

Apuntes de FAMILIA



EL PODER
que inspira papá

Una mirada
al ejercicio de la autoridad

Reportaje
Sembrando semillas
de paz

**Se está tejiendo
una red social**
Que enaltece
la dignidad infantil

Consultorio de Asesoría Personal y Familiar

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

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

DESAFÍOS

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



Instituto de La Familia

Lugar de atención:
Carrera 69 N° 80 - 45, piso 2, oficina 205, Bogotá
Horario: Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Línea de atención y citas:
(1)743 2270 / Celular: 315 3079039

Clínica Universidad de La Sabana
Línea de atención y citas: (1) 3077077

Más información:
instituto.familia@unisabana.edu.co
www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia



Universidad de
La Sabana

Un modelo pedagógico digno de imitar ¿Sabe usted por qué los finlandeses siempre son los mejores en educación?

Durante años el mundo ha mirado con asombro el increíble éxito de los finlandeses en las diferentes pruebas de educación, especialmente las reconocidas pruebas PISA, en las cuales los estudiantes de ese país han alcanzado siempre los primeros puestos. ¿Cómo lo hacen? Con una estrategia concreta: educación gratuita; los profesores más preparados enseñan solo en primaria; hasta 5º grado no existen calificaciones numéricas para no fomentar la competencia entre alumnos ni las comparaciones; es una exigencia el trabajo conjunto familia-escuela-recursos socioculturales. Y como si fuera poco, la educación hasta los siete años de edad es responsabilidad exclusiva de la familia.



La educación móvil se vuelve tendencia

El tema de la movilidad impulsa el desarrollo de nuevos modelos de aprendizaje. Pierde así ventaja la visión tradicional que le exige al alumno asistir a una institución para formarse. Los factores que respaldan esta tendencia se soportan en la tecnología móvil, la educación virtual y a distancia y, por supuesto, los elevados costos para acceder a las formas clásicas de educación.

Ahora el abanico de opciones es dinámico y las ofertas no se hacen esperar en términos de lugares, métodos y contenidos de aprendizaje. Sin duda, una alianza efectiva entre los líderes de la educación y los expertos en TIC, que se traduce en nuevos modelos de aprendizaje con más experiencias reales para la comunidad educativa. Todo un desafío.

Otra tendencia es el HOMESCHOOLING, que consiste en la educación de los niños en el contexto del hogar, de manera exclusiva (sin instituciones educativas); una alternativa para familias que viven en zonas rurales. Sin embargo, hay que advertir que tiene voces en contra, en especial si lo que se busca es la formación integral.

Una alianza más que efectiva, indispensable

Los estudiantes de universidades y colegios pueden proteger su información personal a través del 'Study Privacy Pledge', una iniciativa de Microsoft, respaldada por la Superintendencia de Industria y Comercio y la Red PaPaz. Así, se busca asegurar el registro de datos y, de paso, transmitir a padres de familia y profesores la confianza y el conocimiento necesarios para que también ayuden a resguardar esta información. De esta manera se crea conciencia sobre la importancia de salvaguardar la intimidad personal y prevenir riesgos cuando se publica más de la cuenta en internet

Un año de licencia para los nuevos padres

Los padres de familia de la compañía Virgin Group están felices. Su famoso fundador, Richard Branson, acaba de anunciar una revolucionaria medida: los nuevos padres de la compañía disfrutarán de un permiso por un año, sin dejar de cobrar por ello su salario mensual. "Como padre y, ahora abuelo de tres maravillosos nietos, sé lo mágico que es el primer año de la vida de un hijo, pero también sé cuánto esfuerzo requiere", manifestó Branson a diferentes medios de comunicación. Cuando hoy día se promueve la responsabilidad familiar empresarial, este es un gran ejemplo que incide positivamente en el desarrollo físico y emocional de los niños y en el fortalecimiento de los lazos familiares.



Infinidad de ideas

Disponibles para educar



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

Son muchas las teorías y los libros que ayudan a los padres de familia en su afán de ser mejores, en aras de cumplir con su tarea de manera exitosa. Recientemente se conocen títulos como: “Corazón de padre”, “Diamantes por pulir”, “Cómo triunfan los niños”, “Educar hoy” y “Bien, mejor, excelente”, entre otros.

La experiencia nos dice que si bien todas estas posibilidades de conocimiento dan claridad conceptual y ayudan en el patrón de conducta y comunicación de los padres, sigue siendo de gran valor la tarea informal educativa que se realiza al interior del hogar.

“El problema de fondo es creer que la educación depende del acceso a la información o de la acumulación de conocimientos, en lugar de la formación del carácter, la responsabilidad, la honestidad, el trabajo en equipo, la solidaridad y el servicio”, (O. Ibáñez).

La educación ha sido un permanente interrogante y, por lo mismo, un desafío para la persona, la familia y la sociedad por cuanto el reto de educar está en lograr humanizar, mientras se desarrollan las facultades y las potencialidades. Ello implica un saber y a la vez un querer (E. Gervilla) que, por la esencia de coexistencia, lleva a unas formas de relacionarse con los demás y a una mayor calidad de vida.

Si en las instituciones educativas y los diferentes actores sociales se promueven como metas enseñar la práctica de la sobriedad con las cosas pequeñas para moderar caprichos y gustos –superando máximas cuyo objetivo está en ganar dinero, en tener comodidades y bienestar a toda costa– por encima de una vida coherente; por encima de la sinceridad para conocerse y tratar a los demás; más allá del orden en las cosas, los horarios, el estilo de vida; más allá de la puntualidad para hacer lo que corresponde en cada momento con un *estás en lo que debes y haz lo que debes*, podría pensarse que con aspectos como estos, que pueden parecer sencillos y que a la hora de vivirlos se complica la lucha, es así y solo así como se alcanza el perfeccionamiento personal.

El ser humano es realmente libre cuando se domina y cuando, por cada paso ganado, experimenta una alegría interior. Si a ello le agregamos un sentido de trabajo alineado con la capacidad humana de servir y la firme intención de entregar a la sociedad los talentos recibidos para bien de la comunidad, pero también como nuestro medio de subsistencia, estaremos progresando. De lograrlo, muchas familias contarán con unos padres en paz y en equilibrio; unos padres que, sin darse cuenta, estarán transmitiendo en los niños un mensaje de vida orientado a su perfeccionamiento. **AF**

**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

NATALIA BERNAL, ANDRÉS MAURICIO CANO R., CRISTIAN CEDANO, CRISTIAN CONEN, LUIS FELIPE DAZA A., JUAN CAMILO DÍAZ B., MARÍA DEL CARMEN DOCAL, ROSA MARGARITA DURÁN, JUAN CARLOS GALLEGO, FRANCISCO LAMUS, DANIEL MEDINA, PILAR NORIEGA J., FELIPE PALACIOS, MIGUEL PARRA, ALEJANDRO PISCITELLI M., LILIAN PATRICIA RODRÍGUEZ B., JOHANNA ROMERO, ANDRÉS WIESNER.

COORDINACIÓN EDITORIAL

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

EDICIÓN

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

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

Casa Editorial El Tiempo

6

La misión social del varón
¿En Crisis?

8

Yo, tú, el...
Todos construimos familia

**10**

Una mirada al ejercicio
de la autoridad

14

Educar para el amor,
es educar para la paz

**16**

El Plan: libros y cine

22

El tiempo como
estrategia para vivir
la paternidad

24

Se está tejiendo
una red social

**26**

Violencia en la familia,
prevenir antes que lamentar

34

Buena salud,
el mejor estilo de vida

**38**

Hola Niños



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



@IFAUnisabana



La misión social del varón ¿En crisis?

Por: Alejandro Piscitelli Murphy,
Doctor en Sociología.

La riqueza social que contiene el aporte del varón a la vida familiar, con su inevitable proyección social, parece desvanecerse en nuestros días y así se pierden virtudes sociales que ningún otro actor puede dar.

En los últimos años, se ha instalado desde distintos ámbitos académicos y sociales la idea de una cierta “desaparición” o al menos escasa presencia de la figura del padre en los ámbitos familiares.

Los grandes cambios culturales producidos en la segunda parte del siglo XX en Occidente parecen haber ocasionado, entre otras cosas, el declive de la figura del varón en ámbitos sociales y familiares.

El análisis del fenómeno, más allá de la magnitud objetiva que pudiera o no tener, amerita un abor-

daje multidisciplinar por la complejidad que presenta.

Intentaré realizar un breve aporte desde la sociología, sin pretender con ello agotar el tema. Como punto de inicio, cuáles son, a nuestro entender aquellos sucesos histórico-culturales que aportaron a esta nueva situación.

Una mirada al pasado para entender el presente

El punto de partida es a mediados del siglo XX (estrictamente un poco antes, cuando comienza la segunda guerra mundial) y allí encontramos »

un hecho significativo: los países beligerantes necesitaron una masiva incorporación al mercado laboral de población femenina para mantener en funcionamiento sus industrias, ante la ausencia de los jóvenes que marchaban a la guerra.

Esta masiva "salida" de la mujer a los ámbitos públicos, aceleró un proceso que en realidad llevaba, aunque a paso lento, varias décadas: el reconocimiento social en muchas actividades en las que hasta ese momento prácticamente no tenía presencia. Seguramente esto ocasionó para muchas de ellas una nueva experiencia en las formas de relacionarse con el mundo social y el aumento de la autoestima y la confianza en las propias fuerzas para enfrentarse a nuevas situaciones.

También seguía su camino el desarrollo de la sociedad industrial y tecnológica, que había comenzado a generar efectos desde fines del siglo XVIII. Este fenómeno fue generando una dependencia cada vez menor en la vida cotidiana, del uso de la fuerza física y así se fue cuestionando cada vez más la primacía del varón sobre la mujer.

Se puso en crisis la idea de identidad entre sexo y género, modelo de relación en el cual se justificaba una relación asimétrica y de subordinación entre varones y mujeres "naturalizando" una construcción cultural que se apoyaba en la fuerza física, ya citada. Este modelo, tal como lo describe María Elósegui¹ perduró durante siglos de la historia humana.

En los años 60 la irrupción de los métodos anticonceptivos dio un impulso más a este enorme cambio cultural. Por primera vez en la historia de la humanidad se separaba la práctica sexual de la reproducción.

Comienza así un período en el que se producirán tres revoluciones sexuales² la anticonceptiva en los 60, la constructorista en los 80 (donde comienza a considerarse al sexo como una opción personal) y la tecnológica, a fines de siglo XX, relacionada con las nuevas formas de fecundación.

Comenzamos entonces con el "sexo sin reproducción" para terminar en la "reproducción sin sexo", así, la mujer se va sintiendo cada vez más segura e independiente.

¿Y por qué se produce esta paradoja? Porque inevitablemente cambios en los roles sociales de la mujer generan cambios en los del hombre y viceversa. La complementariedad está a la vista.

Tantos milenios tomando un lugar social de privilegio hizo que estos cambios desorientaran y mucho. Y así, en términos generales, podríamos decir que los cambios apoyados en situaciones objetivas de desigualdad en contra de la mujer provocaron un nuevo desequilibrio: de ser el principal protagonista de la vida social y política, el hombre pasó a una situación a la defensiva, en retirada.

¿Y su papel en la familia?

En el ámbito familiar esto se refleja con una mayor y preocupante magnitud, ya que lo que allí ocurre inevitablemente se transfiere a lo social.

El rol del varón, es decir, del padre quedó en penumbras en el mejor de los casos. En el peor, provoca la huida como lo manifiesta el inmenso aumento en los últimos años en todo Occidente de los hogares monoparentales donde en prácticamente todos los casos el progenitor presente es la madre.

La especialista Alejandra Planker enumera una serie de características muy comunes hoy día en torno al varón y su familia³:

- La virtual paralización que tiene el varón en cuanto a entender su rol.
- El alejamiento que se produce de su figura en torno al fenómeno de la reproducción. En este caso, todo gira alrededor de la mujer y exclusivamente de la madre.

• El desprestigio que adquieren términos relacionados con la paternidad: (patriarcal, paternalista), que remiten en la opinión pública a cuestiones arcaicas y del pasado.

La riqueza social que contiene el aporte del varón a la vida familiar,

con su inevitable proyección social, parece desvanecerse en nuestros días. Así, se pierden virtudes sociales que ningún otro actor puede dar.

Y no solo hablo en términos ideológicos, sino de ausencias reales:

El hogar monoparental puede generar una serie de disfunciones sociales de importante magnitud. Es cierto que sobrellevar un hogar en estas condiciones hace todo más difícil.

En definitiva, una serie de cambios culturales, sociales y económicos, modificaron el rol social del varón.

Esto genera que no logre aún hoy terminar de "ubicarse" en una nueva posición que le permita convivir en una sana igualdad con la mujer, pero que a su vez no desdibuje toda la riqueza que puede aportar al entramado social y familiar en que se encuentra. **AF**

Cambios en los roles sociales de la mujer generan cambios en los del hombre y viceversa. La complementariedad está siempre a la vista.

1. Elósegui María. *Diez temas de género. Hombre y mujer ante los derechos productivos y reproductivos. Ediciones internacionales universitarias. Madrid 2011 (2ª edición)*

2. Pérez Adán José. *Sociología de la familia y de la sexualidad. Comercial Editora de publicaciones. Valencia 2003*

3. Planker de Aguerre Alejandra. *La misión del varón en la cultura actual. EDUCA. Buenos Aires 2014*

Yo, tú, él...

¡Todos construimos familia!

Escuchemos las voces de los padres; ellos con su sabiduría, ejemplo, consejos y afecto, contribuyen sustancialmente al desarrollo de habilidades en los hijos.

Por:
Lilian Patricia Rodríguez Burgos, Ph.D.
en Psicología y Magíster en Educación.
L. Rodríguez-Castro, J. Bojacá-
Rodríguez, S. Amórtegui, Lozano, A.

Recientes estudios relacionados con el perfeccionamiento de habilidades cognitivas, emocionales y sociales de los niños, asumen que el desarrollo de las personas es como un sistema de naturaleza abierta en el que hay una permanente interacción de factores biológicos, familiares, psicológicos, sociales y culturales.

Lo anterior tiene dos implicaciones. En primer lugar, pensar el desarrollo desde una perspectiva sistémica nos muestra que los niños no se desarrollan en solitario sino que hay una gran influencia de varios subsistemas: familiar, escolar y social, entre otros. En segundo lugar, ese desarrollo no es estático, es dinámico en el tiempo, lo que equivale a decir que siempre nos estamos formando, estamos aprendiendo y cada día es una oportunidad para crecer.

Entonces, ¿Cuáles son los escenarios y actores que contribuyen al desarrollo de las personas?

Aquellos que forman parte de la cotidianidad como la casa, la escuela, la universidad, por citar algunos. En cada uno de esos espacios hay personas que contribuyen a nuestro proceso de fortalecimiento y, desde luego, la familia ocupa el lugar principal. Es el lugar donde se forman conocimientos, hábitos, valores y afectos.

Las familias no establecen currículos predeterminados para enseñar tantas cosas, pero evolucionamos en el tiempo y analicemos en qué lugar aprendimos el valor de la honestidad, trabajo, generosidad, etc. Posiblemente la respuesta está en el hogar.

Ahora bien, cada familia tiene integrantes como el padre, la madre, los hijos, abuelos, tíos, primos, etc., que realizan funciones importantes y participan de prácticas o actividades que son cotidianas y



están relacionadas con la educación, el cuidado, la salud, la recreación, etc. Prácticas que tienen un valor fundamental en el fortalecimiento del vínculo y en el desarrollo de los integrantes.

La inigualable labor de papá y mamá

Desde disciplinas como la educación, la psicología, la sociología, la economía y más, se han realizado interesantes estudios relacionados con la importancia de la madre en el desarrollo de la familia, la sociedad y del mundo en general. Todos reconocemos y valoramos esa hermosa misión.

La labor de una madre es fundamental para la preservación y sostenimiento de la humanidad.

No obstante, también es conveniente analizar de manera más precisa los aportes que realizan el padre y otros integrantes al interior de la familia.

Más allá de fechas preestablecidas –como el Día del Padre, que se celebra en junio o el Día de la Madre, en mayo–, nuestro interés en esta edición de *Apuntes de Familia* es exaltar su misión, su valor y su aporte a la familia. Bien vale, entonces, empezar por hacer estos reconocimientos:

- La sociedad de hoy reclama altas demandas laborales en especial de padre y madre, por ello, es importante que los niños comprendan que esa es la realidad. Pero papá y mamá pueden organizar sus tiempos para hacer presencia en el hogar. Recordemos que más que la cantidad es la calidad en ese acompañamiento.
- En la familia, tanto papá como mamá, hermanos y abuelos, cumplen una misión fundamental. Sería equivoco decir que uno es más importante que otro. Las familias deben establecer relaciones complementarias donde el apoyo, la cooperación, la comprensión y la comunicación deben ser el núcleo.



- Desde los primeros años de vida, los padres deben enseñarle a sus hijos a reconocer que existen roles, funciones, reglas y que todos aportamos al desarrollo de la familia. Frases o actitudes como: “papá es el proveedor”, “tu papá nunca está”, “mi mamá siempre dice Sí, mi papá siempre dice, No”, deben ser revisadas y analizadas, debido a que generan en los niños confusión y descalificación.
- Los padres usualmente muestran su amor paterno a través del esfuerzo y sacrificios que realizan. Sin embargo, resaltamos que el acompañamiento a los hijos en cada etapa de la vida favorece la relación padre-hijo y hace parte de ser padre para siempre.
- Las familias deben cultivar espacios de interacción e integración. La realización de actividades como: salir a un parque, practicar un deporte, el almuerzo en familia los domingos, son momentos que no se pueden perder.
- Algunas veces la intensidad laboral y un inadecuado uso de las tecnologías (por ejemplo todos chateando durante la cena o comida) hace que perdamos momentos de familia que son fundamentales.

Es significativo cultivar espacios en donde nos miremos directamente a los ojos –no al celular o a la Tablet– y nos preguntemos frente a frente ¿cómo estás?, ¿cómo estuvo tu día?, ¿cómo van tus sueños?

Recuperemos las expresiones de afecto, por ejemplo, el abrazo. Para quienes tienen la fortuna de tener al padre vivo, denle un abrazo lleno de cariño, gratitud. Díganle ¡te quiero papá! y porque tal como lo dice la canción de Jorge Fandermole:

*“...esos tallos de metal que soportan dos jazmines,
pendulares arlequines que acompañan el andar,
que parecen cuna tibia o herramientas de combate,
son los brazos de mi padre que se van a trabajar...”*

Sin más preámbulo, con el aporte y la activa participación de todos, lograremos mantener los lazos familiares... porque es entre todos como se construye una familia. Papá, mamá, hermanos y abuelos, cumplen una misión fundamental. **AF**

Una mirada al ejercicio de la autoridad

A lo largo de la historia los padres han ejercido su autoridad de diferentes maneras. Si bien, el fin último es encaminar a los hijos, lo cierto es que las estrategias son diversas: agresividad y sometimiento pero también tolerancia y mucho amor. ¿Con cuál se identifica usted?



Generación "baby boomers" y "tradicional"

Características

Estructura patriarcal ● Dominante ● Machista ● Agresivo

"Le pegué dos fuetazos con correa doble y lo cicatricé, fueron solo dos pero bien puestos, claro, eso le quedó pero bien marcado".

"La letra con sangre dentro"



Generación X

Características

- El poder del padre es cuestionado por los hijos, por la esposa y por el Estado.
- El padre se ve en un dilema para actuar; quiere mantener su poder pero no sabe cómo.

"Las normas hoy día nos tienen fregados... uno no puede reprender a un hijo porque ahora él va a colocar una demanda y el papá a la cárcel porque le pegó al bebé, al niño..."

"Los hombres temen perder lo que en realidad no tienen, los límites de un poder".



Generación Y

Características

- Es evidente un cambio de poder.
- Ahora se percibe una 'posibilidad' para educar, ayudar y corregir.
- La paternidad gira alrededor del bienestar del hijo.
- Prima la paternidad amorosa.

El verdadero poder está sustentado en el ejemplo y en una gran dosis de amor.

"Yo quiero hacer las cosas bien porque deseo que mi hijo crezca sin traumas, sin maltratos, como algunas veces lo experimenté de mi padre. Quiero que me recuerde con amor".

Autoridad sí... con amor

El papá representa la figura de disciplina por excelencia. Es el motor del pensamiento de los hijos y los estimula para fijar expectativas más altas

Por: Andrés Mauricio Cano Rodas, Especialista en Desarrollo Personal y Familiar

Existe la tendencia a creer que el que manda en el hogar es el papá... seguramente por aquello de la figura varonil que ostenta en su contextura física, en su voz de mando, en su manera de hablarles a los hijos y hasta en la autoridad y poder que proyecte frente a ellos.

¿Pero es papá quien debe establecer un orden en el hogar? ¿Es también necesaria la autoridad de mamá? ¿Es indispensable una figura de mando en la familia?... La respuesta es sí a todas las anteriores. Porque el norte del hogar y la dinámica de la familia deben estar cifrados en las acciones comparti-

das de los padres y en la armonía y estabilidad que se desprendan de ellas para reflejarlas luego en las buenas relaciones con los hijos.

Surgen entonces dos conceptos que adquieren protagonismo al interior de la familia: la autoridad, determinante para que se deleve el otro: el poder con el cual se ejerce, precisamente, dicha autoridad.

La cuestión es mirar hasta dónde llega una (la autoridad) y cómo se desdibuja el otro (el poder), pues si bien al decir que el padre es quien representa la figura de disciplina por excelencia, es clave saber si es posible establecer un límite que permita a papá ejercer su misión formadora, sin llegar a extremos que atenten contra la integridad de los hijos y, claro, la participación activa de mamá.

Conviene indicar que el ejercicio de la autoridad paterna ha estado presente siempre, aunque no ha sido ejercida de la misma manera.

La función histórica del padre ha estado vinculada fundamentalmente a la disciplina cuyo ejercicio, incluso violento, genera la separación del niño del universo materno y su nacimiento a la cultura y a la moral. En este orden de ideas, brotan cambios en la forma de ejercer esa autoridad, pues se trata ahora de compatibilizarla con otras exigencias como la demostración de afecto.

Los estudiosos del tema se han dado a la tarea de interpretar y hasta enmarcar el concepto »



de autoridad, básicamente en tres formas de poder a lo largo de tres generaciones de familias:

1. Los baby boomers y tradicionalistas - Esta primera generación se refiere a los padres nacidos entre 1920 y 1949 (*baby boomers*). Pero también ubica a algunos de más edad, a los que suele calificarse como tradicionalistas. Se advierte aquí una estructura patriarcal en la que el poder sobre la mujer y los hijos, lo tiene el padre por el hecho de ser el hombre de la casa.

Un poder que le da al hombre ciertos 'beneficios': solo él dice cómo se utiliza el dinero que gana; solo él puede disponer de la voluntad de su pareja e hijos; solo él es quien trabaja y la mujer se dedica al hogar.

Un hecho que genera en el padre contradicciones y angustias, provocadas por la exigencia de mantener el poder en su familia. Y si el padre ve amenazado su poder —ya sea porque se le desobedeció o porque se le cuestionó—, recurre a la violencia como único medio para mantenerlo, sin ser consciente de las consecuencias que eso puede tener en la relación con su hijo.

2. La generación X - Padres nacidos entre 1950 y 1979. Su poder es cuestionado, no solo por los hijos, sino también por el Estado y por la misma pareja. El Estado regula normativamente la forma de castigar, y al hacer parte del mundo laboral, está despojando al padre del poder económico. Situación ambigua, pues el hombre quiere seguir manteniendo su poder pero no sabe cómo hacerlo.

Una experta explica que los hombres temen perder lo que en realidad no tienen, los límites de un poder, que históricamente se ha depositado en lo económico, pero que ahora es amenazado por la participación en el mundo laboral de la mujer.

3. La Generación Y o milenarios - Padres nacidos desde 1980 que hoy tienen 35 años o menos.

Que viven en un contexto cultural y social muy diferente, actual, donde la legislación impone pautas concretas de actuación, compromisos y responsabilidades de los padres para con sus hijos. Aquí se ve una manera de ejercer la autoridad más dialogada que va 'desnaturalizando' el castigo.

¿El poder en crisis?

No. Ahora el poder del padre se aprecia desde dos perspectivas: *el poder sobre el hijo y la familia y el poder para el hijo y la familia*.

El primero se refiere al poder que ejerce el padre en la estructura patriarcal (el fin de este ejercicio de poder son los beneficios obtenidos por el padre).

Mientras que el poder para el hijo y la familia se desarrolla no como superioridad u opresión, sino como posibilidad. Posibilidad que tiene el padre de ayudarle a su hijo a realizarse lo mejor posible. En este caso, la paternidad gira alrededor del hijo, no alrededor de lo que el padre recibe como tal.

Este 'poder para' en la paternidad significa optar por el amor para formar; el padre trata de ser lo mejor que puede —utiliza todas sus posibilidades como hombre y como padre— para buscar y desear todo lo mejor que el hijo pueda llegar a ser.

Entre las posibilidades que tiene el padre de amar más a sus hijos, están aquellas propias de su masculinidad (formas de dar afecto, de interactuar, de jugar, de ver la vida...) y de su relación con la mamá.

Es aquí donde está el verdadero poder del padre sobre los hijos: en el amor. Para ejercer este poder es necesario conocerlos (compartir tiempo con ellos, conversar, acompañarlos) para comprenderlos (aceptarlos tal como son y no esperar que sean algo que no son) y exigirles adecuadamente, con alegría y siendo referentes claros para ellos.



El ejemplo es y siempre será el máximo educador en el amor.

Somos la unidad de Consultoría y Transferencia de Conocimiento de la Universidad de La Sabana. Entendemos sus necesidades con una Visión empresarial unida a la academia buscando desarrollar alianzas estratégicas a través de asesorías empresariales, estructuración de proyectos a nivel público y privado, desarrollo de productos y servicios para el sector corporativo y pymes.

VISION - OTRI

Consultoría y Transferencia de Conocimiento



Para VISION - OTRI
su empresa es única,
queremos ser parte del crecimiento
de su compañía aportando elementos de valor.



Universidad de
La Sabana

Nuestros proyectos son:

- Asesoría empresarial.
- Emprendimiento, innovación y Competitividad
- Neuromarketing
- Eye Tracking - Seguimiento Ocular Neuromarca
- Formación y desarrollo
- Selección de personal
- Diagnóstico de cultura organizacional
- Procesos de cambio organizacional
- Mentoring
- Idiomas Sabana - Cursos de Inglés, Francés y Mandarín
- Vive Español - Cursos de Español para Extranjeros
- Preparación para exámenes - IELTS y TOEFL
- Diagnóstico de Procesos Industriales
- Tratamiento y evaluación de materiales biológicos y no biológicos con equipos de última tecnología a nivel internacional
- Bioequivalencia y Biodisponibilidad
- Planeación estratégica
- Protocolo de Familia
- Asesoría Legal
- Plan de Negocios
- Valoración de Empresas
- Estructuración de Costos
- Franquicias
- Normas Internacionales de Información Financiera (NIFF)
- Investigación de Mercados
- Plan Exportador
- Certificación de Normas Internacionales
- Sistemas de gestión de Calidad NTCISO 9001:2008- RUC
- BASC
- Planeación de Producción
- Unidad de proyectos especiales
- Educación en la nube

Educación para el amor

Es educar para la paz

Por Cristian Conen,
profesor e investigador,
Instituto de La Familia

EDUCAR deriva de la raíz latina “educere”, que significa sacar lo mejor de cada uno desde dentro.

AUTORIDAD proviene de la raíz latina “augere” y puede entenderse como aumentar, promover, hacer progresar a una persona. No debe confundirse con el poder o “potestas”, el que hace alusión al mando y solo requiere como respuesta sumisión y obediencia.

LÍDER es la expresión en español de la palabra inglesa leader, que implica guiar, dirigir, ir adelante.

PASTOR se relaciona con el verbo “pascere” y alude a cuidar y acompañar. El pastor conoce a cada oveja por su nombre, tiene “olor a oveja” y es capaz de dar la vida por sus ovejas.

Integrando los anteriores conceptos, puede afirmarse que el desafío de educar a los hijos está en el trabajo de ayudarles a sacar lo mejor de cada uno de ellos, promoviéndolos o haciéndolos progresar en la línea de lo propio de sus talentos o potencialidades, lo cual exige conocerlos, acompañarlos y guiarlos.

La adecuada educación de los hijos también demanda la respuesta acertada a tres preguntas clave: ¿A quién educamos? ¿Para qué educamos? ¿Cómo educamos?

1. ¿A quién educamos?

Educamos a personas humanas, por lo que el respeto a sus elementos personales constitutivos en el proceso educativo, resulta esencial para la fertilidad educativa.

El primer elemento constitutivo de la persona humana es la dignidad. Esta exige una paternidad y una maternidad respetuosas y centradas en el bien objetivo de los hijos y no en los padres; en otras palabras, no proyectar en ellos lo que los padres quisieron ser, hacer y tener y no lo lograron y esperan que los hijos lo logren o lo hagan mejor.

El segundo elemento personal esencial es la identidad o individualidad única. La naturaleza humana es común pero el yo personal es una creación de realidad inédita. Luego, otra clave para educar es ayudar al hijo a reconocer y valorar los propios talentos, los que unidos a la pasión por alguno de ellos, iluminará su vocación.

No hay crecimiento humano hacia su plenitud si no se desarrolla en la línea de lo propio. Un naranjo no puede crecer como manzano ni un manzano como naranjo. Dar y servir a los demás con la mejor versión de sí mismo exige crecer en la línea del talento que genera pasión.



El tercer elemento personal es la vida interior o intimidad. La posibilidad de educar presupone la comunicación “corazón a corazón” entre los padres y los hijos. Siempre el primer paso en el proceso de comunicación deben darlo los padres antes de la adolescencia de sus hijos.

Poner en común lo íntimo con asertividad y un lenguaje verbal y no verbal adecuado, enriquece el “nosotros familiar” y hace fértil la intencionalidad educativa de los padres.

Llegar al corazón del hijo presupone identificar su temperamento, personalidad y sus lenguajes afectivos prioritarios que permiten que se sienta querido.

El cuarto elemento es la libertad que presupone la racionalidad, la que a su vez se asienta en el conocimiento sensible y la afectividad. Ser libre es autogobernar la propia conducta, lo cual se facilita con la incorporación a la personalidad del hijo de hábitos operativos buenos (virtudes) que consolidan la soberanía del hijo sobre sus impulsos, emociones y sentimientos y por lo tanto, la señoría en su conducta.

La naturaleza de la persona humana tiene cinco dimensiones. Luego la educación de un hijo debe ser realmente integral. Esto es, debe ayudar al hijo a desarrollarse en sus dimensiones física, intelectual, afectiva, social o comunitaria y espiritual. Existe hoy una hiperinflación en el cultivo solo de la dimensión intelectual.

- El desarrollo en la dimensión física exige buena nutrición, descanso y ejercicio físico.
- La dimensión intelectual se desarrolla con estudio, el que debe ir concentrándose en lo que le permita desarrollar los talentos que le generan pasión.
- La dimensión afectiva se desarrolla con autoestima realista, es decir, ayudándole a un hijo a identificar sus fortalezas y sus talentos y a trabajar con sus debilidades y defectos.
- La dimensión social se cultiva promoviéndoles la amistad y sus relaciones familiares.
- La dimensión espiritual implica

generar las circunstancias para que el hijo desarrolle en su personalidad hábitos operativos buenos (virtudes) sobre la base de la experiencia gozosa de su vivencia. Implica también hacer posible el encuentro del hijo con Dios.

2. ¿Para qué educamos?

La respuesta se relaciona con la pregunta humana fundamental: ¿Cuál es el sentido de la vida? Intuimos la respuesta general: ser felices, pero esa respuesta debe ser afinada planteándonos qué puede desarrollar en el hijo su capacidad de ser feliz. “En la tarde de la vida te examinarán en el amor”; “Se trata de amar mucho”, son respectivamente las respuestas de San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Ávila, que nos permiten dicha afinación: educar a un hijo es ayudarles a desarrollar su capacidad de amar.

3. ¿Cómo educamos?

Con dos herramientas adecuadas: autoridad y calidez afectiva.

La autoridad adecuada es la firme y se distingue de la rígida y la débil. La autoridad firme, que es compatible con el diálogo, presupone criterios, límites, normas, motivaciones y sanciones que faciliten al hijo su desarrollo en sus cinco dimensiones conforme a su edad, personalidad y talentos propios.

La calidez adecuada es la que identifica los lenguajes afectivos prioritarios de cada hijo, y acentúa según aquellos, la ternura, las palabras de afirmación, los actos de servicio, la atención o tiempo de calidad y los regalos materiales o espirituales.

Si educamos a los hijos como personas humanas, ayudándoles a desarrollar sus cinco dimensiones y sus propios talentos con autoridad y calidez afectiva adecuadas; si les hacemos comprender que todo lo anterior es medio para amar, es decir, para dar y darse, estaremos poniendo nuestro grano de arena para su verdadera felicidad y para la cultura de la paz que todos deseamos, esperamos y queremos. **AF**



Si ayudamos a los hijos a desarrollar sus cinco dimensiones: física, intelectual, afectiva, social y espiritual, este será el mejor aporte de los padres a la consolidación de la cultura de la paz.



Fotos cortesía Fundación Tiempo de Juego.

Sembrando semillas de paz...

La cultura de la paz se forja en el corazón y en la mente de las personas. Y si entendemos que desde nuestro lugar de trabajo, desde nuestra casa, colegio o universidad podemos ser constructores de paz, ese será nuestro más valioso aporte a las decisiones que toman quienes dirigen el país. Aquí, tres semillas que ya están dando frutos.

Tiempo de juego: fútbol, niños, alegría y esperanza



El fútbol, la sonrisa de los niños y su alegría por ser tenidos en cuenta, sumado al deseo de un grupo de jóvenes de aportar para una sociedad mejor, enmarcan la razón de esta fundación *–Tiempo de juego–* que nació hace 10 años, producto de un ejercicio de clase de la asignatura Comunicación para el Desarrollo de la Facultad de Comunicación, de la Universidad de La Sabana.

El lugar elegido: Altos de Cazucá, en el sur de Bogotá. Hasta allí llegó un grupo de estudiantes, liderado por Andrés Wiesner, en donde fueron testigos del desamparo y una marcada vulnerabilidad de la población infantil y adolescente.

Y allí surgió la idea, comenta Andrés, un proyecto que ocupara su tiempo libre y de paso los sacara, poco a poco, de los peligros que los asediaban: pandillas, drogas, embarazo adolescente, delincuencia.

Y la invitación fue acogida sin reparo alguno, primero llegaron 20 niños, luego 40, 100, 500 y hoy son más de 2.500, todos deseosos de participar.

Sin más, las miradas empezaron a enfocarse en esta iniciativa, por ello la Fundación Pies Descalzos no dudó en apoyarlos. Nació así el equipo oficial Club Independiente Cazucá y con él una inmensa comunidad de niños y jóvenes deseosos de vivir y disfrutar su tiempo de juego, porque este programa, sencillamente, es de ellos.

Hoy, más allá de la cancha existe una sede en la que se desarrollan actividades artísticas, talleres de lectura y todo tipo de programas educativos soportados por una agenda que día tras día ofrece y tiene para ellos alternativas interesantes para ocupar su tiempo, para aprender y para divertirse como lo que son: niños y adolescentes. Y, lo que es aún mejor, los padres tienen también su espacio de participación, pues allí también está la posibilidad de crear empresa. **AF**



Un gol a la violencia

“El hecho de ver su ánimo por participar, sus enormes sonrisas, su dicha por ser tenidos en cuenta y su puntualidad para llegar a los entrenamientos, fue la mejor muestra para constatar que estos niños y jóvenes no eran un problema, sino más bien una solución a los mismos”. Andrés Wiesner. También con este nombre, “Un gol a la violencia”, esta fundación cuenta su historia en un libro editado en 2011.



Semillas con frutos de paz

Programas

- Escuelas Deportivas Tiempo de Juego
- Compartir Jugando
- Acompaña la Jugada
- Generación de Oportunidades laborales (GOL)
- Toma y Dame - Voluntariado

Negocios sociales

- Panadería La Jugada
- Taller de screen 'Póngale color'
- Hotel escuela 'El habitante'

Donaciones

Plan Pase/Gol: un taquito a la indiferencia
 donaciones@tiempodejuego.org
 info@tiempodejuego.org
 andres.wiesner@tiempodejuego.org

Tiempo de Juego en cifras

Cobertura

- Soacha, especialmente en la Comuna IV, Altos de Cazucá.
- Más de 2.300 niños beneficiados.
- Cartagena, en 3 comunidades: Santa Rita, Olaya Herrera y San Pedro y Libertad. En alianza con la fundación Colombianitos, atiende un poco más de 500 niños y jóvenes.

“Creemos, apoyamos, compartimos”

Esta es la filosofía de la Fundación Cavelier Lozano que desde su creación, en 2010, ha querido proyectar el sueño de sus gestores (la familia Cavelier Lozano), de tener una sociedad más equitativa, con mejores condiciones de vida para las comunidades de bajos recursos económicos, con un solo desafío en mente: asumir un verdadero compromiso social, que se traduzca en acciones concretas pensando en un desarrollo armónico y sostenible.

“Nuestra intención es educar en oportunidades, es decir, hablar con los jóvenes, con las familias para que entiendan que son ellos mismos los que

pueden abrir el camino a las oportunidades; que sin la voluntad de ellos y de ahí en adelante con su compromiso, su disciplina, su ánimo y deseo de



querer hacer las cosas –independientemente que provengan de una zona rural o de un contexto complicado– sí es posible lograrlo”, *argumenta Pilar Noriega Jiménez, Gerente de la fundación (en la foto).*

Y cómo lograrlo?, dice ella, promoviendo el acceso a la educación superior de jóvenes con altas habilidades académicas de comunidades vulnerables y zonas rurales del departamento de Cundinamarca, concretamente en el municipio de Cajicá y sus alrededores, acompañándolos en la materialización de su proyecto de vida y el fortalecimiento de sus competencias en las áreas básicas.

Un modelo de gestión

“Hacemos acompañamiento en el lugar, dice la Gerente, y lo articulamos mediante la participación de la comunidad, del gobierno y con aliados estratégicos. Hoy contamos con tres programas y proyectos que los involucran:

- ‘Talentos excepcionales’, que llega a siete de las 15 provincias de Cundinamarca, con oportunidades de acceso para los niños a la educación media (en el Liceo Francés) y a las

mejores universidades del país para adolescentes de la región de escasos recursos económicos.

Hoy tenemos 119 bachilleres en universidades certificadas por su alta calidad y 83 estudiantes en camino de preparación a través del semillero de talentos.

- ‘Mejoramiento de la calidad educativa en Cajicá’, gracias al fortalecimiento pedagógico que permite a los docentes de la región contar con metodologías para innovar y dinamizar la práctica pedagógica.

- ‘Educación superior’, con oportunidades y herramientas que les abren las puertas a los jóvenes a una educación de calidad, a través de becas que subsidian sus estudios.

También en materia de nutrición la Fundación Cavelier trabaja de manera conjunta y articulada con ABACO (Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia), con un objetivo bien claro: aportar para la seguridad alimentaria de aquellas familias que tienen dificultades de acceso a una sana y adecuada alimentación.

“Solo con educación es posible considerar una transformación real. Por eso los programas de la fundación son de largo aliento, dejando capacidad instalada en las comunidades y herramientas en manos de las familias, porque para nosotros es fundamental partir de allí, de

la familia y con ellas sus hijos. Se trata entonces de un proyecto de territorio que hoy por hoy impacta a 8.600 estudiantes y sus familias, a 350 docentes, 22 directivos docentes, todo esto en trabajo conjunto y alianza con la alcaldía del municipio y con la Gobernación de Cundinamarca”,

puntualiza Pilar Noriega. Cajicá es modelo a nivel de calidad en educación pública en Cundinamarca y en su estrategia de gestión de recursos y administración local, gracias al empuje decidido de la alianza entre empresa pública y privada. La mejor manera de romper el círculo de la pobreza. **AF**

“Cómo hacer las paces desde la educación”

La Unión de Colegios Bilingües, UCB, fue creada en 1998. La integran 14 colegios privados de calendario B en Bogotá, algunos de ellos con programas académicos internacionales, todos con un nivel de calidad basado en la excelencia y en la enseñanza de una segunda lengua.

Felipe Palacios, en la foto, rector del Colegio Internacional de Educación Integral, CIEDI y presidente de esta asociación, habló para *Apuntes de Familia* acerca de los aportes que desde esta sociedad se han podido adelantar y que están enmarcados en propósitos de paz.

“La UCB ha llevado a cabo en los últimos cuatro años dos foros que giraron en torno a reflexionar para definir propósitos sobre educación para la paz. El lema en la primera cita fue ‘La paz, una agenda pendiente’ y en la segunda, que se cumplió este año, fue bastante dicente: ‘Cómo hacer las paces desde la educación’, indicó.

Y es que los objetivos que los han llevado a realizar estos encuentros son bastante claros. Por un lado, el perdón y la reconciliación, sumado a la intención de elaborar un manifiesto por la paz, en el cual los colegios miembro se comprometan a promover ambientes de aprendizaje, basados en valores como la empatía y el respeto.

Por otro lado, señala el presidente, ofrecer herramientas de comunicación que –como en el caso del diálogo público– le permitieran la vocería a los docentes para reflexionar en torno a

la imaginación moral que tenemos de nuestro país en el tema del posconflicto. “En este sentido, bien vale la pena mencionar la participación de grupos externos interesados, como universidades, ONG, además de otros tantos observatorios de paz y artistas reconocidos”, agregó.

Concretamente una idea que propone la UCB se basa en un concienzudo estudio de los derechos fundamentales, consagrados en la Constitución y el rol que tienen las diferentes instituciones del Estado para hacerlos cumplir.

“Y en nuestras manos, dice, la intención firme de enseñar en el aula metodologías prácticas y reales para la mediación y resolución de conflictos, enviando siempre un mensaje esperanzador y una invitación para que la sociedad civil participe activamente en este proceso de reconciliación”.

La familia, en su opinión, es definitiva para la promoción de valores como el respeto, la empatía, la perseverancia y la disciplina en el trabajo, porque antes que los colegios, los primeros educadores de los hijos son sus padres y la cultura del diálogo y la reflexión en casa resulta fundamental. No hay duda, entonces, en que se debe fortalecer la labor de equipo casa-colegio.

“Debemos prepararnos para visualizar el posacuerdo y el rol que cada uno tenemos en esta etapa del proceso. Naturalmente solo es un comienzo y se requerirán varias generaciones para que la sociedad colombiana sea ejemplo de respeto por las leyes y la promoción de un verdadero sentido comunitario”, señaló.

Si bien la tarea de abordar el tema del posconflicto es sumamente compleja, lo cierto es que todos, desde nuestra posición de liderazgo debemos y podemos aunar esfuerzos para aportar ideas que contribuyan, más allá del papel, a crear una cultura de mediación y resolución de conflictos, más que una política punitiva y de castigo. **AF**



Colegios UCB

- Colegio Newman
- Colegio Tilatá
- Colegio Trinidad del Monte
- CIEDI - Colegio Internacional de Educación Integral
- Colegio Bilingüe Clermont
- Colegio Bilingüe Buckingham
- Colegio Trinidad del Monte
- Colegio San Mateo Apostol
- Gimnasio los Portales
- Colegio Bilingüe Richmond
- Colegio Gran Bretaña
- Colegio Hacienda los Alcaparros
- Gimnasio Fontana
- The Victoria School

Intensamente

Una montaña rusa de emociones y diversión

Clasificación: niños
 Director: Pete Docter
 Género: comedia, familiar, infantil



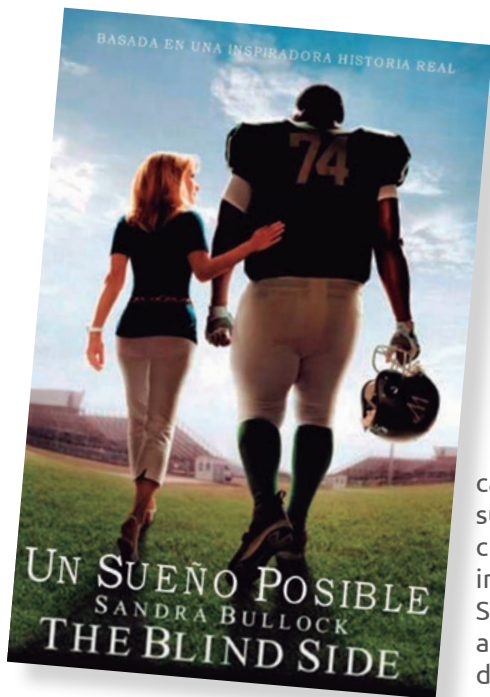
El camino a la adultez puede estar lleno de baches, pero lo verdaderamente importante es superar estos obstáculos para ser mejor persona cada día. Esta película trata sobre las emociones de una pequeña niña llamada Riley, a quien le cambia su vida cuando trasladan a su padre de ciudad, por cuestiones de trabajo. La niña, en su crecimiento, ha ido desarrollando y expresando sus emociones y estas son, precisamente, las que asesoran la vida de la pequeña des-

de el centro de control 'ubicado' en su mente. Alegría, Temor, Furia, Desagrado y Tristeza son los personajes que están dentro de la cabeza de la protagonista y quienes le permiten a ella vivir una montaña rusa de emociones y diversión. Intensamente es una película perfecta para divertirse en familia y ver la importancia de nuestras emociones y de saber expresarlas de manera correcta, así como de reírnos de nosotros cuando no sabemos bien por qué nos sentimos fuera de sí.



Un sueño posible

El amor por el otro logra cosas inalcanzables



Clasificación: familiar
 Director: Rotten Tomatoes
 Género: comedia, familiar, drama

No es nueva, no es un estreno, pero es de esas películas que hay que tener en casa. Basada en hechos reales, Un sueño posible relata la vida de Michael Oher, un joven que tuvo una infancia bastante desafortunada. Sin embargo, una familia decide adoptarlo a sus 17 años. A pesar de los inconvenientes e incomodi-

dades que surgen de esta nueva relación, forjan un lazo irrompible de familia que llevan a Michael a alcanzar sus sueños.

Una película que enseña a valorar lo que cada quien tiene, su familia, las oportunidades que la vida misma brinda y la capacidad de las personas para transformar y saber que uno mismo puede cambiar el mundo de otro, si se lo propone.

Mejor educados

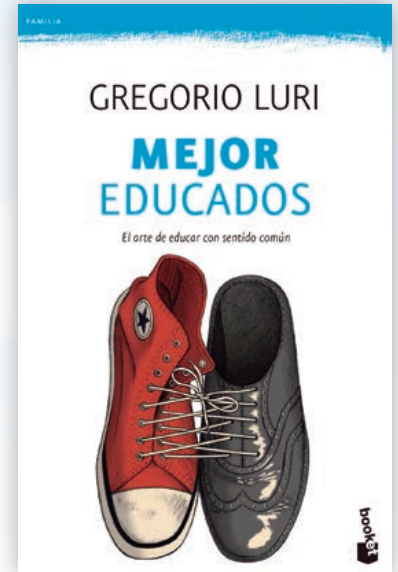
Autor: Gregorio Luri
Editorial: Ariel
Páginas: 232

**Cómo ser un buen padre,
sin necesidad de ocultarlo**

“**S**er un buen padre no es tan difícil. Basta con un poco de sentido común”. El autor del libro, Gregorio Luri, pretende aconsejar con buen humor el arte de la educación, desde los pequeños hábitos hasta los principios morales. Busca además, que sus lectores aprendan a preocuparse menos para educar mejor. El autor aboga por volver al sentido

común y aprender de los aciertos y errores, pero, sobre todo, a tener confianza y seguridad de que el amor mutuo es lo más importante para forjar un mejor futuro a nuestros hijos.

Un excelente texto en donde los elementos básicos de la educación de los hijos toman fuerza: el amor, el respeto, la entrega y especialmente el sentido natural y auténtico de ser padre de familia.



¡Socorro! Tengo un hijo adolescente



Lo que logra la buena comunicación en la relación con los hijos

Autores: Jean Bayard- Robert T. Bayard
Editorial: TEMAS DE HOY
Páginas: 304

La intención de los autores es animar a los lectores a ver los problemas de sus hijos como una presión que ellos ejercen sobre sus padres para poder abrir su camino a la vida. Con un estilo desenfadado y divertido, los autores presentan algunos puntos clave para lograr una mejor relación y comunicación con sus hijos y, lo

mejor, que no se sientan solos en el camino que hay que emprender para educarlos.

Este libro está pensado para padres que se desconciertan antes las reacciones de sus hijos y cómo actuar para mejorar la relación entre unos y otros en una sana convivencia y fiel a la misión a educadora de la familia.

Por Juan Camilo Díaz B. y Natalia Bernal *

*Juan Camilo es profesor y Natalia, PAT de Comunicaciones. Instituto de La Familia, Universidad de La Sabana.

El tiempo como estrategia

Para vivir la paternidad

¿Cómo lograr ese punto de equilibrio ideal cuando se trata de distribuir el tiempo 'sabiamente' para responder a los compromisos laborales y participar activamente en la crianza y educación de los hijos?

Juan Carlos Gallego García es abogado tributarista. Está casado hace 25 años con Patricia Ortiz Marín. Tienen cinco hijos: Camila, Sebastián, María Fernanda, Juan Pablo y Agustín.

Para Juan Carlos es importante compartir cantidad y calidad en el tiempo.

“Muchas personas se refieren al tiempo de calidad, pero no es suficiente... la cantidad también lo es. Un buen fruto no se da de la noche a la mañana, necesita tiempo y buen clima; así mismo es la formación para la felicidad de nuestros hijos.

¿Y qué es lo importante en la crianza de los hijos? Definitivamente aquellos momentos que a los ojos de otros parecen pequeños pero es lo más grande que le sucede a la familia: el primer día de colegio de cada hijo, la participa-

ción en una obra de teatro escolar, los partidos de fútbol, los cumpleaños, estudiar juntos para un examen importante, llegar temprano a casa y disfrutar juntos de una salida a comer o de un juego.

He aprendido, a lo largo de estos 25 años de matrimonio, a gestionar el tiempo; no ha sido un aprendizaje fácil pero he contado con la ayuda de mi esposa, quien con su talento femenino facilita mi mejor desempeño como padre.

Tengo claro que mi jornada de trabajo comienza muy temprano, pero antes de salir de casa ya he realizado varias actividades de rutina formativa con mis hijos: ayudar para que se levanten los más chicos, que se bañen a tiempo, preparar desayunos y conversar acerca



Foto: Jorge Pulido B.

del día de cada uno. Pienso que un padre debe buscar ese equilibrio con ahínco; como cuando nos empeñamos en hacer empresa, pues el objetivo es muy alto y debe ser igual con la familia, porque ella sí que es el objetivo más importante en la vida de cada uno de sus miembros.

Cuando tenemos claro que la verdadera felicidad está inmersa en el hogar y en el tiempo que dedicamos a hacerla realidad, es cuando aprovechamos cada oportunidad dentro de la convivencia familiar.

A veces es más fácil tener este tiempo en familia los fines de semana pero, por ejemplo, entre se-

mana en nuestro caso procuramos siempre comer juntos en la noche, ver programas de concurso juntos.

Hemos decidido que los miércoles sean distintos a la rutina; asistimos a clases de natación, nos relajamos en familia, es un alto en la mitad de la semana que nos sirve a todos para recargarnos.

Nos enriquece mucho, porque es un tiempo que incita al diálogo, al aprendizaje, a la alegría, al crecimiento personal, al verdadero cariño, al amor incondicional. Este tiempo de convivencia nos permite reforzar la relación y contribuye a que todos seamos mejores personas". **AF**

"No existe una fórmula mágica"

Miguel Parra, médico cirujano. Casado hace 26 años con Martha Lucía Corvacho, quien es terapeuta de profesión. Tienen tres hijos: Miguel, Juan y Andrés.

La paternidad de este profesional en medicina, según sus propias palabras, no hubiera sido posible sin la total dedicación, comprensión y aporte de su esposa en todo pero muy especialmente en la crianza de los hijos.

Se casó siendo muy joven –a los 25 años– y en este entonces estaba empezando sus estudios de especialización, algo que en un lapso de cuatro años le demandó tiempo total de consagración, por eso desde ese mismo momento el apoyo incondicional de su esposa fue clave, por un lado, para él continuar con sus estudios de posgrado y por el otro para asumir ella sola la crianza de sus niños.

Algo similar ocurrió cuando empezó su labor de clínica y con ella turnos que a veces eran hasta de 24 horas continuas. Claro, cada oportunidad libre la aprovechaba para participar en la crianza de sus hijos.

La profesión de su esposa le permitía entonces llegar temprano a la casa y por esta razón sus niños nunca estuvieron solos. Fue así como se 'dividieron las cargas', él en el trabajo y el estudio y ella en el hogar y con su profesión.

Su mejor consejo es "asumir la misión de padre con todo lo que representa, es decir, decidirse con total convicción por la familia, por los hijos, por su futuro y dejar en un segundo plano el tiempo para los amigos, la rumba, los paseos y demás. Porque cuando uno se casa ya existe un deseo compartido de iniciar un proyecto de vida en el que la prioridad es la familia". **AF**



Fotos cortesía familia Parra Corvacho.

¿Están dando los padres la prioridad y el tiempo que sus hijos merecen? Es indispensable encontrar la manera de hacer un mejor uso del tiempo, si el propósito es armonizar la empresa y la familia.

Se está tejiendo Una red social

Que enaltece la dignidad infantil

Una mirada ecológica a distintos factores clave para alcanzar el desarrollo integral como la mayor expresión de 'saludabilidad' de un niño, desde su vida intrauterina hasta que cumple los seis años.

Porque el bienestar de nuestros niños es más que su estado nutricional o la prevención de enfermedades, es imperioso ampliar el espectro para empezar ya a valorar y actuar en lo que corresponde: la necesidad de garantizar el desarrollo de sus potencialidades.

Más allá de la simple retórica, el tema del adecuado y conveniente crecimiento de los niños debe estar soportado y respaldado por acciones interdisciplinarias, intersectoriales, transversales territorialmente y, sobre todo, sostenibles en el tiempo.

En virtud de lo anterior, se está tejiendo una red del conocimiento decidida a aportar para que esta meta no arroje resultados a futuro sino que, por el contrario, asuma desde ya su rol transformador para

que el valor que debe darse a nuestra primera infancia sea una realidad hoy mismo, con todo lo que ello representa para el futuro de nuestra sociedad, más ahora que se habla tanto de voluntades de paz.

Inicio parejo de la vida es el nombre de esta iniciativa que ve a la familia como motor y eje para una verdadera construcción de paz, al interior de la cual los niños deben ser considerados como protagonistas de su propia historia, una historia de vida soportada en una conexión neurológica tan fuerte que indefectiblemente arrojará desde el campo intrauterino beneficios reales para hablar de calidad de vida, no solo durante su primera infancia sino también en su adolescencia y adultez.

Apuntes de Familia habló con tres de sus gestores para conocer aspectos >>





Fotografías: Jorge Pulido B.

que, en líneas generales, dan cuenta de esta labor digna de ser replicada en otras instancias, pues de lo que se trata es de tejer y tejer para que esta red de conocimiento crezca en su estructura y adquiera una dimensión tal que permita por fin ubicar a nuestros niños en ese pedestal que merecen y del que nunca se deben bajar.

¿Quiénes son aquí los verdaderos actores sociales?

Para el Director General del programa, Francisco Lamus Lemus, “el modelo conceptual reconoce las posibilidades de agencia de la respuesta social que tienen los papás, así como la for-

mulación e implementación de las políticas públicas para emprender acciones visibles en la vida de los niños. Creemos firmemente que todos somos corresponsables del proceso de transformación de las prácticas de cuidado para potenciar el desarrollo integral de los niños.

La estrategia se basa en actuar conjuntamente para ver la cotidianidad del niño en su ambiente familiar y actuar en consecuencia. En ello participan papá y mamá y, en paralelo, otros gestores públicos determinantes en la calidad integral de la vida del infante: abuelos, profesores, médico pediatra,

De izquierda a derecha: Rosa Margarita Durán, Gerente del programa de investigación, Francisco Lamus Lemus, Director General del programa y María del Carmen Docal, investigadora.



trabajadora social, cuidadores en el jardín, enfermera en el centro de salud, psicóloga en el colegio, coordinador de la ruta escolar, entre muchos otros, incluyendo por supuesto las políticas gubernamentales igualmente encaminadas a dicho propósito".

María del Carmen Docal, una de las investigadoras del grupo gestor, considera que en términos de educación de los niños hasta los seis años de vida, se debe dar por descontada la atención a necesidades materiales básicas como su alimentación, su cuidado y su salud. "Además, debemos mirar, valorar y atender otros factores intangibles que también son clave para asegurar su desarrollo integral: todo aquello que se puede hacer para su bienestar y que obliga a las familias, a los profesionales que prestan servicios, a los gobernan-

tes y a la sociedad civil, a articular la cultura, los derechos de los niños, la política y la biología, en aras de su pleno desarrollo. Uno de los vacíos que se encuentra es, justamente, avanzar en acciones organizadas", puntualiza.

Rosa Margarita Durán Sabogal, Gerente del programa de investigación, destaca como norte la intención compartida de ayudar a modelar (no moldear) cotidianamente y con rutinas ciertas funciones muy importantes en el desarrollo socio.cognitivo de los niños y en el logro de aprendizajes nuevos y de mayor complejidad.

Dichas funciones ejecutivas se desarrollan antes de los 5 años y contribuyen a que el niño se maneje autónomamente, resuelva problemas, tome decisiones y planifique procesos para el logro de objetivos; en últimas, le permite adaptarse a situaciones nuevas o poco habituales de manera eficaz, creativa y socialmente aceptada.

¿Por qué hablar de un 'Inicio Parejo de la Vida'?

Desde el año 2004, el Grupo de Investigación de Medicina Familiar y Salud de la Población (Facultad de Medicina de la Universidad de La Sabana), incorporó este término al definir el propósito del Modelo de Gestión para la Salud y el Bienestar de la Infancia, estructurado para el Ministerio de la Protección Social en su momento.

Así, se respondía a la necesidad de articular a nivel departamental y municipal la gestión de las políticas, recursos e iniciativas dirigidas a la población infantil.

Desde entonces, ha sido el propósito de diversos proyectos que se han adelantado con la Secretaría de Salud de Bogotá, Cundinamarca, Boyacá y otras instituciones.

Surgió así la necesidad de cambiar la mirada y el paradigma centrado en la enfermedad y en disminuir la mortalidad y morbilidad infantil para concentrar el foco en la misión compartida de lograr un desarrollo verdaderamente integral de los niños. De »



ahí el nombre 'Inicio parejo de la Vida'.

"Se trata ahora de recuperar la mirada ecológica a la luz de las condiciones de vida en las que están inmersas las familias en el contexto contemporáneo", señala Francisco Lamus. Por eso se eligió un escenario específico para trabajar en la investigación, demarcado por 16 municipios: 5 de Boyacá y 11 de la Sabana Centro en Cundinamarca. (Ver en recuadro, la ficha técnica de cobertura).

¿En qué se diferencia este programa de otros?

Según **Rosa Margarita Durán**, "si bien no podemos desconocer las políticas gubernamentales encaminadas a impulsar el desarrollo de la primera infancia, así como la existencia de diversos estudios con similares intenciones, con esta red de conocimiento nos proponemos ir más allá para analizar aquellos aspectos que, además de su bienestar en salud y educación, garantizarán la equidad de los niños en un contexto social. Para ello, surgen varios premisas:

- ¿Cómo están creciendo nuestros niños?
- Si su entorno no tiene las condiciones para que sus neuronas se conecten en las partes del cerebro que deben hacerlo, después, siendo adulto, se podrá in-

vertir todo el dinero del mundo y tener las mejores intenciones pero ello no repercutirá en mejorar su calidad de vida ni la de su familia ni la del entorno social en la que está inmerso.

- Además del hecho de tener eventualmente el riesgo de ser una carga para la sociedad (delincuencia, embarazo adolescente, enfermedades precoces). En fin, una serie de efectos dominó todo porque esos eventos fueron desafortunados en la medida en que no fueron controlados pudiendo ser controlables.

¿Y cuáles son los derechos integrales de los niños que superan lo escrito en el papel?

La investigadora María del Carmen Docal, es precisa al afirmar:

- Todo niño tiene derecho como ciudadano nacido en nuestro territorio a que se le cuide bajo las mismas condiciones.
- Tiene derecho a contar con la participación de sus dos padres en su cuidado y a recibir todas las manifestaciones de afecto, buen ejemplo y educación sin castigo, entre otras.
- Tiene derecho al juego, es decir, al reconocimiento de la importancia y el sentido del juego para su desarrollo. ▶▶



Actores sociales artífices de esta iniciativa

- Diversas unidades académicas de la Universidad de La Sabana: facultades de Medicina, Educación, Enfermería, Fisioterapia, Psicología y el Instituto de La Familia, con el patrocinio de Colciencias.
- La Fundación Santa Fe de Bogotá.
- La Fundación Corona.
- La Organización para la Excelencia de la Salud, OES.

Ficha técnica de cobertura del programa Inicio Parejo de la Vida

- Zona geográfica: Sabana Centro de Cundinamarca con 11 municipios y el departamento de Boyacá, con 5 municipios, respectivamente: Chía, Cota, Gachancipá, Tocancipá, Cajicá, Tenjo, Tabio, Zipaquirá, Sopó, Cogua y Nemocón. Tunja, Duitama, Sogamoso, Soatá y Tibasosa.
- Tres fases de desarrollo

Fase 1 (2 años): ya cumplida, con resultados y hallazgos en abril del presente año. Construcción de alianzas, caracterización y generación de conocimiento para la validación de saberes. Diseño de estrategias para el fortalecimiento de capacidades a partir de los hallazgos.

Fase 2 (4 años): validación de saberes y de estrategias, metodologías y herramientas.

Fase 3 (2 años): innovación para la autogestión y sostenibilidad de la red. Evaluación de resultados. Escalamiento en la apropiación y conocimiento del programa.



- Derecho a recibir servicios sociales acordes con sus condiciones individuales y las de su familia.
- Derecho a que sus padres y cuidadores sean formados para que lo acompañen y cuiden de la mejor manera.
- En términos de política pública, que la primera infancia deje de estar subordinada a otros problemas sociales considerados de mayor envergadura.

En qué consiste la creación del "Círculo de intimidad"

En opinión de **Francisco Lamus**, "alude a esos adultos significativos que construyen vínculos de apego y que casi que artesanalmente están modelando el cerebro de los niños en su cotidianidad, a partir de rutinas y repeticiones que ayudan a fortalecer sus distintos potenciales, entre ellos, las llamadas funciones ejecutivas.

¿Cómo? enseñándolos a comer, a ir al baño, a lavarse las manos, a cepillarse los dientes, acostándolos, acompañándolos en el juego, hablándoles, etc.

Cuando el niño reacciona ante este contacto con el adulto es justo ahí cuando sus neuronas se conectan y eso es lo que le imprime valor a dicho vínculo; por eso estos momentos son tan importantes como una buena nutrición, en un niño que aún no ha cumplido los seis años de vida."

Una encuesta con hallazgos interesantes

El ejercicio práctico del Inicio Parejo de la Vida en las zonas ya indicadas de Cundinamarca y Boyacá, permitió la realización de una encuesta a 1.177 participantes, con

los siguientes hallazgos

1. Aunque suene a verdad de perogrullo, a nivel de macrosistema, la licencia de maternidad de tres meses no es suficiente, aun sabiendo que en los hogares del Bienestar Familiar solo reciben niños con siete meses cumplidos y que el periodo de lactancia es de seis meses. Por ello, las mamás deben 'arreglárselas' durante cuatro meses para lograr que alguien le cuide a su bebé, si no quieren perder su trabajo. Un argumento para entrever que la ley se queda corta y va en contravía de las necesidades reales de las madres.
2. A nivel micro, en las 1.177 familias censadas, menos del 3% de la información recopilada fue suministrada por los padres, esto porque la persona que tenía la información en el 75% de los casos era la madre y en el 17% restante, la abuela.
3. El anterior indicador también dio pie para evidenciar que la razón más común por la cual el padre no está presente se sustenta en motivos de desconfianza de las madres hacia los papás de sus hijos. Por ello no les permiten participar más en la construcción de este vínculo de intimidad con sus hijos.
4. Las madres de estos municipios trabajan bastante. Debe indagarse mejor sobre las formas de cuidado de los niños, teniendo en cuenta que en la encuesta se encontró que la persona que lo cuida la mayor parte del tiempo es la mamá y solo el 45% asiste a un hogar comunitario, guardería o preescolar. ▶▶

Estrés tóxico, un efecto extremo susceptible de evitar

La investigación no desconoce la ocurrencia del llamado estrés tóxico, caso en el cual los adultos del citado círculo de intimidad deben funcionar como amortiguadores para tratar de paliar tales efectos adversos que vulneran la integridad del infante: el hambre, el maltrato físico, psicológico y sexual, que de no atenderse oportuna y seriamente serán los causantes de enfermedades tempranas en adultos: diabetes, padecimientos cerebrovasculares e, incluso, la muerte.

Niños que llegan a los seis años con signos evidentes de estrés tóxico se ven enfrentados a situaciones que no son capaces de manejar dentro de su entorno escolar y de familia y ello les aumenta el estrés cuando aún no han comenzado a desarrollarse sus funciones ejecutivas.

5. Los aspectos que consideraron las madres como más difíciles para el cuidado de la primera infancia fueron: el manejo de emociones (35,4%), el cumplimiento de reglas (28,5%) y horarios para dormir (18,4%). Otro indicador de que los cuidadores expresan una necesidad sentida de recibir información y apoyo en la crianza de los niños.
6. La mayoría de las prácticas de cuidado de la salud en niños menores de seis años ocurre en el hogar y se resuelve con medicina casera. Las mamás generalmente son quienes diagnostican y eligen la terapia o la atención que los niños deben recibir en un episodio de enfermedad.

Los desafíos que plantea el inicio parejo de la vida

- Necesitamos competencias ciudadanas verdaderamente prácticas para facilitar el proceso de educación y formación integral de los niños.
- Contamos con un abanico de leyes debidamente escritas pero es urgente habilitar más gestores sociales, es decir, más personas que integren el círculo de intimidad y que permanentemente estén involucradas en la cotidianidad del niño. Esto es unir la ley con la práctica.
- Recae en manos de los empleadores ejecutar iniciativas que faciliten el contacto de las madres trabajadoras con sus hijos recién nacidos.

La gran conclusión es el anhelo de lograr que nuestros niños alcancen su desarrollo socio-cognitivo, gracias a la participación activa, decidida, constante y efectivamente interesada de un círculo de intimidad que debe crecer para enaltecer, vigilar y hacer seguimiento en aras de garantizar la 'saludabilidad' de la primera infancia. Solo de esta manera el niño podrá ser autónomo para alcanzar sus conquistas por sus propios medios. **AF**

Paternalidad activa

Los beneficios



- Los niños que disfrutan tiempo de calidad con sus padres, tienen mejores relaciones sociales y una vida exploratoria más rica.
- La paternidad activa es el mejor predictor del desarrollo de la empatía del niño.
- Enfrentan mejor las adversidades de la vida.
- Logran un mejor desempeño escolar.

Ideas para papás + activos



- Acompañe a mamá, a llevar al niño a los controles de salud, al colegio, al parque.
- Apoye a sus hijos en tareas escolares, ayude a preparar alimentos, a cambiar de ropa, comparta su tiempo con ellos.
- Los momentos de dar y responder con su hijo construyen una relación fuerte y significativa.

*Pruett, Kyle D. Phd. Yale University. Why Father Care Is As Essential As Mother Care for Your Child (2001, Broadway Books)

** Guía de paternidad. Chile Crece Contigo

*** Datos de ENDS 2010

**** Encuesta de Primera Infancia en 5 municipios de Boyacá y Sabana Centro de Cundinamarca. Programa Inicio Parejo de la Vida.



Red Social de Conocimiento
Inicio parejo
de la vida



Violencia en la familia

Prevenir antes que intervenir

*Es urgente cambiar el discurso basado en el resentimiento.
El reto está en abrir la mente para tratar de comprender al otro.
El primer paso se da en casa, entre esposos y frente a los hijos.
Aquí también hay una semilla de paz.*

Johanna Romero, psicóloga y Directora de la Especialización en Psicología Clínica de Niñez y Adolescencia, de la Universidad de La Sabana, advierte que los reportes que entrega Medicina Legal constituyen solo una parte mínima que da cuenta de casos de violencia intrafamiliar.

Allí no se contempla el maltrato psicológico como tampoco aquellas agresiones que no son evidentes, como los empujones, un puño, los estrujones y hasta las cachetadas.

En su opinión, la violencia en Colombia –aunque también se ve en otros países– es intergeneracional, es decir, se aprende observando y, lastimosamente, la heredan los hijos cuando han sido testigos recurrentes de agresiones físicas y verbales entre sus padres.

De ahí la importancia de prevenir antes que intervenir. Según la experta, las mujeres son las mayores víctimas pero igualmente son partícipes de los actos de violencia; solo que ellas sufren más por su desventaja en cuanto a fuerza frente a su pareja.

Se observa aquí un tipo de violencia que va en dos direcciones (bidireccional) y ocurre cuando la pareja tiene similares condiciones económicas y educativas. Mientras que aquella que es ejercida por uno de los miembros de la pareja (unidi-

recional), se relaciona o es producto de las costumbres patriarcales donde la agresión era y sigue siendo considerada como un recurso para imponer y demostrar poder y control.

¿Y la conclusión frente a cualquiera de estas formas de violencia?

Desafortunadamente este es el camino para construir una familia agresiva. “Porque el niño que presencia situaciones de maltrato entre sus padres, tarde o temprano imitará tales acciones agresivas primero con sus propios padres o hermanos y segundo cuando tenga su propia familia”, indica la psicóloga.

Así es como el niño aprende que la resolución de problemas es posible por medio del golpe. Y esta es la razón por la cual muchos patrones de comportamiento se mantienen sencillamente porque es la manera de ‘lograr lo que se quiere’: “Yo golpeo y me quito de encima la cantaleta”, “Yo golpeo y así transmito miedo”... y así prevalece ‘normalmente’, por ese refuerzo que reciben del entorno.

Otra forma de violencia, según Johanna Romero, se adquiere por derivación de reglas verbales: “Usted no debe dejarse de nadie”, “Si usted se deja pegar, yo le pego más encima por bobo”... sin detenerse a evaluar qué impacto tienen estas ▶▶

De acuerdo con el más reciente informe Forensis, de Medicina Legal, la violencia de pareja sigue siendo la primera causa de maltrato intrafamiliar, seguido por el que se inflige a los adultos mayores y a los niños.

Si es víctima de violencia intrafamiliar

1. Busque un tercero experto para que intervenga. Ojalá un psicólogo.
2. Existen centros de atención psicológica en todas las facultades de psicología que, generalmente, ofrecen servicios gratuitos o a muy bajo costo.
3. También puede acudir al área de psicología de la EPS.
4. Una vez realizada la lectura psicológica, el paso a seguir es la denuncia formal del caso ante una comisaría de familia, en donde, según la gravedad del hecho, se remite a un centro especializado.
5. Cuando se da la recomendación, es importante actuar y mantenerse para protegerse y evitar que vuelva a repetirse el hecho.



La expresión de emociones y sentimientos en el núcleo familiar consolida y hace fuerte al niño, al adolescente y al adulto.

expresiones en los hijos. Y la gran mayoría de las familias se rige por este tipo de reglas verbales.

Y sucede que los hijos aprenden a guiar su conducta a partir de esas reglas, ojo, que no siempre son malas o negativas: "Al que madruga Dios le ayuda", "Al que actúa bien, le va bien". Son reglas que se aplican comúnmente al interior de la familia y en el aula de clase

Tres 'razones' para ser violento:

primero, porque lo veo; segundo, porque lo hago y me funciona y tercero, porque me lo dicen.

Cualquiera de las tres o las tres se mantienen al interior de un hogar por el mismo refuerzo que adquieren del ambiente, porque siendo violentos, en este caso los padres, logran lo que desean.

Así, poco a poco, se va implantando un mecanismo de afrontamiento a través del cual se busca hacer justicia por la propia mano y se van adquiriendo patrones totalmente desadaptados, en los que casi de igual a igual ya son comunes casos de enfrentamientos entre él y ella, con resultados por todos conocidos en los medios de comunicación, que han llevado incluso a la muerte.

¿Qué hacer?

Para la experta solo hay un camino: la educación.

Solo la educación puede crear un puente para que los patrones de comportamiento en las personas cambien. Que los niños asistan a la escuela y allí, de la mano de los profesores, aprendan a resolver conflictos de manera asertiva.

A nivel familia, dice, esta tiene que tener una conciencia diferente acerca de cómo educar a los hijos. A lugar: "A mí me educaron así" "La letra con sangre entra" "Yo recibí reajo y reajo le voy a dar". Ya no.

Discutir y ser agresivos mutuamente frente a los hijos, ¡tampoco!

Hay que abrir espacios para el diálogo, para transigir, para escuchar calmadamente. Como padres de familia debemos comprender que el mundo no es el mismo de ayer, el mundo que ven nuestros hijos no es el mismo que vieron nuestros padres y abuelos.

"Porque la familia es el núcleo central de la sociedad, lo dice nuestra Constitución. Porque es en el núcleo familiar donde se cultivan esos valores de ser tolerante, paciente, respetuoso, de escuchar y dejar hablar, de perdonar... todos debemos ser artífices de la construcción de esa paz que tanto estamos necesitando", puntualiza la psicóloga.

Y es que esa coherencia en el pensar y el actuar bien debe ser reflejo de nuestros actos tanto al interior de nuestras familias, como en el sitio de trabajo, con los amigos, en la clase, en la calle, en el taxi, en el bus... nuestro comportamiento der ser el mismo; debe ser transversal en todos nuestros actos porque es así como se cumple la verdadera transmisión de valores. Y si yo pienso así, al igual que el vecino y todos los demás, ahí es donde se empezarán a ver semillas de paz. **AF**



Especialización en Desarrollo Personal y Familiar

Código SNIES 10148

INSTITUTO DE LA FAMILIA

INSCRIPCIONES ABIERTAS



Para comprender la dinámica familiar desde una visión interdisciplinar

Campos de acción:

- Empresa
- Trabajo comunitario
- Educación
- Medios de comunicación

Informes e inscripciones:

Teléfonos: (1) 861 5555 / 6666 **Exts.:** 43101 / 43010

Celular: 310 200 3518

instituto.familia@unisabana.edu.co

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

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



Universidad de
La Sabana



¡Buena salud!

El mejor estilo de vida

Las cifras son alarmantes: 62% de las mujeres y 38.8% de los hombres en Colombia tienen obesidad abdominal. El infarto se mantiene en primer lugar como causa de muerte antes de los 40. El sedentarismo y la mala alimentación, las principales razones.

Luis Felipe Daza, médico cirujano, con especialización en medicina deportiva, habló para *Apuntes de Familia*, acerca de los cuidados que toda persona debe tener en cuenta para que su organismo funcione como debe ser y se traduzca en calidad de vida.

Su mensaje, particularmente, es para aquellos hombres que deben administrar 'sabiamente' su tiempo

para trabajar eficientemente, ayudar en la crianza de los hijos y ¡claro! compartir con su esposa.

"Qué buena idea esta de dirigirme a los papás de hoy. Existe la tendencia a creer que cuando se habla de medicina deportiva el mensaje es para los deportistas de alto rendimiento, pero no, porque ellos buscan mantener su excelente estado físico y quienes más necesitan de nuestra intervención ▶▶

y orientación son las personas sedentarias... y en este nivel, los páss sí que son los primeros en la lista”, puntualiza el doctor.

Porque los hombres –y claro, también las mujeres– que ya están bordeando los 40 años son altamente sedentarios y propensos a enfermedades. Por eso, necesitan más del deporte que los mismos deportistas.

Hay que saber que la primera causa de muerte en el mundo son las enfermedades del corazón y sus arterias coronarias y los episodios de infarto ocupan el primer lugar como causantes de muerte. “Esto se descubrió en los años 60 y aún hoy, dice el doctor Daza, sigue siendo la primera causa de muerte, a pesar de la existencia de factores que pueden modificarse para evitarlos, factores estos que están relacionados con el cambio de hábitos de vida”.

Porque infortunadamente, precisa, el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso están matando a la gente, así como una mala alimentación, fumar, el consumo de alcohol, de drogas, etc.

La Organización Mundial de la Salud fue la primera en advertir la necesidad de modificar esta serie de factores de riesgo con buenos hábitos alimentarios, realizar actividad física, tratar el estrés, llevar una vida más sosegada; y si hay pacientes con enfermedades crónicas como la hipertensión arterial o la diabetes, controlarlas con medicamentos, porque esto también es posible si se tratan a tiempo.

“Y lo sorprendente es ver personas jóvenes (28, 30, 35 años) que mueren de infarto y ¿la razón? Una marcada influencia de ‘la modernidad’: parquear lo más cerca posible a la puerta; evitar las escaleras; mejor llevar el carro a tener que caminar 10 cuadras o más, comer sin control y lo que sea. Y esto se ve como normal en todos los estratos, porque el ritmo de vida nos está llevado a comer mal y a ser sedentarios”, indica.

¿Cómo empezar?

- Todos, no importa la edad, podemos cambiar los hábitos alimenticios.

- Ejercitar el cuerpo dos o tres veces a la semana: caminar, trotar, nadar.
- Empezar a cambiar hábitos alimentarios.
- Asumir rutinas de actividad física con el compromiso de no claudicar.
- Pasar del “Voy a pensarlo” al “Voy a hacerlo”.

¿Y cuál es la diferencia entre un hombre soltero y uno casado?

El doctor Felipe Daza hace una interesante reflexión, que bien vale la pena tener en cuenta: “No hay diferencia, porque todo en esta vida es cuestión de actitud. Y para responder a la pregunta, más allá del hecho de estar casado o no, el cuidado personal debe ser siempre un objetivo individual.

Así las cosas, tanto el hombre soltero, que está de conquista y quiere ‘ganar puntos’, como el hombre casado, que se siente orgulloso de serlo, los dos deben fijarse el mismo propósito de destinar un tiempo prudente para su cuidado físico y su apariencia personal.

Por supuesto que cuando se es casado, dice el doctor, el panorama es otro, pues las obligaciones cambian con un norte definido: la intención de mantener y salvaguardar a la familia, lo que a su vez demanda un compromiso laboral y una agenda apretada de actividades.

Y es este ritmo de vida, agitado siempre, con extensas horas de trabajo, comidas fuera de horas y no dormir bien, entre otros factores, el que empieza a cambiar la energía vital para transformarla en grasa localizada, lo que inevitablemente abre paso a una lista peligrosa de males: diabetes, hipertensión, obesidad... y, con toda seguridad, altas probabilidades de infarto.

¿Cuál es su anhelo?

El compromiso con uno mismo es la base para mantener ese envidiable estado de salud de la soltería. Si este es verdadero, el anhelo ▶▶

Según ENSIN la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010:

- 62% de las mujeres y 38.8% de los hombres tienen obesidad abdominal.
- Los hombres del área urbana presentaron mayor prevalencia de obesidad abdominal, comparados con aquellos del área rural.

de seguir disfrutando de la vida para compartir con la familia será, más que un sueño, una realidad.

El doctor Daza propone una lista de chequeo:

- En cuestiones de salud no se pueden tomar atajos.
- La dieta milagrosa, el tiempo récord para bajar de peso, la faja especial para reducir barriga y el masaje reductor no sirven para nada y más allá de ser soluciones, descompensan el organismo y aumentan los problemas.
- Para mantener un buen estado de salud hay que hacer entre 150 y 200 minutos de ejercicio en la semana. Puede distribuirlos como le parezca: en dos, tres o seis días. Y llevar el control de los minutos acumulados para cumplir con este tiempo.
- No necesariamente se debe acudir a un gimnasio para cumplir este propósito. En estas rutinas bien puede participar la familia, la esposa, los hijos y acompañar a papá al parque, en la sala o en el patio de la casa. Es además una forma de promover estos buenos hábitos de cuidado en los hijos.
- Esta decisión debe estar supervisada por un profesional de la salud porque la persona no sabe si está preparada para trotar o para jugar algún deporte y es ahí cuando surgen las lesiones deportivas, lo que aumenta los males.

- El ejercicio se debe prescribir como un medicamento, debe tener los mismos parámetros, esto es, con una dosis, una frecuencia, cuál es el ejercicio indicado, un control, etc.
- Los especialistas en medicina deportiva son los indicados para hacer este tipo de recomendaciones, producto de un chequeo médico inicial a través del cual se revisan los músculos, la talla, la tensión arterial, los signos vitales, cómo está el sistema cardiovascular y endocrino, el índice de masa corporal que muestra la relación existente entre el peso y la talla (ver tabla).
- Es igualmente importante la asesoría nutricional.
- Ojo: el ejercicio es el responsable de un 20% para bajar de peso, el 80% es lo que uno come.
- En cuanto a las comidas, no hay una fórmula mágica, lo básico es la ingesta de los grandes macronutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas. El porcentaje lo determina cada organismo en particular.

Los ejercicios indicados

Lo ideal: ejercicio combinado de pesas, cardiovascular, quema de grasa almacenada en los músculos. Es un comienzo para mejorar la parte estética y un examen médico para evaluar el estado físico del paciente.

Agradecimientos a Daniel Medina, modelo. Cristian Cedano: entrenador físico. Locación: Bodytech Sport Medicine. Centro de Rehabilitación y Alto Rendimiento. Bogotá.



LO QUE INDICA EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (ÍMC)

ÍMC	CATEGORÍA
Por debajo de 18.5	Por debajo del peso
18.5 a 24.9	Saludable
25.0 a 29.9	Con sobrepeso
30.0 a 39.9	Obeso
Más de 40	Obesidad extrema o de alto riesgo

Cómo se mide el ÍMC: dividiendo el peso en kilogramos, sobre la talla en metros, elevada al cuadrado y su resultado se expresa en Kg/m².

Una rutina básica de ejercicios :

1



Ejercicio cardiovascular: v ideal para calentamiento previo a la rutina de entrenamiento mixto.



Evalúa capacidad aeróbica, de resistencia y muscular. Bien sea en gimnasio, en casa o en el parque.

2



Este ejercicio contribuye a estabilizar músculos intrínsecos o internos del abdomen. Además de ayudar a verse estéticamente bien, es ideal para fortalecer la columna y para su estabilidad. Se puede empezar con 5 series de 5 a 10 repeticiones y aumentar según progreso. Para trabajar el recto abdominal, principal músculo del abdomen. Lo más importante a tener en cuenta: la respiración, que debe ser consciente y forzada para trabajar los músculos internos y el trasverso abdominal.

3

Este ejercicio trabaja los bíceps, ayuda a fortalecer, a tonificar, de acuerdo con el objetivo personal. Para fortalecer los trapecios (músculos al lado de los hombros). Se trabaja con un RIP para mantener una fuerza y tensión constantes. 4 series de 10 repeticiones (arriba y abajo), según objetivo: fortalecer, tonificar o aumentar masa muscular mediante la contracción.



4



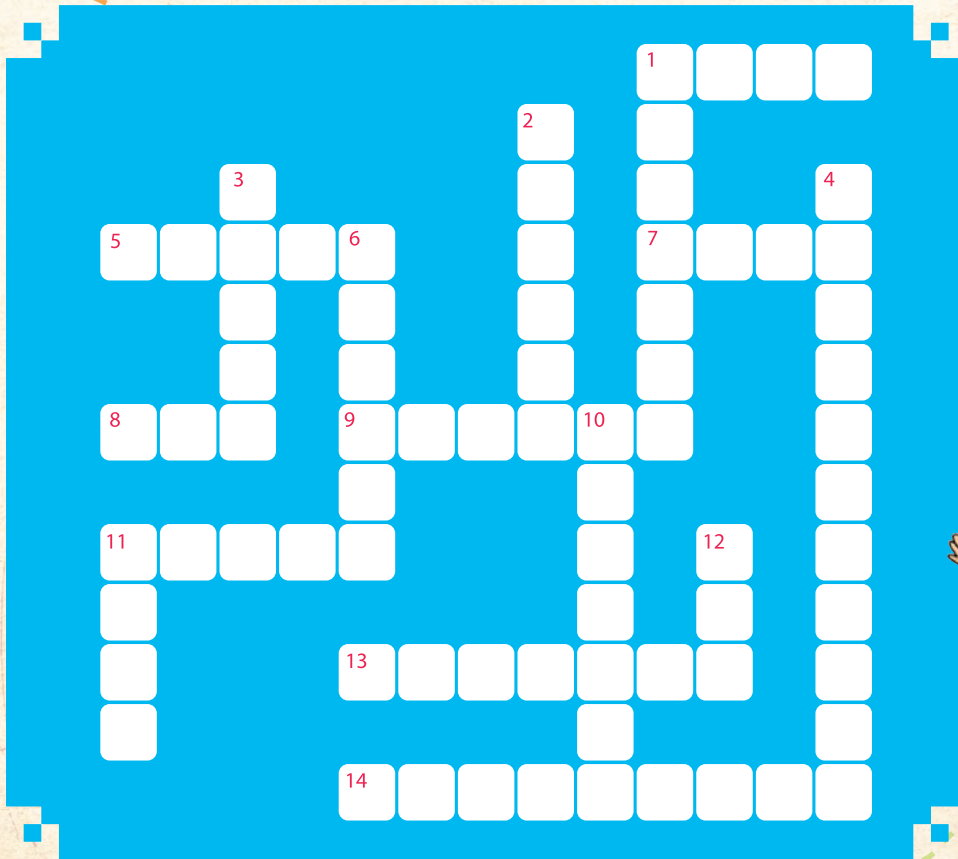
Ejercicio para fortalecer simultáneamente los músculos pectoral y dorsal ancho, es decir, la parte del pecho y de la espalda coordinadamente. El deltoides medio (en el hombro) que desarrolla un poco más la masa muscular. Cada uno en 4 series de 10 a 15 repeticiones para definición muscular y para fortalecer brazos, piernas y espalda. Si se quiere aumentar masa muscular puede llegar hasta 15 o 20 repeticiones; si se quiere ganar fuerza, se disminuyen las 10 repeticiones pero se aumenta la carga o el peso como tal. Con descansos de un minuto o minuto y medio.

Recuerde: cada ejercicio es individual y su realización (y repeticiones) deben ser consideradas según edad, sexo, estado físico y valoración médica. Todo rutina debe ser progresiva.

Hola Niños

Tu familia en crucigrama

Con la ayuda de tu papá, identifica cuál es la relación o el vínculo que une a todas las personas que componen tu familia y así podrás llenar el crucigrama que aparece aquí:



HORIZONTAL

1. Mis padres tienen una _____ que es mi hermana.
5. La hija de mis tíos es mi _____
7. Otro nombre para mi madre es _____
8. La hermana de mi madre es mi _____
9. Cuando una mujer se casa se convierte en _____
11. El hijo de mis tíos es mi _____
13. Yo soy el _____ de mi tío
14. El esposo de mi madre, que no es mi padre es mi _____

VERTICAL

1. La hija de mi padre y mi madre es mi _____
2. Cuando un hombre se casa se convierte en _____
3. Yo soy la _____ de mi abuela.
4. El abuelo de mi abuelo es mi _____
6. El padre de mi madre es mi _____
10. Yo soy la _____ de mi tía.
11. Otro nombre para mi padre es _____
12. El hermano de mi padre es mi _____

Un compromiso con la educación

Mineducación mide las universidades en Colombia

*Porque nuestra
calidad educativa
no se improvisa.
Brilla con luz
propia y así lo
están avalando los
entes oficiales.*

El Ministerio de Educación Nacional realizó el lanzamiento del Modelo de Indicadores del Desempeño de la Educación (MIDE), que consiste en una clasificación (ranking) de instituciones de educación superior colombianas, acorde con su desempeño en seis dimensiones de calidad evaluadas.

El propósito de este modelo es constituirse en una herramienta que agrupa de forma sistemática indicadores de calidad de las instituciones.

En esta primera iteración, el top 10 de instituciones de educación superior con pregrado, con más alto desempeño (clasificación general) en el país, es el siguiente:

1. Universidad de los Andes
2. Universidad Nacional de Colombia
3. Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario

4. Universidad de La Sabana

5. Universidad EAFIT

6. Universidad de Antioquia

7. Pontificia Universidad Javeriana

8. Universidad CES,

9. Universidad ICESI

10. Universidad Industrial de Santander

A las instituciones las clasificaron en cuatro categorías, tomando como referente la propuesta de categorización de la Carnegie Foundation for the Advancement of Teaching, adaptada a Colombia:

- Con enfoque doctoral
- Con enfoque maestría
- Con enfoque pregrado
- Con enfoque especializadas en un área

La Sabana pertenece al grupo de instituciones con enfoque en maestría, en el cual ocupó el segundo lugar después de la Universidad del Rosario. En este grupo se encuentran 26 instituciones en total.

Las seis dimensiones valoradas fueron: Desempeño, Graduados, Docencia, Investigación, Presencia y Atracción e Internacionalización. **La Universidad de La Sabana ocupó el primer lugar en la dimensión de Docencia.**



Estos resultados nos exigen mayor responsabilidad y compromiso para continuar aportando en la formación de las nuevas generaciones de colombianos. Para más información, visite los siguientes links:

<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/1752/w3-article-351745.html>

<http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/w3-article-351855.html>



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



Formando 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.

www.aspaen.edu.co

Un buen comienzo para un buen futuro.

