




# Apuntes de familia



## DINÁMICA FAMILIAR

Alegrías que dejan huella



**La familia colombiana**  
*se resiste a claudicar*


— pág. 12

**Adolescentes**  
*a la caza del like*

— pág.20

**Maravilloso**  
**nido vacío**

— pág. 34



# POSGRADOS

## Instituto de La Familia

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

Código SNIES 102252  
Registro Calificado según Resolución No 392 del 23 de enero de 2013

**El magister contribuirá al cuidado y fortalecimiento de la familia desde la asesoría personal y familiar, la gestión de programas y el desarrollo de investigación científica**

 Metodología: Virtual


 Inicio de clases: 21 de julio de 2017

 Duración: 2 años

### Especialización en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148  
Registro Calificado según Resolución No. 6239 del 12 de octubre de 2006, modificación del Registro Calificado según Resolución No. 7957 del 18 de junio de 2013.

**El especialista comprenderá y apropiará la realidad familiar para el desarrollo personal y social**

 Metodología: Presencial Campus Universidad de La Sabana

 Inicio de clases: 21 de abril de 2017

 Duración: 1 año

## INSCRIPCIONES ABIERTAS

### Informes e inscripciones:

 Teléfonos: (1) 8616666 / 5555 Ext: 43208 / 43303

 Celular: 3102003518

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

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

 Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana

 @IFAUnisabana



Universidad de  
**La Sabana**

## CONTENIDO



Editorial 2

Breves 3

Actualidad  
Asertividad para vivir el presente 4

Matrimonio  
La dinámica afectiva  
de la vida matrimonial 8

En la mira  
La familia colombiana  
se resiste a claudicar 12

En familia  
Alianzas efectivas para apoyar el  
proyecto educativo de los hijos 16

Interaxion Group  
Adolescentes a la caza del like 20

Vida de hoy  
Ante la enfermedad, los valores  
familiares se imponen 24

Casos de éxito  
Un ejemplo de superación...  
porque la vida sigue 28

Hacer familia  
Los celos del príncipe destronado 30

Tiempo libre  
Maravilloso nido vacío 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

Marcela Ariza de Serrano, Luis Miguel Bravo - Ángel Miquel Aymar (Interaxion Group); Aida Milena Casadiego Ordóñez, María del Pilar Castro D., Cristian Conen, Juan Carlos Cuervo Ríos, Juan Camilo Díaz Bohórquez, Natalia Alejandra Garzón Vásquez; Natalia Ortega Tobar, y Rocío Serrano - Manoli Manso (Hacer Familia).

### 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



# Atentos en el hogar

## Cantidad y calidad siempre



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

**B**astante se habla hoy de la necesidad de valorar el trabajo en el hogar y la calidad de los vínculos familiares que se construyen, gracias a la dinámica interna por ser la familia el principal anillo de seguridad con el que cuenta la persona.

El boletín No. 8 del Observatorio de Familia, del Departamento Nacional de Planeación (DNP), detalla cómo el trabajo no remunerado en el hogar se divide en dos clases: 1) Cuidado indirecto, que implica las actividades domésticas, la gestión de los alimentos, la limpieza, etc. y 2) Cuidado directo, que clasifica las actividades destinadas a la atención de las personas, como son los niños y adultos mayores, entre otros.

Sabemos ahora que en la estructura de los hogares —con padre y madre que en su mayoría trabajan— queda poco tiempo para estar juntos; que las ciudades grandes dificultan los desplazamientos y que pagamos por muchos servicios que la familia necesita para funcionar, como es el caso de guarderías para niños cada vez más pequeños o la necesidad de contar con profesionales para atender en casa a adultos mayores... Todo ello presenta una nueva realidad y grandes desafíos.

Sin embargo, llama la atención que aquellos aspectos que son más valorados como prioritarios en todos los estudios, son a los que menor participación les estamos dedicando.

En el informe, que toma como base la encuesta ENUT-DANE 2012-2013, la mujer ocupa la mayor aportación y dedica más tiempo, en líneas generales, a todas las actividades de cuidado directo e indirecto del hogar.

Por citar algunas cifras, en el suministro de alimentos participa con 72,6% de su tiempo frente al 22,1% de los hombres; en el mantenimiento del hogar, 68,3% las mujeres frente al 32,3% de los hombres; en las actividades de cuidado a menores, 16,2% mujeres y hombres 10,7%; ayudar con tareas escolares, 7,6% mujeres y 2,4% hombres; bañar personas 19,5% mujeres y 1,8% hombres y es inquietante que estar pendiente de personas en el hogar solo ocupa el 0,01% de participación de las mujeres y 0,05% de los hombres.

Lo anterior, nos motiva a hacer una convocatoria para replantearnos estrategias que cambien esta situación, porque lo más importante que tenemos entre manos es el cuidado de nuestros seres queridos.

En el caso de los esposos, la invitación es a que cada uno se convierta en el mejor experto del otro; en la relación con los hijos, atender sus diferentes etapas de crecimiento: las características propias de cada edad, conocerlos, hablar con ellos, saber de sus alegrías y preocupaciones para lograr un buen ambiente de familia.

Por eso, hacemos un llamado a nuestros lectores, porque en nuestras manos está la transformación de cada hogar; en cada persona que lee estas líneas hay una oportunidad para estar más pendiente de los miembros de la propia familia. La idea es buscar estrategias para estar más disponibles y más cerca de la familia con tiempo colmado de calidad y cantidad. ●

## A la hora de la cena, cero celulares

Uno de los más grandes problemas que enfrenta la familia es el distanciamiento y la falta de comunicación, producto, entre otras razones, del inadecuado e inoportuno uso de los celulares y otros dispositivos tecnológicos, en momentos especiales en los que **compartir debe ser una premisa** en el seno familiar (la hora de comer, de dormir o de sano esparcimiento en casa).

Por ello, hace seis años nació en la Universidad de Harvard el “Proyecto cenas en familia”, que busca convertir la cena en un espacio de encuentro cotidiano en el que, también, se promueva una sana alimentación. La cofundadora del proyecto y terapeuta familiar, Anne Fishel, afirmó que si las familias se reunieran más seguido para compartir los alimentos en el desayuno, almuerzo y cena, su trabajo como terapeuta ya no sería tan necesario, porque “está demostrado que los miembros de las familias que lo hacen padecen menos estrés y se sienten más unidos”.

Ya hay sintonía en el mundo que corrobora este comportamiento en el seno familiar. Por ejemplo, para promover el diálogo entre parejas, familias y amigos, existen restaurantes internacionales que ofrecen un descuento por dejar los celulares en la recepción e incentivan la conversación entre sus comensales; otros incluso, intencionalmente no tienen servicio *wifi* e invitan a sus clientes a dejar los portátiles y equipos móviles entre el bolso para “tomarse un descanso”. En Chile una famosa marca de vinos impulsa la idea “cell parking” y en su capital, Santiago, ya son varios los restaurantes adeptos a esta idea, que entregan una botella de vino como cortesía por acatar esta invitación.

En Colombia, diversos restaurantes de Bogotá, Cali y Medellín han adaptado a su entorno políticas de otras ciudades del mundo. También hay familias que imponen “multas” a quienes usen celulares a hora de las comidas y este recaudo se destina a apoyar fiestas familiares o causas benéficas.




## El compromiso del padre en la crianza de los hijos

Cuando nacen los hijos, generalmente la madre asume el rol protagónico de su crianza. No obstante, el papel del padre debe ser considerado con igual trascendencia, aunque su función sea distinta. Por fortuna, cada vez más se va rezagando la idea de concebir la figura del papá como simple proveedor y ahora es más frecuente ver **papás activamente comprometidos con el cuidado**, limpieza, baño, atención y demás actividades relacionadas con sus hijos. Y las razones para que esta tendencia gane en oportunidad saltan a la vista: seguridad, confianza, armonía y desarrollo de lazos fuertes, lo cual se traduce igualmente en el fortalecimiento del vínculo familiar.

# ASERTIVIDAD

## para vivir el presente

- 
- 4 El camino está esbozado, hay que seguirlo con innovación, creatividad y alegría porque vivimos en un mundo dinámico, prolífero de cambios, buenos y no tan buenos. Prevalece nuestra capacidad de decisión y de razonar con inteligencia, voluntad y libertad para afrontar cada reto con valentía y fortaleza.

---

Por: Natalia Ortega Tobar  
Profesora, Asesora Familiar, Instituto de La Familia  
Universidad de la sabana

---



Vivimos en un mundo complejo y acelerado, y retomando a Heráclito filósofo griego 600 a.C. “no somos los mismos siempre, cambiamos...” y “lo único permanente es que vivimos en un mundo de cambios”; vemos cómo cada sociedad ha tenido sus desafíos y retos; la nuestra tiene el mayor compendio de la historia para afrontar los cambios que nos han tocado de finales del siglo XX y comienzos del segundo milenio.

Esto significa que debemos darnos a la tarea de conocer cuáles son nuestros cambios y preparar a nuestros hijos para el mundo de hoy y del futuro.

Con esto en mente, debemos tener la fortaleza necesaria para desempeñar el mejor papel en educar a nuestros hijos y, en la vida de pareja, con criterios claros y firmes en nuestras convicciones, con los desafíos del posmodernismo, del relativismo ético –en que todo es aceptable por el solo hecho de ser una opinión de una persona–, la técnica y la ciencia; un mundo mediático con el impacto del uso masivo de las redes sociales, el consumismo, el hedonismo... en fin, un mundo dinámico, prolífero de cambios, buenos y no tan buenos.

### El objetivo: hijos fuertes y libres

Para una adecuada preparación hay que forjar el carácter; en primer lugar, en nosotros mismos y luego, con el ejercicio de la autoridad, los padres irán dando las herramientas a los hijos que sirven para sostener y acrecentar en el proyecto de vida.

La comunicación, entonces, es el eje central tanto para los esposos como para los padres, quienes, como primeros educadores de los hijos, deben tener claro los objetivos educativos para acompañarlos convenientemente según la etapa de desarrollo, esto es, saber cómo están y qué necesitan, sin dejar de hacerlo porque ya son grandes o dan mucho trabajo.

Todo esto exige constancia como personas adultas, pues las expresiones aisladas que denotan fortaleza carecen de lo esencial que es la continuidad en lo que se quiere lograr.

Así pues, entran aquí a ser protagonistas las virtudes, entendidas como esas disposiciones habituales y firmes para hacer el bien, capacitan y forman para realizar los ideales y alcanzar metas; también con las virtudes es posible dar lo mejor de sí mismo para contribuir a transformar el mundo y al hacerlo, sencillamente se está demarcando el camino para seguirlo con innovación, creatividad y alegría.

La fortaleza es una virtud que hace capaz a la persona de vencer el temor, de hacerle frente a las pruebas, de superar las dificultades. Pero esta virtud necesita un bien en el cual permanecer, tener una finalidad clara para resistir más fácilmente y sobreponerse a los obstáculos.

Quizás sea este el aspecto más importante que invita a reflexionar: ¿Cuál es el bien que quiero para mis hijos y para mí? En esta

respuesta es donde muchas veces fallamos, pues la vida implica esfuerzo y nos exige estar preparados para el camino de mejora personal en valores y de verdadera libertad, sin fomentar el capricho que implica una debilidad y generalmente se transforma en tiranía.

Es necesario indicar que una persona con una visión mezquina de la vida; una persona que no quiere mejorar y es egoísta, no podrá llegar a desarrollar la virtud de la fortaleza; es preciso por eso saber que la vida tiene un sentido; que estamos en este mundo para servir y ser útiles, superando nuestros defectos y miserias y entendiendo que cada ser humano tiene una misión única e intransferible. Esto hace posible alcanzar un sentido en la vida, y nos lleva al fin último del ser humano, la felicidad.

No podemos ser padres débiles si queremos hijos fuertes y libres. La fortaleza asegura en las dificultades la firmeza y la constancia en la búsqueda del bien; cabe anotar que debemos saber primero qué es lo bueno y enseñarlo. Ayuda a resistir y a acometer superando los obstáculos para cada situación que se ha de afrontar en las circunstancias personales, sin dejar de lado los valores trazados.

Habría que decir también que es en la enseñanza de la libertad interior donde se discierne lo que es bueno; es allí donde educamos de tal manera que ya los hijos no nos necesiten porque ya cuentan con el criterio para actuar eligiendo el bien, sin dañar a otro y asumiendo las consecuencias de sus actos.

Hay que apostarle, con perseverancia y paciencia, a que vale la pena esperar por lo grande y

trabajar por las metas e ideales. El dolor, los problemas, los disgustos, las situaciones perjudiciales y los sucesos negativos nos interrogan pues interpelen una respuesta.

La fortaleza nos ofrece una clave con la que podemos descubrir el sentido más profundo de lo que estamos viviendo y sacar de esa situación un fin más elevado, cuando está la fe o una respuesta más sublime a lo inexplicable.

## La fortaleza en los esposos

En la ayuda mutua y en la educación de los hijos es necesario vivir la fortaleza con esfuerzos suplementarios; exijámonos a nosotros mismos *dándonos*, pues el amor es entrega que reclama salir del propio egoísmo; es una decisión de la voluntad que quiere conocer y aceptar con las limitaciones, a superar con esfuerzo los obstáculos con lucha personal. Nos sostiene para ser capaces de soportar las molestias y llevar los proyectos a cabo.

¿Podrán los hijos ser personas de bien si los papás les dan todo y no les educan en la voluntad?

El hombre y la mujer están hechos de tal manera que lo agradable parece siempre bueno y lo penoso parece malo. Sin embargo, no todas las cosas por las que vale la pena luchar son placenteras y bien se observa que el placer esclaviza a muchos; así pues, no todo placer se identifica con el bien ni todo lo que es placer se debe apetecer.

Así las cosas, habrá que buscar y ejercitar la moderación y huir del desenfreno. Se habla entonces de la virtud de la templanza que es la que modera la atracción de los placeres y procura el equilibrio en el uso de los bienes creados y trae como consecuencia el ser más señor de sí mismo para servir mejor a los demás.

## Sobriedad

Otra virtud que vale la pena destacar es la sobriedad, que nos permite distinguir entre lo que es razonable y lo que es inmoderado para utilizar prudentemente los sentidos, el tiempo y el dinero, entre otras cosas. La sobriedad es algo afirmativo

Solo con disciplina, esfuerzo, renuncia y sacrificio es posible alcanzar las metas deseadas y ser asertivo frente a los retos que plantea el mundo de hoy.



pues tiende a ser vista como una privación que carece de sentido en la sociedad de consumo.

Quien se comporta sobriamente descubre esta virtud como un bien; descubre que no se trata de soportar cargas absurdas sino más bien de prepararse para dar un buen uso a las cosas materiales.

Si queremos que nuestro hijos no sufran hay que prepararlos para sufrir. Aunque quisiéramos no podemos evitarles todo posible sufrimiento ni darles solución a todos sus problemas. El deber como padres es enseñarles a comprender los problemas de la vida, a tratar a sus compañeros, a sobrellevar la

enfermedad, a enfrentar la muerte, a discernir ante las malas noticias, entre otras situaciones.

Es importante recordar que las metas exitosas se consiguen con un poco de sufrimiento. Se comprende así lo que Confucio afirmaba: “educa a tus hijos con un poco de hambre y un poco de frío” para que valoren lo esencial de la vida, pues de la carencia se aprende a reconocer lo importante, lo que es necesario y la riqueza de la pobreza.

La historia de la humanidad está escrita con narraciones de héroes y villanos, de cada uno depende lo que quiere lograr. ●



## Consejos para ejercer la fortaleza en los hijos

- Darle la oportunidad al niño de hacer algo por sí mismo, siempre que sea capaz, motivándolo con palabras de ánimo, felicitándole por su habilidad y esfuerzo, pues solo cuando llegue a una cierta madurez afectiva e intelectual podrá profundizar en el sentido de las propias acciones y valorar sus consecuencias.
- Ante sus vacilaciones y dudas, sonreírle y decirle que es capaz, que sí puede; si no lo consigue la primera vez hacerle ver que hay segundas oportunidades.
- No se trata de realizar las más grandes hazañas, algunas veces será pertinente; sin embargo, es no vencerse en lo cotidiano, hacer de las pequeñas cosas de cada día una suma de esfuerzos, los cuales pueden lograr algo grande y son una muestra de entrega y de amor.
- Prepararlos para la vida permitiéndoles asumir responsabilidades propias de cada edad en las tareas del hogar, con sus hermanos, familiares y amigos.
- No dejarlos solos en las decisiones, acompañarlos y monitorearlos cuando están fuera de casa.
- La palabra empuja pero el ejemplo arrastra.

# La dinámica afectiva de la vida matrimonial

Por Cristian Conen

Abogado, Profesor, Instituto de La Familia  
Universidad de La Sabana

La primera fuente de energía es la eólica, que recoge el velamen. Es una primera fuente de movimiento que impulsa la navegación conyugal. Analógicamente, el viento es la afectividad, es decir, cómo se afectan los cónyuges en la navegación diaria. Los cotimoneles o cónyuges deben hacerse expertos en buscar los vientos benignos que inflan las velas de la afectividad positiva.

Esos buenos vientos son diez aspectos del amor conyugal que comienzan con la letra A:



8

**1) Amistad:** pasarla bien juntos compartiendo un *hobby*, un deporte, la tv, el cine, juegos de cartas, damas o ajedrez; una comida fuera del hogar, una simple caminata en silencio o un viaje, pueden constituir rituales de amistad diarios, semanales, mensuales y anuales que cultiven la armonía relacional y pueblen la vida conyugal de buenos recuerdos.

**2) Afecto:** es muy importante ser efectivo en ser afectivo, en otras palabras, resulta clave expresar afecto al cónyuge (también a cada hijo) a la manera como el cónyuge se siente querido. En otras palabras y siguiendo a Gary Chapman (escritor y conferencista especializado en temas familiares, autor de *Los cinco lenguajes del amor*), es muy importante identificar alguno de los cinco lenguajes afectivos que son prioritarios para el cónyuge y que quizás no coinciden con nuestra propia manera de sentirnos queridos: *palabras de afirmación* (aliento, reconocimiento, admiración, agradecimiento); *actos de ayuda* (colaboración en las tareas habituales de mantenimiento del barco u hogar y en la educación de los grumetes o aprendices de navegación: los hijos); *tiempo de calidad* (compartir vida con el cónyuge en plena atención y sin distractores laborales, deportivos o tecnológicos); *toque físico o ternura* (abrazos, besos, caricias, intimidad sexual); y *regalos* (materiales o inmateriales).



Haciendo una analogía del matrimonio con un motovelero, es decir, con una embarcación gobernable de a dos (los cotimoneles de los cónyuges), puede afirmarse que la dinámica o vida matrimonial tiene tres fuentes de energía. En esta edición haremos foco en una de ellas.

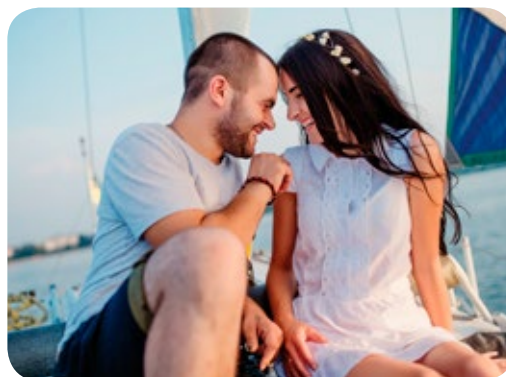
**3) Atractivo físico:** no tenemos cuerpo, somos cuerpo además de espíritu. Por lo tanto, siendo el cuerpo lenguaje de la persona, cuidar el propio atractivo físico para agrandar al cónyuge es una fuente de viento afectivo importante para la navegación conyugal.



**4) Armonía sexual:** es vivir el sentido unitivo, que integrado a la apertura responsable y generosa a la procreación, constituyen la finalidad objetiva del encuentro sexual íntimo. En otras palabras, vivir la relación sexual como un encuentro personal donde los dos cónyuges, no solo el varón, experimenten placer, ternura y comunicación en una entrega total recíproca.

**5) Admiración:** es importante que los cónyuges frecuentemente se brinden caricias espirituales. Son reconocimientos hacia el trabajo del otro en la casa y en el ejercicio profesional, que muchas veces suponen esfuerzos silenciosos de amor en pequeños detalles.

**6) Alegría:** la alegría posible como estado de ánimo estable es la paz, que no supone ausencia de obstáculos en la navegación sino que es fruto de la convicción de saber que se vive en coherencia con los propios compromisos y principios y se hace lo que se debe hacer.



**7) Ahora:** la vida se compone de infinidad de "ahoras" y muchas veces desperdiciamos los tiempos actuales que tenemos para ser felices juntos. El mañana, en estados utópicos de ausencia total de dificultades, no sabemos si llegará.



**8) Aceptación:** consiste en trabajar en cambiar y mejorar lo que puede cambiarse y aceptar lo que no tiene remedio. Por ejemplo, no se puede cambiar el temperamento aunque podemos trabajar para adaptarlo a las necesidades del otro cónyuge.

**9) Acción:** amar es hacer el bien y no simplemente el deseo de hacerlo. Una sugerencia práctica es incorporar a la agenda profesional los compromisos familiares con igual o más jerarquía que un compromiso laboral. Será más fácil cumplir esos eventos de la vida familiar ya que todos tenemos la experiencia de que muchas veces lo urgente absorbe a lo importante.



10

**Une mucho a los esposos y a la familia hacer el bien juntos, a través de las muy diversas formas que puede adoptar la solidaridad y el amor a los próximos.**



**10) Apertura:** es muy positivo que un matrimonio se abra a otros matrimonios, a otras comunidades de las que forma parte y a la sociedad mayor en la que vive, siendo empático con las necesidades de otros. Une mucho a los esposos y a la familia hacer el bien juntos, a través de las muy diversas formas que puede adoptar la solidaridad y el amor a los próximos.

La dinámica afectiva conyugal positiva hace que los cotimoneles, es decir, los esposos, disfruten de la navegación, sin perjuicio de los días de pequeñas o grandes tormentas y también de aquellos en los que no hay viento, los que forman parte normal de la navegación náutica pero también de la vida conyugal.

La dinámica afectiva positiva entre los esposos es también fuente de entusiasmo para los grumetes o aprendices de navegación (los hijos). Los motiva a fundar algún día sus propios barcos y lanzarse mar adentro sabiendo que la navegación no será fácil pero ciertamente, que vale la pena. ●

#### Fe de erratas

En relación con el artículo anterior de este autor (Cristian Conen), publicado en la edición No. 34, con título "Operación recate: recuperar el amor perdido", en el encabezado se cambió el mensaje central del artículo.

¿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.**

Lo correcto es:

¿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 el matrimonio y no sus problemas.**

# DIPLOMADO VIRTUAL EN FAMILIA

HERRAMIENTAS PARA  
LA FORMACIÓN DE FAMILIAS  
FUERTES Y FUNCIONALES

FECHA DE INICIO  
2 DE MAYO

INSCRIPCIONES ABIERTAS



## Objetivo:

Brindar los conocimientos básicos sobre la persona humana y la dinámica familiar que permitan a los estudiantes la formación de familias sanas, fuertes y solidas para facilitar la educación de los hijos y la realización de un proyecto de vida familiar sostenible.



## Total de horas:

120



## Metodología:

100% virtual



## Dirigido a:

Padres de familia, profesionales en el ambito humano y todas aquellas instituciones y personas interesadas en la dinámica familiar.

### Informes e inscripciones:

- ☎ Teléfonos: 1-8615555 ext. 54533
- 📱 Celular: 3102003518
- ✉ [instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)
- 🌐 <http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia>
- 📍 Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana
- 🐦 @IFAUnisabana



Universidad de  
**La Sabana**



# La familia colombiana se resiste a claudicar

12

En nuestro medio, existen diversas realidades que históricamente han sumado en lo que algunos han denominado descomposición familiar; pese a ello, las familias colombianas insisten en mantenerse por encima de la adversidad para prosperar como núcleos pujantes y forjadores de hombres y mujeres de bien.

---

Por: Juan Carlos Cuervo Ríos  
Psicólogo, Profesor, Instituto de la Familia  
Universidad de La Sabana

---

En la sociedad actual, el concepto de familia ha sido objeto de todo tipo de análisis, especulaciones e incluso ambigüedades, los cuales, más allá de fortalecer o debilitar lo que se ha denominado el núcleo básico de la sociedad, han generado un efecto dominó en el interés que la institución familiar ha despertado en diversas organizaciones y en la sociedad en general.

Este interés debe ser entendido como un impacto positivo y útil para establecer líneas de base y puntos de partida para fortalecer el fin y el medio en la lucha por una familia equilibrada a nivel social y natural.

Construir familia es un tema que nos toca a todos, y no por el simple hecho de pertenecer a una, sino por la responsabilidad que tenemos como miembros de la sociedad de velar por cada uno de los factores que nos identifican como personas humanas dignas, que tenemos la misión de contribuir a una vida constructiva y amable con nuestros semejantes.

En este sentido y con el ánimo de promover factores que forjen familias fuertes, se invita a los lectores a comprender la responsabilidad de construir país desde la familia, independientemente de las circunstancias adversas por las que se atraviese.

La familia y especialmente la colombiana, como toda institución, tiene altibajos y pormenores que muchas veces la desestabilizan; frente a esto, debemos estar preparados. La buena noticia es que las personas cada día están más acompañadas e informadas para hacer frente a esas situaciones que eventualmente pueden afectar a la familia en tanto núcleo básico de la sociedad.

Hoy por hoy diferentes instituciones de carácter público y privado trabajan de forma conjunta por la protección de las personas; algunas se especializan en temas como la violencia intrafamiliar, el maltrato infantil, la violencia hacia las mujeres, la defensa del matrimonio, entre otros, pero independientemente de su misión particular todas apuntan a una misma dirección, *la defensa de la familia*.

Sin embargo, es importante anotar que la mejor estrategia para enfrentar este tipo de situaciones, es la educación y formación en valores de cada ser humano; esto se refleja en virtudes como la

tolerancia y la cooperación, las cuales tienen su génesis y alcanzan su máximo nivel en el seno de sus familias.

Cuando en este contexto se presentan inevitables desequilibrios, lo más importante es saber qué camino tomar para minimizar las consecuencias en nosotros mismos y por supuesto en las personas que amamos, incluso, más allá de ello, nos acude la responsabilidad de apoyar en casos especiales a personas de otras familias que necesitan de orientación o apoyo en situaciones difíciles.

En estos casos, podemos acudir a diferentes mecanismos como las líneas de atención de instituciones públicas y privadas, consultorios de asesoría y orientación familiar, apoyo espiritual con los miembros de la Iglesia, grupos de ayuda que propenden por el bienestar familiar o la combinación de estos.

### ¡Y somos felices!

Las acciones descritas, entre otras, han ayudado a nuestras familias a mantenerse por encima de la adversidad, y más allá de ello, a prosperar como núcleos pujantes y forjadores de hombres y mujeres de bien, quienes integran el denominado más de una vez y por más de una persona o institución como “el país más feliz del mundo”.

En tal sentido, en publicación de enero de 2016 en *eltiempo.com*, Colombia regresó a la cima del índice de felicidad más alto del mundo, con el 85%, situándose bastante encima del promedio global, que está en el 66 %.

Estos datos se recuperaron del informe presentado por el Barómetro Global de Felicidad y Esperanza en la Economía, realizado anualmente en 68 países, donde se exploran las expectativas, la visión y las creencias de 66.040 personas. En Colombia, el estudio lo efectuó el Centro Nacional de Consultoría y cabe resaltar que en los años 2013 y 2014, el país se ubicó en lo más alto de este particular estudio sobre la felicidad.

Mucho se ha escrito sobre la enfermedad de la familia y sobre los males que la aquejan, quizás las personas que lo han hecho —no con mala intención— han generado la sensación de que las familias son cada vez menos fuertes.

En contraste, el llamado actual es a fortalecer la percepción de las personas al interior de las familias, las cuales sin desconocer las dificultades, deben enfocar sus esfuerzos a exaltar aspectos como: factores protectores, resiliencia y capacidades de adaptación, que han sido desarrolladas por las familias en medio de la dificultad e, incluso, sobre la falta de todo tipo de recursos.

Lo descrito invita a las personas e instituciones a trabajar juntos en procesos de acompañamiento familiar, que apunten a la construcción de acciones proactivas, en defensa de la unidad, la salud y el equilibrio familiar.

### Casos de éxito que siguen su curso

En nuestro país el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar adelanta diversos programas y promueve campañas a nivel nacional tendientes a garantizar los derechos de los niños, niñas y adolescentes, previniendo su vulneración y gestionando la activación de rutas de restablecimiento, reconociéndolos como sujetos de derechos y promocionando la corresponsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado en su protección integral.

Puntualmente, sus programas Generaciones con Bienestar y Prevención del Embarazo en Adolescentes, están diseñados para la protección integral de la infancia y la adolescencia, partiendo

del fortalecimiento de los lazos familiares como primera medida, con el apoyo y la decidida participación de su entorno (Estado, sociedad y organismos privados y públicos).

Otro aspecto que permanentemente apoya el éxito en las familias de forma relevante en la disminución de problemas familiares, es la constante formación en valores que exalten el sentido digno y humano de la persona, es aquí donde el acompañamiento espiritual se convierte en un mediador efectivo para enfrentar los males que aquejan a la familia, máxime cuando muchos de estos valores espirituales coinciden con los valores universales que rigen nuestras vidas.

### Lo importante: rescatar el lado positivo de las cosas, algunas veces, poco amables con la familia.

Así las cosas y pensando en la familia como una institución que debe ser efectiva en tanto génesis de la persona humana, se debe contemplar que toda situación familiar es única y a la vez diferente; de esta variedad y de lo habitual de los problemas y desafíos que enfrentamos, indefectiblemente siempre se debe rescatar el lado positivo de las cosas en un mundo loco, turbulento y, con frecuencia, poco amable con la familia, como lo menciona Covey en su libro “Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas”. (2014).

De esta y no de otra forma países como Colombia, a pesar de las vicisitudes, salen día a día adelante dando la cara a la adversidad.

Finalmente, y evocando el deber ser de la familia, el cual es comentado y construido desde el ciudadano del común, pasando por filósofos, sociólogos, antropólogos y científicos sociales, hasta líderes espirituales, debe quedar claro que la familia en su rol formador humano se debe cuidar por ser una institución que, a través de situaciones cotidianas, espontáneas y fraternas, es semillero de convivencia y de paz. ●







# 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!





16

# Alianzas efectivas

para apoyar el proyecto educativo de los hijos

---

Por María del Pilar Castro D.  
Profesora, Instituto de la Familia,  
Universidad de La Sabana

---

Después de la unión matrimonial los hijos le dan un nuevo 'título' a los esposos. Ahora, como padre y madre, asumen un nuevo rol y sus vidas cambiarán para siempre. Deberán trabajar de manera conjunta estableciendo alianzas concretas que les permitan alcanzar su objetivo común: primero el perfeccionamiento de ambos y luego, el de sus hijos y el de la sociedad.

Para explorar los convenios que los padres deben realizar con el fin de sacar adelante el proyecto educativo de sus hijos, puede resultar útil acudir a la imagen de dos tambores que hacen parte esencial de un mismo grupo musical y que armonizan con gran maestría la misma melodía.

Cada tambor y su correspondiente tamborileo son únicos y constitutivamente diferentes del otro; por tanto, aportará en la interpretación musical su propio tono. Solo en la medida en que cada uno comprenda y respete las diferencias del otro, podrá ser verdadero complemento de aquel y así construir juntos una agradable armonía.

A partir de este símil, se presentan las alianzas fundamentales para sacar adelante un proyecto educativo. Cada matrimonio es diferente y tiene muchos puntos por convenir. A continuación, se relacionan los siete acuerdos considerados clave para el éxito:

### Primero: acordar qué pieza musical van a interpretar

Antes de interpretar una pieza, los tamborileros deben revisar juntos la partitura que seguirán. En el hogar, los padres deben responder conjuntamente las siguientes preguntas:

- ¿Qué queremos de nuestros hijos como personas?
- ¿Qué tipo de educación queremos darles?

- ¿Qué virtudes queremos inculcarles?
- ¿Qué tipo de ciudadanos queremos que sean?

Lograr una respuesta satisfactoria a estos interrogantes implicará horas de conversación. Se trata de estructurar el proyecto, dibujar un norte hacia el cual apuntar. Posiblemente, en la primera infancia, los padres convengan acerca de la importancia de que sean niños obedientes y bien portados; cultos y no caprichosos.

Una vez van creciendo, los padres seguramente acordarán que desean jóvenes virtuosos, que luchen por sus ideales y sean buenos ciudadanos del mundo. Estos acuerdos deberán ser revisados y replanteados de manera permanente, considerando la edad de los hijos y sus diferencias personales. Cada hijo es diferente y en su diferencia debe ser conducido.

Solo en la medida en que papá y mamá comprendan y respeten las diferencias del otro, podrán ser un complemento y así construir juntos una armonía familiar.

### Segundo: redoblar al unísono

Definida la pieza musical, los tamborileros interpretarán con firmeza y al mismo tiempo la partitura acordada o, si no, se pierde la armonía. Entre los padres esto equivale a unidad y coherencia. Los hijos deben percibir en lo cotidiano que papá y mamá son uno, que jalonan a la par y hacia el mismo lado, que no se contradicen y que no titubean, pues actúan con firmeza porque tienen claro el norte.

La palabra "firmeza" se refiere a la autoridad. Esta nace de la seguridad que tienen los padres porque saben lo que quieren de sus hijos. Se gana cuando los niños, primero, se saben profundamente amados y, luego, conocen claramente los límites. Es decir, saben qué se espera de ellos y, además, tienen claro que padre y madre permanecerán firmes sin ceder ante sus caprichos.

### Tercero: apoyarse para dar la nota sin desentonar

A lo largo de la interpretación, ambos tamborileros se alientan y se afirman de manera que ninguno equivoque la nota. De igual forma, en la familia, los cónyuges deben ayudarse, darse aliento y sostenerse. Para esto, deberán pactar entre ellos un convenio de “no contradicción” en presencia de sus hijos, pues esta resta autoridad y reconstruir la autoridad quebrantada puede ser una labor muy difícil.

De ahí que sean tan valiosos los momentos de pareja, en los que además de construir relación, se puedan comentar, en una atmósfera de sincero cariño, los errores cometidos con los hijos para ayudar al otro a ver y a rectificar.

Es muy importante limitar las intervenciones de la familia política o los amigos en el proyecto de educación de los hijos. Generalmente, la intervención de terceros genera ruido que puede llevar a perder el camino.

El apoyo se hace vivo también cuando el padre entra en acción al presenciar alguna nota disonante de un hijo con la madre y exige para ella atención, cariño y respeto, y funcionará de la misma manera a la inversa.

### Cuarto: afinar si alguno desentona

Ambos tamborileros se animan y apoyan durante la interpretación; sin embargo, si alguno desentona y la armonía se pierde, advertido por el otro, deberá rectificar y retornar al tono indicado antes de causar un caos irremediable.

Los padres deben ser humildes y aceptar la corrección amorosa que reciben del otro cónyuge, reconociendo el error, aceptando que se han equivocado y pidiendo perdón al cónyuge y también a los hijos, y por supuesto retomando de manera adecuada. ¿De quién aprenderán los hijos acerca de la humildad si no es de sus padres?

### Quinto: tocar al mismo volumen

Ambos tamborileros deben redoblar intentando escucharse y sin opacarse el uno al otro, deben procurar mantener entre ambos un volumen parejo y ajustado.



Los padres no pueden olvidar que son uno y deben reconocer que si bien son diferentes y cada uno aporta su esencia en el proceso de educación de los hijos, su diferencia reclama el complemento que aporta el otro. Por tanto, deben evitar la soberbia que se manifiesta en un afán de dominio en la propia relación, no escuchando e intentando imponerse. No se trata de que uno esté más capacitado o “sepa” hacer mejor las cosas. El éxito está en alcanzar el fin deseado luchando en unidad.

### Sexto: no permitir que otros tambores interfieran en la melodía

Montada la pieza musical y listos para su interpretación, los tamborileros no deben permitir la intervención de terceros en escena, pues no conocen la partitura elegida ni han tenido participación en su montaje, de manera que pueden generar caos en la armonía.

Lo mismo sucede en el hogar; es de vital importancia limitar las intervenciones de la familia política o los amigos en el proyecto de educación de los hijos. Generalmente, esta intervención de terceros genera ruido que puede conducir a perder el camino. El proyecto es de los padres y son ellos quienes deben definirlo y sacarlo adelante.

En este orden de ideas, el colegio y el apoyo de alguien más (abuelos, cuidadores, etc.) deben estar alineados por los padres para que haya sintonía y se evite la confusión en los niños.

### Séptimo: formarse

Interpretar una pieza excelsa implica horas de entrenamiento y estudio por parte de ambos instrumentos.

Desarrollar un proyecto de esta envergadura requiere capacitación y permanente formación. La empresa para la que tal vez los padres menos se preparan durante su vida es la de sacar adelante su familia. Así pues, ambos deben mantener una inquietud permanente y buscar formarse a través de lecturas apropiadas, compartir con otras familias con igual o más experiencia o asistir a cursos según la edad de los hijos y el ciclo de vida familiar.

Sin más, debe decirse que no habrá convenios ganadores si los padres no caminan de la mano del Todopoderoso. Solo Él asegura la fortaleza y perseverancia requeridas para culminar el proyecto con éxito. Él otorgará la sabiduría necesaria para poner por obra las siete claves aquí mencionadas. Se trata de que los padres se pongan en sus manos y le entreguen sus hijos en cada jornada. ●



# Adolesce a la caza del *like*



¿Qué hay en el mecanismo del «me gusta»,  
del *like* que tanto nos mueve a conseguirlo?

Artículo adaptado para *Apuntes de Familia*

Autores: Luis Miguel Bravo y Ángel Miquel Aymar  
Publicado en interaxiongroup. 2016  
[www.interaxiongroup.org](http://www.interaxiongroup.org)

**A**lgunos neurólogos apuntan a que el teléfono inteligente – siempre en nuestro bolsillo dispuesto a complacernos con esos iconos que provocan en nuestro sistema nervioso central el mismo efecto que los regalos justo antes de abrirlos– ha cambiado el cerebro de los usuarios, no solo sus costumbres.

Algo de esto ya lo apuntaba Nicholas Carr (escritor americano y reputado analista del impacto de las nuevas tecnologías sobre la sociedad contemporánea) en su *bestseller Superficiales. ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?*.

Carr fue de los primeros en señalar los cambios en la organización del cerebro, derivados del uso de los medios digitales. Se advierte ahora un cerebro sumamente plástico, es decir, no elástico, entendiéndose por elástico el hecho de volver a la situación anterior no como un movimiento automático sino más bien con la idea de recuperar un hábito que en ocasiones se considera imposible. Ahora, inmersos en los nuevos medios, nos hemos acostumbrado (o habituado) a que la opinión de los demás, el “me gusta” del Facebook, forme parte integrante de nuestras vidas.

Tanto es así que existen personas que utilizan trucos, como el de crear cuentas falsas para otorgarse *likes*, con el fin de atraer nuevos admiradores (porque reconozcámoslo: no son amigos). Queda el riesgo de perder velozmente todos esos pulgares levantados cuando se descubre la treta para caer nuevamente en la aburrida apatía de una vida sin demasiada fama.

Entre los adolescentes, la tendencia es, quizás, más acentuada, aunque sería injusto apuntar solo a ellos con el dedo inquisidor, como a veces se ha hecho, como si fueran los únicos peces capturados por esta red.

ntes

Es ley de vida: nos gusta que nos presten atención. Como dice Sherry Turkle, profesora del MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts) y famosa por su libro *Alone Together*, más que el contenido del mensaje, nos gusta saber que a alguien le interesa nuestro mensaje, y el *like* nos ofrece esa engañosa certeza.

Es obvio que en ocasiones es justo y hasta necesario que busquemos atraer la atención de la gente cazando *likes*. ¿Qué empresa puede vivir hoy día al margen de Facebook? Pero lo que preocupa a los padres es que más allá del mundo del negocio, el marketing o la fama que justificaría la “cacería” de los *likes*, está nuestra propia vida, la real, la privada, la familiar, la de los amigos, la que sí cuenta. A veces conviene recordar que la vida –personal y familiar– no es una competición: es la vida, aunque las redes sociales nos dicten lo contrario.

Es posible que dos adolescentes, amigos del colegio y amigos en Facebook, se vean inmersos en un auténtico duelo en la red –no necesariamente a base de insultos, pero sí buscando atraer la atención del resto del grupo a toda costa–, mientras que en la vida real siguen siendo estupendos colegas.

¿Quiere decir que lo real y lo virtual han duplicado sus personalidades y sus mismas personas tienen comportamientos contradictorios? Es como si lo que ocurre en lo virtual no fuese verdadero, sino que perteneciese solo a un mundo ficticio, en el cual la actitud y el comportamiento tienen poca importancia: no hay reglas, porque en realidad no importa, es todo una gran broma.

A la vista de todos sus coetáneos adolescentes, estos duros “duelos de amigos” generan desde luego un interés enorme para el grupo y, sobre todo, ocasionan popularidad: al que mejor le vaya en este rifirrafe de intercambio de mensajes, fotos, comentarios, publicaciones..., se le premiará con *likes*, con contenidos compartidos, con nuevos amigos: con popularidad.

Y al final, para un adolescente que está buscando su lugar en la vida, ¿qué puede importar tanto como ser popular?



### ¿Será que el pasado era mejor?

Es natural que los adultos tendamos a pensar que el pasado era mejor. De alguna manera, eliminamos los malos recuerdos de nuestras propias infancias. Pero la realidad es que todos hemos sido adolescentes y todos hemos tenido que aprender a madurar.

Precisamente este punto es el que más puede servirnos para ayudar a que nuestros hijos no caigan en una especie de “esquizofrenia digital” por su avidez a buscar popularidad en la red.

Es posible que dos adolescentes, amigos del colegio y amigos en Facebook, se vean inmersos en un auténtico duelo en la red –no necesariamente a base de insultos, pero sí buscando atraer la atención del resto del grupo a toda costa–, mientras que en la vida real siguen siendo estupendos colegas.





Como afirma Danah Boyd (una de las investigadoras en el campo de las redes sociales más interesantes actualmente), “los niños seguirán siendo niños” aún en la era digital.

Explayarse en Facebook sin frenos, buscando ser auténticos, a muchos los hace sentir más sinceros. ¿Por qué no ayudarles a ver que no son más genuinos por ser más descarados en las redes sociales?

En la adolescencia, todos hemos pasado por este proceso de aceptación. Antes era solo la admiración del grupo, ahora un *like* también cuenta mucho en la vida de un adolescente.

Ayudémosles a ver lo efímero del pulgar azul, quizás haciéndoles reconocer que auténtico no es el simple espontáneo, sino el que puede decir de sí mismo que es la misma persona tanto en la red como fuera de ella: porque una personalidad grande no depende de un simple *like*, ni en la vida virtual ni en la vida real. ●



# Ante la enfermedad, los valores familiares se imponen

En muy pocas ocasiones, estamos preparados para afrontar el dolor, la enfermedad, el sufrimiento o la muerte de un ser querido. Estas son circunstancias naturales que debemos elaborar e incorporar a la vida para sacarles el mayor provecho posible.

---

Por Aida Milena Casadiego Ordóñez  
Psicóloga Clínica, Instituto de la Familia  
Universidad de La Sabana

---

24

En la vida, se espera que sucedan cosas naturales que casi siempre son positivas, como nacer, crecer, estudiar, graduarse, casarse, tener hijos, conseguir un buen trabajo, ascender, tener logros, ser abuelos, envejecer y llegar a una muerte tranquila.

Pero en muy pocas ocasiones se está preparado para afrontar el dolor, la enfermedad, el sufrimiento y la muerte. Por esto, cuando las personas se enfrentan a estas situaciones inesperadas, empieza un proceso de duelo que no solo las involucra a ellas, sino también a sus familias; es indispensable, entonces, acompañarlas y ayudarlas a ver estos

procesos como circunstancias naturales que deben elaborarse e incorporarse a la vida para sacarles el mayor provecho posible.

A continuación se plantean algunas recomendaciones acerca de cuáles deben ser las actitudes y los valores que hay que incorporar en la vida familiar para asumir esta realidad que bien puede verse como un desafío. Cabe decir que los valores que se viven cuando un miembro de la familia está pasando por un periodo de enfermedad y requiere de cuidado son primordiales; aquí explico algunos de ellos.

**1. Empatía.** Este valor permite al cuidador ponerse en el lugar del otro y entender cómo piensa y siente; desde esta perspectiva, las cosas se verán un poco más fáciles, lo que hace que la convivencia familiar sea mejor.

**2. Humildad.** Es necesaria para ver a todos por igual; para favorecer el manejo del duelo ante la enfermedad. Vivir con una actitud de humildad permitirá a todos los miembros de la familia conocerse mejor, valorando las fortalezas e intentando mejorar en sus debilidades.

**3. Compromiso.** Un valor que demuestra la madurez y corresponsabilidad que debe existir en los vínculos familiares. Muestra del amor incondicional y desinteresado.

**4. Gratitud.** Va ligada a las gratificaciones positivas que se reciben en las relaciones familiares; mostramos gratitud a nuestros seres queridos cuando reconocemos lo bien que hacen las cosas. Pero esta virtud no se trata solo de dar las gracias, sino que, además, nace del corazón, del interior y del aprecio a lo que alguien hace por el otro.

**5. Optimismo.** Al igual que la resiliencia, el optimismo permite ver esta situación con entusiasmo, buscando

siempre el lado positivo a los hechos adversos, como es el caso de la enfermedad, a pesar de los obstáculos que se presenten, avanzando siempre hacia algo mejor; viendo este evento como una gran oportunidad para mejorar la comunicación, para la resolución de problemas, la organización y la toma de decisiones ante la dificultad.

**6. Paciencia.** Esta virtud permite al núcleo familiar respetar los tiempos que requiere el proceso, ya sea de recuperación o de preparación para la muerte, si es el caso, por una enfermedad crónica o paliativa. La paciencia ayuda a controlar y canalizar la impulsividad que se puede presentar frente al proceso de recuperación, y mostrar una actitud de serenidad frente a la circunstancia de una enfermedad.

**7. Esfuerzo.** Un valor necesario en la familia que debe enfrentarse a la enfermedad de un ser querido. El esfuerzo es crucial para hacerles frente a los momentos de baja tolerancia, a la frustración, porque en muchas ocasiones, los resultados esperados por el miembro de la familia que está enfermo no son los esperados o las noticias no son alentadoras.

Por esta razón, la familia debe mantenerse siempre firme y unida para lograr mejores resultados. Estudios en el tema demuestran que la red de apoyo es fundamental para la recuperación de los pacientes en procesos de rehabilitación, acompañamiento y vivencia de la enfermedad crónica. Es vital aclarar en este punto la importancia del cuidador, pues, en muchos casos, él o ella resulta ser el más afectado por esta realidad.

Si se practican estos valores, será menor el riesgo de sufrir de algún tipo de cansancio físico y emocional relacionado con el cuidado, pues son tan fuertes las respuestas emocionales que se presentan que, en muchas ocasiones, desbordan los recursos de la persona y generan alguna alteración de tipo emocional.

Las respuestas emocionales más frecuentes de los cuidadores son: cansancio, insomnio, cambios repentinos en el estado de ánimo, sentimientos de soledad, sobrecarga, poca tolerancia a la frustración, irritabilidad, desgaste físico, problemas alimenticios, problemas de salud, entre otras.

Por ello, es fundamental que quienes deben asumir el cuidado de un ser querido puedan contar

con el soporte emocional del resto de la familia y de especialistas que suplan sus necesidades físicas y emocionales.

En aras de contribuir a darle apoyo al cuidador, destacamos en página siguiente un cuestionario que puede ayudar para evaluar el grado de sobrecarga que puede estar experimentando, así como algunas ideas para mejorar estos síntomas, si ya están presentes.

Conviene precisar que quienes están al cuidado de un familiar, no deben sentirse mal por experimentar cierto grado de cansancio, sobrecarga o por presentar emociones como ira, tristeza o culpa, ya que estas se pueden considerar normales a la hora de vivir una circunstancia inesperada, como la enfermedad.

Por eso, aún a pesar de estas alteraciones en el estado emocional y físico, es muy importante que el cuidador visite a su médico para chequear su salud, pues el cansancio y la sobrecarga pueden traer consigo otras alteraciones de tipo muscular, así como presencia de dolor y fatiga. De igual manera, y aun cuando se crea que no hay tiempo para nada más, es necesario contar con una actividad alterna de



# Test del cuidador

## Escala de sobrecarga

(Caregiver Burden Interview) \*

Evalúe si el exceso afecta su labor como cuidador. Este test le permite medir si la situación es manejable o requiere de un tercero para equilibrar sus responsabilidades.

0 = nunca • 1 = casi nunca • 2 = a veces  
3 = bastantes veces • 4 = casi siempre

Puntuación máxima: 88 puntos. No existen normas ni puntos de corte establecidos. Sin embargo, suele considerarse como un indicador de "no sobrecarga" una puntuación inferior a 46 y de "sobrecarga intensa" una puntuación superior a 56.

Ítem	Usted tiene la respuesta...	Puntuación
1	¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	
2	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar, ya no dispone de tiempo suficiente para usted?	
3	¿Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender, además, otras responsabilidades?	
4	¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?	
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	
6	¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa su relación con amigos y otros miembros de su familia?	
7	¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?	
8	¿Siente que su familiar depende de usted?	
9	¿Se siente agobiado cuando tiene que estar junto a su familiar?	
10	¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?	
11	¿Siente que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?	
12	¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?	
13	¿Se siente incómodo para invitar amigos a casa, a causa de su familiar?	
14	¿Cree que su familiar espera que usted le cuide como si fuera la única persona con la que puede contar?	
15	¿Cree que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?	
16	¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	
17	¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	
18	¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otras personas?	
19	¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar?	
20	¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?	
21	¿Cree que podría cuidar de su familiar mejor de lo que lo hace?	
22	En general, ¿se siente muy sobrecargado por tener que cuidar de su familiar?	

Fuente: <http://www.hipocampo.org/zarit.asp>. Adaptación de Zarit. Rev Gerontol, (1996).

esparcimiento o algún *hobby* que le abra un espacio a la distracción y al deslignie del cuidado de su familiar en un momento al día o una vez por semana. Recuerde que debe pedir ayuda; usted no está solo y hay otras personas que pueden ser sus mejores aliados para sobrellevar esta realidad.

Ahora bien, sumado a lo anterior, no hay que olvidar que es la entrega y el amor sin condición lo que permite asumir sin ningún reparo esta labor de cuidar a un ser querido, que va más allá de ayudar o apoyar en el cuidado físico o la satisfacción de necesidades específicas; se requiere por tanto de amor y gratitud, pues se reconoce ese aspecto espiritual que va más allá del simple sentido instintivo de protección.

Estamos agradecidos por lo que esta persona –que hoy es vulnerable– nos ha dado o nos ha aportado para llegar a ser lo que hoy somos. En esta experiencia, podemos identificar lo más profundo de nosotros mismos, llegamos a conocernos mejor y a conocer mejor a los más cercanos. Es claro que el sufrimiento es el crisol que permite purificar nuestros afectos y es allí donde nacen todos los mejores sentimientos que se manifiestan en el cuidado y forjan a la persona en su ser. ●

Es fundamental que los cuidadores puedan contar con el soporte emocional del resto de la familia y de especialistas que suplan sus necesidades físicas y emocionales.



Para reflexionar:

## ¡Gracias papá!

Has llegado a los 91 y con ellos, muchos y muy marcados quebrantos de salud. Tu camino recorrido ya dejó una huella imborrable y ha sentado un precedente en tus siete hijos y cinco nietos. Tu esposa, dos años menor que tú, te acompañó hasta los 72, pues Dios quiso que ella partiera primero, así como también quiso que fuera una de tus hijas quien se quedara a acompañarte no solo por más de 25 años, sino especialmente en esta última etapa de tu vida.

Es ella, precisamente, quien te habla, ahora que aún conservas algo de lucidez; ahora que la diabetes ha hecho mella profunda y se ha atrevido a rasgar tu piel sin compasión alguna; ahora, cuando tus fuerzas se agotan cada vez más y debes resignarte a que sean los demás quienes muevan tu cuerpo para mermar de algún modo tu postración... es ella, tu hija, quien te dice ¡gracias!

Gracias por la vida, gracias por todo lo que me diste. Gracias, incluso, por esos sinsabores que también compartimos producto muchas veces de la incomprensión

mutua; pero, también, muchas, muchas gracias porque por ti y por mi madre soy lo que soy: soy mujer, soy profesional, soy tu hija y hasta creo que ahora soy más humana, pues me has hecho una mejor persona.

Porque contigo, cuidándote, velando día a día por tu salud, atendiendo todos los días a tus necesidades básicas, dándote siempre una gran dosis de amor, de paciencia, de tolerancia, de abnegación... he aprendido a valorar esas pequeñas grandes cosas que hacen que la vida tenga sentido.

Día a día veo y compruebo cómo tu luz se está extinguendo y ruego a Dios porque el momento de tu partida sea menos doloroso que las dolencias que hoy atentan contra tu integridad física y mental; ruego a Dios para que estés tranquilo y, así, dormido como estás la mayor parte del día, emprendas el camino que te llevará a encontrarte con tu fiel esposa. Yo... sin dudar, seguiré ahí, a tu lado y sin condición, hasta el final. ¡Gracias papá!



# Un ejemplo de superación...

## porque la vida sigue

Gennifer, una joven de 17 años, residente en Tabío, Cundinamarca, debió cambiar sus clases en el colegio, sus trabajos los fines de semana y el tiempo con sus amigos para realizar diariamente rehabilitación integral, luego de sufrir una parálisis del costado derecho de su cuerpo, a causa de un ataque cerebro vascular (ACV).

“Un día, después del colegio, llegué a mi casa y fui al baño; de repente, mi brazo, mi pie y la cara se durmieron; me llevaron al hospital y me desmayé”, recuerda Gennifer.

Fue trasladada a una clínica en Bogotá, donde pasó varios días en la Unidad de Cuidados Intensivos. Entró luego al Proceso Interdisciplinario de Rehabilitación (PIR®), de la Clínica Universidad de La Sabana, con un diagnóstico de hemiparesia derecha: disminución de la fuerza motora o parálisis parcial, que afecta un brazo y una pierna del mismo lado del cuerpo. Es la consecuencia de una lesión cerebral, normalmente producida por una falta de oxígeno en el cerebro.

“Cuando llegó a la Clínica no podía movilizarse por sus propios medios y debía usar silla de ruedas, no podía comer por sí sola ni comunicarse fácilmente, se limitaba a un ‘sí, no, bueno’”, recuerda Olivia, madre de Gennifer.

Su proceso de adaptación a esta nueva fase de la vida no fue nada fácil, pues cada vez más se alejaba de su colegio y amigos. “Al principio, ella simplemente hacía pataleta, lloraba ‘no quiero’, pero los terapeutas además de manejar la parte física, también manejan la

parte humana y trabajaron mucho para que ella pudiera entender su proceso”, destaca Olivia.

Han pasado seis meses en el PIR® y ya se evidencian grandes avances. “Ya camina por sí sola sin dificultad, ya logra comunicarse y, lo más importante, le gusta ir a la Clínica; se levanta feliz y va feliz a las terapias; me alegra ver que todo el tiempo está así”, agrega Olivia.

Cuando Gennifer sufrió el ACV cursaba grado 11; llevaba un mes de clase y por el daño cognitivo, podría dificultarse la continuidad de sus estudios; sin embargo, ella logró ser autorizada para graduarse simbólicamente junto a sus compañeros del colegio y pudo compartir un día nuevamente con sus amigos. “Este logro fortalece aún más su parte emocional, porque la llena de optimismo; está muy ilusionada, aun cuando ella es consciente de que cambiaron las cosas, que la vida sigue y que tiene que continuar luchando”, finaliza Olivia.

Según la doctora Claudia Rocío Mondragón, fisiatra tratante de Gennifer, “se evidencian grandes avances: puede caminar sin ayuda de elementos externos, sube y baja escaleras y logra mantener una buena postura; es independiente para realizar actividades cotidianas como vestirse y alimentarse. Ha tenido mejoría en el lenguaje comprensivo y expresivo y retiene información. Sin embargo, se mantiene un compromiso moderado a nivel cognitivo, lo cual no va a permitir que retome su rol escolar previo, es posible que desempeñe una actividad ocupacional pero no un rol laboral”. ●

# 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



Artículo adaptado para *Apuntes de Familia*

Autora: Rocío Serrano, con la asesoría de Manoli Manso. Bachelor of Education por la Universidad de Gales. Profesora de niños entre 4 y 7 años. Publicado en Hacer Familia. Enero de 2017 [www.hacerfamilia.com](http://www.hacerfamilia.com)

# Los celos del príncipe destronado

En medio de la alegría generalizada por el nacimiento del segundo hijo, el mayor puede sentir que su mundo afectivo se tambalea.





**S**u imaginación intentará satisfacer las innumerables dudas que surjan ante las nuevas circunstancias y necesitará más que nunca sentir el amor de sus padres. Sentirse el príncipe destronado sembrará muchas dudas en su inexperta mente y es muy posible que sienta celos, y tema ser desplazado de su cariño.

Aun cuando los padres hayan puesto el mayor empeño en no malcriarlo, el primer hijo siempre percibe que la llegada del nuevo hermanito le arrebató la exclusividad que hasta entonces gozaba.

En esta situación, las reacciones o celos del príncipe destronado pueden ser de todo tipo: rabietas injustificadas, agresiones a su “rival”, comportamientos inaguantables, autolesiones... Pero no debemos asustarnos ante ellas. Lo importante es comprender que el niño sufre y que en esos momentos no solo necesita que sus padres lo quieran, sino sentirse querido.

Los celos y la ansiedad no son más que las manifestaciones del desequilibrio afectivo en un periodo especialmente sensible.

## Todos esperan la llegada del bebé

Para que el niño no sienta celos y entienda la llegada del hermano(a) como un acontecimiento bonito y que debe aguardar con ilusión, es fundamental que vea el nacimiento como algo natural.

Hasta ese momento, todo ha girado en torno al rey de la casa, y no tendría sentido que la llegada de un nuevo miembro a la familia fuera una noticia de cuya alegría él no esté invitado a participar.

Para que el niño disfrute de la emoción de la espera, los padres pueden recurrir a pequeños trucos, como hacer que palpe el vientre de la madre, que intervenga en la preparación de la canastilla y los faldones, que le cuenten acerca de los proyectos... Ir a ver algún recién nacido hijo de amigos le ayudará, sin duda, a hacerse una idea de lo que próximamente encontrará en su casa.

## Ideas para preparar el encuentro

Otro punto importante es que el niño no se sienta abandonado en el momento del alumbramiento de su hermano. Por eso, es importante que los padres se organicen y consideren a alguna de las personas más ligadas al hijo –los abuelos o los tíos– para que se encarguen de llevarlo con ellos.

De esta manera, no relacionará el nacimiento del bebé con el abandono despavorido de los papás dejándolo olvidado en casa. En todo caso, habrá sido una noche emocionante y novedosa en otro lugar donde lo quieren y lo tratan estupendamente.

Tampoco pueden pretender que el niño vaya a la clínica inmediatamente. Es mejor que tarde dos días y vea a su madre en buenas condiciones, no que la encuentre agotada y cansada. Así ella no podrá prestarle la atención que él necesita y a la que tiene todo el derecho del mundo.

## En la clínica: ideas para el primer contacto

También es importante que la primera vez vea a su hermano en la cuna. Encontrar al bebé en brazos de su madre y que ella lo esté alimentando puede causar al niño una impresión negativa que es fácilmente evitable.

## Consejos para evitar que el mayor sea el príncipe destronado

**1. Prepare la llegada del bebé y cuente con el niño.** Hágale sentir ilusión por ello. No se complique dando grandes explicaciones, pero tampoco le relate el cuento de la cigüeña.

**2. Cuando llegue el momento, no deje al niño en casa.** Aunque esté con alguien de confianza, notará mucho más la ausencia de mamá.

**3. Al volver de la clínica, procure que las visitas sean más cariñosas con el niño que con el bebé.**

**4. Dele al niño todas las explicaciones que pida respecto a su hermano,** pues eso le hará verlo como alguien que hay que cuidar, y se sentirá responsable y mayor.

**5. Esmérese en las manifestaciones de cariño con su príncipe para que no se sienta destronado, sino ascendido en su rol familiar.** No le riña por sus celos, centre su atención en él.

Una vez su madre lo haya acariciado y besado, y le haya preguntado por sus cosas, puede explicarle que hay que dar de comer a su hermanito y él lo encontrará bien lógico. No se trata de hacer las cosas a escondidas, sino de ordenar sus impresiones.

No es mala idea que los papás tengan preparado un pequeño obsequio en la cuna del bebé para su hermano mayor. Este se sentirá ilusionado y en caso de que demuestre celos, los olvidará por un rato. El regalo le ayudará a ver al recién nacido como alguien que pretende ser su amigo, en vez de como un competidor.

### Las ventajas de ser el mayor

Los primeros días, tras la vuelta a casa, hay que poner especial atención en el mayor para que no se sienta desplazado del cariño de sus padres. Es probable que esté irritable y malhumorado, pero de nada valdrán los discursos y, desde luego, no es el momento de reñirle. Lo que necesita son continuas demostraciones de cariño.

Por eso no hay que escatimar besos, abrazos, caricias y volteretas en el aire. Debe notar que el amor de sus padres se ha multiplicado: no solo lo quieren a él como antes, sino que, también, quieren al recién llegado.

De igual manera, es el momento de hacerle ver que no es el príncipe destronado, sino el mayor, y que tiene ciertos privilegios que están vedados al bebé por ser pequeño. Poder sentarse a comer con sus padres, saber lavarse las manos y llevar a papá las gafas puede ser para él algo maravilloso y evitará que quiera imitar la conducta del bebé –hacerse ‘pis’ en la cama, llorar continuamente– para llamar la atención.

### Una excelente ayuda

Es normal que el niño tenga alguna rabieta y le quiera pegar al hermanito, por lo que no es aconsejable dejarlos a los dos solos. Pero no hay que ‘encerrar’ al mayor, sino más bien permitirle moverse con la libertad de antes, pues el bebé en su cuna puede estar vigilado por sus padres. Hay que entender que es normal que el hermanito sienta una atracción casi irresistible por la cuna, pero no es bueno apartarlo bruscamente de ella.

También le ayudará sentirse útil en el cuidado de su hermano. Avisar cuando llora, si duerme o si está en peligro e, incluso, ayudar a sostener el biberón le hará sentirse importante a los ojos de mamá y aprenderá a responsabilizarse. Eso sí: se le debe agradecer con toda seriedad.

Cuando el bebé tenga casi un año y comience a hacer gracias, es probable que el mayor sienta de nuevo los celos. La fórmula para atajarlos será siempre la misma: manifestarle más cariño. ●

#### 8. Regalos para él también.

Cuando esté el bebé en casa y empiecen a llegar las visitas con los presentes, puede tener caramelos escondidos para que “regalen” también al mayor, y no sienta que ha dejado de ser el rey de la casa.

#### 7. Deje que ambos jueguen juntos, pero jamás a solas.

En cualquier caso, no es bueno alzar la voz en cuanto el niño intente cualquier aproximación.

#### 6. No le cuente que tiene un nuevo juguete, puesto que se trata de su hermanito y no podrá hacerle “necesidades”.

Pensar en él como un ser humano le hará sentirse responsable de su seguridad y comodidad.

34

# Maravilloso nido vacío

---

Por Marcela Ariza de Serrano  
Asesora Familiar, Instituto de La Familia  
Universidad de La Sabana

---

## Se aprecia el inicio de una nueva etapa en la dinámica familiar, en la que se cosechan frutos y se gana tiempo para el disfrute en pareja de actividades que debieron ser aplazadas o relegadas.

Tener a los hijos cerca es siempre sinónimo de alegría: son compañía, apoyo, en definitiva, son la prolongación del amor de sus padres; de ese amor en el que se condensa *el todo* de la vida de cualquier hombre: la misma médula de su ser.

Sin embargo, hay una edad en la que los hijos deben “volar” para formar su propia familia y asumir el hontanar de su desarrollo como persona, el destino de su existencia y la substancia de su educación.

Que tengan que volver a casa cuando ya tienen 30 o incluso 40 años, por no hablar de los que no pueden ni salir de ella por diversas circunstancias, es difícil para toda la familia.

Esto no significa que los padres no quieran a sus hijos, ni mucho menos, pero sí que cada época tiene unos deberes y derechos, y si no se viven, “se perturba” la vida de padres y de hijos.

Como es sabido, el ciclo vital familiar es un concepto ordenador que intenta explicar la evolución secuencial de la familia con sus crisis transicionales, que se atraviesan en función del crecimiento y desarrollo de sus miembros. Se podría decir que describe el transcurrir en la vida de las personas, desde que nacen hasta que mueren en forma de etapas preestablecidas.

Simbólicamente, se le describe como un ciclo o un espiral, debido a que se suceden tantos procesos en forma simultánea, de acuerdo con el número de personas que la integran. Al igual que ocurre en el desarrollo individual, la familia evoluciona a través de unas fases hasta cierto punto previsibles.

Las más comunes son: la formación del noviazgo (amor, compromiso y matrimonio); la familia con hijos (nacimiento del primer hijo, el hijo mayor tiene menos de 2,5 años); la familia con hijos en edad preescolar; la familia con hijos en edad escolar; la familia con hijos adolescentes; la familia con hijos que se independizan (los hijos inician su propia estructura vital adulta, normalmente, aunque no siempre, yéndose de casa); la familia con adultos de mediana edad (que puede incluir la jubilación de uno o ambos cónyuges y, a menudo, el ser abuelos); el matrimonio como parte de una familia de tres generaciones (y la posible muerte de uno de los cónyuges).

En este dinamismo, el matrimonio es el protagonista y exige que los esposos vivan el paso del tiempo, haciendo una seria y rica lectura en sabiduría, pues de poco vale vivir si no se aprende viviendo. En la vida matrimonial, cada día es irrepetible, algo que viene y se va y no volverá jamás.

El paso del tiempo supone siempre cambios; no transcurre indiferente, se nota su presencia en todas las modificaciones que produce. Cada etapa del matrimonio es el preámbulo de la siguiente y el eslabón de una historia sobre la que se apoyarán profundamente los cimientos y el soporte de una familia.

### ¿Cuáles son en el tiempo esas etapas del matrimonio?

De manera condensada, se pueden asimilar a la mañana, al medio día y al atardecer de la existencia como esposos; coinciden con la infancia, la adolescencia y la independencia de los hijos; todas ellas con sus correspondientes riesgos y dificultades, y con valores específicos que merecen ser aprovechados.

Cuando el último hijo se independiza de los padres y deja el hogar familiar, se habla de “nido

Cada etapa del matrimonio es el eslabón de una historia sobre la que se apoyarán profundamente los cimientos y el soporte de una familia.

**Esta etapa es algo natural y previsible. La independencia de los hijos no puede ser un fenómeno traumático para los padres; en lugar de tristeza, deben sentir la satisfacción de una labor cumplida a cabalidad, un regreso a la compañía de a dos.**

vacío”. Esta situación puede generar en los progenitores una crisis personal y matrimonial, que los psicólogos denominan síndrome del nido vacío, con sentimientos de ausencia y soledad. Ahora bien, debe considerarse como una etapa más del ciclo vital de un matrimonio y afrontarla como algo que viene produciéndose normalmente de generación en generación.

Más bien, un síndrome de nuestro tiempo es el miedo, su presencia es demasiado llamativa en una sociedad que parece ser muy segura de sí misma y que jamás ha tenido tantos datos para conocer la realidad; se ha olvidado que el hombre y la mujer han de vivir en la inseguridad.

Este es un sentimiento inscrito en la naturaleza humana, como el profesor Julián Marías Aguilera (filósofo español) repetía con frecuencia. No hay que tener miedo al cambio porque es un fenómeno natural. Solo las piedras están aparentemente en el mismo sitio. Si se ha aprendido a amar más lo permanente en el otro y a asumir mejor lo cambiante, cada vez estarán más a gusto los dos.

Si lo anterior es cierto, se aprecia el inicio de una nueva etapa en el dinamismo familiar, en la que se cosechan frutos y se gana tiempo para el disfrute en pareja de muchas actividades que debieron ser aplazadas o relegadas, frente a tareas más importantes y en ocasiones urgentes del periodo anterior.

Esta etapa solo es vivida con tristeza cuando el matrimonio tiene poco que compartir. Triste es la situación de los que llegan a este momento de sus vidas simplemente soportándose, porque no supieron hacer crecer su amor con los años y han llevado

una vida de rutina: poco les queda en común para la nueva situación en que están solos los dos.

Esta etapa es algo natural y previsible, en la que la independencia de los hijos no puede ser un fenómeno traumático para los padres; en lugar de tristeza, han de sentir la satisfacción de una labor cumplida a cabalidad, un regreso a la compañía de a dos, con un proyecto vital que no ha llegado a su fin, con la mirada no hacia el futuro, sino al pasado, donde están los recuerdos y vivir es ir creando recuerdos y los recuerdos son el tesoro de la tradición.

Es una época que deja un nido lleno del amor entre los padres, con momentos de mayor intensidad y dedicación para compartir el uno y el otro.

Así pues, un “nido vacío” no es la etapa final en el ciclo natural de la familia. Al contrario, es el inicio de una nueva etapa en la que un amor maduro y acrisolado por un previo correr, colmado de realidades complejas, abre paso a una convivencia conyugal serena, esperanzada y enriquecida por el agradecimiento de unos hijos que se seguirán nutriendo indefinidamente del amor de sus padres.

Así podría decirse que en el matrimonio, el nido vacío es ley de vida, otra vez solos como empezaron. ¡De cuánto valor es entonces que el amor conyugal no se haya ido enfriando en los años anteriores, con las dificultades, las tentaciones y las luchas por la vida! Porque difícilmente se encienden brasas apagadas.

Junto al amor mutuo, la vida espiritual que han cultivado desde el principio florece con un nuevo color. Se busca como en las etapas anteriores aquello que une, es decir, el bien y se centran los esfuerzos en hacer feliz al otro, en ello radica la fuente de la felicidad en el matrimonio.

Para quienes sigan pensando que el nido vacío es una etapa infeliz o por lo menos no del todo deseable, vendría bien una sincera reflexión sobre las causas del deterioro de la relación matrimonial durante la crianza y educación de los hijos, que impiden a los padres madurar en su amor y a los hijos hacerse cargo de sus vidas con solvencia y seguridad.

¡No hay que olvidar que cada edad tiene su encanto! ●

# Consultorio de Asesoría Personal y Familiar

La construcción de una familia en armonía exige **esfuerzo, dedicación** y una **guía experta**.

El Instituto de La Familia le ofrece el **servicio de consultorio de asesoría personal y familiar**, con un grupo de profesionales expertos en la estructura y dinámica familiar que le guiarán con estrategias para prevenir y solucionar sus desafíos cotidianos.

## DESAFÍOS

- Construcción de relaciones exitosas desde el noviazgo.
- Proyecto de vida.
- Ansiedad, estrés, miedos, depresión y sentido de vida.
- Unión sólida.
- Planificación familiar.
- Cuidado, crecimiento y restauración de las relaciones familiares.
- Cómo amar bien.
- Afectividad, autoestima y madurez.
- Dolor y duelo.
- Situaciones conflictivas frecuentes en la educación familiar y escolar.
- Sexualidad.
- Suegros y abuelos.
- Manejo de la economía familiar.
- Trabajo y familia.



## 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.  
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/instituto-de-la-familia](http://www.unisabana.edu.co/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.