar nuestro rol en la radiografía tecnológica que ha esquematizado el mundo actual. En esa columna vertebral de la información, más vale ejercitar las fibras que sustentan los valores de la familia que nos permitan salir bien librados –sin quedar rezagados– de esta coyuntura social. ●



8

¿Quiénes son los

**nativos  
digitales?**



Camina ya por el planeta  
una generación que nunca  
conocerá un mundo distinto  
al digitalmente conectado: la  
tecnología forma parte de sus  
vidas como un elemento más.

---

Por: Ángel Miquel Aymar  
Luis Miguel Bravo Álvarez  
[www.interaxiongroup.org](http://www.interaxiongroup.org)

---

Los espacios que ha eliminado internet y el tiempo que ahorra; las fuentes de consulta de acceso inmediato y universal; el trabajo realizado con o por la red: todo ello son estructuras evidentes, axiomas establecidos –como que la comida se compra en el supermercado–.

Para ellos, internet es un hecho y no un punto sobre el cual opinar. Quien piensa todavía en la posibilidad de mantenerlos en un mundo analógico plantea un absurdo imposible. Se les conoce como **nativos digitales**.

El origen de su nombre no es para nada misterioso, por no decir que es bastante evidente: todo aquel que haya nacido (de ahí el nativo) después del año 1993 –año que se considera como el *boom* de internet (de ahí el digital)– forma parte de esta generación, hasta nuevo aviso. La tecnología digital interconectada es una realidad que les viene dada. Algo así como decir que todo nacido después de 1945 pertenece a la posguerra.

### Ya son del “aquí” y el “ahora”

El punto más relevante es que ya no tiene sentido decir de ellos que son el futuro, porque de hecho hacen ya parte del presente. Hoy por hoy, están en las universidades o consiguiendo sus primeros empleos y, dentro de muy poco, serán ellos los que constituyan sus propias familias y traigan al mundo a la siguiente generación: ese será el fin de un mundo sin conexión a internet.

El cambio que se produce con ellos es grande y no hace falta ser un experto en sociología para apreciarlo. Padres, profesores, educadores, políticos... Prácticamente todos hemos advertido este cambio, que no es superficial, porque toca en muchos puntos fibras fundamentales de lo que es el hombre y, en consecuencia, cómo se constituye la sociedad.

Sería una apreciación injusta considerarlos una generación revolucionaria, pero sí es adecuado afirmar que con ellos se produce una revolución.

Nos guste o no, con ellos cambia el mundo que hemos conocido. Pero aún siendo esto evidente, hay una parte del cambio que no es tan sencilla y se ha dado por supuesta en muchas ocasiones, lo que afecta también al modo en que los padres y educadores pueden orientarlos.

### Qué cambia con su llegada

Cambia principalmente que los nativos digitales no necesitan instructivos para funcionar en ese mundo, en su mundo.

- Captan sin dificultad lo intuitivo: muchos nunca en su vida han visto un disquete, pero saben perfectamente que ese icono les hará guardar la información que están trabajando.
- Son, por así decir, autodidactas, porque han desarrollado habilidades que les permiten entender el mundo de las computadoras sin necesidad de un guía.
- De hecho, Prensky los distinguió de los inmigrantes digitales –generalmente sus padres– que aun utilizando la tecnología, seguían añorando su mundo analógico (el bolígrafo, el periódico). ¿Cuántas veces pasa que son los hijos quienes le explican a sus padres cómo funciona la última App o red social?

## Para los nativos digitales, el cambio del que hablamos es un hecho consumado: para ellos ese cambio es su mundo.

- Por primera vez en la historia, se intercambiaron los papeles en el aprendizaje. Esto de por sí ya es un gran cambio.
- Esta nueva generación trabaja en modalidad multitarea (uno de los puntos que más exaspera a los padres), procurando prestar atención a varias actividades a la vez, en la medida que esto sea realmente posible.
- Viven en una conexión prácticamente continua, sin importarles muchas veces las convencionales normas sociales, como la de pedir permiso antes de hablar o la de atender a la persona que tienen delante en lugar de hacer caso al teléfono.

- Prefieren consultar las cosas “en internet”, antes que enfrascarse en una lectura profunda.
- Sus relaciones se desarrollan más allá de los límites espaciales, aunque suela tratarse de extensiones de las relaciones que ya tienen en su “vida real”.
- Algunos han querido destacar rasgos menos positivos, como su reducida capacidad empática por culpa de las pantallas o que se les hace prácticamente imposible aceptar los momentos aburridos de la vida, como las filas o los minutos en una sala de espera.

Si una idea queda clara es que ya no se puede vivir sin conexión. Sencillamente somos distintos. El mundo es distinto. Y, sin embargo, no podemos perder de vista que a los nativos digitales aún les queda mucho por aprender: en la mayoría de los casos siguen siendo niños.

### Qué relación deben tener los hijos con la tecnología

Cuando hace tres años iniciamos el Proyecto Interaxion para ayudar a padres y educadores en la formación de niños y adolescentes para el uso responsable de las TIC, no sabíamos hasta qué punto nos llevaría el estudio de este y otros fenómenos derivados del establecimiento de las nuevas tecnologías en nuestra sociedad.

La experiencia que hemos adquirido en este tiempo nos muestra que las preocupaciones de los padres suelen centrarse en cuestiones prácticas:

- ¿A qué edad debo dejar a mis hijos usar su propio teléfono?,
- ¿Cómo pongo reglas en mi casa?,
- ¿Qué hacer si entran en contacto con extraños?,
- ¿Cómo reaccionar si encuentro a mi hijo viendo pornografía?

A partir de esa conciencia, las preocupaciones de los padres (también las de los colegios y en última instancia de los Gobiernos) comienzan a adquirir un sentido.

Saber que los nativos digitales viven y vivirán envueltos en tecnología no es motivo suficiente para comprarle un smartphone a un niño o a un adolescente. Tampoco para introducir o reducir tecnologías en la escuela.

Los criterios deberían apuntar a las cuestiones de fondo y evitar la superficialidad en que a veces se cae. Es verdad que la edad es una unidad de medida universal, pero también es cierto que ahora mismo no consigue englobar las circunstancias de madurez de cada niño.

No toda persona de 13 años es capaz de lidiar con los mismos retos ni tiene las mismas necesidades. A partir de ahí sí que pueden desprenderse tantos otros interrogantes: “¿le conviene o no?, ¿realmente lo necesita?, ¿es viable económicamente?, ¿es bueno que base su autoestima en el celular que tiene?...”.

### La misión de los inmigrantes digitales

Los inmigrantes digitales contamos con la ventaja y la responsabilidad de conocer un mundo distinto. Aunque suene a cliché, es cierto que nuestra actuación hoy pondrá las bases para mañana.

Internet es una fuente de información que requiere conocimientos y categorías previas: Google funciona por relevancia y popularidad, no por importancia ni respeto a la verdad; Wikipedia es un enorme océano de conocimiento de muy poca profundidad (como cualquier enciclopedia); Facebook es el sitio con más amigos del planeta, pero las relaciones requieren tiempo y lugar, trato y conocimiento mutuo.

Todo esto no se aprende en internet: lo enseñan los padres, el colegio, los amigos... En definitiva, la vida misma. Por utilizar una última comparación recurrente en este tema, no por el hecho de vivir en sociedades donde abundan los carros podemos dejar que sean niños los que los manejen.

Y antes de ponerlos al volante, habrá que enseñarles las reglas de la conducción. Lo mismo sucede en las autopistas, a veces demasiado incontroladas o mal señalizadas, del mundo digital. ●





Su cobertura en la sociedad es tal que actualmente sentimos la necesidad de tener diferentes aditamentos tecnológicos y estar al día con la última versión; la misma sociedad y su funcionamiento nos lo exigen. ¿Esas nuevas tecnologías son tan fantásticas e inocuas?

---

Por: María Susana Sarmiento Becerra  
Médico Especialista en Salud Ocupacional,  
Jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo  
Clínica Universidad de La Sabana

---



# Nuevas tecnologías

## Muchas ventajas... ¿riesgo inminente?

**E**n los últimos años, el desarrollo de herramientas tecnológicas ha sido abrumador y estas han adquirido un papel fundamental en todos y cada uno de los momentos y actividades de nuestra vida, tanto en el trabajo como en la vida cotidiana.

Ya conocemos los daños físicos que puede ocasionar el uso del computador, cuando adoptamos posturas inadecuadas, así como los perjuicios por el uso del celular. Son claros y evidentes los riesgos y peligros para la salud, no solo a nivel físico, sino a nivel mental, si no utilizamos la tecnología responsablemente.

Elementos tan pequeños y comunes como los **audífonos** son generadores de problemas de salud que no alcanzamos a dilucidar. Se emplean especialmente para escuchar música favorita y por eso se mantienen casi permanentemente en la oreja.

Los audífonos envían ondas sonoras desde el equipo directamente al oído, por lo que su uso prolongado y con alto volumen produce disminución en la audición (hipoacusia) o, incluso, su pérdida.<sup>1</sup>

Si la música que la persona está escuchando con audífonos la escuchan quienes están a su lado, ese alto volumen está generando problemas de audición; sin desconocer que su uso prolongado genera aislamiento, alejamiento de la sociedad, evasión de conversaciones y reacción ante llamados o alarmas que advierten peligro cercano.

**Internet** nos brinda acceso a la información más rápido y con más variedad que nunca, nos permite aumentar el conocimiento y nos mantiene al día en noticias del mundo y en contacto con personas en lugares lejanos.

Pero este acceso abre puertas a un sinfín de temas, buenos y malos. Allí encontramos con igual facilidad tanto información provechosa como páginas que inducen a trastornos alimenticios, robos, agresiones y otras formas de violencia. Hasta los grupos terroristas y extremistas tienen páginas de internet que buscan sumar adeptos a su causa.

Son contenidos malintencionados que tergiversan para alterar la mente de todos, especialmente de niños y adolescentes. No es extraño, entonces, el vertiginoso aumento de trastornos alimenticios; la violencia en las instituciones educativas, en las empresas y en los hogares; las estafas y los engaños a través de internet; e, incluso, el acoso cibernético<sup>2</sup>.

Ese fácil acceso a la información también ha generado pereza mental en niños y adolescentes, quienes buscando facilidad y rapidez, han hecho de los trabajos y tareas escolares y universitarios una colcha de recortes de textos diferentes que ni siquiera se relacionan entre sí y no impulsan el desarrollo lógico, cognoscitivo ni creativo en los que lo realizan.

Por tanto, es fundamental controlar el acceso a internet, y es aún más importante enseñar a la familia, especialmente a los niños, a saber escoger a qué páginas pueden ingresar con seguridad y a cuáles no, así como a distinguir qué información pueden aprovechar para crear su propio criterio.

Los **videojuegos**, tanto de celulares y tabletas como de los propios equipos de videojuegos en casa o por internet, se manejan, en su mayoría, con las manos, principalmente con los dedos pulgares; el movimiento permanente y repetitivo de estos genera un cuadro conocido como tenosinovitis De Quervain, por inflamación de los tendones de los pulgares, lo que causa dolor, limitación y pérdida de la fuerza<sup>3</sup>, así como otro tipo de tendinitis en miembros superiores.

En personas sensibles, los flashes de luz de los videojuegos pueden desencadenar migraña, alteraciones visuales y convulsiones, también pueden desarrollar comportamientos agresivos, fobia social, trastornos de ansiedad, trastornos del sueño

y adición, por una exagerada afición a dichos juegos, lo que genera dependencia psicológica, especialmente en los adolescentes<sup>4</sup>.

Y como si la realidad no fuera suficientemente real para nosotros, ahora tenemos disponibles **gafas de realidad virtual**, que con solo conectarlas al celular nos ‘transportan’ a un mundo completamente nuevo; entonces, ¿para qué salir de casa si puedo conocer el mundo a través de la realidad virtual?

Su uso exagerado puede producir trastornos visuales y del equilibrio y, en personas susceptibles, generar convulsiones, exacerbación o desarrollo de trastornos psiquiátricos e, incluso, problemas cardíacos<sup>5</sup>; su uso genera aislamiento, no percepción del entorno y lesiones por caídas o golpes contra objetos, personas y mascotas.

La tecnología es maravillosa y día a día muchas personas trabajan en adelantos tecnológicos que puedan facilitar nuestra vida, pero es fundamental que le demos un uso responsable que permita prevenir daños a nuestra salud. ●

## Bibliografía:

1. Guía de atención Integral basada en la evidencia para hipoacusia neurosensorial inducida por ruido en el lugar de trabajo, GATI – HNIR, Ministerio de la Protección Social, Bogotá, 2006.
2. La seguridad de los niños en línea, retos y estrategias mundiales, Centro de Investigaciones Innoventi, 2012, [www.unicef-irc.org](http://www.unicef-irc.org)
3. Guía de atención integral basada en la evidencia para desórdenes musculoesqueléticos (DME) relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (síndrome de túnel carpiano, epicondilitis y enfermedad de De Quervain), GATI-DME, Ministerio de la Protección Social, Bogotá, 2006.
4. Videojuegos online, oportunidades y riesgos para los menores, Jorge Flores Fernández, 2009, [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)
5. <https://static.oculus.com/documents/gear-vr-health-and-safety-warnings-es.pdf>

Artículo adaptado para *Apuntes de Familia*, ed. 34-diciembre 2016.

Autora: María Solano Altaba.

Directora de la revista *Hacer Familia*.

Publicado en *Hacer Familia*. Noviembre 2016.

[www.hacerfamilia.com](http://www.hacerfamilia.com) - Blogs

## ¡Un portal de Belén luminoso!

Cuando hablamos de la Navidad en casa, invito a los niños a cerrar los ojos para que se imaginen todo lo que pasó aquellos días. Nos imaginamos la escena en Nazaret con la Virgen, ya muy avanzado el embarazo, y un San José que, preocupado, llega a casa para decirle que tienen que marcharse a Belén.

Recordamos juntos lo cansado que es subir y bajar montañas, cuando a veces nos duelen los pies, cuando no sabemos lo que falta, cuando hace frío o hace calor. Y vemos a la Virgen, a ratos a lomo del borriquillo, a ratos caminando. Y a san José pres-tándole su cayado para las cuevas más duras.

Y ese Niño Jesús, aún en el seno de su madre, que cada vez se mueve más, está más inquieto. No les falta cansancio a José y a María ni tierra en sus mal-trechas sandalias y, sin embargo, no están nerviosos ni angustiados. Al fin y al cabo, se tenían el uno al otro y, sobre todo, el Hijo de Dios estaba con ellos.

Nos imaginamos luego la llegada a Belén. Seguro que a la mente de José llegaron vivas las imágenes de su infancia, las mismas que se marcharon cuando, una vez detrás de otra, recibió un "no" por respuesta delante de cada puerta.

Pero no estaban nerviosos ni angustiados. Al fin y al cabo, se tenían el uno al otro y, sobre todo, el Hijo de Dios estaba con ellos.

Nos imaginamos, por fin, el portal. El portal no es un portal de un edificio. Ojalá. Nos imaginamos una caseta, de piedra y madera, muy austera, con paja en el suelo y la fortuna de que una mula y un buey ejerzan como improvisadas estufas.

Nos imaginamos a José reparando con sus herramientas, clavo aquí, lija allá, la sencillísima cuna que antes hizo de pesebre. Nos lo imaginamos buscando paja limpia que haga de colchón, preparando unas telas suaves en las que envolverlo cuando nazca.

Y de pronto, en el silencio de nuestra imaginación, llora un bebé. Es el Hijo de Dios. Ha venido a su familia. A la Sagrada Familia. El portal parece ahora más luminoso, más cálido. Da la impresión de que las estrellas brillan más fuerte, de que hay menos viento en la noche, de que los animales descansan tranquilos.

Entonces abrimos los ojos. Y estamos todos sentados en nuestro salón. Nos damos cuenta de que también nosotros nos tenemos los unos a los otros. Y allí, en medio, está el pesebre con el Niño Dios. Y el salón parece más luminoso y más cálido, y brillan más las estrellas, y hace menos viento, y todo es posible con Él. ●

# ¿Qué aprendemos del pesebre?

De esta familia que vivió santificando la vida ordinaria, contamos con el mejor modelo de virtudes humanas para convivir.

Son muchas las enseñanzas sobre el servicio y el trabajo que aprendemos del hogar de Nazaret. Desde el primer momento del “Sí acepto” que pronunció la Virgen María, nos transmite la capacidad de una persona para abandonarse y entregarse por completo a la voluntad del Señor. Es así como ella nos enseña desde la concepción que el amor sin límites está dado sin excusas, sin reproches, que antepone las metas personales. Fue además servicial con su tiempo cuando viaja hasta el encuentro de su prima Santa Isabel a pasar allí unos meses hasta el nacimiento de Juan Bautista, preocupándose por los demás como también lo hizo en las bodas de Caná.



Podemos imaginarla trabajando en los quehaceres del hogar con gran sencillez, con alegría, a pesar de que no tenían casi comodidades y mucho menos la tecnología que hoy usamos como lavadoras de platos, de ropa, hornos eléctricos o de gas, que facilitan la labor diaria del cuidado del hogar. El amor es una decisión consciente de la voluntad de entregarse a otros y para ello, es necesario desprenderse de todo y darlo todo “gratis” sin recibir nada a cambio. También es saber olvidar, hacer más fácil la vida de familia, ser más comprensivos, no estar pendiente de los defectos, sino de todo lo bueno. La Virgen fue generosa con Dios y también con todos los que tuvo contacto.

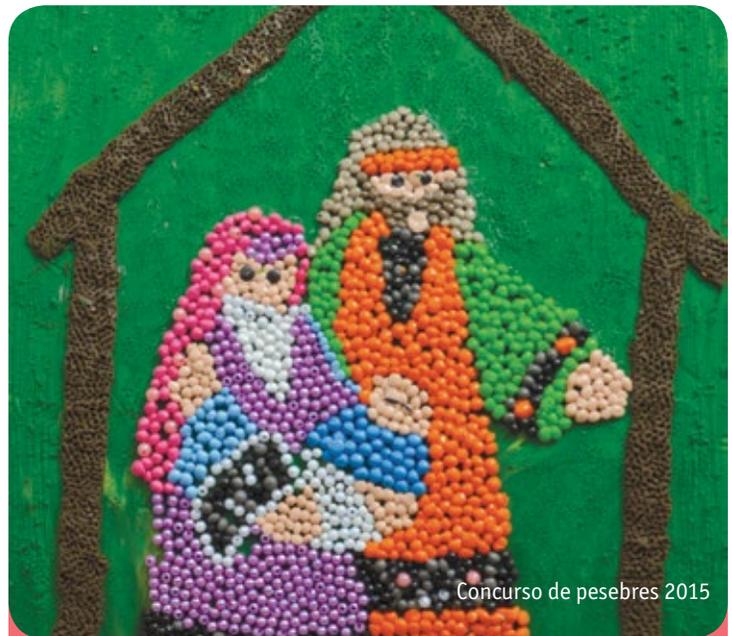
José, como cabeza de familia, cuidaba y se aseguraba de que nada les faltará a María y a Jesús, tenía la misión de protegerlos, de su oficio aprendió Jesús, al ver un hombre justo y de gran honorabilidad, que se hizo evidente cuando pensó en no difamar, sino respetar y aceptar a la Virgen a pesar de estar confundido. Sus silencios y la prudencia que lo caracterizaron en ese ocultarse y desaparecer son sus rasgos más ejemplares, propios de su gran humildad. De esta familia que vivió santificando la vida ordinaria, contamos con el mejor modelo de virtudes humanas para convivir.

Cada familia, cada año con la elaboración del pesebre tiene una oportunidad de revivir esos momentos, de reflexionar cada instante sobre la infancia de Jesús. Padres e hijos, empresas grandes y pequeñas en este siglo XXI, también se adhieren a todos los sentimientos y enseñanzas del pesebre que, unas más que otras, diseñan con mucha creatividad, juego de luces, unos grandes otros pequeños, unos con objetos artesanales o hechos a mano, otros en porcelana o diversos materiales para conmemorar la venida de Dios al mundo y tener por unas semanas la esperanza y la ilusión de que todos podemos ser mejores cada día. ●

## ¿Qué virtudes aprendemos del Hogar de Nazaret y qué podemos aplicar en nuestro amor conyugal?

Pregúntese : con cada uno de los puntos abajo, reflexione por un instante: ¿Cómo estoy en esto? ¿Qué propósito concreto puedo hacerme hoy para ser más paciente, ser más humilde...?

- Paciencia
- Humildad
- Actitud de servicio
- Amabilidad
- Entrega generosa
- Desprendimiento
- Perdón
- Agradecer
- Confiar
- Disculpar



Concurso de pesebres 2015

## Cómo hacer un pesebre muy original:

- Que los niños hagan manualmente cada personaje
- Ideas con botellas
- En papel
- Con muñecos hechos a mano o tejidos
- Usando la impresora
- Con fotos
- Aprovechando las estampitas
- Con pinturas y acuarelas, entre muchas ideas

# Detrás de la Navidad

## Tecnología y manos laboriosas son protagonistas



18

### “En Navidad, Medellín es una gran familia”

Fuente de información  
y fotos cortesía:  
Juan José García Villegas,  
Gestor de Prensa,  
Gerencia de Comunicación  
Corporativa, EPM, Medellín.

Esta emblemática ciudad colombiana, capital del departamento de Antioquia, siempre sorprende por su espectacular alumbrado navideño. Cada año, el ingenio y la creatividad van de la mano con un sinfín de recursos tecnológicos que de manera amigable con el entorno iluminan y dejan ver lo mejor del empuje paisa.

#### ¿Cuándo comienza este trabajo y cuántas personas intervienen?

Inicia desde finales del año anterior; es decir, ya comenzamos a pensar cómo serán los alumbrados del año 2017, esto porque es un proceso que dura todo el año, en el cual trabajamos alrededor de 300 personas en total.

### ¿Cómo está diseñada, en líneas generales, la logística de trabajo para que los resultados sean los esperados?

El alumbrado navideño está compuesto de tres procesos:

**1. Diseño:** es aquí donde nace la magia del concepto que se desea mostrar; hay una etapa de conceptualización que luego pasa a diseño gráfico para ser modelado en 3D y, por último, la parte de planimetría. También está el diseño electrónico donde ingenieros electrónicos, eléctricos y mecánicos son los encargados de darle ese toque especial, ya sea de movimientos mecánicos o de luces a las figuras del alumbrado.

**2. Construcción:** ya con la planimetría, inicia la elaboración de figuras, donde los soldadores las forjan con varillas y/o tuberías de hierro para luego ser empapeladas y darle el toque final de luz con manguera luminosa LED por las artesanas madres cabeza de familia.

**3. Montaje:** es la etapa final del proceso, en la cual un grupo de funcionarios es el encargado de armar una por una todas las piezas para darle forma a las hermosas figuras. En 2016, por ejemplo, el alumbrado navideño de Medellín tiene 31 millones de bombillas con tecnología LED y se deben montar en toda la ciudad 42.000 figuras, cuyo tamaño puede llegar a los 24 metros.

### ¿Qué significa para ustedes la Navidad?

El alumbrado navideño, que este año tiene por nombre “En Navidad, Medellín es una gran familia”, se fundamenta en la Navidad tradicional, aquella que se comparte en familia y con los seres queridos, con el propósito de incentivar los valores y contribuir a conservar las costumbres que hacen parte de nuestra cultura.

En ese sentido, se creó y materializó una historia familiar, en donde se narra de manera simple, cómo nace la Navidad a través de la mirada de los niños, quienes se encargan de enaltecer mediante valores como la unión, el amor, la calidez y el respeto, el significado intangible de la Navidad.

Toda esta historia tiene como protagonistas a los niños Antonio y Valentina, los personajes que acompañarán a los visitantes en su recorrido por el alumbrado. Destacamos que el concepto del alumbrado, por tercer año consecutivo, se logró con ideas aportadas por la comunidad a través de las plataformas interactivas de EPM. Se trata de un ejercicio de participación, interacción, cocreación y construcción colectiva de conocimiento.

### ¿Qué es lo mejor de participar en este trabajo en equipo?

“El orgullo que se siente por ser parte de un proyecto tan importante para la ciudad, además trabajar acá, hace fortalecer la relación que tiene uno con los demás compañeros de trabajo, porque somos como una sola familia trabajando para lo mismo; también siento satisfacción de ver tantas personas disfrutando y admirando lo que uno hizo”. **Lina María Delgado Mosquera**, artesana de 19 años, que trabajó en el alumbrado navideño.

“Llevo 22 años trabajando en esto, y cada año siento mucho orgullo, porque esto nace del corazón hacerlo, uno quiere ver la ciudad bonita en Navidad y más, ver la alegría de la gente que viene a verlos como los extranjeros, los niños... Todo el mundo admirando lo que uno hace. Estoy muy agradecida porque gracias a este trabajo he obtenido una mejor calidad de vida para mí y para mi familia, hasta el punto que mi hijo también está trabajando acá y entró desde este año a hacer parte de la Familia Alumbrado”. **Mónica Valencia**, artesana, madre cabeza de familia.





## El Santuario de Monserrate

¡Toda una obra de arte!

Fuente de información y fotos cortesía:  
Teleférico a Monserrate S.A.

### ¿Cuándo se inicia el trabajo de “vestir” de Navidad este lugar?

Año tras año, desde enero, la empresa Teleférico a Monserrate S.A. se encarga de planear, diseñar y ejecutar todo el alumbrado navideño, en compañía de una firma especializada en tecnología LED, que asesora en el diseño constructivo del concepto y las figuras navideñas.

El cronograma para 2016 arrancó en junio de 2015; esto, porque la expectativa es cada vez mayor, ya que se aspira a superar lo trabajado el año anterior y porque cada Navidad se desarrolla bajo un lema.

Pare este reportaje se destacan las fotos de lo que se vio en 2015, pues a la fecha de cierre de *Apuntes de Familia*, el montaje del concepto “Vive la Navidad siente la naturaleza” estaba en su etapa de culminación.

No obstante, se recalca la fuente de inspiración: un mensaje del papa Francisco, en su carta encíclica sobre el cuidado de la casa común, haciendo referencia a la tierra. “Nuestra casa común es también como una hermana, con la cual compartimos la existencia, y como una madre bella que nos acoge entre sus brazos: Alabado seas mi señor, por la hermana nuestra madre tierra, la cual nos sustenta, gobierna y produce diversos frutos con coloridas flores y hierba”.

### Lo que pocos saben

El Cerro de Monserrate es un lugar diverso por su naturaleza: está rodeado de una espesa vegetación, en la cual habitan más de 80 especies de aves que están identificadas.

El Santuario de Monserrate, por su parte, es un hermoso templo con orígenes católicos, por tanto, la Navidad tiene un gran significado religioso y espiritual que se apega a los principios de esta religión. La intención cada año es aunar esfuerzos para hacer de esta época la mejor y aportar para que las familias se unan entorno a una fiesta en paz y armonía con Dios.



# Unicentro Bogotá

Fuente de información y fotos cortesía:  
María del Pilar Espinosa Escobar.  
Dirección de Relaciones Públicas y Responsabilidad Social,  
Unicentro Bogotá

Fundado hace 40 años, este centro comercial de Bogotá es considerado el primer proyecto dentro de su género, precursor de un estilo diferente para el desarrollo de la actividad comercial. Su decoración navideña y, particularmente, la celebración de la novena de aguinaldos, constituyen ya una tradición capitalina que atrae a propios y extraños.

## ¿Cuándo comienza el trabajo de decorado y arreglo para la Navidad?

El desarrollo creativo es la primera etapa y esta arranca en febrero, lo que permite el logro de los objetivos según lo planeado. En abril se abre una licitación para la elección de la empresa a la cual se le delega el montaje con todas sus implicaciones, el cual comienza en firme en septiembre, para luego mostrar al público todo un escenario navideño a mediados de noviembre.

## ¿Qué significa para ustedes la Navidad?

Nuestro principal objetivo es hacer de la decoración de la Navidad de Unicentro Bogotá la más recordada, siempre teniendo como principal objetivo el propósito de conservar la esencia de nuestra estrategia de comunicación, cuyo argumento básico es una Navidad tradicional.

Adicionalmente, nos interesa mucho respetar el compromiso que tiene Unicentro con el desarrollo sostenible como un factor presente en las actividades que realiza, por ejemplo racionalizar el uso de los recursos naturales para proteger el medio ambiente, promover el reciclaje y el manejo ecoeficiente de los residuos.

En Navidad, por ejemplo, el uso de tecnología LED para la iluminación del centro comercial además de permitir un uso eficiente en el manejo de energía, genera un ahorro del 80% en el consumo de la misma. Adicionalmente, como parte de las iniciativas de responsabilidad social para la decoración navideña se ha contado con mano de obra de artesanos (103 personas) 100% colombianos, de los cuales 70% son mujeres cabeza de familia y 30% jóvenes que están incursionando en el mercado laboral. ●



La tecnología en todo su esplendor y la fuerza de trabajo con su creatividad y talento iluminan los hogares, las empresas, parques, plazas, calles y avenidas. La invitación es ahora a iluminar los corazones con la certeza de que al hacerlo estaremos encendiendo más luces de esperanza para que las familias colombianas sean verdaderos semilleros de paz.

## ¡Feliz Navidad!

# Leer en familia

## Para crecer imaginando





La lectura debe ser valorada como una actividad trascendente, pues su impacto, aunque indeterminable, conduce al perfeccionamiento de los esquemas que forman nuestra condición humana; cada una de esas capacidades operativas del espíritu le permiten a la persona ir de su “yo” al “otro”, y del “otro” al “nosotros”.

---

Por: Iván Darío Moreno Acero

Filósofo, Magíster en Educación, profesor e investigador

---

Leer es un acto imaginativo en el que una persona en su intimidad comprende otras formas en que se da y expresa la vida. Con la lectura nos adentramos en el complejo entramado de la existencia, en los pliegues ocultos que la realidad tiene para debelarnos.

Leer no es la tarea de traducir letras y vocales a sílabas y palabras, a frases y párrafos: es la acción apasionada de una persona que, llevada por su curiosidad, explora los distintos rumbos que ha tomado la humanidad en su génesis.

No se transita impunemente por las páginas de un libro, ya que, algo de lo que dice el autor afectará de manera permanente nuestra identidad; leer enriquece el sentido con el que le damos valor al mundo, con el que expresamos el enamoramiento continuo que es vivir la vida. El sentido con el que se alimenta la fuerza narrativa que permite enunciar nuestro lugar en la sociedad; lo que hemos sido, lo que somos y lo que se quiere ser.

### Leer en la unidad familiar

La lectura es una actividad que permite el perfeccionamiento de nuestros rasgos más humanos y la adquisición del capital social que la tradición nos ha heredado; pero, como una semilla que en el futuro dará grandiosos frutos, debe ser cultivada y cuidada por todos, en especial por la unidad de vida que acompañará las primeras y más importantes etapas de crecimiento y desarrollo de los niños: la familia.

La familia como un espacio educativo que trabaja solidaria y amorosamente por la formación de sus hijos, cumple un papel indiscutible en el desarrollo de la competencia de la lectura crítica y asertiva, en la apreciación de la lectura como un vehículo poderoso para el descubrimiento y la ampliación de las fronteras humanas y, en la apreciación de esta actividad como algo loable y edificante.

El lugar de la familia en el aprendizaje y apasionamiento por la lectura es constante y no se agota

en ningún momento; empieza en el proceso de gestación, cuando la unidad entre los padres y sus hijos es más clara e indisoluble.

Leer en familia durante la gestación del bebé, favorecerá su desarrollo intelectual y emocional, contribuirá al fortalecimiento de su autoestima y al reconocimiento del lugar que ocupará en el hogar.

Luego del nacimiento viene el proceso de familiarización de los niños con la lectura, los libros y las costumbres lectoras. Todo en la cotidianidad familiar debe ir dirigido a incentivar el amor y el respeto por los libros, la admiración crítica por los autores y la construcción juiciosa de argumentos con los que se aceptan o niegan las ideas que estos transmiten.

La lectura conjunta se toma primero como un espacio educativo en el que se comparten los esquemas morales con los que un niño actuará y podrá evaluar sus comportamientos individuales y sociales y, segundo, como un medio educativo



que motiva el fortalecimiento de la armonía natural de la familia pues, leer en familia es la oportunidad de integrarse para compartir desde la singularidad de cada ser, la experiencia que el libro anima.

Leer en familia despierta el deseo innato de saber en los niños. Les demuestra que existe una actividad conjunta que facilita el diálogo constructivo; el encuentro respetuoso para intercambiar las distintas opiniones sobre los problemas a los que conduce la lectura. Es una actividad que vigoriza la imaginación.

### Leer en familia para una cultura de la paz

Colombia como nación se prepara para el posconflicto y ninguno de sus ciudadanos o instituciones quedará exento de la responsabilidad frente a su construcción y mantenimiento; ya sea como

críticos que vigilan su desarrollo o como ejecutores, participando en su montaje y funcionamiento.

La familia, al ser un ámbito que tiene como función sustantiva la educación y perfeccionamiento del sujeto, no puede ser ajena a este proceso. Sin embargo, su rol dependerá del aprovechamiento de cada uno de los escenarios y prácticas explícitas con las que educa.

**De la importancia que se le otorgue a la lectura en el hogar dependerá el sentido que los niños le den a esta en su vida y el concepto de virtudes que en su espíritu despierta.**

A la familia le corresponde la educación de los hábitos; la formación del conjunto de valores sociales que determinarán la forma y la calidad con



la que los niños participarán como sujetos sociales de derecho en el postconflicto.

Por lo tanto, es necesario que se concientice de su rol educativo y sobre todo de su lugar en la construcción de una cultura de la paz. Y uno de los escenarios sobre los que debe generar conciencia es el de la lectura.

## Leer familiariza a los niños con el valor del diálogo, de la escucha activa y de la acción prudente, es decir, sabia y virtuosa.

Es difícil con simples conceptos y categorías teóricas ayudarle a entender a un niño la importancia de la paz y de sus valores, pues cada palabra que le digamos será borrada de su frágil memoria por el brusco e impasible influjo del tiempo. En cambio, será fácil forjar los valores característicos de una cultura de la paz si estos se transmiten desde el ejemplo, es decir, desde la significatividad de un hecho que le señala por qué hay que actuar movido por la justicia y la compasión y no por la ira y la violencia.

**Leer en familia desarrolla en los niños la empatía:** la capacidad para ubicarse en el lugar del otro para comprender su situación en el mundo, sus dolores y desventuras o sus dichas y alegrías. De esta manera leer es una actividad que ennoblecce el alma humana, ya que, por medio de este ejercicio los niños se sensibilizan sobre sí mismos como seres co-dependientes que, aunque como individuos son seres singulares, como seres humanos son seres sociales, pues se hacen a través de la tensión (encuentro-disenso) con otros.

**Leer en familia contribuye a reforzar los lazos sociales:** buscar en medio de la lectura lo que nos hace humanos, es descubrir los principios bajo los que se ha justificado y explicado la educación de los hombres, es encontrar y defender los principios comunes que han hecho posible la supervivencia de la especie humana.

La cultura de la paz no se construye en el ensimismamiento egoísta de los individuos; en la defensa de los ideales excluyentes, se logra mediante el esfuerzo conjunto de una sociedad que se propone cambiar y dejar atrás su larga historia de violencia.

Este no es un proceso que dependa de un individuo, depende del amplio conjunto de ciudadanos que dicen no más a la cultura de la muerte, a las prácticas sociales cotidianas con las que se desestima el valor y la centralidad de la vida.

**Leer en familia facilita el cultivo de hábitos sociales:** los textos por sí solos no nos dan la respuesta clara y puntual sobre lo que es o no correcto, por ello, la familia debe dirigir la lectura de sus hijos para que las preguntas que surjan tengan las respuestas indicadas y oportunas; para que las ideas no queden en la paradoja.

Cada pausa en la lectura será el momento para contener el aliento, avivar la trama y hacer un énfasis educativo, es decir, dirigir la atención sobre el principio que se quiere enseñar. Hay que procurar que cada énfasis ahonde sobre la humanidad de nuestros hijos, que conduzca al desarrollo de cada uno de los hábitos que se requieren para una cultura de la paz: la prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza y, por ende, para la excelencia humana.

**Leer en familia para soñar la paz:** a la familia le corresponde enseñar a soñar, guiar las ilusiones que los niños construyen hacia lugares seguros y sanos; la mayor tarea de la familia es demostrarle al niño que la esperanza es el lenguaje de los sueños; de lo posible.

Es un principio que no se agota en la inmediatez de la vida, en los hechos oscuros en los que a la vida se le otorga un valor contrario. La esperanza se construye como respuesta al horror, como una salida a los ideales que se abocan por el fin de lo humano.

Cuando leemos en familia, comunicamos en el lenguaje de lo posible, nuestros ideales más íntimos, los más frágiles y hermosos, pero no por ello los más urgentes, los que tendrán que asumir nuestros niños para construir ese sueño de un mundo mejor. ●



# Armonía Dento Facial

Odontología Especializada y Estética Facial

¡Sonrisa hermosa y saludable para toda la Familia!

Somos especialistas en implantes dentales

- \* Pioneros en el País con Tecnología Suizo-Alemana con patente
- \* Dientes el mismo día
- \* Sin inflamación, sin suturas, sin sangrado
- \* Menor tiempo de recuperación
- \* ¡Llame ya y reserve su cita de valoración!



**Email**  
info@adfltda.com  
**Website**  
www.adfltda.com

**Teléfonos**  
57 [+1] 636 9188  
57 [+1] 256 1768  
**Movil**  
316 413 2749

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

Síguenos en las redes sociales



Escanéame!



# Proceso Interdisciplinario de Rehabilitación, PIR®

## Avanzando a pasos de gigante



David, de 17 años, sufrió un accidente practicando *downhill*, deporte que le causó una fractura en la vértebra T4, y después de un año en el Proceso Interdisciplinario de Rehabilitación, PIR®, logró ponerse de pie y caminar de nuevo.

Tras el accidente, el diagnóstico médico era totalmente adverso. “Me dijeron que estaría en una silla de ruedas y que no podría utilizar ningún tipo de aparato”. No obstante, David ingresó al PIR® con una gran esperanza: “Mi hermana y mi mamá me cargaban y, en poco tiempo, ya podía trasladarme solo y mejoré la fuerza en el tronco”.

Allí, durante seis meses, logró su primer objetivo: ponerse de pie. En el último mes de PIR®, el joven realizó un fuerte trabajo con las áreas de terapia ocupacional y fisioterapia, en sus modalidades de mecanoterapia, electroterapia e hidroterapia.

David ya terminó su Proceso Interdisciplinario de Rehabilitación, PIR®. Ahora, se desplaza con caminador y KAFOS (que estabilizan los músculos de las piernas), y está en busca de practicar un deporte paralímpico, como la natación.

## Rehabilitación al ritmo de la música

Néstor, un niño de 7 años, a finales de 2015, sufrió un accidente de tránsito. En enero de 2016, llegó a la Clínica para adelantar su proceso de rehabilitación. Tuvo las respectivas valoraciones y se aprobó que iniciara el Proceso Interdisciplinario de Rehabilitación, PIR®. “Cuando empezamos -dice Néstor Armando, su papá- no se podía subir a una camilla porque tenía mucha inseguridad, le daba miedo. Con ese incidente, quedó con un trauma gravísimo; no obstante, con la ayuda de las terapeutas y doctores, el niño aprendió a confiar”.

Al poco tiempo de empezar su rehabilitación, Néstor ya era ‘famoso’ en toda el área, porque le gustaba realizar sus terapias escuchando música popular. “En las sesiones de fonoaudiología le hacían terapia con las canciones de su artista favorito, Jhonny Rivera, para que fuera más fácil vocalizar”, señala Néstor Armando.

Néstor, conoció a Jhonny Rivera y contó su experiencia -con sus propias palabras y el apoyo de sus padres- a través de las redes sociales. Tras siete meses en el PIR®, los avances son notables: “Gracias a ustedes, el niño tiene control del tronco y tiene toda su confianza; ya puede ponerse de rodillas y está hablando”, dice su padre.



Un servicio de la Clínica Universidad de La Sabana que centra sus objetivos en la atención integral de los pacientes con una sola idea en mente: recuperar su calidad de vida.

## La rehabilitación no conoce fronteras



Víctor es comerciante venezolano y tiene 47 años. En su país sufrió una lesión medular por un impacto de bala; terminó exitosamente el Proceso Interdisciplinario de Rehabilitación, PIR®.

La lesión afectó sus vértebras T3 y T4. Tras varios procedimientos en las entidades de salud de Venezuela decidió viajar a la Clínica Universidad de La Sabana para su proceso de rehabilitación. “Llegué al área de hospitalización, y no tenía nada de control de tronco, movía las manos y los brazos y se caían; me sentaba y me iba para los lados”, recuerda Víctor.

Tras cumplir los objetivos terapéuticos, salió de la hospitalización y empezó a realizar el proceso de rehabilitación directamente en el área. Después de seis meses de PIR®, Víctor logró cumplir los objetivos de rehabilitación. “Los médicos en mi país me dijeron que por la lesión era imposible tener control de la pelvis, mover los pies o intentar pararme, y ya lo estoy haciendo. Todavía me queda un largo camino, pero este avance es sorprendente”, dice Víctor.

# Cuidaremos de ti

porque tu rehabilitación debe estar en las mejores manos

## Proceso interdisciplinario de rehabilitación

# PIR<sup>®</sup>



Neurorehabilitación y tratamiento de las siguientes condiciones: Trauma alta energía, lesiones de médula espinal, enfermedad cerebrovascular, traumatismo craneoencefálico, lesiones deportivas de alto impacto, enfermedades degenerativas, polineuropatías - Guillain Barré, parálisis cerebral, amputaciones y dismelias.

**BIOFEEDBACK APLICADO  
PISCINA ELECTROMECAÁNICA  
ROBÓTICA - ABORDAJE BIOPSIOSOCIAL  
TERAPIA COGNITIVA Y CONDUCTUAL**



Citas médicas: (1) 307 7077  
Km.7 Autopista Norte, costado occidental Chía - Cundinamarca.  
[www.clinicaunisabana.edu.co](http://www.clinicaunisabana.edu.co) [info@clinicaunisabana.edu.co](mailto:info@clinicaunisabana.edu.co)



**CLÍNICA**  
UNIVERSIDAD DE  
**LA SABANA**

# Operación rescate

## Recuperar el amor perdido

¿Es posible recuperar el enamoramiento perdido? O el único camino es dejarse contagiar por la epidemia global de quienes creen que, ante los problemas de la vida conyugal, hay que “botar” sus problemas y no el matrimonio.

---

Por: Cristian Conen

Profesor e investigador Instituto de La Familia  
Universidad de La Sabana

---

Desde mi experiencia profesional –y la de muchos colegas– afirmo categóricamente que, en la gran mayoría de casos, es posible sanar o restaurar el amor conyugal e, incluso, salir más fortalecido de las crisis.

Si bien las estrategias de sanación o restauración son elegidas en relación con los diferentes desafíos de cada matrimonio consultante, expongo aquí algunas claves que ayudan a discernir.

### Valoración del matrimonio

No se cuida lo que no se valora y no se restaura lo que no se registra como deteriorado.

Aunque la familia continúa siendo un valor personal y social generalizado, no parece serlo el matrimonio; en realidad, el aparente rechazo al matrimonio, lo es solo de un concepto no

adecuado del mismo (concebido como mera formalidad/firmar papeles) y no del matrimonio real, entendido como la unión ecológica, en cuyo caso se lo acepta con entusiasmo.

Solo el tipo de unión matrimonial responde plenamente a las tendencias psicológicas del enamoramiento y por eso es la unión ecológica: contigo (unión), solo contigo (exclusividad), siempre contigo (permanencia), dándote lo mejor de mí y ayudándote a sacar el mejor tú de ti (altruismo) y dando vida contigo (fecundidad).

Esa aparente desvaloración conceptual del matrimonio afecta especialmente a Colombia, país que tiene el índice de nupcialidad más bajo del mundo, según el *World Family Map 2015*.

### Conocer y vivir la realidad integral del amor

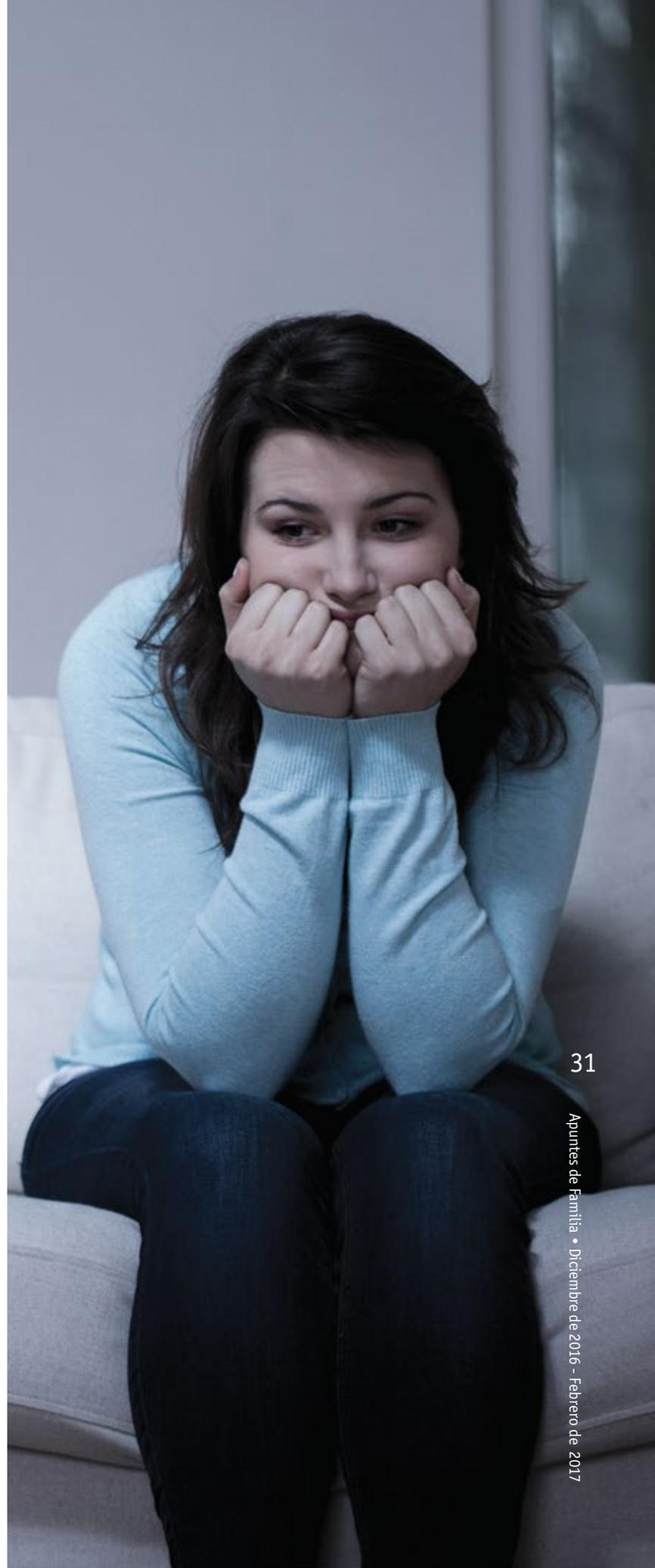
Una de las emergencias más graves que tiene la humanidad es la tragedia educativa del analfabetismo en el amor.

Su consecuencia es la creencia extendida de que el amor es una realidad solo pasiva o reactiva que no se gobierna y que, por lo tanto, viene y se va y nada puede hacerse para recuperar el amor perdido.

El amor es lo que nos pasa (sensualidad y afectividad) pero también lo que hacemos con lo que nos pasa y es hacer que pasen cosas positivas, las que pueden volver a despertar la sensualidad y la afectividad adormecida o, incluso, muerta. Pueden los cónyuges desenamorarse, pero cabe la posibilidad de recuperar el enamoramiento perdido, precisamente, porque el amor tiene también un aspecto activo que se vive con la inteligencia y la voluntad.

### Distinguir las causas más profundas que lo generan

Así como de un *iceberg* solo emerge una parte de su realidad y la otra no se ve porque está sumergida, muchas veces, el profesional de las crisis conyugales debe procurar mirar más profundo respecto de la conflictividad que aflora para identificar creencias limitantes, impulsores psicológicos, filtros culturales de valoración de la familia



de origen, heridas de desamor no cicatrizadas, miedos e inseguridades, que pueden ser la causa real de las posiciones del conflicto manifestado.

### Identificar y comprender la etapa de la vida personal y matrimonial

La libertad de la persona nos permite afirmar que ninguna realidad puede determinarlo pero sí puede aquella influenciarlo, impactando la vida matrimonial y familiar. Los desafíos generales que suelen afrontar las personas en las fases de su desarrollo y maduración, y en las distintas etapas de la vida familiar, en tanto exigen adaptaciones, suelen generar conflictos cuando estas no se realizan adecuadamente.

### Conocer y armonizar las diversidades caracterológicas y de la sexualidad masculina/femenina

La personalidad se integra con el carácter o temperamento, la educación, la salud, los valores y las circunstancias históricas individuales y sociales. El conocimiento de los rasgos caracterológicos básicos de cada cónyuge (emotivo/no emotivo; activo/no activo; primario/secundario) es importante para la armonía conyugal o el “saberse llevar”. Igualmente lo es atender, entender, aceptar y respetar las diversidades masculinas y femeninas en las dimensiones física, afectiva, intelectual y social.

### Explorar los lenguajes afectivos prioritarios para ser efectivo en ser afectivo

El arte de mantenerse enamorado es la acción recíproca de cultivar la sensualidad, la afectividad y el gozo espiritual de la persona que amamos. Muchos cónyuges hacen sinceros esfuerzos por hacerse felices y perciben con perplejidad y frustración que, pese a su buena voluntad y a sus acciones concretas, su cónyuge no se siente querido y los conflictos no se solucionan.

Una clave consiste en ser efectivo. Ser afectivo es expresar afecto, no de la misma manera que uno se siente querido sino respetando los diversos lenguajes afectivos prioritarios de la persona

amada: palabras de afirmación, tiempo de calidad, actos de servicio, regalos materiales e inmateriales y toque físico o ternura. Chapman G (2011).

### Desvelar y evaluar las prioridades vitales teóricas y prácticas de los cónyuges

La armonía conyugal exige la necesaria comunión de los esposos en algunas prioridades vitales cuyo orden de importancia resulta fundamental: el cónyuge debe ser prioritario a los hijos y los hijos y el cónyuge a la familia de origen, al trabajo profesional, a los amigos y a las actividades de deporte y recreación. Las prioridades teóricas deben contrastarse con el tiempo práctico real dedicado a ellas para evaluar si son realmente prioridades.

### Analizar y trabajar la incorporación de la virtudes en sus personalidades

Desde una visión positiva de la moral, puede afirmarse que el acto bueno es el manual de instrucciones de la persona humana para ser feliz y para hacer feliz a otros y no un código normativo de prohibiciones para complicarnos y limitarnos la vida y su disfrute. El bien es lo que conviene, desarrolla y perfecciona al ser humano conforme con su naturaleza, y el mal es lo contrario. El trabajo personal de cada cónyuge en la incorporación de virtudes a su personalidad, facilita conjugar mejor los verbos del amor: dar y recibir.

### Evaluar el grado de satisfacción marital en quince aspectos del amor conyugal

Es muy importante hacer un diagnóstico del estado de la vida matrimonial en quince aspectos del amor conyugal: amistad, afecto, atractivo físico, armonía sexual, admiración, ayuda, alegría, aceptación, acción, apertura, confianza, comunicación, compromiso familiar, balance trabajo-familia y presupuesto y finanzas familiares. El estado de satisfacción de algunos de esos aspectos del amor conyugal, manifiesta las áreas de riesgo matrimonial donde hay que priorizar el trabajo de sanación o restauración.

## Optimizar o gestionar el proceso de comunicación

La comunicación es el método para ser un único 'nosotros'; en otras palabras, para ser dos personas como unidad o como uno (comunidad).

Comunicar significa poner algo en común y en el matrimonio, "ese algo" es fundamentalmente la propia intimidad de cada cónyuge: experiencias, sentimientos, pensamientos, necesidades, sueños. Una persona puede hablar mucho sin comunicar verdaderamente nada, porque la comunicación, básicamente, supone una apertura, un abrirse al otro cónyuge para hacerle participe de su intimidad personal sexuada.

El tema de la comunicación es clave en el matrimonio, a tal punto que puede decirse, que la calidad de la relación conyugal depende de la calidad de esa comunicación, por cuanto todo lo que no se comunica no se comparte. Si ser cónyuges es ser un único nosotros, a mayor comunicación, es decir a mayor puesta en común de lo íntimo, habrá un nosotros más rico; y a menor comunicación habrá un nosotros más pobre.

## Rescatar y promover sueños o proyectos comunes

Un alimento rico para la vida conyugal significa generar buenos recuerdos y buenos proyectos comunes. Los buenos recuerdos, que se generan con la amistad de los esposos, son alimento matrimonial del pasado, y los sueños y proyectos, alimento del futuro. Soñar y esforzarse juntos para alcanzar esos anhelos futuros comunes, une también afectivamente a los cónyuges y constituye una usina de temas de comunicación en orden a ir construyendo esos sueños.

## Rituales matrimoniales

Para promover un cambio, desde un círculo conyugal afectivamente vicioso a un círculo virtuoso y para consolidar hábitos de tiempo exclusivo para los esposos, es importante vivir los llamados "rituales matrimoniales", Szymczak J (2014). Se denominan así a hábitos de encuentros de calidad de los cónyuges, los que conviene que sean diarios,

semanales, mensuales y anuales. Estos permiten cultivar la afectividad a través de la amistad y la comunicación.

## Recursos motivadores

La voluntad se moviliza con motivación que son precisamente las razones o motivos que llevan al ser humano a la acción. Resulta clave, desde el inicio de la consulta, la identificación por parte del asesor matrimonial de los recursos motivacionales con que cuenta cada matrimonio para trabajar los desafíos de sanación o restauración de su vida conyugal: la paz interior que surge de "hacer lo que se debe hacer", derivado del compromiso real y sincero de "querer quererse" en las buenas y en las malas durante toda la vida, el amor a los hijos, la fe en Dios y la priorización vital del matrimonio.

**El arte de mantenerse enamorado es la acción recíproca de cultivar la sensualidad, la afectividad y el gozo espiritual de la persona que amamos.**

Finalmente, el enamoramiento perdido, que desde una visión reducida del amor, muchas veces lleva a considerarse el fin de la relación, puede recuperarse con el amor activo, es decir, con acciones de amor.

Para ello, es necesario un real y sincero ¡sí quiero! de cada cónyuge. Sumando la ayuda de Dios (si los esposos son creyentes), no existe desafío matrimonial que no pueda superarse.

Estas son razones sólidas para la esperanza: se puede cuidar la vida conyugal y se puede también sanar y restaurar; se puede botar el dolor de cabeza del problema conyugal sin recurrir a la guillotina de botar el matrimonio. Una cultura de la paz exige una nueva cultura personalista, donde las personas no nos desechemos cuando no podemos consumirnos en placer o bienestar. El corazón del personalismo es el amor sólido y este se entretiene construyendo matrimonios sólidos. ●



# Cine en familia

## El mejor plan para divertirse

Ver películas en familia nos permite establecer temas de conversación, profundizar en valores y convertirlos en virtudes.

34

---

Por: Marcela Trujillo, María Paula Correa  
y Olga Lucía Vargas  
Especialistas en Desarrollo Personal y Familiar

---

Si hay un plan divertido para hacer en familia es ir a cine. Los padres vuelven a disfrutar como niños las películas de dibujos animados o de aventuras, tanto o más que sus hijos, y juntos construyen recuerdos de amor inolvidables. Esta actividad que resulta tan divertida de compartir entre padres e hijos puede ser una gran herramienta para la educación y una oportunidad de crecimiento personal y familiar.

El cine profundiza, plasma o analiza la vida de las personas, sus problemas, sentimientos y pasiones. Y lo hace con tal fuerza que llega al mundo interior del espectador despertando pensamientos, valoraciones y cambios de actitud (Mitry, 1990; Casanova, 1998).

Ver películas en familia nos permite conversar con nuestros allegados, educar y profundizar en valores que trabajados se convierten en virtudes, con escenas como la avaricia de un viejo, la exaltación de un enamorado o la ambición de un rico; pueden ser puestos sobre el tapete temas de educación en una amena conversación.



En el cine se aúnan las narraciones (guión), lo plástico de la pintura (fotografía) y la música como revestimiento de los sentimientos (banda sonora). En él, nosotros como espectadores nos identificamos con los actores, y esta identificación provoca en el espectador inquietud, maravilla, risa o llanto. La cultura cinematográfica va dirigida fundamentalmente a los sentimientos (Yepes Stork, 2003).

Esta sensibilización que produce la gran pantalla se puede aprovechar como punto de inflexión para la educación en familia. Combinar entretenimiento y educación en valores y virtudes no solo es posible, sino necesario, en una sociedad que requiere personas con criterio para afrontar las realidades.

### Sensatez para educar

La alternativa pedagógica del cine es viable en el ámbito familiar, siempre y cuando los padres cuenten con un criterio ajustado a sus valores para enseñarles a los hijos a ser críticos frente a cada una de las escenas que componen una película.

La idea no es hacer de ese momento un plan familiar rígido donde se dé cátedra de valores familiares, sino, más bien, buscarlos y descubrirlos

de forma entretenida para interiorizarlos y llevarlos a la práctica.

El cine se adapta a las diferencias individuales de los espectadores, los contextualiza en su propia vida y les genera inquietudes, sensaciones, emociones, percepciones y juicios críticos que les permiten vencer obstáculos y generar oportunidades de crecimiento personal, familiar y social.

### El cine como pretexto

La idea es entender el cine tanto como un medio de comunicación, verlo con un propósito, como un instrumento en los procesos de aprendizaje que promueve el desarrollo de habilidades, lo que supera la idea de ver una película porque está de moda o está recomendada.

El cine es, también, una herramienta para enseñar a los hijos a diferenciar la realidad de la fantasía. Las relaciones humanas hoy en día se mueven en gran parte por los mecanismos virtuales, por lo cual la pantalla grande ayuda a enseñar tal diferencia; pone de relieve la importancia de compartir físicamente momentos juntos que ayuden a crear y fortalecer los vínculos familiares.

## Si ya tiene como plan familiar ir a cine, recuerde:

- Seleccione una película que suscite el interés de toda la familia, informándose antes mediante la sinopsis para determinar si la temática es adecuada.
- Si la película llegara a no coincidir con la escala de valores de la familia, puede ser esta una oportunidad educativa para conversar los pros y los contras de las escenas.
- Después de ver la película, propicie un espacio en el cual los hijos puedan compartir su percepción y conclusiones, y en el que los padres faciliten la comprensión de lo desconocido, resaltando los comportamientos positivos.

Finalmente, elabore un listado de películas que permita la elección por parte de los hijos, lo que además de hacerlos sentir escuchados, hará más emocionante e interesante el próximo encuentro. De no haber consenso entre los niños, se puede optar por actividades que resuelvan el conflicto y brinden la oportunidad de reforzar hábitos positivos como el respeto, la espera y la comprensión. ●

### Bibliografía:

- Pereira Domínguez, Carmen. Los valores del cine de animación. Propuestas para padres y educadores. PPU. 2005. España.
- Ricardo Yepes Stork. Fundamentos de Antropología: Un ideal de la excelencia humana. Eunsa Ediciones. 2009. España

## ¿Y si mejor nos quedamos en casa?

Aquí algunas ideas para disfrutar del cine de forma casi perfecta y sin moverse de casa:

- El sofá es, probablemente, el mayor punto a favor que tiene el hecho de ver una película en casa. A diferencia de la silla del teatro, por muy cómoda que sea, el sofá es el lugar predilecto para ver una película en casa, pues allí podemos tumbarnos, taparnos, destaparnos, disfrutar el "arrunche", levantarnos, sentarnos... y todo sin molestar a nadie.
- Un invento extraordinario es el teatro en casa, que permite un sonido envolvente en el salón y que nada tiene que envidiarle al de una sala de cine. ¿Y la solución para no incomodar con el sonido? Unos auriculares inalámbricos para TV. Estos permiten ver la televisión desde cualquier posición sin líos de cables y con la máxima calidad.
- En casa, además, se tiene la ventaja de pausar la película para ir a la cocina, tomar un refresco, hacer palomitas de maíz o para ir al baño.
- Otro de los grandes placeres es que se puede compartir con los amigos comentando la película y haciendo chistes.
- Con las nuevas plataformas *online* como *Netflix* o *Yomvi*, no hay que esperar casi nada para poder disfrutar de las películas más nuevas. Y mientras tanto, siempre se puede ver alguna otra película de cualquier época o director sin más que acercarse al estante o hacer un par de clic. La experiencia puede llegar a ser igual o mejor que ir a una sala de cine, gracias a la imparable mejora de la tecnología.



# ¿Problemas en casa? ¿Dificultades en el matrimonio? ¿Hijos difíciles?

¡Puede consultarnos!  
Un grupo de profesionales  
está listo para asesorarle

Instituto de La Familia

Lugar de atención:

Carrera 69 N° 80 - 45, piso 2, oficina 205, Bogotá

Horario: Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Línea de atención y citas:

(1)743 2270 / Celular: 315 3079039

Clínica Universidad de La Sabana

Línea de atención y citas: (1) 3077077

Más información:

[instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)

[www.unisabana.edu.co](http://www.unisabana.edu.co)

[/instituto-de-la-familia](http://instituto-de-la-familia)



Universidad de  
**La Sabana**

# Aspaen

C O L O M B I A

Preescolares mixtos      Colegios femeninos      Colegios masculinos

Barranquilla



Bogotá



Bucaramanga



Cali



Cartagena



Manizales



Medellín



Neiva



Barrancabermeja



Administrados



Los preescolares bilingües y colegios de Aspaen bilingües con certificación de Cambridge en el programa CIE son reconocidos a nivel nacional por su prestigio académico y por la alta calidad y nivel de excelencia de todos sus procesos.

Trabajan su proyecto educativo en estrecha colaboración con los padres de familia, primeros formadores de sus hijos.

Los colegios de Aspaen han optado por la educación diferenciada permitiendo que los niños y niñas vivan su escolaridad en ambientes masculinos y femeninos propios, con procesos curriculares que fortalecen su diferenciación y armonía.



[www.aspaen.edu.co](http://www.aspaen.edu.co)

Un buen comienzo para un buen futuro.