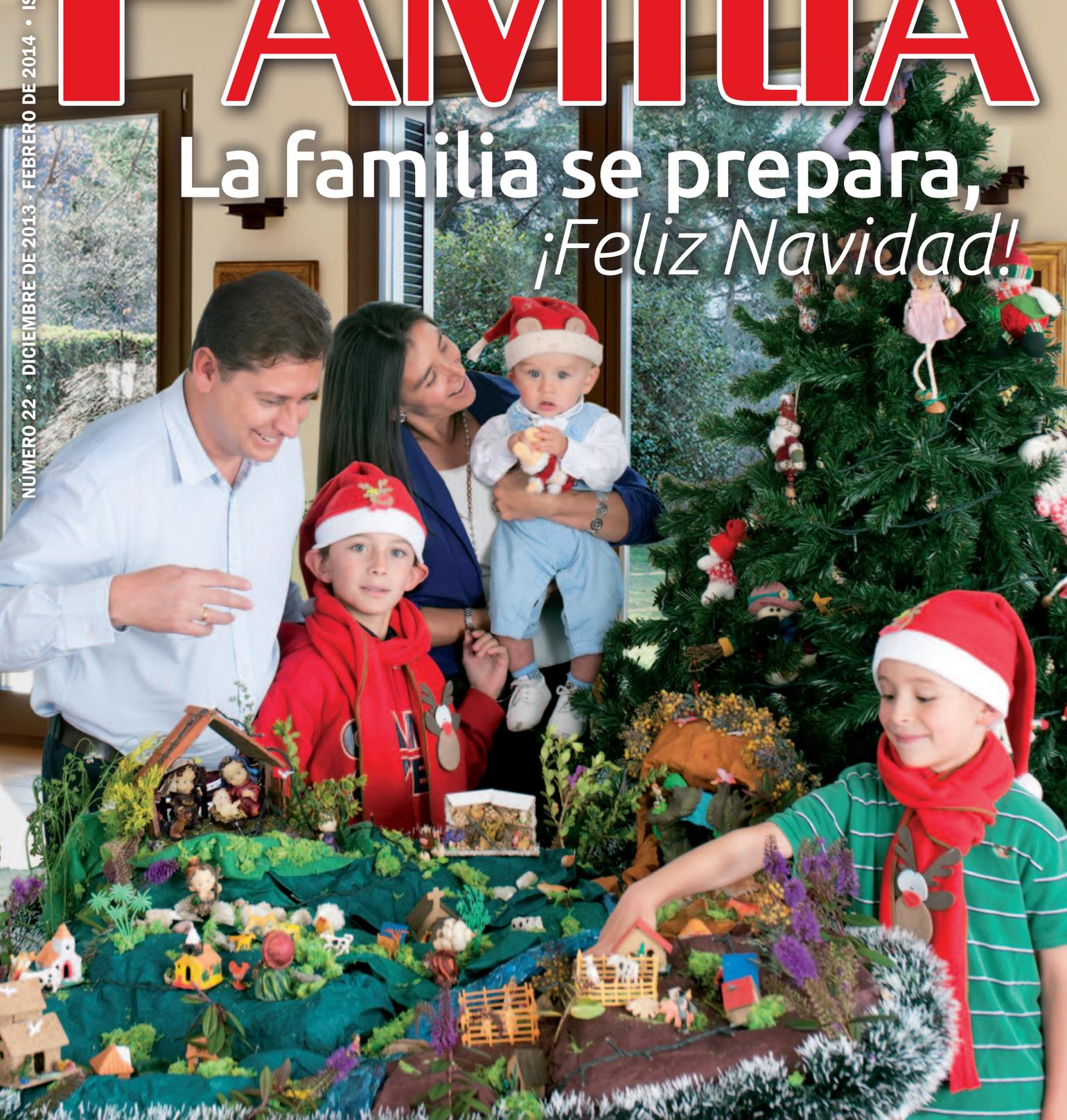


Apuntes de **FAMILIA**

La familia se prepara,
¡Feliz Navidad!



SUPERACIÓN

La cultura del esfuerzo, clave para modelar la conducta

VIDA DE HOY

Resiliencia, prepararse para enfrentar la vida

Maestría en Asesoría Familiar y Gestión de Programas para la Familia

Metodología virtual

Código SNIES 102252

Perfil ocupacional

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

Inscripciones Abiertas

Inicio de clases: febrero de 2014

Informes e inscripciones:

Instituto de La Familia

maestria.asesoriafamiliar@unisabana.edu.co

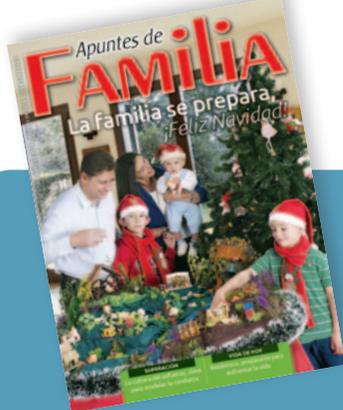
Teléfono: (1) 861 5555 Exts.: 43310 / 43303

Celular: 310 200 3518

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



Universidad de
La Sabana

**Dirección**

Ana Margarita Romero de Wills

Consejo editorial

Carlos Alberto Aponte Gómez, María del Pilar Arévalo Peña, Cristian Conen, Margarita María Delgado Pérez, Adriana Patricia Guzmán Quinche, Elsa Cristina Robayo Cruz, María del Pilar Vélez Robledo.

Colaboradores

Viviana Aya, Victoria Cabrera, Andrés Cano, Cristian Conen, Juan Camilo Díaz Bohórquez, Jorge Leyva, Ministerio de Defensa, María Elisa Moreno Fergusson, Enrique Rojas Montes.

Coordinación editorial

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

Edición

Dirección de Publicaciones
Universidad de La Sabana
Una producción de la Vicerrectoría
de Procesos Académicos
María Clara Quintero Laverde,
Vicerrectora

Servicios periodísticos

Acepresa

Suscripciones

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

Correo electrónico

apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

Diseño y Producción

IDEKO Calle 85 N° 22-73
Tel: 4829595

Diagramación

William Velásquez

Fotografías

Big Stock Photos, Jorge Pulido Bautista

Impresión

Grupo OP Gráficas S.A

4 Editorial

6 Día de las Velitas
Se abren las puertas
a la Navidad

10 Noviazgos líquidos
¿Consumismo más
que afecto?

12 La cultura
del esfuerzo

15 Dislexia
Una bendición de genios

18 Resiliencia
Prepararse para
enfrentar la vida

22 Discapacidad
Un motivo de amor
y unión familiar

26 Los lenguajes
del amor a los hijos

29 Cine y Libros

32 "Permiso, gracias
y perdón", tres palabras
clave

33 "Te llevo en mi corazón"
Correo de la gratitud



Instituto-de-La-Familia-Universidad-de-La-Sabana



@IFAUnisabana

Número 22

DICIEMBRE DE 2013 - FEBRERO DE 2014
ISSN 1794-502X

Foto en portada: familia Sandoval Arbeláez. Un agradecimiento especial a los papás: Paola y Hugo. Y a sus hijos: Andrés Felipe, Juan Pablo y Daniel. Foto: Jorge Pulido B.

Alegría que nace de la armonía de estar juntos



Ana Margarita Romero de Wills
Directora
anarc@unisabana.edu.co

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), ha publicado un estudio sobre la calidad de vida: How's Life 2013. Recientemente, Colombia manifestó su interés de adhesión a ella; los países miembros son reconocidos por las buenas prácticas en el manejo de sus economías y la transparencia de políticas. El estudio compara el nivel de bienestar en diferentes naciones. Incluye análisis de datos macroeconómicos y aspectos como el fracaso escolar, la seguridad y la armonización entre la familia y el trabajo. Con referencia a las preguntas sobre relaciones familiares, se identifica que los jóvenes se apoyan en sus padres cuando tienen problemas.

Un tema propicio para reflexionar que la dinámica interna del hogar es algo más que un espacio físico donde habitan personas que por decisión libre y voluntaria al matrimonio, se complementan, comparten una identidad y su intimidad. Los cónyuges construyen una relación que se desarrolla de manera natural, que no se queda en el plano de coexistir sino que con base en la comunión que surge con la entrega y con el amor, cada uno se enriquece como persona humana. En el hogar -padres e hijos- cada uno es aceptado tal y como es, según su carácter, su personalidad, sus talentos y también con sus debilidades... algo que solo se logra en la familia. Por tanto,

en un clima de seguridad y confianza se forja el espacio idóneo para crecer, desarrollarse, perfeccionarse, saberse aceptado y amado.

Comienza la Navidad, época especial para estar en familia. Para compartir momentos de tiempo libre, estimular la creatividad y salir de la rutina en la relación conyugal, cuidar la salud y el descanso. Pero descansar no significa no hacer nada, por el contrario, supone realizar actividades que exigen menos esfuerzo y ojalá compartir cantidad y calidad de tiempo con los seres más queridos. Motivar en los niños la lectura, inventar historias sencillas, por ejemplo, resulta ideal para estimular su creatividad. Igual efecto tiene el contacto con la naturaleza, cultivar la música, la danza, el teatro... ideas para fomentar los talentos mientras la familia se divierte.

La felicidad como fin último de cada actuación, no necesariamente es «bien estar» sino el «ser bueno» (J. Sellés) y representa el conjunto de cosas necesarias para vivir en armonía con uno mismo, con Dios y con cada uno de los seres que más queremos y con quienes compartimos los momentos más importantes de la existencia. Aprovechemos esta época de Navidad para aprender de la familia de Nazareth, copiar sus virtudes y luchar porque nuestros hogares sean luminosos y alegres. **AF**

¡Feliz Navidad!



Maestrías

Chía

- ▶ **Diseño y Gestión de Procesos** SNIES 51840
- ▶ **Gerencia de Ingeniería** SNIES 102075
- ▶ **Gerencia de Operaciones** SNIES 90554

Especializaciones

Chía → Inicio: Abril 25 de 2014

Bogotá → Inicio: Julio 22 de 2014

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 11369
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 3969
- ▶ **Gestión para el Desarrollo Humano en la Organización** SNIES 5173
- ▶ **Gerencia del Servicio** SNIES 4376
- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 7065
- ▶ **Finanzas y Mercados de Capitales** SNIES 10454
- ▶ **Gerencia de Producción y Operaciones** SNIES 2768
- ▶ **Gerencia Logística** SNIES 52333
Este programa ofrece el convenio para aplicar al curso realizado con la Global SCALE Network of MIT.

Bucaramanga → Inicio: Mayo 23 de 2014

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 91330
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 53819
- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 53821
- ▶ **Gerencia Logística** SNIES 102376

Cúcuta → Inicio: Septiembre 20 de 2014

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 101438
- ▶ **Gerencia Logística** SNIES 102238
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 101641

▶ **Gestión para el Desarrollo Humano en la Organización** SNIES 101880

▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 101559

Ibagué → Inicio: Julio 25 de 2014

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 101296
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 101320
- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 101402

Medellín → Inicio: Julio 11 de 2014

En Convenio con la Universidad de Antioquia

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 91095
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 90791

Neiva

- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 102331

Villavicencio → Inicio: Junio 20 de 2014

- ▶ **Gerencia Comercial** SNIES 91263
- ▶ **Gerencia Estratégica** SNIES 101289
- ▶ **Finanzas y Negocios Internacionales** SNIES 101344

Diplomados

Modalidad Virtual

- ▶ **Habilidades en la Gestión Comercial**

Bogotá

- ▶ **Coaching Gerencial**
- ▶ **Comunicación y Negociación Gerencial**
- ▶ **Gerencia del Talento Humano**
- ▶ **Relaciones Públicas**
- ▶ **Gerencia de Relaciones con los Clientes CRM (Customer Relationship Management)**

- ▶ **Gerencia de Ventas**
- ▶ **Gestión de Mercadeo**
- ▶ **Gerencia del Servicio**
- ▶ **Estrategias Gerenciales y de Negocios Internacionales**
- ▶ **Planeación Estratégica**
- ▶ **Formulación y Evaluación de Proyectos**
- ▶ **Gerencia de Riesgos**
- ▶ **Finanzas**
- ▶ **Normas Internacionales de Información Financiera (NIIF)**
- ▶ **Logística y Gerencia de la Cadena de Abastecimiento**
- ▶ **Gerencia de Proyectos**

Seminarios

Bogotá

- ▶ **Finanzas para la Familia**
- ▶ **Contabilidad Gerencial**
- ▶ **Compras y Alianzas con Proveedores**
- ▶ **Modelo de Prospectiva Estratégica**
- ▶ **Gerencia de Clientes CRM (Customer Relationship Management)**
- ▶ **Medición del Impacto y Retorno de la Inversión de la Capacitación**
- ▶ **Finanzas Gerenciales**
- ▶ **Coaching Gerencial**
- ▶ **Negociación y Estrategia**
- ▶ **Planeación y Actualización Tributaria (Nuevo)**
- ▶ **Liderazgo para el Trabajo en Equipo**
- ▶ **Gerencia de Cuentas Especiales Plan KAM (Key Account Manager)**
- ▶ **Protocolo y Etiqueta Empresarial**
- ▶ **Comunicaciones Integradas de Marketing**
- ▶ **Desarrolle y Potencie su Equipo de Trabajo (Gestión del Desempeño)**

Acreditación Institucional de Alta Calidad

Institución de Educación Superior sujeta a inspección y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.

Profesores Internacionales invitados
Programas *In Company* de acuerdo con las estrategias de su empresa.

INFORMES E INSCRIPCIONES

Teléfonos: 861 5555/6666 Ext.: 14101
Línea nacional: 01 8000 11 6363

Cra. 69 N° 80 - 45 Piso 5, Bogotá D.C.
ipf@unisabana.edu.co
www.unisabana.edu.co



Síganos también en nuestro Facebook Oficial: <https://www.facebook.com/IPFOficial>

Para más información escanee este código con su smartphone



Día de las **velitas**

Se abren las puertas a la Navidad

¡Estamos de celebración! Velitas de colores y faroles luminosos simbolizan el motivo que inspira e invita a la integración, el 7 de diciembre. La familia se prepara para celebrar este día que se pinta de luces para anunciar la fiesta de la Virgen y, con ella, la bienvenida a la Navidad en los hogares colombianos.



Se trata de una bonita tradición que marca el preámbulo de la celebración de la Inmaculada Concepción de la Virgen María y que, según nuestro calendario oficial de festividades religiosas, se cumple el 8 de diciembre.

En el Día de las velitas, las calles de barrios y avenidas, centros comerciales y parques de aquí y de allá se engalanan con motivos navideños y programas alusivos para rendir este homenaje. En los hogares, las familias con especial participación de los niños, iluminan los frentes de sus casas con velas, luces y faroles que decoran puertas y ventanas.

Reviviendo una tradición milenaria

Este dogma (creencia fundamentada en la fe) fue proclamado así por el Papa Pío IX en la Bula Ineffabilis Deus –epístola apostólica– el 8 de diciembre de 1854 (Ver recuadro). Desde entonces, se mantiene con matices que dan cuenta de las costumbres propias de cada región del país, pero siempre enalteciendo la dignidad de la Virgen María desde el primer instante de su concepción.

Bula Ineffabilis Deus

El dogma de la Inmaculada Concepción, proclamado en 1854 por el Papa Pío IX, confiesa:

«... la bienaventurada Virgen María fue preservada inmune de toda la mancha de pecado original en el primer instante de su concepción por singular gracia y privilegio de Dios omnipotente, en atención a los méritos de Jesucristo Salvador del género humano (Pío IX, Bula Ineffabilis Deus: DS, 2803).

Fuente:
Catecismo de la Iglesia Católica

En Bogotá, luces y alegría en torno a la familia

Todo escenario y ambiente es propicio para encender velitas y colgar faroles. Hecho que se cumple en la noche del 7 de diciembre pero que durante el día se evidencia a través de actividades en horarios extendidos y eventos acompañados con fuegos artificiales. La Torre Colpatria, en el centro capitalino, con su show de luces y el cierre de la Carrera Séptima desde aquí y hasta la Plaza de Bolívar, crean un marco esplendoroso de alegría, regocijo y unión en torno a la familia, los amigos y vecinos.

“Mi mami me explicó que si prendemos las velitas en la casa, la Virgen cuando pasa por Colombia, no se va a perder porque todos le iluminamos el camino... así ella nos ve y nos ampara y nos protege; es bueno que le recemos para que ella nos escuche y nos ayude con las tareas”. Daniel Ricardo Alarcón, siete años.

María Fernanda Ruiz y su esposo Belarmino Guedez, son de origen venezolano y hace cuatro años viven en Bogotá, con sus nueve hijos. *“Esta linda tradición la hemos acogido con amor como si fuera nuestra porque es una magnífica oportunidad de reunir a la familia y para centrar a los hijos en la práctica de la piedad, la cual muchas veces se pierde en cosas materiales como los regalos y la ‘rumba’. Es la mejor manera de enseñarles lo que una madre puede hacer para bien de sus hijos; de mostrarles cómo María, en compañía de su esposo José, debió enfrentar tanta adversidad y tantas necesidades y sin embargo, conservó su sabiduría y su amor para bien de su hijo Jesús. Por eso la ilusión de nuestros niños es total pues saben que hay un motivo muy especial para celebrar y para reunirse en familia.”*



La familia Guedez Ruiz, en Bogotá, reunida para la foto



Así se vio la ciudad de Medellín en la Navidad de 2012

En Medellín, Antioquia, el "Desfile de Mitos y Leyendas"

El proyecto de alumbrado de EPM (Empresas Públicas de Medellín) para la temporada de Navidad se inspira mucho en esta festividad por el carácter familiar que tiene. Así lo expuso Juan Esteban Calle Restrepo, Gerente General y Líder del Grupo EPM: "Esta noche la ciudad se verá como un verdadero "mar de luces" que inundará cada barrio, con sus calles y sus parques; todo se transformará y nos transformará. Una fiesta tranquila donde los adultos se vuelven niños y los niños, por fortuna, no dejan de serlo. La gran novedad estará en el cerro Nutibara, en donde encenderemos durante toda la temporada la luz de una gran vela de 26 metros de altura. La tecnología hará posible

la magia de esta luz, símbolo de un tiempo que congrega a la comunidad y nos invita a vivir la ciudad, a recorrerla y quererla".

En Neiva, Huila, los pastores llevan las velitas

María Clara Gómez Tovar y Dorian García, casados hace siete años, tienen tres hijos: Antonio de 6, María Sofía de 4 años y Juan Francisco de dos meses. "En vísperas de este día, todos elaboramos los 'pastores' para soportar las velitas con material reciclable como botellas y papel y los organizamos en fila para que sean ellos los que las muestren desde el balcón del apartamento", dice María Clara. Los faroles sí los dejan para prenderlos en la casa de los abuelos paternos, donde decoran puertas, ventanas y el jardín. Todos comparten con los vecinos de la cuadra, pero claro, antes de ello, la familia unida dedica unos momentos para orar con fervor a la Virgen y agradecerle por los favores recibidos.

Familia García Gómez, Neiva





Familia Reeves Livignston, San Andrés, isla

En San Andrés, una costumbre adoptada con aprecio

María Victoria Livignston Ellis y su esposo Bernald Reeves Pomare, comparten esta celebración con su hijo Matthew. Una tradición que no es propia de los raizales pero que María Victoria heredó de su mamá, Sofía, pues vivió varios años en Bogotá y la acogió para transmitirla a su hija, quien hoy vive con ella y con sus otros hijos Jeffrey y Shayanna. Para esta fecha, de común acuerdo con los vecinos, se encargan de preparar un refrigerio para disfrutar en la noche, cuando salen al frente de la casa a encender velitas y compartir entre familia y amigos, mientras los niños juegan.

En Bucaramanga, Santander, de paseo al parque

Después de encender las velitas, el plan es ir al parque municipal a presenciar un acto cultural organizado por los "matachines", los cuales participan en los juegos "toro de candela" y la "pelota de fuego", espectáculos que convocan a propios y visitantes.

En Barranquilla, Atlántico, con la brisa de los vientos alisios

La madrugada del 8 de diciembre, los residentes colocan faroles multicolores que por tradición son de fabricación artesanal, con listones de madera dispuestos en forma de pirámide truncada, cuyas caras se forran en papel celofán de colores verde, amarillo, azul o rojo.

En Cali, Valle del Cauca, velitas, faroles y villancicos

La gente coloca velas y faroles en el borde de los andenes, muy pegados entre sí, y se dejan allí hasta que se consumen. También decoran los árboles naturales con faroles, cantan villancicos y disfrutan entre vecinos de alimentos tradicionales como natilla y buñuelos. Algunas personas visten altares para la Virgen María.

Si bien esta hermosa tradición convoca a grandes y a chicos a compartir y marca el inicio de la Navidad, con todo su colorido y esplendor, lo cierto es que el Día de las Velitas constituye el mejor motivo para que la familia en pleno se congrege alrededor de un propósito común: fortalecer los lazos de unión y promover aquellos valores que como la armonía, el respeto, el amor, la solidaridad, la caridad, la humildad y la fe, se proyecten y se vivan con el anhelo de un futuro mejor. Felices fiestas para todos en esta Navidad. **AF**



Noviazgos líquidos

¿Consumismo más que afecto?

En este presente tan moderno se está fortaleciendo una apreciación peligrosamente facilista: el valor de la relación y, por lo tanto de la persona, dictaminado por la capacidad que se tenga de dar más satisfacción.

Por: Andrés Cano*

Cuando le pregunté a mi alumna que por qué no había ido a la clase anterior, me contestó: *“Profe, es que... venga yo le cuento: en este momento tengo un novio y los dos estamos en la clase suya, pero es que peleamos y no quiero encontrarme con él... Lo que pasa es que él y yo como que empezamos mal porque él tenía novia, y yo novio; pero nos conocimos y comenzamos la relación sin haberle terminado antes a la otra persona.. Y es que él es muy celoso y...”*.

Esta alumna, estaba a punto de perder la materia por fallas, no porque no entendiera lo que yo explicaba, sino por cuestiones afectivas. ¿Cuál será el futuro de esta pareja de jóvenes de 20 años?

Estamos acostumbrados a planear muchas cosas, nos demoramos años en prepararnos para ejercer una profesión, pero en cambio, para el matrimonio... y hablo de matrimonio, porque la mejor escuela para este es el noviazgo. Casi que se podría predecir cómo será un matrimonio de una pareja por la forma en que vive su noviazgo.

Relaciones líquidas

Pero antes de hablar del noviazgo como tal, quisiera centrarme un poco en las relaciones

de pareja actuales. Leyendo un estudio acerca de las relaciones por internet¹, me llamó la atención la opinión de uno de los participantes en la investigación:

“En cuestión de minutos conoces a alguien y si no te interesa, aprietas un botón y sustituyes su compañía por otra. Y así hasta dar con esa persona capaz de hacer desaparecer las agujas del reloj”.

“En lo referente a los costes asociados, estos están muy por debajo de los tradicionales (No hay que pagar consumiciones, ni entradas, ni gastar perfume, ni vestidos para la ocasión, no hay taxis, no hay restaurantes, etc.)”.

Este usuario de internet pareciera estar hablando de un producto del que está interesado en adquirir. Al respecto, un sociólogo explica que en la denominada por él modernidad líquida, “los vínculos y las asociaciones tienden a ser visualizados y tratados como objetos a ser consumidos, no producidos; están sujetos a los mismos criterios de evaluación de todos los demás objetos de consumo”. En el mercado consumista, los productos ostensiblemente duraderos son por regla general ofrecidos por un ‘periodo de prueba’². Este periodo de prueba es la tan comúnmente

En cuestión de minutos conoces a alguien y si no te interesa, aprietas un botón y sustituyes su compañía por otra.

practicada por muchos jóvenes cohabitación o el *irse a vivir juntos*. Tan es así que se piensa en la relación en términos del propio beneficio, pues en la medida en que esta reporte favores personales, vale la pena vivirla; mientras que si hay algo que se convierte en un impedimento para la realización individual, entonces más bien se sustituye por otra compañía.

Relaciones de éxtasis o sólidas

Alfonso López Quintás, catedrático en filosofía, al hablar de los procesos que pueden seguir las relaciones amorosas, denomina uno de ellos “*de vértigo*”, el cual se puede identificar fácilmente con las relaciones líquidas; y el otro, lo denomina “*de éxtasis*”. En donde el primero empieza con el egoísmo y termina en destrucción, mientras el segundo comienza con la generosidad y termina con la felicidad o la paz. Cabe anotar



que toda relación amorosa, por lo general, comienza con cierto egoísmo, pues cuando se sale en pareja, cada uno tratará de atraerse para lo que mostrará lo mejor de sí, percibiendo mutuamente más aspectos positivos que negativos. De esta forma, cada uno espera recibir aquello que considera atractivo y bueno.

Pero esta es la primera fase del proceso de enamoramiento, en la que todavía no hay un conocimiento profundo de la pareja. Así, puede entenderse el cierto egoísmo del que hablo. No obstante, esta fase da lugar a otra en la que la aceptación de la persona es lo principal,

y ahí sí que entra a jugar la generosidad, pues reconociendo las propias y ajenas limitaciones se decidirá por pensar más en la felicidad del otro que en la supuesta felicidad propia.

Sin más, quisiera apuntar que una clave para identificar si una relación amorosa es sólida, es si produce paz. Pero decir que se está en paz o no, parece no ser sencillo. Por lo general, una persona no se siente en paz cuando hace algo que cree que no debería ha-

ber hecho, y por ello siente un vacío o una desazón interior. Pero lo grave de esta situación no es el hecho de hacer algo que merezca una calificación negativa, pues todos podemos equivocarnos, sino la impotencia de no saber qué hacer o no ser capaz de hacer lo que debería. Este estado puede generar aburrimiento, limitación personal, sentimiento de inseguridad, deseos de escape.

La paz en cambio se identifica con un sentimiento de seguridad, propio de un mejor ejercicio de la libertad. La paz, la da una relación en la que se trate a la pareja y a uno mismo con la dignidad propia de ser persona, sin ningún tipo de asomo de cosificación o utilización del otro en beneficio propio.

Una invitación a reflexionar

- ¿Busca conocer cada vez más a la otra persona?, ¿Ese conocimiento lo lleva a ayudarla a mejorar?, ¿Busca lo mejor para ella? o simplemente aquello que la hace sentir mejor...
- ¿Se sacrifica por la otra persona? Y cuando lo hace, ¿se siente feliz?
- ¿Acepta a su pareja tal y como es? Si quiere que cambie algo, ¿lo hace porque le conviene o porque es lo mejor para ella?
- ¿Siente paz en la relación? O hay algo en ella que no le permite estar en paz... **AF**

**Profesor investigador,
Instituto de La Familia
Universidad de La Sabana*

*1 Ardevol E. (2005). Catálogo de sueños: Las relaciones personales en internet como producto de consumo. Comunicación presentada al sexto seminario electrónico de la Red de Antropología de los Medios.
2 Bauman, Z. (2004). Modernidad líquida. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de Argentina. P. 173.*



La cultura del esfuerzo

La voluntad es la clave para conseguir lo que uno se ha propuesto. Es la joya de la corona de la conducta. El que tiene educada la voluntad verá que sus sueños se irán convirtiendo en realidad. Es un trabajo de artesanía psicológica.

Por: Enrique Rojas Montes*

Quiero reivindicar hoy, en este tramo final de 2013, algo por lo que he luchando desde hace muchos años: la importancia de haber sabido educar la voluntad.

La voluntad y la inteligencia forman un dúo decisivo en la geografía de la persona. A ellas se une otra pieza decisiva de nuestra psicología: la afectividad. *Afectividad, inteligencia y voluntad constituyen un tríptico esencial que nos dirige hacia lo mejor.*

Pero, ¿Qué es la voluntad, en qué consiste, cuáles son los

principales ingredientes que se hospedan en su interior?

La voluntad es la capacidad para proponerse unos objetivos concretos y luchar hasta alcanzarlos. Está claro que no es algo genético, sino adquirido. La psicología conductista la define así: capacidad para aplazar la recompensa. Es decir, que para ir trabajando y fortaleciendo la voluntad es muy importante no buscar resultados inmediatos sino mediatos, sacrificar lo cercano por lo lejano. En esa travesía se encierra un principio que me parece muy importante: *saber esperar y saber continuar.*

Etimológicamente la palabra voluntad procede del latín *voluntas tatis*, que significa querer. Hay una distinción muy interesante si nos vamos a los matices. Desear es pretender algo de forma pasajera, momentánea, esporádica, sin continuidad; es algo que asoma en el escenario de los intereses y luego se difumina. Por el contrario, querer es determinación, propósito firme, decisión sólida para conseguir algo y entregarse a esa tarea.

El inmaduro va detrás de los deseos según van apareciendo y luego los va desechando. El que tiene madurez quiere algo con fundamento y precisión, lo califica, lo precisa; delimita su campo y se lanza con todas sus fuerzas en esa dirección, evitando la dispersión, poniendo a la voluntad por delante para que tire en ese sentido. El deseo es más emocional, el querer pertenece al patrimonio de la voluntad. Dicho de forma más rotunda: voluntad es determinación.

La educación empieza y termina por la voluntad

Los padres somos los primeros educadores. Un buen padre vale más que cien maestros. Educar es seducir por encantamiento y ejemplaridad; seducir con los valores; entusiasmar con las cosas que no siguen siendo valiosas con el paso del tiempo. Educar es convertir a alguien en persona; ayudarle a que se desarrolle de la mejor manera posible, en los diversos aspectos que tiene la naturaleza humana.

La voluntad es firmeza en los propósitos, solidez en los planes por cumplir, ánimo ante las dificultades. Todo lo grande es hijo del esfuerzo y la renuncia. Quien tiene educada la voluntad es más libre y puede llevar su vida

hacia donde quiera. Cuando la voluntad se forma con base en ejercicios continuos, está siempre dispuesta a vencerse, a ceder, a dominarse, a buscar lo mejor. *"No eres más libre cuando haces lo que te apetece, sino cuando eliges aquello que te hace más persona"*. Aspirar a lo mejor y tener visión de futuro.

Decálogo para fomentar la voluntad

1. La voluntad necesita un aprendizaje gradual, que se consigue con la repetición de actos en donde uno se vence y lucha y cae y se levanta y vuelve a empezar. Esto tiene un nombre: hábito. Es necesario ir adquiriendo hábitos positivos de voluntad, la frecuencia y regularidad de un comportamiento positivo.
2. Para tener voluntad hay que empezar: negarse y/o vencerse en estímulos e inclinaciones inmediatas. Esto es difícil al comenzar. Toda educación de la voluntad tiene un trasfondo ascético, esforzado, costoso.
3. Cualquier avance en la voluntad se hace más fácil si hay motivación. Estar motivado es tener el arco tenso para apuntar al mejor blanco. El que sabe lo que quiere tiene la voluntad preparada para la lucha.
4. Es fundamental tener objetivos claros, precisos, bien delimitados, medibles y además estables. Cuando esto es así y se agrega el esfuerzo para lograrlos, los resultados positivos estarán a la vuelta de la esquina. Aprender a renunciar es sabiduría y paz interior.
5. Toda educación de la voluntad tiene un fondo austero, sobrio y costoso, especialmente ▶▶

Tener voluntad es patrocinar la alegría. El dominio de uno mismo, es uno de los retos más nobles que nos eleva por encima de las circunstancias.

cuando se está comenzando. Los ríos desbordados y caudalosos de la juventud deben ser conducidos por un cauce que discipline los impulsos y agaville su volumen. Ahí tienen su puesto los padres, por un lado, y los educadores, por otro. Las grandes ambiciones, las mejores aventuras brotan de un pequeño riachuelo que crece poco a poco, descendiendo la montaña y que se hace ancho y crecido en el valle.

6. En la medida en que se tiene más voluntad se gobierna mejor y es menos probable dejarse llevar por el estímulo inmediato. Uno no hace lo que le apetece, ni lo más fácil, ni escoge el camino más blando, sino que se dirige hacia lo excelente. Es la aristocracia de la conducta.
7. Una persona con voluntad se da cuenta de lo importante que es el orden. El orden empieza en la cabeza: el que no sabe lo que quiere no puede ser feliz. Orden en nuestra habitación, oficina o lugar donde funcionamos. Orden en los horarios. Orden en no querer ser salsa de muchos guisos, ni estar desparramado en demasiados asuntos. Ordenar es tirar lo que sobra y no sirve.
8. Una persona con voluntad alcanza lo que se ha propuesto si es constante. Esto significa tenacidad, insistencia, perseverar, no darse por vencido cuando las cosas empiezan a costar; empeño, tesón férreo. Es la política de los pequeños vencimientos.
9. Una buena y adecuada educación de la voluntad es un

indicador de madurez de la personalidad. No hay que olvidar que cualquier avance de la voluntad se acrecienta con su uso y se hace más eficaz a medida que se incorpora con firmeza a la ingeniería de la conducta. Una persona con voluntad llega en la vida más lejos que una persona inteligente. Y al revés, una persona sin voluntad está siempre a merced de sus caprichos; traído, llevado y tiranizado por la filosofía del “me apetece”.

10. La educación de la voluntad no se termina nunca. Lo que quiere decir que el ser humano es siempre una sinfonía inacabada. Cuando el tiempo se pone amarillo sobre nuestras fotografías, que podamos decir: “Confieso que he intentado sacar lo mejor de mí mismo, a pesar de los pesares”.

Para terminar, quiero felicitar el nuevo año a los lectores de *Apuntes de Familia* y desearles lo mejor, que no es otra cosa que la trilogía existencial repetida una y otra vez en mis libros: amor, trabajo y cultura. **AF**



** Invitado especial en esta edición de Apuntes de Familia. Catedrático en siquiatría y Director del Instituto Español de Investigaciones Siquiátricas de Madrid. Ha vendido más de dos millones de libros, algunos traducidos a varios idiomas. Sus títulos más recientes son: “Remedios para el desamor”, “El Amor la gran oportunidad”, “Vive tu Vida” y “No te rindas”.*

Dislexia

Una bendición de genios

Quienes la poseen gozan de cualidades realmente especiales: sensibilidad artística, habilidad verbal y manual, creatividad, sentido del humor, velocidad mental, capacidad para exponer y ayudar a otros a aprender. Difícilmente son superados y con frecuencia son calificados por otros como casos de locura.

Por: Jorge Leyva*

Cada persona humana es única, irrepetible. Somos diferentes y por eso mismo, nuestras diferencias deben ser reconocidas y respetadas por todos. Este es el fundamento de la justicia, de las democracias y de la convivencia pacífica. Un axioma universal, contenido en la mayoría de las constituciones del mundo y reconocido en la Declaración de los Derechos Humanos de Naciones Unidas.

Irónicamente, no en todos los casos se ha entendido el alcance de esta ley, como en la educación, que mide a los alumnos con el mismo rasero, uniformando a los estudiantes: quien responda a los estándares del profesor es el ganador; los que no, se quedan

en el mundo de las tinieblas, descalificando así talentos, habilidades, potencial intelectual y especialidades particulares o las dificultades personales de cada niño o niña, frustrando y dañando el futuro ciudadano, las familias y la sociedad.

Un caso típico de este reduccionismo es la dislexia. Don del cual muchos gozan y sobre el que pocos saben en qué consiste. Es calificada, por algunos pedagogos y sicólogos, como una disfunción cerebral o neurológica... No saben del altísimo número de genios de la historia, que fueron o son disléxicos (en recuadro).

No han entendido que no es que la genialidad existe a pesar de la dislexia, sino que la genialidad es consecuencia de la dislexia. No son conscientes del número de disléxicos que son marginados por ellos, privando al mundo de sus genialidades. »

Genios disléxicos famosos

Hans Christian Andersen, Harry Belafonte, Alexander Graham Bell, Jhon Britten, George Burns, Stephen J. Cannell, Cher, Winston Churchill, Leonardo da Vinci, Walt Disney, Albert Einstein, Henry Ford, Danny Glover, Whoopi Golbert, Brece Jenner, Jay Leno, Greg Louganis, General George Patton, Nelson Rockefeller, Charles Schwab, Quentin Tarantino, Woodrow Wilson, W. B. Yeats.



Tales diferencias son radicales:

Pensamiento verbal	Pensamiento no verbal (dislético)
<ul style="list-style-type: none"> ▲ Se avanza a la velocidad con que se habla. ▲ Una palabra después de otra, como en fila india. ▲ Por esto tiene una velocidad aproximada de 150 palabras por minuto o 2.5 palabras por segundo y podría llegar a 250 palabras por minuto. ▲ Esta es, básicamente, la velocidad máxima de la conceptualización verbal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Evoluciona: el retrato “crece” a medida que se le agregan más conceptos al proceso de pensar. ▲ Por ello, es mucho más rápido, posiblemente miles de veces. Incluso, es difícil calcular cuánto, porque ocurre tan rápido que no hay conciencia de que este se presenta cuando uno lo hace. ▲ Es subliminal: ocurre “a la sombra” del proceso consciente del pensamiento.

Cómo analizar esta manera de pensar

La dislexia no es un misterio insondable. Hay estudios, como los de Ron D. Davis, (*The Gift of Dyslexia*, Perigree Group, New York), del que he extraído este artículo, que han dado pasos definitivos para su comprensión. El problema radica en que la psicología y la pedagogía se cruzaron de brazos después de calificarla como una anomalía.

No entendieron que hay personas que piensan con palabras: que llegan a los conceptos y las ideas a partir de las palabras y de sonidos. Y otras que construyen las ideas y conceptos a partir de fuentes diferentes a las palabras: con retratos mentales que van elaborando al confrontar o relacionando lo que van conociendo con imágenes formadas anteriormente.

Cómo saber si se es dislético

- ✓ Una persona dislética tiene poco o ningún monólogo interno; entonces no oye lo que está leyendo, a no ser que lea en voz alta.
- ✓ Esta persona enriquece el retrato mental del tema de interés del momento, al adicionar el sentido –o imagen del sentido– de cada nueva palabra. Pero, cuando las



palabras no describen la realidad, se enfrenta a grandes dificultades para manejarlas.

- ✓ Al hablarle al dislético sobre un elefante, un hogar, un lápiz, volar..., este no tiene problema para entender, porque ya tiene archivados sus significados, los conoce o ya ha tenido experiencias sobre lo que describe la palabra o la acción.
- ✓ En cambio es imposible para un pensador no verbal pensar con palabras cuyo significado no genere una imagen, un retrato.

Una persona dislética es intuitiva, tiene una percepción multidimensional y una imaginación siempre en ebullición.



- ✓ Cuando se usa el pensamiento verbal el disléxico no es capaz de crear el cuadro del significado de la palabra, como un objeto concreto o una acción concreta. En este caso, el desarrollo evolutivo del cuadro se suspende y no puede ser incorporado en el cuadro general.
- ✓ El problema, para el disléxico, se presenta cuando se encuentra con una palabra que no tiene el cuadro mental correspondiente, en este caso, el lector se confunde porque se suspende el proceso de crear cuadros; ve todo en forma incoherente y termina en un laberinto de confusión y desorientación.

Los talentos privilegio del disléxico

- ✓ Tiene una habilidad extraordinaria para corregir, crear y transformar las percepciones: por pensar con imágenes y ver la experiencia del pensamiento como realidad.
- ✓ La introspección y reflexión no descansan; es hipercrítico, hipersensible en lo emocional y lo estético.
- ✓ Tiene una conciencia muy desarrollada sobre el ambiente que lo rodea: físico y emocional; a donde llega, ordena mentalmente lo que ve desalineado o fuera de lugar, lo obsesiona lo bello.
- ✓ Siempre está en la búsqueda y defensa de la verdad y las razones de las cosas; la ciencia le apasiona y la ve con ojos diferentes.
- ✓ Su sensibilidad artística, habilidad manual, habilidad para el diseño, creatividad, imaginación, sentido del humor sutil, velocidad mental, habi-

Quando se compromete con algo, el disléxico no descansa; sintetiza información de diferentes fuentes y percibe nuevas posibilidades desde diferentes perspectivas.

lidad verbal, capacidad para exponer y ayudar a otros a aprender, claridad al exponer conceptos, difícilmente son superados y con frecuencia vistos por otros como locura.

- ✓ Su memoria visual, que es especial, es inversamente proporcional a su memoria auditiva.
- ✓ La novedad le genera curiosidad, ve la gran imagen de todo; predice tendencias, lee a sus interlocutores; piensa fuera del cajón cerrado; sabe en dónde poner énfasis y cómo sintetizar; inspira el trabajo en equipo de los compañeros.

Y sus debilidades: es hipercrítico, tiene dificultades para estudiar, es sensible a la crítica. No maneja el concepto de derecha-izquierda, es hablador compulsivo, tiene serias dificultades con la ortografía o para memorizar números, se despista con horarios y citas; cuando escribe palabras, letras

o números, estos se colocan en donde no corresponde, sin su consentimiento. Su letra es vergonzosa, se le dificulta contar billetes y su peor pesadilla es leer en público. Siempre estará marcado por los recuerdos de su niñez, cuando fue calificado como: bruto, inútil, perezoso, acomplejado, retardado: "burro", "ni sabe escribir", "se mojó en la cama otra vez", "se vomita en el carro"...

Espero que estas aclaraciones sirvan para que se reconozca que al enseñar o evaluar a la persona humana con un mismo instrumento, nunca se conocerá su verdadero potencial como alumno, como profesional, como ciudadano o como miembro de familia. **AF**



Resiliencia

Prepararse para enfrentar la vida

Este es un término que para muchos no resulta fácil de entender. Su significado explora esa capacidad que tenemos todos, incluso desde niños, para asimilar lo bueno y hasta lo malo en aras de obtener resultados positivos y exitosos. Generosidad y laboriosidad: dos virtudes esenciales para ser resilientes.

En una reunión social en la que estuve hace poco, una señora mayor explicaba lo difícil que era casar en los tiempos de hoy a los hijos, como si este evento –que deben definir los hijos– fuera un problema de ella. Y es que antes, en su época, esta decisión sí era un asunto en donde la opinión de los padres era de gran relevancia.

Ella objetaba: *"Ahora los jóvenes son muy irresponsables, sólo quieren rumbear y pasarlo bueno, no le ponen el pecho a la vida como uno; quieren todo fácil y rápido"*.

La reflexión de la señora, me motivó a analizar dos puntos de vista: ¿Cuáles serían esas características de la persona que, según ella, calificaría como ideal para ser un buen esposo o esposa para sus hijos? O mejor aún ¿Cuáles son esas cualidades que deben tener las personas para llegar a ser idóneas y puedan desempeñarse exitosamente en el ámbito profesional y como ciudadanos?

Habría que señalar primero que, de acuerdo con la psicología del desarrollo, el ser humano tiene dos tareas por cumplir cuando llega a la edad adulta: establecer un vínculo afectivo comprometido y consolidarse en el ámbito laboral.

Muy oportuno, entonces, traer a colación algunos aspectos relevantes de una reciente investigación acerca del análisis de procesos de resiliencia en niños, la cual puede contribuir a

responder los interrogantes antes planteados.

Este estudio indagó acerca de la manera de desarrollar en los niños, desde edades tempranas, dos virtudes o cualidades que (siguiendo con la idea de la señora) toda suegra anhelaría ver en el futuro esposo o esposa de sus hijos y toda empresa esperaría encontrar en sus empleados: la generosidad y la laboriosidad. En otras palabras, la capacidad de entregarse y de ser buena persona y buen trabajador, incluso, si en este proceso surgen situaciones difíciles de enfrentar. Esto es lo que se define como resiliencia.

Entendiendo su significado:

Diferentes teorías explican la resiliencia como la capacidad del ser humano para afrontar la adversidad, es decir, hacer frente a situaciones difíciles, así como aprender de ellas, superarlas hasta generar una característica positiva o virtud producto de esa situación. ▶▶

**Por: Victoria Cabrera,
Viviana Aya,
Andrés Cano***





2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23, 29, 31, 37, 41, 43, 47, 53, 59, 61, 67, 71, 73, 79, 83, 89, 97.

Así pues, todo apunta a las virtudes que podamos tener para enfrentar la vida y que se definen como hábitos operativos buenos, que permiten el desarrollo armónico de la persona y contribuyen a la madurez natural. Las virtudes comprenden el desarrollo de características positivas de excelencia y fortaleza de carácter, que favorecen la posibilidad del individuo de alcanzar su más alto potencial en la vida, es decir, la felicidad y el éxito.

¿Y cómo educar niños y adultos virtuosos?

Al tener en cuenta que la familia y la escuela se configuran como dos contextos especialmente relevantes en nuestra educación, el papel que juegan los padres y maestros es esencial en la educación de las virtudes para formar futuros adultos resilientes.

Para que sean laboriosos:

La laboriosidad se define como la capacidad para trabajar, de hacer las cosas bien, desde el principio hasta el final. Esta se debe desarrollar desde la infancia, ya que los niños demuestran alta motivación para tenerla. Analicemos de qué manera:

- Promoviendo la práctica de un deporte o instrumento musical. Esto eleva su autoestima, le permite destacarse en una habilidad, lo hace sentir seguro de sí mismo y lo impulsa a querer hacerlo cada vez mejor.
- Adjudicando tareas hogareñas o escolares. Deje que el niño las haga por sí mismo, aunque no le queden perfectas. Seguro si las hace usted le quedarían mejor y las haría más rápido, pero no estaría permitiendo que el niño sea trabajador. Ellos son los primeros que levantan la mano cuando la profesora les solicita alguna tarea, son entusiastas y activos.

- Si empieza una actividad, móttelo para que la termine. Si pidió un helado que se lo coma todo. Si terminó un juego no puede empezar con otro hasta que recoja y deje en orden los juguetes del anterior. Esto le permitirá a futuro organizar sus tareas laborales y terminirlas, una a una, con éxito.
- Enseñándole que las labores académicas son su prioridad y ayudándole a combinarlas con otras actividades. No critique en presencia del niño el resultado de las tareas del colegio, hable con su profesora a solas. Resalte la importancia de aprender de una tarea, no de hacerla por obligación.
- Si daña algo, que él o ella trate de repararlo o reponerlo. Así se fortalece su creatividad.

Si padres y maestros fomentan la virtud de la laboriosidad, desde los primeros años, contribuyen a que el niño en formación se realice como buen trabajador. ➤

A las personas generosas no les interesa demostrar que lo son. No alardean de sus actos, sencillamente porque no esperan nada a cambio, ni nada más allá del bien que puedan hacer a los demás. Y la generosidad no sería tal, si no se ejerce con alegría.

Para que sean generosos:

La persona generosa la describe David Isaacs (investigador y docente en educación de la Universidad de Navarra, España), como aquella que actúa a favor de otras personas, desinteresadamente y con alegría, teniendo en cuenta la necesidad y la utilidad de dicha aportación, aunque le cueste un esfuerzo.

Vivir la virtud de la generosidad es determinante en una sociedad cada vez más individualista, en la que se requiere de personas dispuestas a dar de lo que tienen (cosas materiales) pero sobre todo a dar de sí mismas (tiempo, cariño, perdón, escucha). Dar de sí mismo puede resultar más costoso, pues a veces es más difícil dedicarle a un niño una hora de tiempo para compartir con él, que simplemente destinar un billete para

comprarle algo. Recordemos que el niño valora mucho más el tiempo y el cariño que el dinero que pongamos en su mano.

Una tarea de padres y maestros

Dos preguntas invitan a la reflexión: ¿Cómo estamos promoviendo el servicio a los demás en nuestros niños?, ¿Estaremos contribuyendo, por ejemplo, a que las niñas sean las únicas que ayuden con las tareas en el hogar? Algunas ideas pueden ayudar a aclarar los propósitos:

- Trate de ser primero un “alegre generoso”. Así les será más fácil a sus hijos aprender de su ejemplo; haga que ellos vean esta actitud como algo atractivo y no obligatorio.
- Exalte y reconozca en ellos todo lo bueno que tienen; así se darán cuenta que poseen mucho para dar a los demás.
- Ayúdelos a entender que no son el centro del mundo. Que todas sus acciones pueden afectar a los demás, de una u otra manera. Los hermanos y los compañeros de colegio son los primeros facilitadores para que los niños superen el egocentrismo.
- Enséñeles que a su alrededor hay personas necesitadas, no solo de cosas materiales, sino sobre todo de aceptación, cariño, tiempo, respeto, etc.

- Hábleles acerca del perdón. Que todos podemos cometer errores en algún momento, pero que debemos aprender a perdonar y a reconocer que así como podemos fallar, también podemos corregir.
- Recuérdeles siempre que pueda que hay personas que los necesitan, comenzando por sus padres y sus hermanos.
- Ser amable es otra virtud que bien pueden aprender. Si demuestran interés por prestar un servicio, acéptelo y agrádeczalo.

En esta Navidad... ¡manos a la obra! Es época ideal para fomentar la laboriosidad y la generosidad al interior de la familia. Días especialmente indicados para que nuestros niños sean más virtuosos y fortalezcan su capacidad para enfrentar la vida, para ser más resilientes.

- Promueva que los niños hagan artesanalmente los regalos de navidad y que estos sean diferentes, es decir, pensando en las necesidades y gustos de la persona que lo recibirá.
- Motíveles a participar activamente, en la medida de sus posibilidades, en la elaboración de la cena de navidad.
- Enséñeles a pedir sólo aquellos regalos que realmente necesitan y a compartir los que recibe con otros niños.

Si usted fomenta estos comportamientos en sus niños, desde ya está contribuyendo a su desarrollo armónico y a su madurez. Virtudes que en su adultez les permitirán establecer compromisos y metas para ser exitosos frente a la vida y en su ambiente laboral. **AF**

**Profesores investigadores del Instituto de La Familia, Universidad de La Sabana*





Discapacidad

Un motivo de amor y unión familiar

Sentimientos encontrados experimentan tanto el afectado como los seres queridos que lo rodean. La actitud y disposición de parte y parte son esenciales para enfrentar esta realidad. Una gran dosis de amor, la clave para lograrlo.

Por: María Elisa Moreno Fergusson*

Permanecer en casa, le permite al discapacitado la oportunidad de estar siempre cerca de su familia; ello fortalece vínculos, el reconocimiento mutuo y despierta sentimientos de satisfacción.

La discapacidad es una condición en la cual la persona tiene dificultad para realizar actividades de la vida diaria, debido a una alteración física o mental. Las consecuencias derivadas de esta, la afectan no solo a ella sino también a su núcleo familiar y social.

Uno de los principales problemas que resultan de ella es la dependencia de otras personas y de equipos y aditamentos. Una situación difícil de afrontar para quienes la padecen, al ver que son incapaces de realizar las acciones que solían hacer por sí mismos; representa una pérdida del control sobre su vida, su libertad y espontaneidad para realizarlas en el momento en que lo desean y, por ello, sienten que vuelven a ser dependientes, como niños.

Esta situación despierta sentimientos de tristeza e impotencia, causa sufrimiento y preocupación, al ver que pueden incomodar a los demás y convertirse en un estorbo o una carga para la familia. De allí la importancia del soporte que reciben en estos momentos difíciles por parte de quienes los rodean.

Cómo se demuestra el apoyo familiar

Las personas en condición de discapacidad, reconocen el valor de este sostén para su recuperación. Muchos consideran que este es permanente e imprescindible, porque la familia ha estado presente y disponible las 24 horas del día. Entonces los sentimientos de agradecimiento se extienden no solo a los familiares con quienes conviven, sino también a los demás allegados, que los ayudan y los motivan en este proceso de asumir la situación.

El apoyo familiar se caracteriza por:

- ✓ La compañía, el soporte moral y espiritual.
- ✓ La disposición para colaborar y estar pendientes de atender sus necesidades.
- ✓ El interés por ayudarlo a superar las dificultades relacionadas con la dependencia para realizar las actividades que no puede hacer por sí mismo.

Cómo se espera que responda la persona en condición de discapacidad:

- ✓ Para él o ella el apoyo que reciben se vuelve ineludible.
- ✓ Con la ayuda de su familia, fortalece su identidad y el valor de sí mismo, así como la importancia de reintegrarse a la sociedad.
- ✓ Recupera progresivamente la seguridad en sí mismo para superar las dificultades, y para encontrar la fortaleza necesaria para salir adelante en su nueva condición.

El significado de esta experiencia varía en las personas:

- ✓ Los jóvenes, que tienen el ánimo de independizarse de sus padres y organizar su vida fuera del hogar, al verse abocados a sobrellevar una limitación, redescubren en la familia la fuerza del apoyo de los padres, hermanos y demás allegados, que los ayudan a aliviar las dificultades y salir adelante, al tiempo que contribuyen a elevar su autoestima, al reafirmarles que siguen siendo los mismos, pero en una condición diferente y que son muy importantes para ellos.
- ✓ Los adultos hombres, por su parte, quienes antes tenían el rol de trabajadores y ▶▶

proveedores de recursos materiales para la familia, incluso, se olvidaron de su rol en la consolidación de la relación de pareja y la crianza de los hijos, cuando se ven en una condición de discapacidad, llegan a reconocer la importancia de la familia, del cuidado de la esposa y los hijos y así descubren la necesidad latente de su presencia. Estas personas llegan a disfrutar la participación activa en la crianza de los hijos y el hecho de ser testigos de su proceso de crecimiento y desarrollo.

- ✓ Para los casados o para los que tienen una pareja estable, la experiencia de vivir con una limitación, los lleva a confirmar la importancia del apoyo recibido. Juntos aprenden a afrontar la situación, a superar las dificultades, hasta el punto de convertirse en aliado(a), en su bastón o apoyo permanente.
- ✓ Para los solteros, el soporte de la pareja también es imprescindible. Gracias a este revalidan su identidad, al reafirmar la imagen positiva del cuerpo y del ser, en la medida en que reconocen que siguen siendo atractivos y que llaman la atención de otras personas. La pareja constituye una motivación para mantener el arreglo personal, vislumbrar nuevas posibilidades para reanudar la vida sexual y recuperar la seguridad en sí mismos. Se dice que es imprescindible, porque les da la seguridad que necesitan para asimilar los cambios asociados a la limitación.

En algunos casos, la relación de pareja se altera hasta llegar a desencadenar una ruptura

por el abandono, la separación o el divorcio. En otros, no se produce una ruptura de estas características, pero la persona percibe el deterioro de la relación y por diversas circunstancias convive con ello.

Algunos factores que pueden alterar las relaciones son: la dependencia, la sobrecarga y el cansancio, al tener que recibir asistencia para las actividades cotidianas que no pueden hacer por sí mismas; en ocasiones, hasta levantarlo o alzarlo y tener que realizar ciertas labores asignadas a ellos, por ejemplo, movilizar objetos pesados.





Dada la importancia que adquiere la relación con la pareja y el apoyo familiar, las personas se preocupan por el bienestar de sus familiares, tratan de ser recíprocos y quieren devolver el apoyo que han recibido. Por ello, se esfuerzan por desarrollar al máximo sus destrezas para liberar al cuidador de la carga que supone la atención diaria, por retribuir el cariño que reciben y por ser económicamente productivos.

La familia debe comprender y sobrellevar las crisis que puedan surgir en momentos difíciles. Con cariño y mucha tolerancia, debe evitar que el afectado asuma el papel de víctima y más bien motivarlo para que supere y acepte su nueva condición.

El gran valor de apoyar con amor

- ✓ Los familiares tienen una oportunidad privilegiada para reforzar la autoestima y el valor de sí mismo en la persona en condición de discapacidad.
- ✓ Es importante informarse bien acerca del cuidado que requiere el familiar y recibir la orientación conveniente, frente a la prescripción del tratamiento, no solo al médico tratante, sino también a los profesionales de enfermería y a los del equipo de rehabilitación, porque les ayudarán con el manejo de las actividades cotidianas.
- ✓ La motivación es vital para que participe activamente y realice por sí mismo las actividades de la vida diaria, en la medida de sus capacidades, e integrar en ellas las terapias y los logros alcanzados en rehabilitación. Así mismo, promover la participación en programas sociales.
- ✓ Los familiares, por su parte, deben velar por mantener su propia salud física y mental. Buscar oportunidades para realizar actividades lúdicas y recreativas, y solicitar ayuda para evitar la sobrecarga y el cansancio físico. **AF**

**PHD, Profesora titular y Decana, Facultad de Enfermería y Rehabilitación Universidad de La Sabana*

*Referencia:
Moreno Fergusson ME, Amaya Rey P. Cuerpo y corporalidad en la paraplejia: Una teoría de enfermería. Universidad Nacional de Colombia, tesis para optar al título de Doctora en Enfermería, Julio de 2011.*

Los lenguajes del amor a los hijos

Por: Cristian Conen*

*Tres preguntas fundamentales deben plantearse los padres para responder
y consensuar conyugalmente un proyecto compartido
de educación de sus hijos.*



1. ¿A quién educamos?

A personas humanas. En tiempos de gran confusión cultural acerca de nuestra identidad, resulta útil recordar nuestros atributos personales; aquellos que deben respetarse y vivirse en el proceso educativo del hijo, si queremos lograr buenos frutos en el momento oportuno de la cosecha educativa:

► **DIGNIDAD:** digno es lo que vale por sí mismo, lo que no es medio para nada ni para nadie. En tanto personas, nuestros hijos son dignos cualquiera sea su edad. Luego, el trato adecuado no deber ser su utilización para fines subjetivos de los padres. Siempre, en cada circunstancia de su vida, debe estar presente la intencionalidad educativa de parte de los padres, ordenada a su bien objetivo.

► **IDENTIDAD:** cada persona es una creación de realidad inédita en la historia de la humanidad. Si bien tenemos una naturaleza común (por eso el hambre, la sed, el sueño, la inclinación a conservar la vida, a propagarla y a desarrollarla, son tendencias humanas de toda cultura y tiempo histórico), el yo personal es único.

Esta novedad inédita de cada yo personal tiene algunas manifestaciones evidentes. Por ejemplo, la diferencia en el rostro de cada ser humano, de su ADN y de sus huellas digitales. En consecuencia, el trato adecuado a un hijo supone hacerse experto en su propia identidad; esto es, conocer sus talentos, dotes, habilidades, gustos, anhelos, sueños y vocación para ayudarles a crecer en la línea de lo propio. Educar a un hijo significa guiarlo en el camino entre lo que es y lo que debe ser, conforme a su ideal impreso en las potencialidades de su persona. Se trata en definitiva, de ayudarlo a desarrollar la mejor versión de sí mismo.

► **INTIMIDAD:** los seres vivos se caracterizan por poseer vida inmanente, es decir, vida interior, además de la que se manifiesta externamente a través de conductas instintivas (animales) o libres (seres humanos). La intimidad humana encierra la mayor capacidad de vida interior (sentimientos, pensamientos, anhelos, proyectos). La vida matrimonial y familiar se enriquece mediante la puesta en común de esa vida interior o íntima, a través del proceso de comunicación que enriquece el nosotros conyugal y familiar. La educación de los hijos presupone tam-

bién como un aspecto clave, la comunicación íntima con ellos.

► **LIBERTAD:** sólo la persona humana es libre y en consecuencia tiene el gobierno de su conducta, gracias a sus facultades de inteligencia y voluntad. El animal está determinado por sus instintos que instigan o fijan su comportamiento. El ser humano es dueño de sí mismo y se desarrolla o plenifica en la entrega de sí mismo a los demás. El sentido de la libertad es pues el amor. Amar es darse, pero para darse hay que poseerse, o sea, ser libre y se es tanto más libre cuanto más virtudes o hábitos operativos buenos se incorporan a la propia persona.

Como consecuencia de tales atributos personales, el proceso educativo de un hijo es artesanal (uno a uno), no industrial (en serie). Por ello, deben educarse personalmente, no uniformando, estandarizando, manipulando, lo cual implicaría despersonalizarlos. No debemos, entonces, educar a nuestros hijos igualmente sino desigualmente. Si somos padres de tres o cuatro hijos, debemos tener tres o cuatro maneras de ser madre y padre, respetando su dignidad, identidad, intimidad y libertad.

2. ¿Para qué educamos?

Para que nuestros hijos sean felices. Sin embargo, madres y padres debemos afinar en identificar cuál es el factor clave que desarrolla la capacidad de ser feliz de un hijo.

“En la tarde de la vida nos examinarán en el amor”, “Se trata de amar mucho” afirmaron algunos grandes de la humanidad iluminando la respuesta: si el sentido de la educación es preparar al ▶▶



hijo para la vida y el sentido de la vida es ser feliz y la felicidad depende del desarrollo de la capacidad de amar, la repuesta categórica a la pregunta antes formulada, es que educamos para desarrollar la capacidad de amar de nuestros hijos y todo lo demás es añadidura.

Educar para el amor presupone educar en el amor. Y educar en el amor significa saber identificar los lenguajes del amor de nuestros hijos, las maneras propias o particulares con las que se sienten queridos. Nuevamente (como lo expuse en la anterior edición con respecto a los cónyug-

ges) recurrimos a Gary Chapman, esta vez, a su obra "Los cinco lenguajes del amor de los niños".

¿Cuál es el lenguaje de amor primario de cada uno de los hijos?, ¿Cuál es la manera o las maneras prioritarias como cada uno se siente querido?, ¿Dónde debe hacerse foco para expresarle nuestro amor?, ¿Es acaso en palabras de afirmación, tiempo de calidad, toque físico, actos de servicio o regalos?

Según Chapman, "Cuando un hijo se siente amado, cuando su tanque emocional está lleno, reaccionará más positivamente a la guía educativa de los padres en todos los ámbitos de su vida; la rebeldía se debilita, la obediencia se facilita y el clima familiar armónico se promueve. (...) Cuando nos expresamos con amor en los cinco lenguajes, en tanto nos especializamos en el suyo propio, le enseñamos la necesidad que tiene él o ella de aprender a hablar los lenguajes del amor de los demás".

¿Cómo descubrir el lenguaje de amor primario de los hijos?

Chapman sugiere cinco maneras de lograrlo:

1. Observe cómo su hijo le expresa su amor.
2. Observe cómo le manifiesta su amor a otros.
3. Escuche lo que él le solicita con más frecuencia.
4. Preste atención a su queja más habitual.
5. Durante varias semanas permítale escoger entre dos opciones que correspondan a diversos lenguajes de amor.

Advierte Chapman, que cuando se está tratando de descubrir el lenguaje de amor primario del hijo, es mejor no hablar de eso con ellos, sobre todo si son adolescen-

tes, ya que pueden manipularnos con miras a lograr sus fines.

3. ¿Cómo educamos?

Educamos con autoridad y calidez afectiva adecuada. Muchas veces se confunde la disciplina con el castigo. Disciplina proviene de una palabra griega que significa entrenar; educar implica entrenarlos para amar.

Para que la disciplina sea efectiva, los padres debemos mantener siempre lleno de amor el tanque afectivo de los hijos. Disciplinar sin amor es como tratar de hacer funcionar una máquina sin aceite. Chapman dice "que el amor busca el bien del hijo; eso mismo hace la disciplina y mientras más se sienta amado un hijo, más fácil será disciplinarlo".

Comprender el lenguaje de amor primario de cada hijo, ayuda a los padres a escoger el mejor medio de disciplina. "Debe procurarse no usar una forma de disciplina que esté directamente relacionada con su lenguaje de amor primario, ya que el mensaje que recibirá el hijo no será de una corrección amorosa, sino de un rechazo doloroso. Por ejemplo, si el lenguaje prioritario de amor del hijo son las palabras de afirmación y utilizamos para la corrección palabras duras de condenación, esto le dirá no sólo que uno está disgustado por alguna conducta, sino que no se le ama", puntualiza Gary Chapman.

Es muy importante ser efectivo en la expresión de amor a cada hijo. Se trata no sólo de quererlos sino de que se sientan queridos, sabiendo identificar su lenguaje de amor primario. **AF**

**Profesor e investigador del Instituto de La Familia, Universidad de La Sabana*



Por: Juan Camilo Díaz B.*

Zambezia

El valor del trabajo en equipo y la amistad

Clasificación: mayores de 7 años
 Director: Wayne Thornley
 Género: familiar



Esta película, de origen sudafricano, es la historia de Kai, un joven e ingenuo halcón, grande de espíritu, quien debe aprender muchas cosas al borde de las Cataratas de Victoria, en África.

Kai está aburrido porque alega no tener diversión en el lugar donde vive. Su padre, buscando que su hijo aprenda muchas cosas valiosas para la vida, lo protege y le pone límites. Eso motiva a que nuestro protagonista decida viajar para unirse al prestigioso grupo de defensa “Huracán”, cuyos miembros –también aves– son los responsables de patrullar los cielos de Zambezia y así mantener el sitio a salvo.

Allí, Kai aprende el valor de la familia, del trabajo en equipo y especialmente de la amistad a prueba de todo. Grandes aventuras y situaciones que

se deben manejar con madurez, le ayudan a este personaje a comprender su origen, las enseñanzas de su papá y que toda experiencia deja algo positivo para aprender.

Una película animada que reconforta, divierte y entretiene, especialmente a los más chicos. La calidad y variedad de colores y paisajes de África invitan a conocer más de su cultura, llena de alegría, cantos y bailes. Además, promueve el valor de vivir en comunidad y de respetar a los demás. **AF**

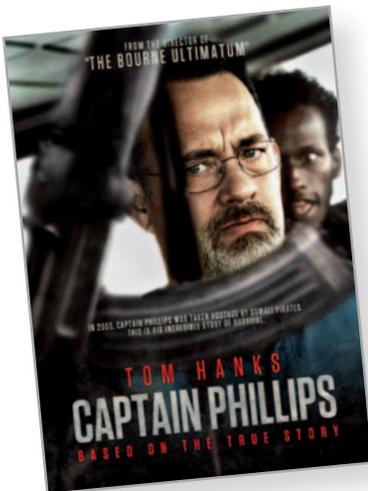


Capitán Phillips

Una historia de coraje y fe



Clasificación: mayores de 12 años
 Director: Paul Greengrass
 Género: drama



Esta es de esas películas que logra mantener la atención del espectador en cada una de las escenas. Un drama que nos narra el secuestro de un buque mercante que atraviesa aguas internacionales cercanas al Cuerno de África.

La película, basada en el libro “A Captain’s Duty: Somali Pirates, Navy Seals, and Dangerous Days at Sea”,

de Richard Phillips y Stephan Talty, logra, gracias en buena parte a la implacable actuación de Hanks, atraparnos en una historia basada en hechos reales ocurridos en 2009. Aunque debemos tener en cuenta que los norteamericanos son unos genios

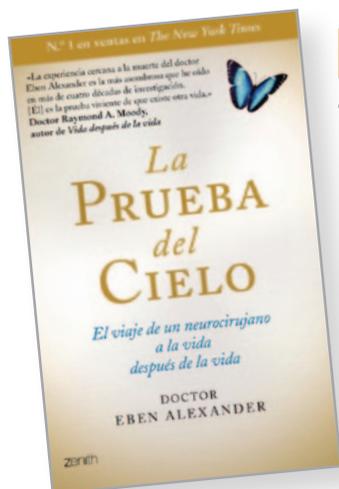
en vender proyectos bajo el concepto de “basada en...” cuando no necesariamente todo lo que nos muestran ocurrió realmente.

La historia inicia cuando el capitán Richard Phillips se encuentra en su casa de los Estados Unidos preparándose para su trabajo como capitán mercante. Ya en altamar, llama poderosamente la atención el contraste de Phillips con Muse, uno de los secuestradores, escuálido que no le teme a nada y no tiene nada que perder, a diferencia del capitán que se mantiene al lado de su tripulación arriesgando su propia vida.

Escenas de gran impacto, secuencias que atrapan, buenos diálogos y especialmente un final que “secuestra” y que finalmente nos libera para recordar una buena historia que retrata el valor de la vida, la lucha por salir adelante, los extremos ideológicos e incluso la manera en que debemos manejar situaciones caóticas. Es adecuada para ver en familia. **AF**



Autor: Eben Alexander (USA)
Editorial: Zenith
272 páginas



Eben Alexander (1953) es neurocirujano y académico en la escuela de medicina de Harvard. Lo que le sucedió es un relato maravilloso relacionado con la vida y la muerte.

Miles de personas dicen haber tenido experiencias cercanas a la muerte, cosa que los científicos desmienten. El autor de este libro creía que esas experiencias eran producto

del estrés al cual es sometido el cerebro.

Pues bien, el cerebro del propio científico es atacado por una enfermedad muy extraña que

La prueba del cielo

Un científico que avala la vida después de la muerte

lentamente destruye su neocorteza. Así, la zona que controla los pensamientos y las emociones, que en esencia nos hace humanos, se le apagó totalmente.

En su testimonio, el doctor Alexander afirma que durante los siete días que duró en coma vio una luz blanca y dorada "extraordinaria" y escuchó "la música más bella" que jamás había escuchado. "El lugar en el que estuve es un sitio maravilloso, reconfortante y lleno de amor. No tengo miedo a morir porque ahora sé que no es el final", señaló.

Su relato es extraordinario por su propia naturaleza, como lo es por su autor: se trata de un científico conocedor del cerebro humano cuya vida y creencias han cambiado totalmente a raíz de su experiencia. Por eso es recomendable leerlo en este tiempo de descanso, unión y fraternidad para encontrarnos a nosotros mismos y con el don máspreciado que tenemos: nuestra propia vida. **AF**



Autor: Ángel Pérez Martínez (España)
Editorial: Ediciones Palabra
128 páginas

Memorias secretas de un librero

La lectura como un acto de diversión pura

A muchos padres de familia nos resulta complejo lograr que nuestros hijos se enamoren de los libros, de la lectura. Y se nos dificulta, entre otras razones, porque la televisión, los videojuegos y el internet se han robado su atención con su simulación de la realidad, su invitación al reto y su mezcla facilista de imagen y sonido.

Esta obra, logra que quienes ya disfrutaban de los libros afiancen esa relación y llama la atención de aquellos a los que la lectura es significado de total aburrimiento.

Felipe es un anciano librero que a diario relata historias que ha escuchado. Desde "El Desván", una librería muy especial, nuestro personaje nos lleva a oír cuando la espuma del mar se revienta sobre la proa de los barcos; a vivir la experiencia de una familia que se vuelve loca con los libros de caballerías, o nos hace ser testigos del susto que podemos experimentar cuando Frankenstein nos toca el hombro y nos pregunta si acaso te-

nemos una pastilla para el dolor de cabeza.

Con este texto, el autor ha querido realizar un homenaje a las buenas lecturas, con historias muy creativas, propias de la imaginación de la literatura infantil y juvenil.

Con mucho humor, situaciones extraordinarias y personajes simpáticos, nos ayuda a que la audiovisual imaginación de los hijos vuele. Qué bueno regalarlo y disfrutarlo con ellos, navegar por mares, blandir espadas y sufrir conjuntamente un ILGLA (Impacto de la Ley de Gravedad de Lectura Apasionada). Juntos pasarán un inolvidable momento. **AF**





Armonía Dento Facial

Odontología Especializada y Estética Facial

¡Sonrisa hermosa y saludable para toda la Familia!

Somos especialistas en implantes dentales

- * Pioneros en el País con Tecnología Suizo-Alemana con patente
- * Dientes el mismo día
- * Sin inflamación, sin suturas, sin sangrado
- * Menor tiempo de recuperación
- * Menor costo; \$1.500.000* (incluida la corona)

* APLICA PARA NOVIEMBRE Y DICIEMBRE DE 2013



Email
info@adftda.com
Website
www.adftda.com

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

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

Síguenos en las redes sociales



Escanéame!



“Permiso, gracias y perdón”

Tres palabras clave en la familia



Fuente: Servicios Periodísticos Acepresa
 Artículo adaptado para
 Apuntes de Familia

“**Familia, vive la alegría de la fe!**” fue el lema del encuentro que, dentro del Año de la Fe, reunió en Roma a más de 150.000 personas en torno al Papa Francisco, durante los días 28 y 29 de octubre pasado, en la Jornada Mundial de la Familia.

En la plaza de San Pedro, diversas familias dieron sus testimonios, alegres o dolorosos, pero siempre llenos de fe y de esperanza. El Papa las escuchó y luego se planteó en su discurso: “¿Cómo es posible hoy vivir la alegría de la fe en la familia?”. Aun reconociendo las dificultades por las que pasan muchos hogares, advirtió que lo que más cuesta llevar en la vida no es eso: “Aquello que pesa más, de todas las cosas, es la falta de amor. Pesa no recibir una sonrisa, no ser recibidos. Pesan ciertos silencios. A veces, también en familia, entre marido y mujer, entre padres e hijos, entre hermanos. Sin amor el esfuerzo se hace más pesado, intolerable”.

Para sacar adelante una familia, el Papa Francisco exaltó tres palabras clave: permiso, gracias, y perdón. “Pedimos permiso para no ser invasivos. En familia: ¿podemos hacer esto? Damos gracias, gracias por el amor, pero ¿cuántas veces al día le das las gracias a tu esposa? ¿Y tú a tu marido? Cuántos días pasan sin decir esta palabra: ¡Gracias!”.

Y la última: perdón. “Todos nos equivocamos, y a veces alguno se ofende en la familia, en la pareja. Se dicen palabras fuertes, pero escuchen este consejo: no terminen el día sin hacer las paces. La paz se rehace cada día en la familia. Pidiendo perdón y se recomienza de nuevo”.

El Papa invitó a la reflexión profunda: “¿Tenemos fe en nuestra familia como un bien privado, como una cuenta bancaria o sabemos compartirla con la apertura hacia los demás?... La verdadera alegría que se disfruta en familia no es algo superficial, no viene de las cosas, de las circunstancias favorables... viene de la armonía profunda entre las personas, que todos experimentan en su corazón y que nos hace sentir la belleza de estar juntos, de sostenerse mutuamente en el camino de la vida...” **AF**

“La familia que vive la alegría de la fe la comunica espontáneamente; es sal de la tierra y luz del mundo, es levadura para toda la sociedad”.

Papa Francisco

TE LLEVO EN MI CORAZÓN, CORREO DE LA GRATITUD



"Nuestra meta es recoger
120.000 cartas"

La campaña del Ministerio de Defensa completa en este diciembre tres años invitando a los colombianos, niños, jóvenes y adultos, a que escriban mensajes de gratitud y reconocimiento para nuestros soldados, infantes de marina y policías que están desplegados por toda nuestra geografía, y quienes día y noche trabajan por nuestra seguridad.

Este año nuestra meta es recoger **120.000** cartas para llevar en diciembre a nuestros héroes de carne y hueso. Tú puedes ayudarnos a cumplir este esfuerzo a través de este formato.

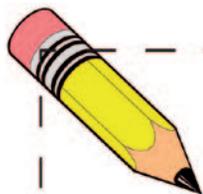
Recorta, escribe y deposita tu carta en los buzones habilitados en Almacenes Éxito, Carulla y Surtimax más cercano.

También puedes enviarlo a la Calle 98 N 68D - 05. O escribe a cartasoldadosypolicias@mindefensa.gov.co



DIRECCIÓN DE ENVÍO:
Corporación Matamoros
Calle 98 # 68D-05 Bogotá-Colombia





MinDefensa
Ministerio de Defensa Nacional

ESCRIBE UNA CARTA A NUESTROS SOLDADOS DE TIERRA, MAR, AIRE Y POLICÍAS



TE LLEVO EN MI CORAZÓN
CORREO DE LA GRATITUD

www.mindefensa.gov.co
cartasoldadosypolicias@mindefensa.gov.co

Recorta por la línea punteada



Especialización en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148



Para comprender la dinámica familiar desde una visión interdisciplinar

Campos de acción:

- Empresa
- Educación
- Trabajo comunitario
- Medios de comunicación

Inscripciones abiertas - Inicio: abril y septiembre de 2014

Informes e inscripciones:

Instituto de la Familia

Call Center: 861 5555 / 6666 Exts.: 43101 / 43102

instituto.familia@unisabana.edu.co

www.unisabana.edu.co

*Institución de Educación Superior sujeta a inspección
y vigilancia por el Ministerio de Educación Nacional.*



Universidad de
La Sabana



www.aspaen.edu.co

Un buen comienzo para un buen futuro.

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.

EFQM
Shares what works

UNIVERSITY of CAMBRIDGE
International Examinations
Excellence in education

CORPADE
CORPORACIÓN PROMOTORA DE AVANZA
PARA EL DESARROLLO EDUCATIVO

Aspaen

C O L O M B I A

Preescolares
Mixtos

Colegios
Femeninos

Colegios
Masculinos

Barranquilla



Bogotá



Bucaramanga



Cali



Cartagena



Manizales



Medellín



Neiva



Colegios Administrados

Barrancabermeja

