

Apuntes de familia

**En esta Navidad,
abrámonos al servicio
y a la generosidad**



**Familias recompuestas:
nosotros, los míos y los tuyos**

**Construcción de paz
desde la familia y la sociedad**

**Ingreso de los hijos
al jardín: pautas para
manejar la situación**

178.000 ejemplares
más la suscripción digital

Instituto de La Familia

MAESTRÍA EN ASESORÍA FAMILIAR Y GESTIÓN DE PROGRAMAS PARA LA FAMILIA



OBJETIVO:

El programa en su carácter de profundización, se propone perfeccionar las competencias de los profesionales al servicio del desarrollo de cada individuo humano, las familias y la sociedad.

FECHAS DE INICIO
ENERO DE 2018



METODOLOGÍA:

100% virtual.



DURACIÓN:

Cuatro semestres.

CÓDIGO SNIES: 102252



DIRIGIDO A:

Profesionales que reconozca la importancia de la realidad familiar en el marco de los problemas contemporáneos. Igualmente debe estar motivado para el desarrollo de habilidades para el trabajo con personas, matrimonios, familias, instituciones privadas y públicas nacionales e internacionales.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Informes e inscripciones:

☎ Teléfonos: 1-8615555 Ext. 54533 / 54102 / 43101 / 43102

📞 Celular: 310 219 8659 - 310 309 3462 - 320 494 0552

✉ 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

La belleza
nace de los límites 4

Familias recompuestas:
nosotros, los míos y los tuyos 6

Para una cultura de la paz:
educar para la paz 8

Construcción de paz
desde la familia y la sociedad 10

Prácticas para prevenir
el maltrato infantil 12

El valor de las cosas pequeñas 14

Especial de Navidad 16-23

Violencia entre hombres y mujeres,
combatirla es responsabilidad de todos 24

Estrategias para compartir
más tiempo de calidad en familia 28

Ingreso de los hijos al jardín:
pautas para manejar la situación 30

Personas con discapacidad,
la familia apoyo fundamental
en la rehabilitación 36

Dirección

Ana Margarita Romero de Wills

Comité Editorial

Cristian Conen, Juan Camilo Díaz,
Margarita María Delgado, María Camila Gil,
Armando Gómez, Adriana Patricia Guzmán,
Elsa Cristina Robayo.

Colaboradores

Andrés Cano, Aida Casadiego, Francisco
Castro, Cristian Conen, Luz Alicia Cuervo,
María del Carmen Docal, Marian Rojas
Estrapé, Catalina Gómez, Mónica Hurtado,
Diana Muñoz, Carolina Oquendo Madriz,
Iván Darío Moreno, María José Pedroza,
Ángela María Rosales, Lina María
Saldarriaga, Jeannette Samper, Marcela
Trujillo, María Mercedes Villegas

Coordinación editorial

María Camila Gil Barragán
maria.gil6@unisabana.edu.co

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

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

www.revisterovirtual.com

Busque: Apuntes de Familia

Correo electrónico

apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

Diseño de portada

Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Corrección de estilo

Irina Florian

Diseño, diagramación e infografía

Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Fotografías

Shutterstock Photos

Impresión

Casa Editorial El Tiempo



Abuelos... ¡Los necesitamos!



Ana Margarita Romero de Wills
Directora
anarc@unisabana.edu.co
[@ani_romerowills](https://twitter.com/ani_romerowills)

En esta época decembrina, vale la pena reconocer la influencia positiva y la importancia que tienen los abuelos en la dinámica familiar; por una parte, permiten la cohesión familiar, son los principales transmisores de las tradiciones y de la historia de una familia; por otro lado, hoy están cumpliendo una importantísima labor de cuidadores; son dadores exponenciales de afecto a sus nietos que hoy pasan por momentos de tremenda soledad porque sus padres están ausentes en la mayoría de los casos; lo anterior los convierte en la primera red de apoyo físico y afectivo. En las fechas navideñas y de fin de año, los abuelos se convierten en un punto central de adhesión.

En Navidad, la casa de los abuelos huele a natilla, a buñuelos y a dulce de mora. Las luces del pesebre alumbran al ritmo de los villancicos y, poco a poco, al llegar la noche, la casa de los abuelos se empieza a llenar.

2 En la casa de los abuelos, hay cabida para todos: los hijos, las nueras, los yernos, los nietos, los bisnietos y también los amigos y vecinos que no pudieron reunirse con su familia a celebrar la Navidad. La casa de los abuelos se ha convertido, sin planearlo, en el lugar de encuentro, no solo para la noche de Navidad; cualquier momento parece adecuado para llegar a casa de los abuelos, incluso, a veces, sin avisar.

Los abuelos, con sus maneras de consentir y amar, se han vuelto un apoyo fundamental en la crianza y educación de

los nietos. Actualmente, cuando la estructura social hace que ambos padres trabajen, son los abuelos los principales cuidadores de sus nietos; con su experiencia de vida no transmiten sabiduría y sus enseñanzas son fuente segura.

En palabras de José Manuel Cervera, Orientador Familiar, Secretario de la Asociación de Abuelas y Abuelos de España (ABUESPA), “los abuelos son testigos del pasado e inspiradores de sabiduría para los jóvenes y para el futuro. Deben mantener las tradiciones familiares y darlas a conocer a los nietos...”

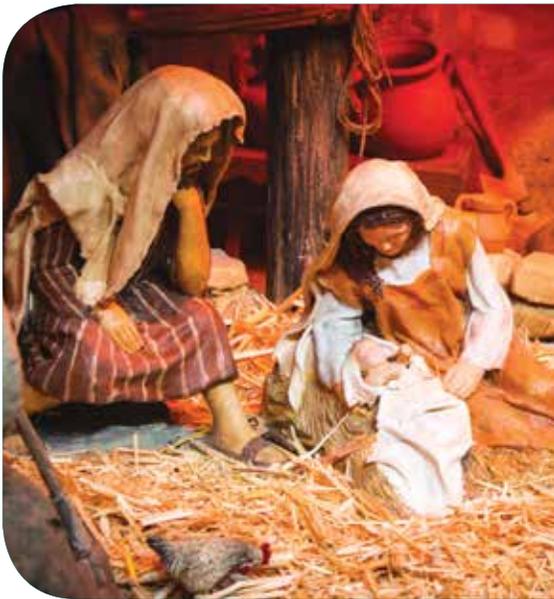
Los abuelos son parte fundamental en la unión familiar. Basta con mirar familias cercanas en las que ambos abuelos han fallecido, para descubrir un debilitamiento en las relaciones familiares. Cuesta mucho recuperarse de esta pérdida.

Entre tanto, es triste encontrar algunos abuelos abandonados o descuidados por sus familias.

Que estas fechas, sean una oportunidad para hacer un plan familiar de servicio, caridad y entrega de tiempo generosa para visitar algún hogar de personas mayores.

Queremos, en esta época decembrina, recordar el tesoro invaluable que es contar con la presencia de los abuelos en la familia y motivarles, para que se llenen de su cariño y de sus anécdotas de vida.

Feliz Navidad y éxitos para el 2018.



La historia del pesebre

La conocida tradición de representar el nacimiento de Jesús en el portal de Belén es atribuida a San Francisco de Asís, quien, en la noche de Navidad de 1223, con la colaboración de un piadoso amigo suyo, recreó el pesebre en el que nació el niño Jesús.

Según el conocido relato de Fray Tomás de Celano, con este pesebre, recreado con un buey, un asno y una cuna de paja, San Francisco quiso contemplar, de un modo más real, el nacimiento del niño Jesús en Belén.

A esta celebración, llevada a cabo en la ermita de Greccio (Rieti, Italia), acudieron varias personas que, con devoción y alegría, regresaron a sus casas con la ilusión de haber presenciado el nacimiento del hijo de Dios.

Desde entonces, se volvió tradición recrear (en vivo o con figuras) la escena del nacimiento del niño Jesús.

Receta de galletas navideñas

Ingredientes (4 personas):

- 250 gr de mantequilla
- 250 gr de azúcar pulverizada
- 1 huevo
- 450 gr de harina

Preparación:

1. Derretir la mantequilla y mezclarla con el azúcar pulverizada hasta conseguir una masa uniforme.
2. Agregar el huevo a la masa y mezclar nuevamente.
3. Incorporar la harina poco a poco y mezclar hasta que quede una masa homogénea.
4. Dejar reposar la masa en la nevera durante dos horas.
5. Espolvorear harina en una superficie plana y limpia.
6. Retirar la masa de la nevera y estirarla –al grosor deseado– sobre la superficie espolvoreada. Cortar la masa utilizando moldes o cortapas-tas con motivos navideños (abetos, estrellas, muñecos de nieve).
7. Hornear durante aproximadamente 10 minutos a 200 °C.

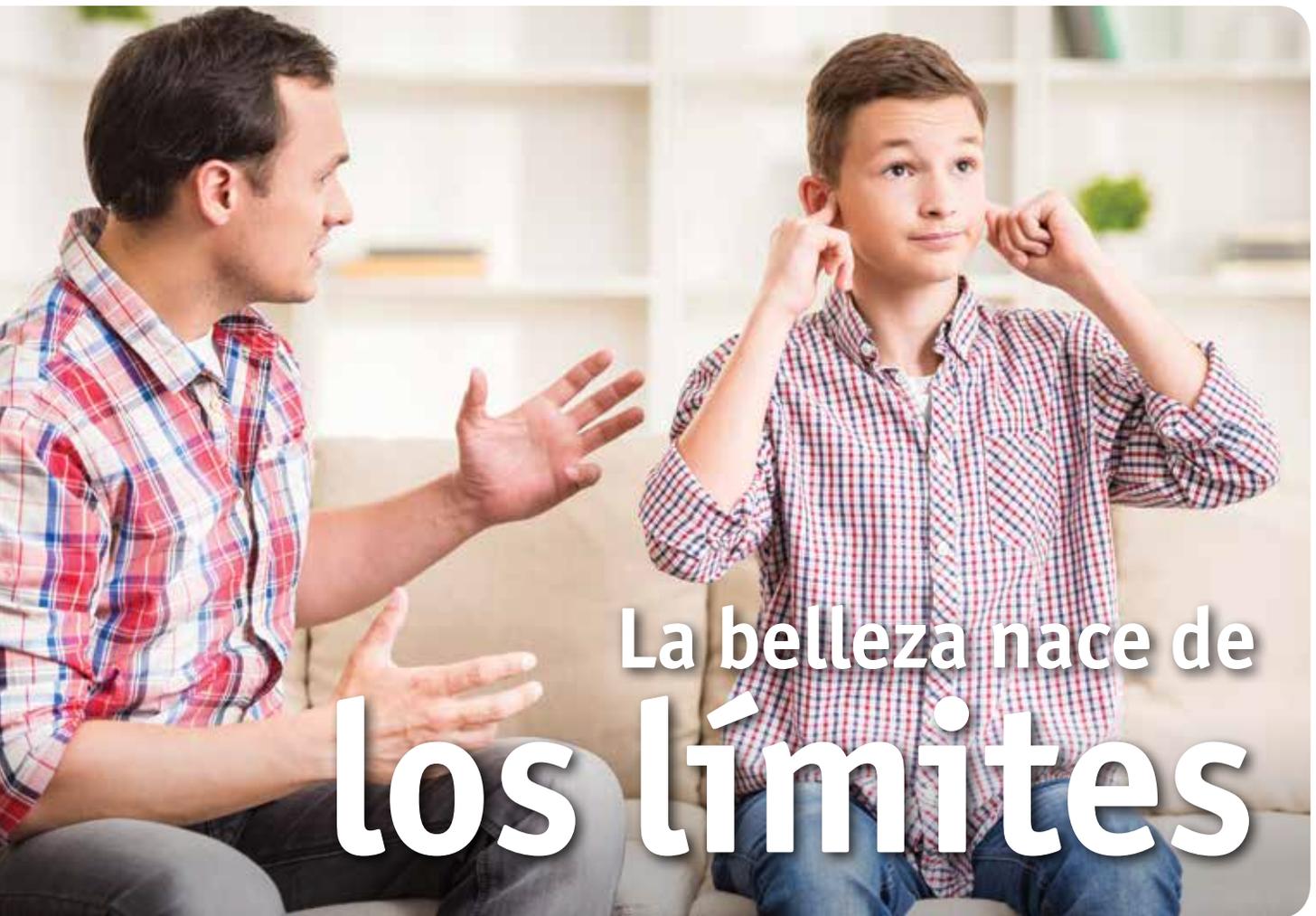


El árbol de Navidad

En la Antigüedad, el pueblo germano solía rendir culto al dios Odín bailando en torno a un árbol. San Bonifacio dio el orden de derribar el árbol y, en su reemplazo, sembró un pino, para representar el amor de Dios a los hombres.

Dicho pino fue adornado con manzanas y velas. Las manzanas representaban el pecado original y las tentaciones; las velas, a Cristo, quien es la luz y la salvación.

Pese a que, en la actualidad, las manzanas han sido reemplazadas por distintos adornos (normalmente bolas navideñas) y las velas, por luces de colores, el sentido del árbol de Navidad se mantiene. Hoy en día son muchos los hogares que continúan con la tradición; arman y decoran el árbol de Navidad, en familia, con la alegría y la esperanza que trae el nacimiento del niño Jesús.



La belleza nace de los límites

Por: Marcela Trujillo de Zuluaga*

4

Aristóteles, en la *Moral a Nicómaco*, sostiene: “El bien es el fin de todas las acciones del hombre”; de tal manera que ¡para eso es la libertad!, una herramienta que le permite exclusivamente a la persona dirigirse al bien, a lo que la mejora, la madura y la perfecciona.

Ser libre es saber elegir el mejor bien entre bienes de jerarquías distintas, saber renunciar a otros y saber asumir consecuencias de esas elecciones propias, razonadas, con miras a la felicidad. ¡Escritores de libertad! que coincide con la plena realización como seres humanos, que en medio de tanta presión externa, no sean esclavos de lo que otros imponen.

¿Acaso un niño tiene claridad acerca de lo que es mejor?, ¿será su fin someterse a sus antojos, hacerle caso al capricho y a cuanta situación se le presente?, ¿será que lo real, verdadero, bueno, bello es lo que la mayoría hace?

Pues bien, aunque lo usual hoy sea una generacionalidad de padres “buena onda”, alchuetas u obedientes con las tendencias del momento, vale la pena recordar que ídolos y compañeros hay por montón, pero ¡papá solo hay uno y mamá solo

hay una!, y son los encargados de suscitar actitudes personalistas frente a lo que vale la pena y deja huella, por medio de un proceso de maduración; de vidas con buen contenido, para que estén contentos naturalmente, sin necesidad de artificios ni fascinación por lo provisional, lo de un rato, lo que anestesia; sino, por el contrario, con buen gusto por lo definitivo, lo esforzado y lo profundo.

Como lo expresa Antoine de Saint-Exupéry, en su obra *El Principito*: “Solo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos”. De tal manera que es vital ver más allá de los sentidos y de las emociones; reflexionar que ¡sí es posible ser felices!, solo que, como la felicidad es un tesoro, ¡esta cuesta! Y ¡se aprende!

Saber reconocer los límites, es fruto eximio de la verdadera educación. Es signo cardinal de criterio que capacita a la persona frente a decisiones y, por ello, es claro indicio de que se es realmente libre. Advertir límites, no limita, al contrario, amplía horizontes y por ello exige madurez, carácter y hasta pagar un costo alto.

En una sociedad como la nuestra, en la que todo se permite, en la que a las personas les gusta congraciarse con los demás, buscando afirmación de otros, masificándose por no perder una falsa valoración, una cultura que personifica cosas y cosifica personas o privilegia el “todo se vale, deslímitate, plan ilimitado, echa abajo reglas”, poner límites tiene un valor ¡heroico! ¡costoso!

¿Quién, en estricto sentido, necesita límites para vigorizarse?, ¿por qué tanto consumo de sucedáneos, espejismos, para estar animados?, ¿por qué el deterioro, la evasión, el aburrimiento, la soledad, el vacío y las adicciones en la persona, desde tempranas edades?, ¿libres o esclavos?, ¿será que hay un desconocimiento del diseño de la persona?

El ser humano es, de todos los seres vivos, el más frágil y vulnerable; por tanto, es el único que, para energizarse, necesita tiempo, vínculos, familia, aprehender valores, es decir, apropiarse virtudes como fuerzas poderosísimas que lo pongan por encima de cualquier otra apetencia, lejos de ser manipulable.

Para eso, es necesario un proceso educativo personalizado, con tiempos de calidad y cantidad,

demarcaciones que le hagan estar muy conectado con su más radical origen y meta. ¡Una casa viva! ¡que le den ganas de llegar a ella!, porque se vive como un hogar y no como un hotel; con calidez, encargos, deberes, tiempos, servicio mutuo, modelos, razones para tomar buenas decisiones y, así, tener más sentido de pertenencia, de identidad y referentes nobles para saber identificar lo que conviene a sí mismos y a los demás.

Los padres ponemos la altura que esperamos que los hijos alcancen. Sin necesidad de inventarnos dificultades, porque ya la vida cotidiana las trae. ¡No se las evitemos! Dejemos que las afronten para que ganen libertad con responsabilidad, como la misma palabra lo dice: habilidad para responder, para elegir, para renunciar, para que aprendan, no solo de sus errores, sino de las frustraciones que les genera adherirse a los límites, que los convierten en resilientes, en ganadores, porque tienen implícito algo más valioso: privilegian sensibilidad, virtud, discernimiento, valor de la espera por algo mejor de lo que se está negando, algo de mayor entidad. Los límites no son vacíos, son ricos en consecuencias personales y sociales porque ¡forman, humanizan!

No somos solo lo que nos pasa, sino cómo gestionamos lo que nos pasa con la razón, la voluntad, incorporando al máximo valores universales, buenos hábitos, metas valiosas, que impacten históricamente; ganando criterio hondo por medio de la literatura; el arte; el cine; las conversaciones durante la comida, y las actividades en familia, a pesar del cansancio después de largas jornadas.

Como dice Alessandro D’avenia en su libro *Cosas que nadie sabe*: “Hasta el mar parece no tener límites, pero canta solo cuando los encuentra: al estrellarse contra la quilla se vuelve espuma; al romper contra la escollera, vapor; al terminar en la orilla, resaca. La belleza nace de los límites, siempre”.

*Psicóloga, especialista en Desarrollo personal y familiar; profesora del Instituto de La Familia Universidad de La Sabana.

Familias recompuestas:

nosotros, los míos y los tuyos

Por: Jeannette Samper Alum*

El psicólogo británico John Bowlby, durante la Segunda Guerra Mundial, realizó estudios que lo llevaron a comprender que, desde nuestra biología, la conexión afectiva que establecemos con otro ser humano es el instinto más elemental para nuestra supervivencia y bienestar personal. Su hoy conocida *teoría del apego humano* explica que nuestro bienestar depende de la calidad de los vínculos afectivos que inicialmente creamos con nuestros padres, familiares y, posteriormente, con nuestra pareja y nuestros hijos.

Ser amado y reconocido, más que el sexo y la reproducción, es la fuente de bienestar y seguridad personal desde que nacemos hasta que morimos. Al nacer, la calidad de la conexión entre la mamá y el bebé determina el tipo de relación que el infante generará con el mundo (seguro, ansioso, inseguro). Las palabras, los abrazos, así como las reacciones del papá y la mamá ante el llanto y las conductas del bebé, son los que producen seguridad.

En la vida adulta, la necesidad de estar vinculado positivamente con otro se transfiere de nuestros padres al amor y reconocimiento de otro adulto. El vínculo de pareja puede producir dos relaciones diferentes en la vida adulta: ser pareja y, con la llegada de los hijos, ser padres. Se crea la familia nuclear.

Sin embargo, no siempre ese vínculo adulto perdura como fuente de unión y armonía. Ocurren separaciones, divorcios y muertes; eventos que producen, tanto en los adultos como en los menores, un rompimiento o debilitamiento de los vínculos y de la familia. Estos eventos generan sentimientos de dolor, angustia, miedo,



inseguridad y fracaso, acompañados por el deseo y la necesidad de volver a sentirse amado.

Con el tiempo, los adultos pueden buscar y encontrar un nuevo amor; surge una segunda unión con nuevas expectativas y retos; tiene lugar la familia mixta o recompuesta, una familia muy diferente a la anterior, donde los vínculos afectivos no son espontáneos o naturales; por el contrario, se logran como fruto de la comprensión, el diálogo, la paciencia y los esfuerzos mantenidos por los adultos, entre ellos y con los hijos propios y del otro, sin olvidar que para los hijos el vínculo afectivo con su otro progenitor, esté vivo o muerto, también tiene que ser respetado y mantenido.

Como hemos mencionado, la familia recompuesta se forma a partir de sueños frustrados, problemas no resueltos, o la muerte. Al terminarse la relación de pareja anterior, cada adulto inicia una compleja etapa de redefinición y cuestionamiento, su autoestima y seguridad personal se afectan, aparecen dudas y culpas que requieren atención. La seguridad económica, la confianza en otros, el dolor y el vacío, al no convivir con sus hijos, son fuentes de inestabilidad. Los adultos viven un duelo personal, el cual se completa con la comprensión de su responsabilidad en el fracaso anterior, para no cargar la nueva relación con la tarea de sanar heridas que aún persisten.

Ante estas situaciones, es importante recordar que lo que se ha terminado es la relación de pareja —no la de ser padres— y que el bienestar de los hijos depende, en gran parte, de la habilidad

de los adultos en respetar el vínculo de apego que existe con el progenitor ausente.

La familia recompuesta inicia con la realidad de atender los deseos y las necesidades de la nueva pareja, en presencia de los hijos de ambos; se vive la complejidad del manejo del *nosotros, los míos y los tuyos*. Si no se comprende y maneja esta complejidad, se generarán resentimientos y hostilidades insuperables entre todos. Solo la escucha, la comprensión de lo que se encuentra en el interior de cada uno y la atención que requiere, tanto la relación de pareja como la de padres e hijos, podrán llevar a los adultos a construir una convivencia positiva y amable en esta familia recompuesta.

En la familia recompuesta *todos* están experimentando cambios nuevos, *nada* es como era antes. *Todos* necesitan sentirse respetados y amados; las costumbres y los lugares que antes ofrecían seguridad han desaparecido; lo que se tenía en el pasado ya no es y el presente está en proceso. La pareja adulta es la que crea esta nueva realidad. A diferencia de la familia nuclear, donde los lazos afectivos son legales y biológicos, en la familia recompuesta, estos se construyen y son producto de la comprensión, el respeto y el tiempo.

En la familia recompuesta, *todo* es nuevo; por lo tanto, es la pareja adulta quien debe apoyar y orientar el proceso.

*Magíster en Terapia de Pareja y Familia.
Profesora de la Maestría en asesoría familiar
y gestión de programas para la familia
del Instituto de La Familia
de la Universidad de La Sabana.



Los padres, al separarse, deben cuidar los siguientes aspectos con sus hijos:

- Recordar que los hijos no han tenido ni voz ni voto acerca de los cambios que se están dando en sus vidas; por lo tanto, es usted quien deberá comprender y manejar los sentimientos y las preocupaciones de los niños.
- Entender que la ambivalencia, la rabia y el miedo son sentimientos normales. Por medio del diálogo, se podrán orientar las adaptaciones que, con el tiempo y el esfuerzo, deberán hacer los grandes y los chicos.
- Responder a todas las inquietudes de sus hijos con la mayor honestidad posible.
- Brindarle seguridad y confianza en que su amor por él no ha cambiado y que siempre será su padre/madre.

Para una cultura de la paz: educar para la paz

Si queremos una cultura de la paz, es necesario realizar una rebelión educativa. Esta consiste en poner foco en la educación para el amor mediante programas prácticos que utilicen un lenguaje y una metodología capaces de tocar las fibras de los jóvenes.

Por: Cristian Conen*

A demás de esta realidad positiva, es también prudente considerar que según el World Family Map de los últimos años, Colombia registra el índice de nupcialidad más bajo del mundo (20 %) y una de las más altas estadísticas (superada por algunos países africanos) de hijos menores de edad que viven sin ambos padres (11 %) o con uno solo (27 %). La Superintendencia de Notariado y Registro de Colombia reveló que entre febrero de 2016 y febrero de 2017 se registraron 64709 matrimonios y 24994 divorcios, es decir, un divorcio por cada tres matrimonios.

Estas estadísticas plantean un gran desafío: la ecología humana; en otras palabras, la protección, promoción y ayuda sincera en la construcción y el cuidado del hábitat ecológico personal para la vida humana, que es la familia.

¿Cómo será posible construir una cultura de la paz si hay guerra en la célula básica de la sociedad: las familias de los colombianos?, ¿cómo será posible si los vínculos de amor entre los padres no son sólidos y una gran proporción de menores son huérfanos de padres vivos y padecen desamor?

La ecología humana tiene distintos planos de acción: acciones del Estado por medio de políticas

públicas de protección integral de la familia; acciones del empresario, que implementa políticas de responsabilidad familiar corporativa; acciones de los educadores (familia, escuela y universidad), que crean nuevas formas prácticas de educación de la capacidad humana de amar sólidamente; acciones de los tradicionales y nuevos profesionales de ayuda y acompañamiento a la familia para prevenir, sanar y restaurar los conflictos familiares mediante la orientación familiar, la mediación y el *coaching*.

Un aspecto fundamental de la ecología humana o ecología integral es realizar un debate acerca de la calidad educativa de nuestros jóvenes. ¿Es conveniente y suficiente, para una cultura de paz, seguir midiendo la calidad de la educación solo por el desarrollo de la dimensión intelectual en matemáticas, lengua, sociales e idiomas?

En su reciente visita pastoral a Colombia, el papa Francisco afirmó, en la ciudad de Cartagena, que “una cultura de la paz exige una educación para la paz” y una educación para la paz reclama, en forma urgente, brindar a los jóvenes herramientas concretas para poder vivir en sus vidas la entrega de sí, el autocontrol, el encuentro, la colaboración, la ayuda y la comunión con sus conciudadanos, comenzando con sus familiares.

El artículo 42 de la Constitución de Colombia afirma que el Estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia. La Ley Nacional de Educación de Colombia 115 de 1994 establece, en su artículo 13, entre los objetivos educativos comunes a todos los niveles, “preparar para una vida familiar armónica y responsable”. Asimismo, la Ley de Protección Integral de la Familia



de Colombia 1361 del año 2009 prescribe, en su artículo 5, entre los deberes del Estado y la sociedad, “promover el fortalecimiento de la familia como núcleo fundamental de la sociedad, así como la puesta en marcha de la política nacional de desarrollo integral de la familia, que incluye, como un área de promoción prioritaria, la educación escolar y universitaria”.

Los anteriores textos legales vigentes permiten concluir que no educar para la vida familiar sólida es ilegal en Colombia.

Actualmente, nuestros jóvenes reciben toneladas de información; sin embargo, poco o nada son instruidos, educados, testimoniados y liderados en temas que tendrán alto impacto en sus vidas, temas como: ¿quién soy?, ¿cómo soy?; la igualdad y diversidad entre un hombre y una mujer especialmente en las dimensiones intelectual, afectiva y social; los aspectos reactivos y activos del amor; la amistad; la comprensión del propio temperamento y la personalidad; la identificación de los lenguajes afectivos principales, es decir, las maneras prioritarias con que uno mismo y la persona a quien se ama se siente querida; los elementos y diversos niveles de profundidad en la comunicación;

el arte de trabajar los desacuerdos para que no se transformen en conflictos; la incorporación personal de valores en forma de hábitos (virtudes); la clarificación de prioridades vitales para consensuar proyectos de vida conjuntos viables; las claves para la armonía sexual y para la regulación de la concepción humana ecológica, gratuita y compartida; la respuesta educativa adecuada a cada fase evolutiva y los estilos educativos que facilitan la maduración humana.

Si queremos una cultura de la paz, es necesario realizar una rebelión educativa. Esta consiste en poner foco en la educación para el amor mediante programas prácticos que utilicen un lenguaje y una metodología capaces de tocar las fibras de los jóvenes, entusiasmándolos a vivir amores sólidos y no líquidos.

Se trata de un desafío de las familias, complementado por la escuela y la universidad, así como por la transversalidad de las políticas públicas en general. De ello depende, en gran parte, que la paz no sea una utopía, sino un ideal.

*Abogado, Doctor en Derecho Matrimonial, Profesor e investigador del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

Construcción de paz

desde la familia y la sociedad

Por: Mónica Hurtado*

Más allá de los tintes ideológicos y partidistas, Colombia vive un momento histórico: después de 50 años, Colombia entró en la fase de *peacebuilding* o construcción de paz. Aunque cuatro grupos guerrilleros se desmovilizaron de forma exitosa en la década de los noventa¹ y parte de los grupos paramilitares (AUC) lo hicieron en 2006, nunca antes se había logrado firmar un acuerdo de paz entre el Gobierno nacional y las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (Farc), la guerrilla más grande y antigua del continente.

¿Qué es *peacebuilding*?

Desde la literatura de resolución de conflictos armados, existen tres fases fundamentales: el denominado *peacemaking*, donde se negocia propiamente un acuerdo de paz; el *peacekeeping*, donde se monitorea el cese al fuego y la entrega de armas, y, finalmente, el *peacebuilding*, definido por Boutros-Ghali (1992) entonces secretario de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) como: “acciones dirigidas a identificar y apoyar estructuras tendientes a fortalecer y solidificar la paz para evitar una recaída al conflicto”.

No es una casualidad que la década de los noventa tomara fuerza en la fase de *peacebuilding*.

1 Los grupos guerrilleros desmovilizados fueron M-19; EPL, Quintín Lame, PRT y CRS y no conformaron nuevos grupos guerrilleros.



Después de la caída del muro de Berlín, surgieron sangrientos conflictos étnicos y religiosos (como es el caso del genocidio en Ruanda o la guerra interna en Bosnia-Herzegovina). Si bien, con el fin de la Guerra Fría se lograron firmar varios acuerdos de paz (*peacemaking*), muchos de ellos no resultaron ser pactos estables o duraderos. Por esta razón, para distintos organismos internacionales, ha resultado crucial apoyar procesos de *peacebuilding* en países donde se han firmado acuerdos de paz, dada la amenaza de sabotadores (*spoilers*) o la posibilidad de un resurgimiento de violencia política.

¿Cómo se mide la eficacia del *peacebuilding*?

El concepto de *peacebuilding* es relativamente nuevo en el ámbito internacional y académico (1992), y no hay consenso en los indicadores para medir



su eficacia. Mientras para algunos basta medir la reducción del número de muertes por violencia política, para otros, es necesario lograr cambios socioeconómicos profundos. Lo cierto es que el *peacebuilding*, de acuerdo con Rettberg, es un proceso que va más allá de la negociación, involucra otros actores, como la sociedad civil, el sector privado, la Iglesia y la academia, entre otros, y no es un proceso secuencial, sino dinámico e indeterminado.

La agenda de *peacebuilding* ha oscilado entre aspiraciones propias del conflicto, como verificar temas de desmovilización, desarme y reintegración (DDR), adelantar el desminado e implementar justicia transicional, hasta rediseñar instituciones políticas y económicas e incluso lograr un desarrollo sostenible.

En otras palabras, el *peacebuilding* no solo se circunscribe a temas relacionados con derechos humanos, justicia, verdad y reparación, sino

también a temas centrales de desarrollo que involucran el manejo del agua, la seguridad alimentaria, las actividades extractivas y la reactivación del intercambio comercial a nivel local, entre otros. En ese sentido, ¡Colombia está en la mira internacional! ¿Qué trayectoria recorrerá? ¿Qué lecciones aportará a la construcción de paz en el mundo en casos de conflictos armados internos? En medio de estos grandes cuestionamientos, surgen dos muy importantes: ¿Cuál debe ser el papel de los ciudadanos en esta construcción de paz? ¿Cómo se puede aportar, desde la familia, en este proceso de construcción de paz?

* Politóloga, Magíster en Estudios Internacionales de Paz. Profesora asistente del programa de Ciencias Políticas de la Universidad de La Sabana.

Prácticas para PREVENIR el maltrato infantil

El Código de Infancia y Adolescencia de Colombia define el maltrato infantil como “toda forma de perjuicio, castigo, humillación o abuso físico o psicológico, descuido, omisión o trato negligente, malos tratos o explotación sexual, incluidos los actos sexuales abusivos y la violación y en general toda forma de violencia o agresión sobre el niño, la niña o el adolescente por parte de sus padres, representantes legales o cualquier otra persona” (Código de la Infancia y la Adolescencia, 2006).

De acuerdo con el reporte del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), desde enero hasta agosto de 2017 se han denunciado 7106 casos de maltrato infantil en Colombia. Lo anterior, además de ser un llamado de atención para todos los ciudadanos, es una muestra de la situación de vulneración a la que se exponen los niños, adolescentes y jóvenes cuando no cuentan con una red familiar y social que los proteja.

Ángela María Rosales, directora nacional de Aldeas Infantiles SOS Colombia, sugiere algunas acciones importantes que deben hacerse en casa para prevenir el maltrato infantil y hacer del hogar un entorno protector:

1. Estar atentos a señales de alerta ante posibles maltratos o abusos al que pueda estar siendo sometido un niño. Algunas de estas señales pueden ser pesadillas, problemas de sueño, desórdenes alimentarios, ideas e intentos suicidas, cambios en el rendimiento escolar, alteraciones del lenguaje y la motricidad, aislamiento y agresividad.

2. Una crianza basada en el diálogo y no en el maltrato. Hay que erradicar por completo la idea equívoca de que los golpes, las palmadas o los gritos son la mejor forma de hacer entender a los niños cuando están haciendo algo incorrecto. Una crianza positiva vela por el diálogo y la construcción de normas de mutuo acuerdo por medio de una buena comunicación.



3. Garantizar el derecho al esparcimiento y compartirlo en familia.

Los padres y cuidadores tenemos la responsabilidad de brindar espacios de diversión y esparcimiento a los niños para su desarrollo; además, este es uno de sus derechos fundamentales. Sin embargo, no solo basta con abrirles los espacios, se trata, también, de compartirlos con ellos, involucrarse y ser parte de la diversión.

4. Brindarle amor, apoyo y comprensión.

Puede sonar bastante simple, pero es una realidad que muchos niños no viven. No es suficiente con garantizarles el acceso a los derechos fundamentales si no se les brinda amor, escuchándolos, abrazándolos y creando un vínculo fuerte entre ellos y nosotros. Diversos estudios demuestran que la falta de afecto en los niños tiene consecuencias negativas cuando ellos crecen, pueden presentar dificultades en sus relaciones sociales y afectivas.

Por su parte, Lina María Saldarriaga, directora de contenidos e investigación de Red PaPaz, plantea algunas acciones que deben hacer los colegios para prevenir el maltrato infantil:

1. Brindar apoyo y capacitación para fortalecer las habilidades parentales de madres, padres y cuidadores, así como también darles herramientas para fortalecer sus competencias socioemocionales, como la resolución pacífica de conflictos y la comunicación asertiva.

2. Desarrollar protocolos de atención frente a posibles casos de abuso, que alerten a los docentes y a los orientadores de la institución; estos protocolos son rutas claras que les permiten acudir a las entidades pertinentes para cada situación.

3. Crear una relación colaborativa y de doble vía, como la que se desarrolla en la alianza familia-colegio, que permite que familias y docentes trabajen juntos para lograr un objetivo común, que, en este caso, es la prevención del maltrato infantil.

Finalmente, Iván Darío Moreno, profesor investigador del área de sociología de la familia y la educación, del Instituto de La Familia, propone algunas acciones que debe hacer la sociedad civil para proteger a los niños, adolescentes y jóvenes:

1. Reconocer que los niños y su desarrollo pleno dependen por completo del cuidado y la atención que reciben.

2. Reconocer a los niños como personas que poseen un conjunto de potencialidades que deben ser cultivadas y protegidas, es decir, alimentadas con la intención de ayudar a crecer en ellos la semilla de la vida, así como cada una de sus dimensiones humanas con las que nace; el niño por sí solo no podría ser el garante de su propio desarrollo, pues su breve experiencia no le permitiría encausar sus acciones hacia la búsqueda de su propio bien.

3. Reconocer que el niño es semilla de vida y un agente social clave; cuando se entiende esto, se limitan las posibilidades de que el niño sea maltratado, pues le dona la capacidad para dialogar desde sus intereses y necesidades; para que sea capaz de desnaturalizar las prácticas violentas que se pudieron haber empleado al educarlo y, en general, para que pueda actuar con sabiduría y justicia.

Para terminar, vale la pena recordar que proteger a los niños, adolescentes y jóvenes de nuestro país es un paso no solo importante, sino indispensable en este proceso de construcción de paz; propiciar una cultura sin maltrato infantil es el comienzo de una generación libre de violencia.

Si conoce situaciones de maltrato infantil, repórtelas en la línea 141 del ICBF o en la línea 123 de la Policía Nacional.

El valor

de las cosas pequeñas

Por: Marian Rojas Estapé*

Artículo adaptado por la autora, para Apuntes de Familia

Me apasiona la psiquiatría. Es una profesión de entrega. Los psiquiatras ayudamos a la gente triste, deprimida, angustiada, vacía de contenido o que ha perdido el rumbo; ayudamos a las personas a recuperar el sentido de su vida, a volver a ser feliz y a recuperar la paz.

Cuando uno consigue despertar, desde el interior, la motivación —esa **fuerza motriz que consigue iniciar, impulsar y activar al ser humano en la búsqueda de la felicidad**—, ahí surge la puerta de entrada a la curación y a la mejoría.

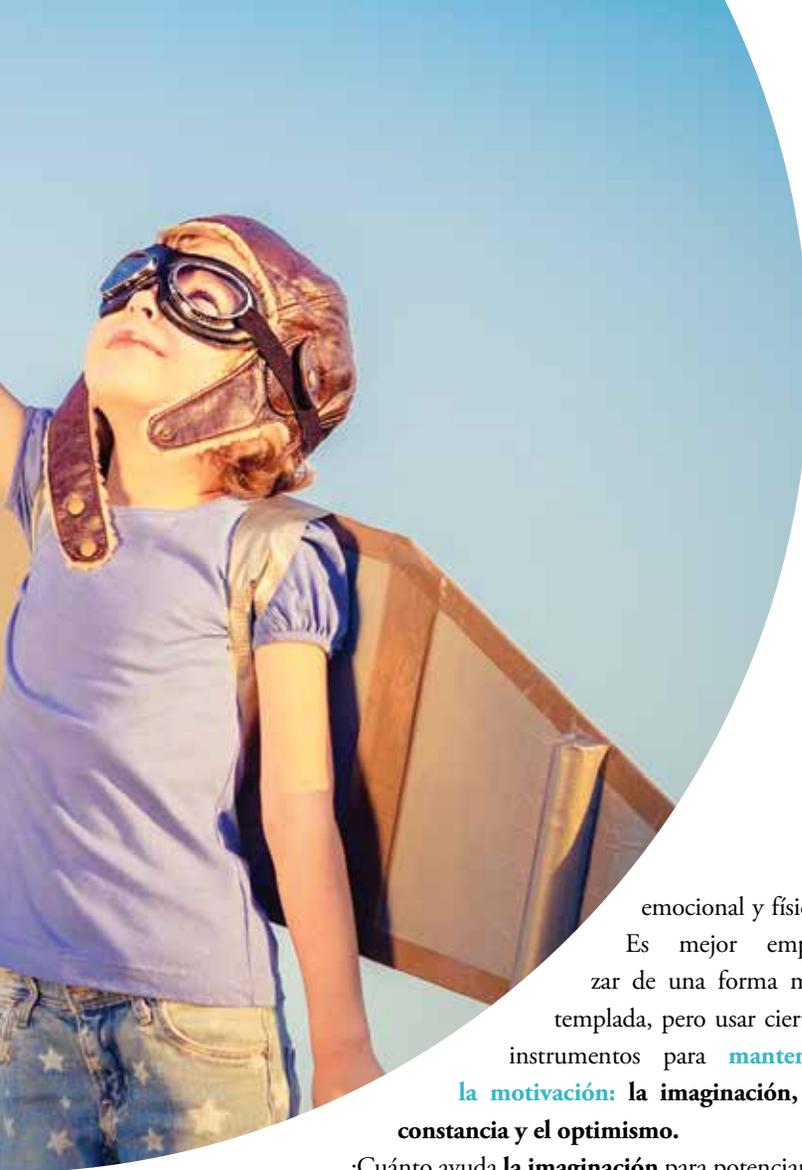
Todos queremos ser felices. La clave no es cómo ser más felices, sino saber si estamos dispuestos a hacer lo necesario para lograrlo. Hablamos **de una decisión, de una actitud**, de una resolución, que parte de una motivación que nos empuja a conseguir nuestros sueños. Necesitamos esa fuerza que nos saque de la zona de confort. A veces es la propia vida la que nos sacude e inicia en el camino; pero otras veces es a través de algo que escuchamos, leemos, algo que nos inspira o, en último caso, algo que nace y se despierta dentro. Ahí, solo ahí, se puede dar el paso. **Recuerda:** “nunca lo verás, nunca lo conseguirás, si antes no das el paso”.

Hace unos años se realizó un experimento interesante. Se reunió a un grupo de estudiantes, del

mismo nivel académico. De manera aleatoria, a unos se les asignó un aula: “es un examen difícil, es probable que no lo logrés sacarlo” y al resto en otra sala: “os hemos elegido a vosotros, sabemos que tenéis más capacidad que el grupo anterior para sacar este examen”. El resultado fue sorprendente. Del primer grupo ninguno había logrado pasar el examen. Del segundo, todos. **Lo anterior evidencia que la disposición previa a cualquier circunstancia** (examen, entrevista de trabajo, cita de pareja, reunión...) **determina cómo respondemos a ella.** Hay zonas en el cerebro que se activan, de manera espectacular, cuando estamos motivados; estas estimulan la capacidad de respuesta y de resolución de problemas.

¡Cuando uno da el primer paso, esa motivación está asociada a la alegría y a la energía!, pero, con el tiempo, esas emociones pierden fuerza; por eso, querer conseguir todo en un primer impulso puede llegar a ser contraproducente. Un “*atragantamiento*”





emocional y físico. Es mejor empezar de una forma más templada, pero usar ciertos instrumentos para **mantener**

la motivación: la imaginación, la constancia y el optimismo.

¡Cuánto ayuda **la imaginación** para potenciar la motivación! Picasso decía: “yo no pinto lo que veo, pinto lo que imagino”, y ¡qué cuadros ha aportado al arte! Me gusta definir **la imaginación como la hermana rebelde del pensamiento**. Cuando es domada, puede ser una gran aliada. Estudios recientes aseguran que imaginar hechos futuros puede ayudarnos a arrancar la motivación que frene impulsos y placeres inmediatos.

Por otro lado, la motivación puede ser más asequible o sencilla, pero la perseverancia en el objetivo marcado requiere un gran esfuerzo. **Necesitamos la constancia**. Me gusta la forma en que Van Gogh animaba a perseguir un sueño: “si una voz dentro de ti te dice: no pintes, pinta con todas tus fuerzas y acallarás esa voz”.

Es difícil lograr la constancia si no dominamos la voz interior. **¡Que tu voz interior sirva para apoyarte y no para hundirte!**, cuidado con el *autoboicot* que nos lleva a fracasar antes de haber

empezado. **La constancia es la suma de pequeñas elecciones y vencimientos diarios. El valor de las cosas pequeñas proporciona alcances extraordinarios.**

Joan Miró decía, cuando le preguntaban sobre el éxito de su pintura: “un poco de talento, orden y constancia. Pinto todos los días”. Las decisiones son más sencillas de tomar cuando se tienen claras las metas en la vida. Hay que fijarse metas —a largo plazo— y objetivos —a corto plazo—. **¡Sueña en grande, actúa en pequeño!** Deja a tu corazón volar. Realiza un plan de acción con una buena estrategia. **Si has construido un castillo en el aire, no has perdido el tiempo. Ahora construye los cimientos bajo él.**

Finalmente, el optimismo. Optimismo, ilusión y motivación van de la mano. “**Si quieres construir un barco, no pidas a los hombres que busquen madera, ni les des órdenes, ni dividas el trabajo**”.

Se puede educar el optimismo. Cualquier situación puede verse en clave de problema o en clave de situación. Todo se encuentra en el filtro con el que decidimos observar la realidad.

Por ejemplo, podemos comenzar por **cambiar el lenguaje**, usar palabras que evoquen emociones, pensamientos y recuerdos positivos. **Palabras que llamen a la ilusión, que despierten el alma**. El discurso de muchas personas que nos rodean está muchas veces plagado de críticas, palabras duras o agresivas. No hay que olvidar que trabajar con pasión, motivación e ilusión eleva a la persona y consigue de ella grandes logros. Por supuesto, existe el sufrimiento, el conflicto, la enfermedad y la muerte. En esos casos, encontrar la motivación y la fuerza para salir adelante parece complejo, a veces imposible.

Todos hemos vivido situaciones difíciles, pero la clave para superarlas reside en la forma como se enfrentan.

* Médico psiquiatra de la Universidad de Navarra, España. www.marianrojas.com

Servicio y generosidad

enseñanzas a partir de San Nicolás de Bari

Desde noviembre poco a poco las ciudades, las casas, los centros comerciales, los barrios y los parques se fueron llenando de luces de colores, árboles de Navidad, adornos variados y un sentido especial de servicio y entrega a los demás.

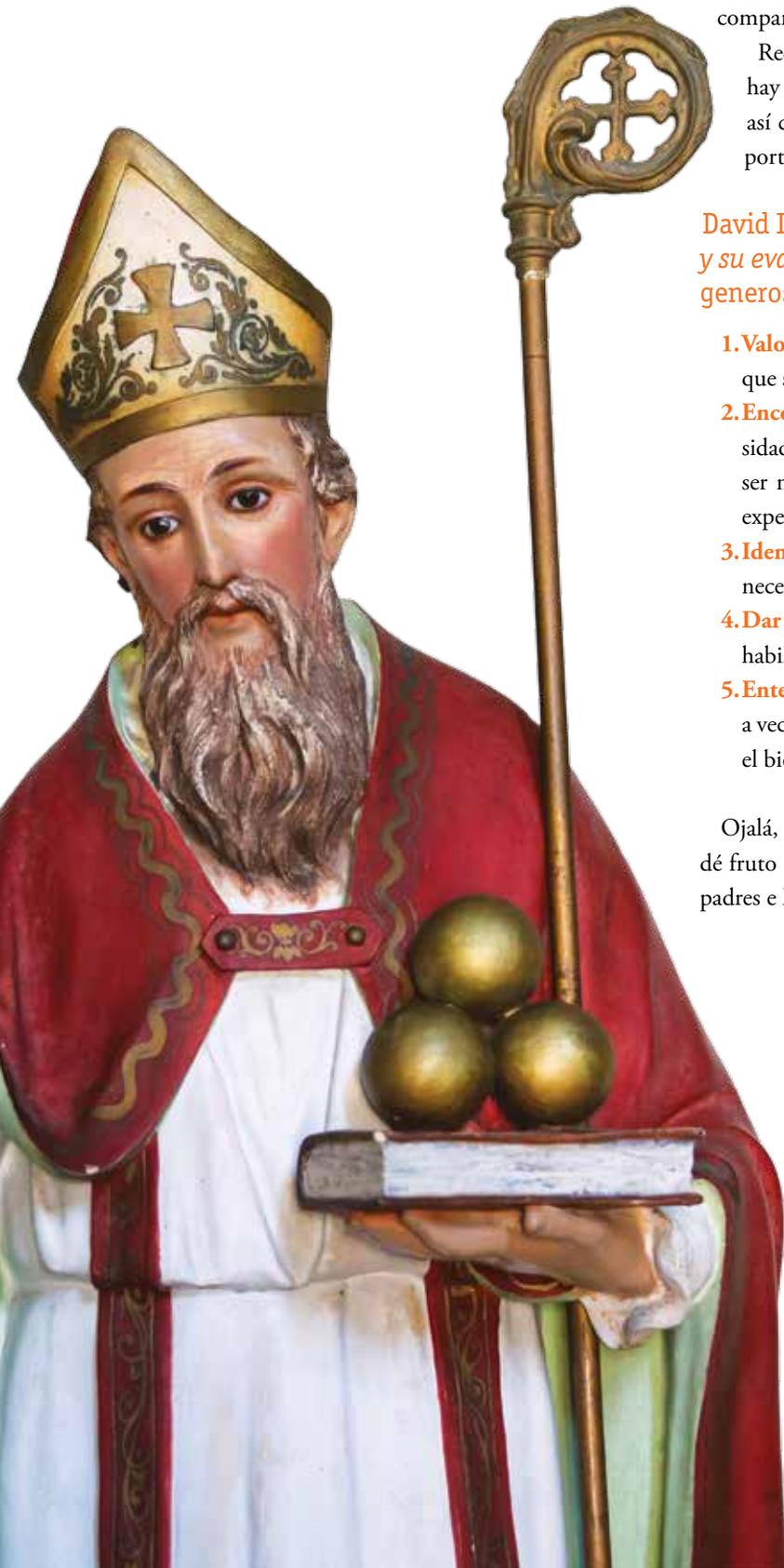
En esta época vale la pena recordar a un hombre virtuoso, generoso y servicial que dedicó su vida a los más necesitados; entregó su fortuna a los más pobres, defendió a los inocentes, ayudó a los navegantes y consoló a quienes sufrían.

Su nombre era Nicolás, mejor conocido como San Nicolás de Bari (270-345); se hizo santo por su entrega a Dios y a los otros.

Se dice que San Nicolás fue hijo de una familia millonaria. Sus padres, de quienes Nicolás recibió muy buen ejemplo, murieron durante una peste, cuidando a unos enfermos. Una vez Nicolás recibió su fortuna, la repartió entre los más necesitados y se fue a un monasterio.

San Metodio, arzobispo de Constantinopla, escribió sobre la generosidad de San Nicolás. Según el relato, Nicolás compartía todo con los más pobres y solía decir a sus padres: “sería un pecado no repartir mucho, siendo que Dios nos ha dado tanto”.





Recordar a San Nicolás para aprender de él

Contarles la historia de San Nicolás a los hijos puede ser una gran oportunidad para educar en la generosidad y el servicio. Su vida puede ser un gran ejemplo que motive a los hijos a compartir y a darle un sentido distinto a la Navidad.

Recordar a San Nicolás en esta época es recordar que hay más alegría en dar que en recibir y que dar regalos, así como cosas materiales a quienes lo necesitan es importante, pero lo es, mucho más, **darse**.

David Isaacs, en su libro *Las virtudes humanas y su evaluación*, propone 5 claves para educar la generosidad:

1. **Valorar lo que se tiene**, para que se dé y se comparta lo que se aprecia, no lo que sobra.
2. **Encontrar motivos para ser generoso**, pues la generosidad es un acto, de la voluntad y de la razón, que debe ser motivado –en los más pequeños– para que puedan experimentar la alegría que brota de la generosidad.
3. **Identificar las necesidades del otro**, para darle lo que necesita.
4. **Dar y darse**, es dar más allá de lo material; es poner sus habilidades y su tiempo al servicio del otro.
5. **Entender que la generosidad es un acto de amor**, que a veces requiere desacomodarse y salir de uno mismo por el bien del otro.

Ojalá, en esta Navidad, el buen ejemplo de San Nicolás dé fruto en muchos hogares. Que el ejemplo suyo brote, en padres e hijos, el anhelo de compartir y servir a los demás.

NAVIDAD,

una oportunidad para educar en virtudes

Una de las tareas más importantes de los padres es educar a sus hijos para que, en palabras de Aquilino Polaino (especialista en neurología y psiquiatría, autor del libro *El Síndrome de Peter Pan: los hijos que no se marchan de casa*) “alcancen la mayor altura humana que les sea posible”; es decir, educarlos para que sean cada día mejores personas, para que —por medio de un proceso de perfeccionamiento— ¡sean felices!

Un camino seguro para educar en busca de la felicidad es, sin duda, enseñar en virtudes. Una persona virtuosa hace mucho bien a la sociedad. Una persona virtuosa lo es en todas sus dimensiones.

Pero ¿cómo se educa en virtudes? en la cotidianidad; los acontecimientos diarios de la vida son una ocasión para educar en hábitos buenos; es decir, las virtudes pueden (y deben) educarse en todo momento y circunstancia. Sin embargo, hay épocas y ocasiones que son una oportunidad para reforzar este proceso educativo. La Navidad es, sin duda, una de ellas.

La Navidad es una época maravillosa del año. Las luces de colores en las calles, en los parques y en los centros comerciales iluminan la ciudad y

les dan un tono especial a las noches decembrinas. La música navideña, que empieza a sonar desde noviembre, en varias emisoras, les recuerda a los oyentes que esta es una época para compartir en familia; las novenas, las reuniones familiares, así como las visitas de los parientes que viven lejos y vuelven al país, por estas fechas, hacen que la Navidad sea una época especial.

Teniendo en cuenta la ilusión de los hijos, en torno a esta fecha del año, la Navidad resulta ser una ocasión muy especial para educar en la generosidad, la bondad, el servicio, la humildad y otras tantas virtudes.

A continuación, se sugieren algunas actividades que pueden realizarse en familia para concebir la Navidad como una época para educar en virtudes:



Actividad

1

Cuando compren los regalos de Navidad, motiven a sus hijos a comprar un regalo, ojalá de sus ahorros, para alguna persona que no tenga la posibilidad de hacerlo.

2

Llevarle la alegría de la Navidad a personas que no tienen familia o que están pasando por alguna dificultad. Se puede, por ejemplo, organizar una actividad en familia, para visitar un anciano, un hogar de niños o un hospital.

3

Invitar a los hijos a hacer, junto con la carta de Navidad, una carta para alguien a quien quieran pedirle perdón. La Navidad es una buena oportunidad para reconciliarse.

Virtud



Generosidad



Bondad



Humildad



Un lugar de encuentro, el hogar de Nazareth

20

Por: Diana Muñoz*

Llegó el tiempo de Navidad y, con este, la mirada al hogar de Nazareth que cada diciembre se realiza en medio de las fiestas para recordarnos el mensaje de amor de un Dios que se hizo hombre y que, entre muchas otras lecciones de vida (y a propósito de la reciente visita apostólica del papa Francisco a Colombia), nos recuerda cómo vivir la cultura del encuentro en medio de la vida familiar.

El pesebre en el portal de Belén es, por excelencia, un lugar de encuentro, un sitio en el que reyes de distintas procedencias, pastores y vecinos de la región, incluso los animales que por allí circulaban, y todos, en general, fueron acogidos y recibidos por Jesús, María y José.

Esa cultura del encuentro y de la acogida que vive la familia de Nazareth nos recuerda que sí es posible, en medio de las circunstancias corrientes de la vida ordinaria, salir al encuentro del otro, y allí ser felices con lo que somos, tenemos y podemos.

Ser felices con lo que somos: acoger implica reconocer al otro en su dignidad natural de ser persona y reconocerlo implica valorarlo, quererlo como es. En medio de la vida familiar, siempre es necesario saber que cada miembro de la familia es lo que está llamado a ser, y que en esa pluralidad de personas y personalidades diferentes está la riqueza de la complementariedad familiar.

En estos tiempos de celebración de fin de año, es común que haya sinsabores ocasionados por las diferencias personales en las familias, pero recordemos el modelo del hogar de Nazareth, que acogió, y lo sigue haciendo, a todo aquel que quisiera acercarse, independiente de que fuera rey, pastor, vecino o conocido. La familia es, entonces, el lugar que acoge en la diferencia.

Ser felices con lo que tenemos: seguir el modelo de acogida de la familia de Nazareth significa, además, seguir el ejemplo de serenidad y sosiego que ilumina el pesebre, donde, independientemente de las circunstancias particulares, del ambiente, de la incomodidad y de la adversidad material en medio de la que se encuentran, se vive un ambiente de paz que recibe a quienes a este acuden con un remanso de serenidad y alegría.

Qué importante que en estas fiestas decembrinas aprendamos del pesebre la lección de ser felices con las cosas que tenemos, por encima de las contradicciones diarias o los problemas, pequeños o grandes, que en todos los hogares están presentes, pero no son un impedimento para que cada hogar sea un lugar de encuentro y de acogida.

Ser felices con lo que podemos: ir al encuentro del otro con lo que somos y tenemos requiere, además, recibir al otro desde la esperanza de saber que nosotros —como personas y miembros de una familia— siempre tenemos la capacidad de ser más y mejores, lo cual significa que podemos ser la mejor versión de nosotros mismos y, en esa medida, al ser mejores personas, seremos mejor familia para los demás.

La familia de Nazareth continúa su desarrollo familiar en un estado de vida dinámico, de apertura, de servicio a todo aquel que va llegando a su vida.

Hoy, 2017 años después, nos sigue enseñando que esa voluntad divina de ser felices y de hacer felices a los demás se cumple en medio de la **cultura del encuentro, de la acogida y de la esperanza** de poder ser siempre mejores.

Por estos motivos, no es extraño que, además de la Iglesia y de la comunidad cristiana católica creyente, la sociedad en general se alegre contemplando la morada modesta de Jesús, María y José, que ha sido y seguirá siendo, por siempre, una fuente de agua viva; un maná de enseñanzas para la vida en familia que vive y recibe a los demás.

* Abogada, especialista en desarrollo personal y familiar. Profesora del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

La corona de adviento

Más allá de ser un adorno navideño, es un signo de preparación para la celebración de la Navidad

Hagamos la corona de adviento en familia

Hacer manualidades en esta época, es una actividad que desarrolla distintas habilidades y resulta de gran interés para los hijos, por eso, te invitamos a hacer la corona de adviento en familia.

Materiales:

- Base circular (icopor o madera)
- Cinta de terciopelo - color verde
- Guirnaldas imitación pino o pino natural
- Cinta de terciopelo o de tela – color rojo o dorado
- 4 velas del mismo tamaño (3 de color morado y una de color rosado)
- Silicona líquida o en barra
- Frutas artificiales y piñas de pino para decoración

Instrucciones:

1. Forrar el círculo con la cinta de terciopelo verde, pegándola con la silicona.
2. Una vez se ha secado, proceder a forrar el círculo con la guirnalda de imitación pino o el pino.
3. Pegar las velas, ubicándolas en el sentido de los 4 puntos cardinales.
4. Decorar la corona usando las frutas artificiales y las piñas para la decoración.
5. Retocar la corona bordeándola con la cinta roja o dorada.

Nota: los materiales pueden ser reemplazados por material reciclable u otros materiales. Sin embargo, es importante mantener los elementos que conforman la corona de adviento, para que esta mantenga su sentido tradicional.

Al considerar el profundo sentido de la corona de adviento, se recomienda tener una en casa y encender las velas en un momento de oración en familia.



La corona de adviento está conformada por:
Una base circular que nos recuerda que Dios es eterno, no tiene principio ni fin. Así como su gran amor

La **ramas o el pino**, de color verde, representan la esperanza. El adviento es un tiempo en el que se espera, con gran ilusión, la llegada del salvador.

Cuatro velas, que se irán prendiendo de una en una durante los cuatro domingos previos a la fiesta de la Navidad y que representan el caminar cristiano, que debe pasar de la oscuridad a la luz; del pecado a la gracia; de la muerte a la vida eterna.

Tradicionalmente son tres velas moradas y una rosada, que se enciende el último Domingo de Adviento. El color morado representa el espíritu de penitencia con el que se prepara la Navidad; el rosado, representa el gozo por el nacimiento de Jesús.

Algunas coronas de adviento tienen las 4 velas rojas y una vela blanca en el centro; esta última se enciende la noche de Navidad, recordando que Jesús ha de ser el centro de la vida de todo cristiano.

Los frutos (normalmente son manzanas) representan los frutos con los que fueron tentados Adán y Eva; también nos recuerdan que, por su pecado, recibimos la promesa de salvación, que se cumple con el nacimiento, la muerte y la resurrección de Jesús.

La cinta roja representa el amor de Dios, que atrae a los hombres con hilos de amor.

Libros

Por: Carolina Oquendo Madriz*



Una decisión original. Guía para casarse por la Iglesia

Autores: Nicolás Álvarez de las Asturias, Lucas Buch, María Álvarez de las Asturias.
Editorial Palabra, 2017

La llamada al amor, entendido aquí como la afirmación de la otra persona hasta el punto de darle la propia vida, es en definitiva un reflejo del Dios que es Amor y, por tanto, lo que hace más semejante la vida humana a la del Dios del que es imagen. Quizá nos parece un ideal demasiado alto. Quizá lo vemos lejos de nuestras posibilidades, con nuestra dificultad para perdonar o para entregarnos de modo incondicional a otra persona... Pero es Él quien nos muestra el Camino y nos da la fuerza que necesitamos para recorrerlo.

En este libro, se analiza el proceso que va del noviazgo a la vida matrimonial, desde la perspectiva de los planes de Dios desde los comienzos y de la doctrina católica, lo que los autores llaman *matrimonio con denominación de origen*.

Los autores presentan el matrimonio a partir de la experiencia vital de estar enamorado. No se presenta como un molde al que hay que adaptar la vida, es al revés, lo que se vive coincide con lo que llamamos matrimonio, que tiene unas características especiales, sí, pero no impuestas o inventadas desde fuera, sino como consecuencia del amor.

Se afrontan preguntas tan frecuentes como: ¿qué hace falta para casarse?, ¿puede casarse cualquiera o existen ciertas condiciones?, y ¿a quién le importa que nos casemos? La preparación más cercana al matrimonio también merece un poco de atención, así como algunas claves para que el amor crezca y se desarrolle y nunca se pierda la fuerza de esa *decisión original*.

La felicidad conyugal

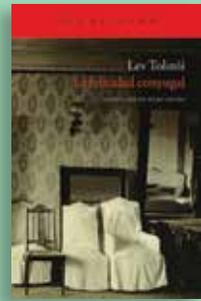
Autor: Lev Tolstói
Editorial Acanalado, 2012

No en vano él decía que en la vida hay una felicidad indiscutible: vivir para el otro... Él me descubrió todo un universo de alegrías en el presente, sin modificar nada en mi vida, sin añadir nada, salvo a sí mismo a cada una de mis impresiones.

Por medio de los personajes de Masha y Serguéi, Tolstói nos cuenta una sencilla historia de amor en la que la primera fase de arrebatamiento de los sentidos da paso a la cotidianidad compartida del matrimonio y, después, a las primeras decepciones. La novela no se queda en esa negativa fase de la relación sentimental, sino que la presenta, a su vez, como necesaria para la llegada del amor auténtico, que consiste en aceptar al otro a pesar de sus defectos.

De la amistad llena de admiración por parte de Masha, se llega a la pasión amorosa y al matrimonio. Luego vienen los miedos, los celos, las tensiones y los malentendidos en la vida matrimonial, un periodo duro y complejo, hasta que llega la sintonía y la total unión, periodo en el que triunfan la generosidad, la comprensión y el perdón sincero.

Es un relato acerca del enamoramiento, el amor, la pareja... La clave de este libro es la defensa que se hace del amor maduro entre dos personas que han decidido compartir la vida.

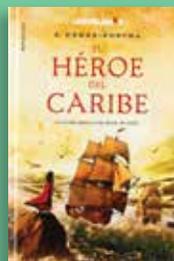


23

Para los más pequeños



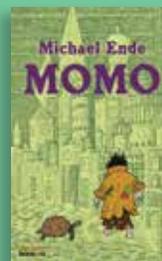
6 a 8 años



12 años en adelante



8 a 10 años



10 años en adelante



8 años en adelante

*Abogada, Magíster en pedagogía. Diplomada en orientación familiar.
Profesora del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

VIOLENCIA

entre hombres y mujeres, combatirla es responsabilidad de todos

Por: María del Carmen Docal Millán*

La violencia entre los más íntimos es un fenómeno que se ha estudiado en el mundo en los últimos 30 años. Desde diversas miradas, como la salud pública, la psicología, la sociología, entre otras disciplinas, y varios enfoques se ha buscado comprender por qué se maltrata a los más íntimos, por qué en las relaciones de afecto surge el maltrato. Hoy, más que nunca en Colombia, en el marco de la construcción de una sociedad pacífica, nos enfrentamos a un momento de cambio en las relaciones entre las personas, no solo en la sociedad, sino también al interior de la familia, en las relaciones entre hombres y mujeres, en las relaciones conyugales y de noviazgo, y en las relaciones con los amigos en la vida cotidiana.

En el imaginario social, los cambios en la familia se consideran como parte de la crisis general de la sociedad, producto de la modernidad. La familia ha sido entendida como una institución natural y social ligada a la conservación de la especie y, por tanto, a la vida, así como a la socialización de las nuevas generaciones; por ello, y por las funciones que cumple, es distinta a otras instituciones sociales.

La familia se reconoce como un actor clave en el desarrollo de las sociedades por su doble papel: por un lado, es afectada por los cambios sociales, económicos y culturales, y, por otro, es mediadora entre la persona y la sociedad.

Consecuentemente, de acuerdo con Donati, en su libro *La familia: el genoma de la sociedad*, por cumplir con las funciones biológicas, educativas, sociales, psicológicas y económicas, la ubican en el centro del proceso de humanización y, por tanto, en los procesos culturales.

En el caso de Colombia, en la actualidad contamos con información suficiente acerca de su importancia en el marco del posconflicto, por su función educativa en la vida cotidiana en la que desarrolla





procesos educativos informales, mediados por el afecto, en los que se forma a la persona; se transmiten los valores y se construyen las nociones de convivencia, valor y cuidado de las personas, a partir de las diferencias y las semejanzas. **En otras palabras, la familia otorga a la persona el sentido de lo humano.**

Idealmente, se espera que los miembros de la familia se integren, conservando su individualidad, por medio del intercambio cotidiano que se da a partir de las palabras, las actitudes, las acciones, el ejemplo, la distribución de las tareas y la toma de decisiones. En este sentido, la labor educadora de la familia debe ser un proceso consciente y reflexivo, que atravesase —permanentemente— por las preguntas ¿para qué?, ¿cómo?, ¿cuándo educar? y ¿a quién educar? La respuesta llega en la detención a pensar y darle sentido operativo al proceso educativo de la persona a lo largo de la vida, dado que su finalidad es el perfeccionamiento humano. Así, la vida cotidiana indica la reflexión permanente para que la acción diaria, que se ejerce sobre el otro, se oriente sobre una ética de responsabilidad social y del reconocimiento del otro, en cualquiera que sea la relación interpersonal y, con mayor énfasis, en las relaciones mediadas por el afecto.

El proceso de socialización, en el que la familia es el agente fundamental, introduce a los niños en el mundo de la cultura. Por medio del lenguaje y las acciones, se les enseña la forma de relacionarse con los otros, así como los valores universales y particulares de su contexto socioeconómico. En otras palabras, cada persona carga, desde la infancia, con una historia personal y social que ha vivido o aprendido; esta incide en las nuevas relaciones y ámbitos familiares que construye.

Los maltratos y los abusos son experiencias dolorosas que, al volverse recurrentes y generalizadas, son destructivas de la solidaridad y la paz. En ese sentido, como sostiene D'Agostino, autor del libro *Filosofía de la familia*, el análisis de los procesos familiares, internos y externos, permite observar que la familia, en sí misma, como escenario de intercambio afectivo y espacio de socialización, requiere de nuevos esfuerzos para fortalecerse como unidad ecosistémica educativa, necesaria para crecer amorosa y sabiamente.

En un estudio realizado por el Instituto de La Familia se encontró que al preguntarles a algunas personas de distintos estratos y nivel educativo si habían sido maltratadas por sus parejas (novios o cónyuges) dijeron que no porque realmente así lo consideraban; sin embargo, al presentarles un listado de actos violentos, reportaron que sí habían vivido algunos. Más allá de las cifras, **la preocupación recae en que, para muchos, es normal el trato rudo entre las personas, es decir, la violencia está naturalizada en las relaciones interpersonales, en las que se incluyen las relaciones de pareja.**

Teniendo en cuenta lo anterior, vale la pena recordar que combatir o disminuir el trato violento, entre hombres y mujeres, es un **asunto y una responsabilidad de todos**; no debe ser, únicamente, una preocupación de los gobernantes.

El drama de la violencia se vive desde el miedo, el desconocimiento de los derechos, la subordinación de unos a otros; el uso de la violencia y el poder como ejercicio habitual, entre otros. La prevención de la violencia debe ser un tema relevante en la acción gubernamental y ciudadana. Aunque la violencia ha existido siempre, cuesta trabajo identificarla y, justamente por ello, es importante, visibilizarla y no aceptarla.

La prevención de la violencia debe ser un tema relevante en la acción gubernamental y ciudadana. Aunque la violencia ha existido siempre, cuesta trabajo identificarla y, justamente por ello, es importante, visibilizarla y no aceptarla.

La violencia, en el marco de las relaciones entre personas unidas por vínculos de afecto, es considerada como un problema de derechos humanos, porque los actos violentos obstaculizan, principalmente, los derechos a la vida, a la libertad, a la autonomía, a la seguridad de la persona, a la igualdad, a la ausencia de discriminación, a no ser víctima de tratos crueles y degradantes y a gozar del máximo estándar de salud que se pueda lograr. Violar estos derechos no aporta a la construcción de paz.

Las noticias hoy en día hacen referencia permanente a la violencia contra las mujeres, en sus peores manifestaciones, como son: el ataque con sustancias químicas, el abuso sexual y el feminicidio. La televisión nos muestra campañas orientadas a identificar actos de maltrato y a denunciarlos; sin embargo, para muchos de nosotros, estos eventos repudiables no nos tocan de manera directa, pues consideramos que se dan en

otros estratos, en relaciones tóxicas o en familias disfuncionales.

Lo cierto es que los actos de violencia producen todo tipo de reacciones: algunos ciudadanos piden aumentar las penas y los castigos a los victimarios; otros, ampliar la legislación, mejorar la educación, promover la denuncia, crear políticas públicas, así como implementar más acciones de atención a las víctimas.

No obstante, la violencia entre los sexos no consiste solamente en pegar, amenazar, infundir miedo y obligar a tener relaciones sexuales, también es usar malas palabras al dirigirse a una persona, es la burla, la descalificación, el regaño en público, la ofensa y el desprecio, entre muchas otras acciones. **La violencia es una realidad que, aunque se presente en la vida cotidiana, tiende a ignorarse y naturalizarse en las relaciones entre las personas; las parejas de novios y de amigos no son la excepción.**

En nuestro medio, no es extraño oír que personas, mujeres y hombres, que hacen parte de familias “sanas”, “educadas”, de estratos medios y altos, saluden a sus pares y parejas usando malas palabras o groserías, pero ¿cuántos de nosotros nos detenemos en pensar qué participación tenemos en estos asuntos?, ¿cuántos de nosotros reflexionamos acerca del peso de la cultura en estos eventos?, ¿cuántos de nosotros nos detenemos en pensar sobre la participación que tenemos de manera individual y colectiva en la transformación social que propenda hacia relaciones más amables, cordiales y menos discriminatorias y violentas? Pensemos que prevenir la violencia **es un asunto y una responsabilidad de todos.**

La violencia ejercida entre las parejas de amigos, novios, así como entre los miembros de la familia, es consecuencia y causa de las desigualdades por razones de género, edad, raza, entre otras. Asimismo, es producto del contexto cultural que legitima y refuerza la violencia como una forma habitual y, por tanto, “normal” en la manera de relacionarse y de manejar las diferencias y los conflictos entre hombres y mujeres. La violencia es un fenómeno que, en algunas sociedades, afecta y

se refleja en múltiples aspectos, y representa riesgo de deterioro del bienestar general de la población.

Por eso, prevenir la violencia es un asunto de todos, porque también en las conversaciones cotidianas son comunes las referencias a situaciones de expresión del afecto con celar y controlar a la pareja, independientemente de que sea hombre o mujer. Una frase muy común es esta: “es divino, vive pendiente de mí”, pero cuando profundizamos en las narraciones, encontramos que se trata de una forma sutil de control de la persona amada, que evidencia la naturalización del maltrato. Algunos autores han profundizado en el tema y sostienen que las conductas abusivas hacia la pareja ocurren en todos los estratos, con independencia de la edad, la raza y el tiempo de la relación.

En conclusión, para erradicar el maltrato, es necesario reconocer la violencia entre los más íntimos, es decir, entre las personas que tienen vínculos de afecto por parentesco y afinidad. Nos corresponde a todos propiciar el trato amable y cordial, y, sobre todo, debemos reflexionar y actuar de manera individual y colectiva en las concepciones que cada uno tiene acerca de las relaciones interpersonales para reconstruir la historia y resignificar las relaciones con el otro y los otros.

Podemos buscar referentes en la cultura que guían el comportamiento rudo y que otorgan significaciones compartidas que naturalizan la violencia entre las personas vinculadas afectivamente, pero, también, sabemos que la cultura se transforma. Esto es posible por medio de la acción, individual y colectiva, de las personas en grupos sociales e instituciones específicas.

Afirmar que debemos erradicar la violencia es fácil, pero llevar a cabo esta acción es una tarea que nos implica a todos, desde nuestra cotidianidad. La invitación es a repensar sobre el trato que damos y recibimos del otro, de los otros, y a buscar respuestas de manera consciente y reflexiva acerca de las preguntas planteadas. Las relaciones de pareja tranquilas y armónicas no son una utopía, son una posibilidad frente a la erradicación del maltrato.

Profundizar en la familia y en las relaciones entre las personas que se aman es fundamental para identificar debilidades, posibilidades y fortalezas en las relaciones y en las ideas, para que —de ese modo— se faciliten las propuestas, individuales y colectivas, que aporten a la construcción de paz.

* Trabajadora Social. Magíster en Estudios Políticos.
Docente y Directora de la maestría en asesoría familiar y gestión de programas para la familia del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

Para erradicar el maltrato, es necesario reconocer la violencia entre los más íntimos, es decir, entre las personas que tienen vínculos de afecto por parentesco y afinidad. Nos corresponde a todos propiciar el trato amable y cordial, y, sobre todo, debemos reflexionar y actuar de manera individual y colectiva en las concepciones que cada uno tiene acerca de las relaciones interpersonales para reconstruir la historia y resignificar las relaciones con el otro y los otros.

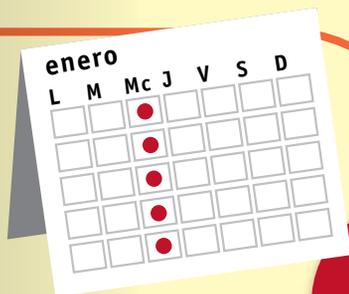
Estrategias para compartir más tiempo de calidad

EN FAMILIA

Por: Luz Alicia Cuervo*

Cada familia es diferente y tiene sus propias dinámicas, por eso, y con base en su propia realidad, debe buscar el espacio, el horario y las actividades que más se adecúen, para propiciar espacios de tiempo de calidad y crecimiento familiar.

A continuación veremos una estrategia que puede servir de ejemplo:



1

Establecer un día entre semana para compartir en familia. Por ejemplo: miércoles de familia.

2

Darle prioridad a ese día de familia para hacer que sea inamovible. Todos en casa saben que es día de compartir en familia y no hacen planes aparte.

3

Preparar con ilusión actividades para ese día de familia. (Dependiendo la edad de los hijos, esta tarea se puede rotar entre todos los miembros de la familia. Así cada hijo y cada cónyuge, podrá preparar un 'miércoles de familia').

4

Empezar puntuales las actividades planeadas para el día familiar.

5

Llevar un recuento de los 'miércoles de familia' a través de fotos o videos. Bien dicen por ahí que "recordar es vivir".

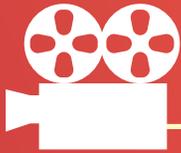


Nota importante: el amor, el juego y la risa, son grandes aliados para la educación. Los 'miércoles de familia' son una oportunidad para seguir educando, a los hijos, a través de actividades divertidas.

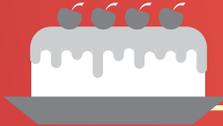
Ideas de actividades para realizar durante los 'miércoles de familia'



- Juegos de mesa



- Mímica



- Noches de cine en casa

- Carreras de observación y juegos de pistas



- Cocinar juntos

- Manualidades con material reciclable

- Hacer regalos para fechas especiales



- Inventar historias
Leer juntos



- Bailar



- Show de talentos

- Noche de adivinanzas y trabalenguas



- Camping en casa

*Comunicadora social y periodista, estudiante de la Especialización en desarrollo personal y familiar, del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana. Esposa, madre y gerente.

Ingreso de los hijos al jardín: pautas para manejar la situación

Expertos en educación y primera infancia responden algunas preguntas que podrán orientar a los padres de familia acerca de la mejor manera de enfrentar el ingreso de sus hijos, por primera vez, al jardín o al colegio.



Francisco Castro Convers

Director pedagógico Gymboree Play & Music de Cali. Psicólogo clínico con un posgrado en pedagogía y especialista en terapia Gestalt (Argentina). Esposo y padre de una hija.

¿Cómo identificar que su hijo está listo para entrar al jardín?

Es importante tener en cuenta que el jardín es un espacio de socialización e interacción con el medio. Es un lugar lleno de experiencias para los niños, en donde estos tendrán que poner a prueba ciertas habilidades aprendidas en la familia.

Dichas habilidades están vinculadas con la independencia y la autonomía para incidir en el medio que rodea al niño. Principalmente son: la capacidad de comunicarse, aunque la comunicación no tiene que ser necesariamente verbal; el desplazamiento, necesario para que el niño pueda experimentar y modificar el medio que le rodea, y la capacidad de manipular objetos con sus manos, para acercar la experiencia a todos los sentidos.

Las habilidades anteriormente mencionadas no aparecen a la misma edad en todos los niños, pero

son necesarias para que la experiencia de socializar y pertenecer a un grupo sea enriquecedora.

¿Qué actividades o estrategias pueden hacer los padres o cuidadores de los niños que aún no están en el jardín para propiciar espacios de interacción con otros niños?

Es de vital importancia tener espacios de contacto real y auténtico con los niños. Antes de que llegue el momento de socializar en el jardín, será dicho contacto el que abone el terreno para el momento de socializar.

En pocas palabras, la estrategia principal para los cuidadores, desde el momento en que nacen los niños, es estar atentos a la calidad del contacto que se le está ofreciendo (hacer contacto visual, escuchar sus balbuceos —en el caso de un recién nacido— o palabras, estar atentos a la temperatura corporal mientras los cargamos, hablarles, cantarles, entre otros). No basta con estar presente físicamente si se está distraído con las cosas cotidianas (problemas, trabajo, celulares, pensamientos).

Independientemente de la edad del niño, es de vital importancia que el cuidador se conecte con su niño interior; en esta medida, el adulto estará siempre dispuesto a jugar y a disfrutar cada momento; esto le permitirá ser más sensible y perceptivo ante las necesidades del infante.

Conectarse con el niño interior de cada adulto quiere decir permitirse jugar y disfrutar en el presente.

En esa medida, poco a poco, el niño se interesará espontáneamente en socializar y se sentirá muy atraído a interactuar con otros niños. Es entonces cuando resulta de gran importancia reunirse con familiares y con amigos que tengan niños, para que puedan compartir.

¿Desde qué edad es adecuado que los niños empiecen a interactuar con otros niños?

Los niños deben tener contacto con otros niños lo antes posible. Inmediatamente después de las vacunas, los pequeños de 2 meses pueden tener experiencias con otros bebés por medio de sus padres o cuidadores, ya sea en reuniones sociales o en centros de apoyo para la primera infancia. Lo importante aquí es que, como cuidadores, nos

pongamos en contacto con el disfrute de compartir con otras personas en compañía de nuestros bebés y en compañía de otros bebés, con el objetivo de compartir experiencias y generar crecimiento mutuo.

María Mercedes Villegas Ospina

Directora general del Preescolar Carrizales de Medellín. Comunicadora social, orientadora familiar, especialista en relaciones industriales, especialista en pedagogía e investigación. Esposa y madre de cuatro hijos

¿Qué elementos se deben tener en cuenta a la hora de escoger el jardín o el colegio adecuado para cada hijo?

Lo primero que una familia debe pensar es cómo proyecta a su hijo y a su familia; qué quiere de él, cómo se lo imagina o qué desea que él sea en un futuro. De acuerdo con esto, deben buscar una institución educativa que le ofrezca la formación acorde a su proyección.

Adicionalmente, es importante detectar el nivel de profesionalismo de sus empleados y maestros, la amabilidad de su gente, la alegría de sus estudiantes, la cabida que tienen los padres de familia en la institución, quién va a ser su hijo al interior y qué tanto lo van a conocer y ayudar; los espacios físicos de la sede, el material didáctico; en general, qué ofrecen para lograr eso que se propone la institución, de manera que sea congruente con la promesa valor o las expectativas generadas.

Hay otros aspectos que hoy cobran especial importancia para las familias y no se pueden desconocer, como son el bilingüismo y la tecnología. Sin embargo, no se les debe dar una importancia desproporcionada que se anteponga a los valores y a la formación moral; estos últimos siempre deberían estar por encima de todo.

¿Cuál es el horario o jornada ideal para ese primer comienzo?

Esto depende un poco de las rutinas que tenga el niño y de las ocupaciones de sus padres. Por ejemplo, un hijo de padres que trabajan en la tarde estaría mejor en una jornada escolar de la tarde, de manera que pueda compartir en familia durante la mañana. Un niño que ya esté próximo a iniciar la etapa de colegio debe estar en jornada diurna,

para ir creando la rutina propia de la mañana, que implica levantarse temprano, desayunar pronto y arreglarse un poco más rápido.

Para escoger un horario, es importante tener en cuenta la dinámica familiar, así como las rutinas del niño, con el fin de lograr una mejor adaptación de este y no generar caos en la vida familiar ni en la vida de los padres.

Una vez el hijo ha ingresado al jardín, ¿cuáles son las señales que indican que el hijo está tranquilo y a gusto en el jardín o colegio?

Los niños y jóvenes manifiestan todo con su actitud, no siempre de manera verbal; con su motivación o desmotivación por asistir al jardín o colegio, por su manera de hablar de su profesora y de su jardín; por la alegría y la tranquilidad con la que se despiden de sus padres cada mañana o por la forma como desaprueban que los sábados no sean días de asistir al preescolar.

Cuando la educación de la casa es coherente con la educación del colegio y el preescolar, los niños se sienten a gusto. Que los padres de familia se involucren en las actividades pedagógicas del niño facilitará su adaptación a esta nueva etapa.

María José Pedroza

Líder de mejoramiento en calidad educativa, Secretaría de Educación de Barranquilla. Psicóloga, especialista en desarrollo familiar; certificada en disciplina positiva para padres; consultora y asesora familiar. Esposa y madre de dos hijos

Jardín o colegio, ¿qué se debe tener en cuenta en el momento de tomar la decisión?

En principio, la decisión tiene que ver con el proyecto de vida que construirá nuestro hijo, ya que elegiremos el lugar donde pasará la mayor parte de su tiempo hábil. Gran parte del día, los niños se encuentran en la institución donde van adquiriendo pautas, código de valores, hábitos, aprendizajes y es posible que el tiempo consciente que pasan en el jardín o el colegio sea mayor que el tiempo que pasan en casa, por ello es importante conocer categóricamente los elementos que lo componen.

En una primera entrevista de conocimiento de los colegios o jardines, podemos hacernos preguntas como las siguientes:

1. Confianza y seguridad. ¿El tipo de personas que trabajan allí me generan confianza? ¿Cuáles son sus creencias principales o su código de valores? ¿Poseen entrenamiento específico para niños pequeños? ¿Tienen conocimientos de primeros auxilios y manejo de emergencias?

2. Propósito de vida. Conocimiento del proyecto educativo institucional y si cumplen con su misión: ¿Qué tipo de ciudadanos forman? ¿Es eso lo que quisiera formar o acompañar en el proceso de formación de mi hijo? ¿Los espacios diseñados son propicios para la diversión, el juego y la libre socialización de los niños?

3. Edad del niño. ¿Está preparado mi hijo para identificar y aceptar a un nuevo cuidador y acompañante (maestro/a)? Generalmente, en los jardines, este proceso se logra de manera más favorable, principalmente en casos donde se decidió ingresar a los niños antes de los 4 años.

4. Comunicación padres-institución. ¿Las condiciones son claras desde el principio? ¿Cuáles son los mecanismos de comunicación con las familias? ¿Es un centro de puertas abiertas? Es más fácil acceder a las actividades que los niños realizan e involucrarse en la dinámica del centro, si es un jardín. Aunque algunos colegios lo permiten, por temas de organización y tamaño, la comunicación puede tornarse un poco más formal y, por la dinámica institucional, más demorada.

5. Espacios y ambientes. ¿La relación niño/docente en cuanto a cantidad es amplia? Es mucho más aconsejable la estancia en un lugar donde se brinde atención lo más personalizada posible; para ello, se requiere contar con un número reducido de niños por espacio pedagógico. Generalmente, un colegio no brinda esa posibilidad, a diferencia de los jardines infantiles. Asimismo, el medio ambiente, el entorno donde ocurren las actividades pedagógicas debe estar libre de bacterias, aseado y constantemente desinfectado; generalmente, dicho proceso de desinfección constante lo realizan los jardines, mas no los colegios. Nuevamente, en este punto, es importante la edad del niño por la madurez de su sistema inmunológico.

5 consejos que pueden seguir los padres/ madres para facilitar la adaptación de sus hijos a esta nueva etapa:

Idealmente, este proceso debe ser lo más armónico posible, para la familia, para el niño y para el centro educativo elegido. Algunas pautas que nos pueden servir para adaptarnos más fácilmente son:

1. Explicarle claramente y con emoción positiva. El ingreso al jardín es un momento de ruptura para ambas partes. Los padres sienten que el “bebé” está creciendo y se independiza cada vez más; los hijos deben aceptar que otras personas los cuidarán; sin embargo, hay algo claro: los niños entienden lo que se les explica.

Hable claro y explíquelo que va a empezar una etapa muy divertida: irá a un espacio agradable, donde podrá jugar, aprender, pintar y estar con amigos. Aunque el niño no hable o no responda, podrá entenderlo.

2. Establecer rutinas de preparación. Es importante realizar la transición al jardín o al colegio haciéndoles partícipes de la compra de los útiles y materiales, de la organización del maletín, los uniformes, la ropa, sus elementos de aseo, etc.

Adicionalmente, hay que ajustar el horario del sueño, dormir temprano, levantarse temprano y prepararse para empezar a dejar todo listo desde la noche anterior. Esto va creando organización en su mente y rutinas que facilitarán los hábitos básicos de autocuidado.

3. Acompañarlo los primeros días. En la mayoría de jardines, existe la política de puertas abiertas (punto importante) para que los padres se involucren en el proceso educativo, así como la institución se involucra en la crianza. Es posible quedarse una parte de las primeras jornadas acompañando el proceso, como simple observador y, en lo posible, sin entrometerse en las actividades que el maestro orienta. En la educación inicial adecuada, es el niño quien realiza las actividades, no el maestro. Nos podemos sorprender si esperamos agendarnos para la jornada y simplemente nos dice “adiós” y se va a jugar; en ese caso, sabremos que es un niño autónomo (aplica para cualquier edad). Si no lo hace de esta manera, también es completamente normal, solo que requerirá un

tiempo más de acompañamiento.

4. Llorar es normal (aplica para padres e hijos).

Los padres también tendremos motivos para llorar al dejar a nuestro hijo en el primer día de jardín, pueden darse muchos sentimientos encontrados. Estas son algunas de las principales razones por las que puede darse llanto:

- 1. Porque no podemos creer que ya estemos en esta etapa y nos da nostalgia.
- 2. Porque nuestro “bebé” se alejó diciendo “adiós” muy feliz porque iba a jugar y quien llora es el adulto que se desprendió del niño.
- 3. Porque nuestro niño no para de llorar porque extraña a su familiar (en este caso, es importante asumir el consejo anterior. Quedarse los primeros días es una buena alternativa, explicándole siempre que vamos a regresar a buscarle y que el maestro es de confianza, lo va a cuidar y a acompañar mientras es hora de volver a casa).

5. Habla su lenguaje (el juego). Mientras van en camino al jardín pueden intercambiar objetos representativos de cada uno, para recordarse todo el día, siempre con la promesa de regresar a buscarle (y hacerlo puntualmente, 10 minutos antes de terminar la jornada), esto brindará seguridad y confianza. Pueden inventarse un cuento o cantar canciones alusivas (ej.: el pollito va a la escuela, rin rin renacuajo, etc.).





Elaboración del proyecto familiar

Por: Andrés Cano* y Aida Milena Casadiego**

En esta época vale la pena tomarse un espacio como familia para construir el proyecto familiar. Antes de comenzar, se sugiere responder rápidamente –y a modo personal– el siguiente test para tener un punto de partida.

PREGUNTA	SI	NO
1 Me siento pleno con lo que estoy haciendo por mi familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Las metas que nos hemos propuesto a nivel familiar las hemos alcanzado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Hemos hablado en familia acerca de los proyectos que queremos alcanzar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Las metas familiares incluyen a todos los miembros de la familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Tenemos la costumbre de escribir el proyecto de vida familiar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Creo que todos los miembros de la familia se sienten felices con lo que hemos alcanzado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Procuramos la felicidad y realización de cada uno en nuestra familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Con frecuencia evaluamos las metas de cada miembro de la familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Procuramos trabajar unidos para alcanzar nuestros propósitos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Damos prioridad a los sueños de todos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Instrucciones para elaborar el proyecto familiar:

1. Contar con la disposición y participación de todos los miembros de la familia.
2. Buscar el lugar y el momento adecuado en el que todos se sientan cómodos. (puede ser fuera o dentro de la casa). Dependiendo la edad de los hijos, la construcción del proyecto familiar puede dividirse en sesiones cortas de 15 o 30 minutos.
3. Utilizar distintos materiales, por ejemplo: cartulinas, marcadores, revistas, papel de colores, y demás material.
4. Con las ideas y aportes de todos, construir un mapa mental, un esquema, una tabla, un dibujo o cualquier otro formato de fácil visualización y consulta.
5. Consultar el proyecto cada seis meses para revisar los acuerdos.

Construcción del proyecto familiar

Todo sistema se compone de cuerpo, corazón, cabeza y alma. Lo mismo pasa en la familia, por eso es importante construir un proyecto familiar teniendo en cuenta cada uno de estos aspectos, respondiendo entre todos las siguientes preguntas:

1. Alma (identidad y trascendencia)

- ¿Qué clase de familia queremos ser?
- ¿Para qué existimos como familia?
- ¿Cómo queremos que nos identifiquen?
- ¿Qué nos hará únicos?
- ¿Qué principios y valores queremos tener?
- ¿Cómo queremos que cada miembro sea en 25 años?
- ¿Qué le vamos a aportar a la sociedad?
- ¿Cuáles son nuestros referentes que guían y guiarán nuestra vida familiar?

2. Cuerpo (entorno y comportamientos externos)

- ¿Qué actividades queremos compartir en común?
- ¿Cómo queremos utilizar el tiempo libre?, ¿cómo nos queremos divertir?
- ¿Qué hábitos alimenticios queremos tener?
- ¿Qué concepción queremos tener acerca del dinero?
- ¿Cómo vamos a manejar el dinero?

- ¿Qué nivel económico queremos tener?
- ¿Qué cosas materiales consideramos importantes tener?
- ¿Cómo nos vamos a distribuir el trabajo del hogar (organizar casa, hacer comida, mercar, atender a hijos, otras responsabilidades)?
- ¿Qué tipo de amigos queremos tener?
- ¿Cómo vamos a manejar la relación con las familias de origen?

3. Corazón (emociones y estados de ánimo)

- ¿Cómo vamos a manejar los conflictos?
- ¿Cómo nos vamos a comunicar?, ¿qué reglas de comunicación vamos a tener?
- ¿Qué actos de amor nos gustaría que tuviéramos? (cada miembro del sistema familiar debe expresar su lenguaje del amor y escribir la acción concreta que le gustaría que tuvieran los demás con él)
- ¿Cómo vamos a celebrar los acontecimientos importantes de cada miembro de la familia?

4. Cabeza (creencias, valores, intereses)

- ¿Cómo nos gustaría trabajar?
- ¿Cómo queremos que sea la relación familia-trabajo?
- ¿Qué hábitos queremos tener de lectura y estudio?
- ¿Qué valores nos definen como pareja?
- ¿Cómo vamos a cultivar esos valores?
- ¿Qué talentos queremos desarrollar?
- ¿En qué aspectos queremos ser ejemplares?
- ¿Qué hábitos queremos tener de música, artes, contemplación, etc.?
- ¿Qué otras actividades queremos realizar para cultivar un espíritu?

Nota: Esta guía para la elaboración del proyecto familiar hace parte del material diseñado para el Diplomado de Familia del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

*Ingeniero civil. Magíster en Trabajo Social con énfasis en familia y redes sociales. Profesor del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

**Psicóloga. Magíster en evaluación psicológica, clínica y forense. Profesora del Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana.

Personas con discapacidad, la familia apoyo fundamental en la rehabilitación

Por: Dra. Catalina Gómez*



En Colombia, según el último censo del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), viven 2.624.898 personas con discapacidad, lo que equivale al 6,3 % del total de la población. A estas personas se les reconoce usualmente por la discapacidad en sus condiciones físicas y cognitivas; sin embargo, en ocasiones, no se tiene en cuenta el impacto emocional que estas sufren, el cual puede generar desde tristeza hasta depresión profunda.

En los procesos de rehabilitación, las personas con discapacidad no solo necesitan recibir apoyo de especialistas del área de la salud mental, sino también de su familia y del cuidador. Por este motivo, la doctora Catalina Gómez, fisiatra de la Clínica Universidad de La Sabana, explica la importancia de este apoyo.

“Las personas con discapacidad sufren un impacto emocional bastante grande, porque las dinámicas personales y familiares cambian”, afirma la doctora Catalina. La familia cumple un papel fundamental en la rehabilitación: “Un paciente con un grupo familiar dispuesto a apoyarlo y a acompañarlo, tiene gran parte del proceso ganado. La familia es un apoyo indiscutible en lo físico

y en lo emocional. Cuando un paciente tiene dificultades en el entorno familiar, sus procesos y sus resultados son mucho más lentos; además, la persona tiene mayor riesgo de sufrir depresión y de sentirse triste”.

La especialista les recomienda a las familias motivar al paciente durante la rehabilitación con expresiones como “tú puedes lograrlo”, “aquí estamos” o “cuenta con nosotros”, con el fin de que tenga una exigencia proporcional a su condición, puesto que se puede caer en el error de sobreproteger, volviendo a la persona más dependiente.

Por otro lado, sin importar el grado de discapacidad o de dependencia, las personas requieren el acompañamiento de un cuidador. “El cuidador es el pilar fundamental del tratamiento: ayuda en los desplazamientos, supervisa qué debe hacerse en casa; se prepara para los cuidados que vienen, apoya los ejercicios en casa, organiza los horarios, las salidas y el tiempo libre”, explica la doctora.

Finalmente, es necesario resaltar que el amor familiar y la estimación, por parte del grupo social, son factores motivadores para los pacientes y permiten obtener resultados satisfactorios.

* Fisiatra. Clínica Universidad de La Sabana.

En el 2018 cada uno de nosotros seguirá sacando la mejor versión de sí mismo y nosotros te acompañaremos a través de nuestra oferta académica.



Regálate en esta navidad
un curso:



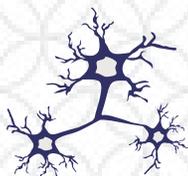
**DIPLOMADO
VIRTUAL
EN FAMILIA.**

**FECHA DE INICIO:
30 ABRIL Y EL 16 DE OCTUBRE
DE 2018.**



**CERTIFICACIÓN
EN COACHING
DE EQUIPOS
PARA LA FAMILIA.**

**FECHA DE INICIO:
28 DE FEBRERO DE 2018.**



**DIPLOMADO
EN NEUROCIENCIAS
APLICADAS A LAS
RELACIONES
FAMILIARES.**

**FECHA DE INICIO:
6 DE MARZO DE 2018.**

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Informes e inscripciones:

- ☎ Teléfonos: 1-8615555 Ext. 54533 / 54102 / 43101 / 43102
- ☎ Celular: 310 219 8659 - 310 309 3462 - 320 494 0552
- ✉ instituto.familia@unisabana.edu.co
- 🌐 <http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia>
- 📍 Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana
- 🐦 @IFAUisabana



Universidad de
La Sabana

Un buen comienzo para un buen futuro

www.aspaen.edu.co

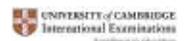


	Preescolares mixtos	Colegios femeninos	Colegios masculinos
Barranquilla	Aspaen Ocean Kids Preescolar	Aspaen Gimnasio Los Corales	Aspaen Gimnasio Alta Mar
Bogotá	Atavanza Maternal y Preescolar	Aspaen Gimnasio Iragua	GIMNASIO DE LOS CERROS
Bucaramanga	Taramiti Preescolar	Aspaen Gimnasio Cantillana	Aspaen Gimnasio Saucará
Cali	Entrevalles Maternal y Preescolar	Aspaen Liceo Tacuri	Aspaen Colegio Juanambú
Cartagena	Papa Gino Alborada C.E.I.	Aspaen Gimnasio Cartagena de Indias	Aspaen Gimnasio Cartagena
Manizales	Aspaen Urapanes Preescolar	Aspaen Gimnasio Los Cerezos	Aspaen Gimnasio Horizontes
Medellín	Aspaen Carrizales Preescolar	Colegio Gimnasio Los Pingres	Aspaen Gimnasio Los Alcázares
Neiva	Aspaen Yumanitos Preescolar	Aspaen Gimnasio Yumaná	Aspaen Gimnasio La Fragua
Barrancabermeja	Administrados	Los Almoratros Preescolar	

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.



Aspaen

C O L O M B I A