APUNTES DE FAMILIA

Número 32 • junio - agosto de 2016 • ISSN 1794-502x

Hogar al día, tarea de dos

Amar en la verdad con alegría y misericordia — pág.12

El *coaching* está de moda — pág.20

Tristeza: ¿Cuál es el origen de este sentimiento? — pág.24

1er DIPLOMADO DE COACHING FAMILIAR EN COLOMBIA

APRENDE, ACOMPAÑA Y AYUDA

"El participante se formará con una visión global del coaching y podrá ejercer con la técnica de coach para ayudar en relaciones conyugales y familiares".

Inicia 27 de julio de 2016

Certifican:
Instituto de Resiliencia y Desarrollo Emocional (España) y el Instituto de La Familia de la Universidad de La Sabana (Colombia).

instituto.familia@unisabana.edu.co | 310 200 3518 | 1-8615555, 1-8616666 ext. 43101 / 43102

Instituto de la Familia - Universidad de La Sabana | @IFAUnisabana

Inscríbete en:

olis.unisabana.edu.co/EducacionContinua/

IRYDE

Universidad de La Sabana

APPS que mejoran el rendimiento escolar

Un gran reto para los padres de familia es brindar la mejor educación a sus hijos. Por fortuna, la tecnología de hoy puede convertirse en una aliada interesante. Existen aplicaciones que ayudan y fomentan hábitos educativos. Por ejemplo, *ChatterPick Kids* asiste para trabajar vocabulario, expresión oral, emociones o competencias digitales; *Educreations* transforma la pantalla del dispositivo móvil en una pizarra interactiva, con la cual es posible crear videos tutoriales en los que se combinan texto, imágenes y voz, y *Glogster* construye murales multimedia y sirve para apoyar los contenidos que se estén trabajando en el aula.

Familia que reza unida, permanece unida... ¡Y lo dice la academia!

Clay Routledge, profesor de Psicología en la Universidad Estatal de Dakota del Norte, Estados Unidos, indica que practicar la oración ayuda a ser más paciente, tolerante, contribuye para una buena salud y reduce el estrés. Y mejor aún, si se hace en familia.

Por su parte, el Departamento de Sociología de la Universidad de Carolina del Norte, Estados Unidos, realizó un estudio a través del cual los especialistas pudieron concluir que los niños cuyos padres rezan juntos tienen una relación más estrecha con ellos, ya que la paz que produce este encuentro beneficia a los hijos.

También se acoge a esta percepción, la Universidad Estatal de Florida, al indicar que sus estudios han demostrado que una pareja que ora junta aumenta los lazos de confianza y respeto.

Sugerencias para criar a los hijos, según Harvard

Un estudio desarrollado por la Universidad de Harvard señala que los niños perciben que a sus padres les preocupa más que obtengan buenas notas y no tanto que sean buenas personas.

El proyecto *Making Caring Common* (*Hacer de la solidaridad algo común*) hizo una encuesta a 10.000 alumnos de secundaria y bachillerato para conocer su percepción acerca de los valores más importantes para ellos. Los alumnos, de todas las clases sociales y razas, consideraron que los logros personales o la felicidad eran lo más importante. Por esta razón, dicen los investigadores, aspectos como motivarlos a preocuparse por otros, facilitarles que sean amables y agradecidos y enseñarles sobre moral y buenos sentimientos son clave para su felicidad y aporte social.

La propuesta:

Recuperar el ambiente del hogar

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

Saber convivir con las personas que habitan nuestra casa, con las que compartimos trabajo y con aquellas que interactuamos en las relaciones sociales, en ocasiones, implica una verdadera destreza.

La clave, para la mayoría de los casos, es conocer muy bien a cada uno, saber excusar, entender las particularidades de cada quien pero, ante todo, saber compartir alegrías y tristezas. Lo importante: estar disponible cuando se requiere.

El cuidado del hogar marca un derrotero en el bienestar general de la familia, que va desde el cuidado de los niños, de los mayores, las labores de aseo, la administración en general, la decoración, la limpieza y la cocina como aspecto fundamental de interacción, comunicación y unión.

Es tan importante que cada una de estas funciones se realice de manera adecuada y profesional, que, cuando hace falta, se vive un verdadero caos y el tono mismo del hogar se ve amenazado.

Desde hace varios años, incluso, el premio nobel de economía, Gary Becker, propuso que se incluyera el cálculo del valor económico del trabajo del hogar en las cuentas, como parte de los bienes y servicios en el PIB de una nación.

Los niños necesitan la atención fija de los padres, no unos días sí y otros no. Un estudio del *Economic Policy Institute,* hace referencia a los conflictos que se generan en los padres e hijos, cuando sus exigencias laborales les impiden dedicar tiempo al acompañamiento educativo de los hijos. Otros estudios demuestran el éxito escolar cuando los niños cuentan con alguno de sus padres, atentos al cuidado de sus metas y logros académicos.

La gerencia del hogar se construye entre dos: los cónyuges. Juntos deben planear los diferentes departamentos existentes para el cuidado del hogar.

El departamento financiero: si no tiene una visión de conjunto y unificada traerá dificultades, decisiones de inversión de recursos, de ahorros; crea una proyección de futuro.

El departamento de compras: víveres, menús de alimentos, loncheras, la ropa, servicios, etc., requiere igualmente de una planeación juiciosa y que no lleve a los cónyuges a desilusiones.

El departamento educativo, por su parte, requiere planeación en cuanto a los objetivos que se proyecten pero, además, las características y el tipo de colegio o universidad que se quiera para los hijos.

El departamento de mantenimiento incluye acciones necesarias para que funcione el hogar y apoya la relación familiar con actividades de esparcimiento como cine, restaurantes, viajes y hasta las flores.

La invitación es a valorar el cuidado del hogar como un asunto de dos, que cuenta con los esposos como líderes, con una misión y visión compartida y construida en conjunto; que tiene repercusión en los hijos, como fuente de educación familiar, en la medida en que, desde muy pequeños, se involucran con tareas según su edad y capacidades. Juntos la tarea es más llevadera y más divertida.

Finalmente, la presentación de Apuntes de Familia se renueva. Esperamos que nuestros lectores reciban con agrado el cambio de imagen, diseño y diagramación que hemos implementado para una lectura más agradable, eso sí, con los contenidos que desde la academia queremos compartirle a las familias en sus hogares. ●

CONTENIDO

Breves 1

Editorial 2

Vida de hoy 4
La mujer del milenio es protagonista

Reportaje 8
Hogar al día, tarea de dos

Familia hoy 12
Amar en la verdad con alegría y misericordia

El plan 18
Libros y cine

Actualidad 20
El *coaching* está de moda

Hacer familia 24
Tristeza, ¿cuál es el origen de este sentimiento?

Educación 28
Autoestima. Qué hacer para fortalecerla

Vida de hoy 32
¿Jugos o batidos?

Salud - Casos de éxito 34
Unidad de Fertilidad. Un camino a la vida

¡Hola niños! 36

Portada

Hogar al día,
tarea de dos **pág.8**

Dirección
Ana Margarita Romero de Wills

Comité 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 L. Aya G., Cristian Conen, Convenio Clínica Universidad de La Sabana, Convenio Hacer Familia, Natalia Ortega Tobar, Reyes Rite.

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

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

Asesoría editorial
Elsa Cristina Robayo Cruz

Servicios periodísticos
Aceprensa

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

Suscripción digital:
www.pasalapagina.com
www.revisterovirtual.com
Busque: Apuntes de Familia

Correo electrónico
apuntesdefamilia@unisabana.edu.co

Diseño de Portada e Infografías
Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Diseño y Diagramación
Miguel Gerardo Ramírez
Kilka Diseño Gráfico

Fotografías
Shutterstock Photos
Jorge Pulido Bautista

Impresión
Casa Editorial El Tiempo

La mujer del milenio es protagonista

Por: Natalia Ortega Tobar
Educadora y Asesora Familiar,
Magíster en Educación.

Ella quiere ser madre, esposa y profesional. Le gusta viajar, ser buena ciudadana y participar de los roles que demanda la sociedad en un mundo tecnológico, competitivo, mediático y exigente.

Los cambios acelerados de la vida misma no dan cabida a un tiempo prudente para afrontar todos estos roles con un análisis pertinente, profundo y apropiado para que, consecuentemente, no afecten el desarrollo y el cumplimiento de su misión como mujer, como mamá, como ama de casa y en su desempeño laboral en una empresa.

La incorporación de la mujer al mercado laboral es otro de esos cambios que el reloj no frena ni mucho menos tiene marcha atrás.

Como dicen Nuria Chinchilla y Consuelo León, autoras de *La ambición femenina. Cómo re-conciliar trabajo y familia* (Aguilar, 2004), aunque es cierto que todo está cambiando, no todo está resuelto. Este es el reto, dicen ellas, pensar y quizás replantear la realidad de la mujer hoy para que pueda llegar a la realización integral, sin descuidar ninguno de sus roles.

Y qué significa ser mamá

Cuando se es mamá, se tiene la misión más importante y trascendente de una mujer: educar a sus hijos, a quienes ama sin condición alguna.

Es mamá quien dice la palabra precisa, mira más allá en cada detalle, ayuda de modo oportuno y eficaz; ella es quien corrige a tiempo, pensando primero en el bienestar de sus hijos; tiene un corazón desinteresado y lleno de amor verdadero; es confidente y cuando educa, lo hace en un ambiente de confianza, segura de ser soporte para sus hijos y la mejor coequipera de su esposo.

Difícilmente su labor es reemplazable por la de una niñera externa, por más experiencia que pueda demostrar. Ella tiene el privilegio de entregar lo mejor de lo mejor a ese hijo que llevó en su vientre y entabló con él la comunicación más estrecha posible para el ser humano.

La influencia de una madre es eterna e infinita… su conocimiento intuitivo la hace capaz de darse cuenta de los talentos especiales y capacidades únicas de sus hijos. La madre es comprensión, responsabilidad, paciencia y amor.

Mc Lever dijo: "El que educa a un hombre educa a un individuo, el que educa a una mujer educa a una familia". No existe un modo perfecto para ser buena madre. Cada situación es única, cada madre tiene desafíos diferentes, capacidades y habilidades distintas y, ciertamente, hijos diferentes.

La mujer que trabaja fuera de su hogar quiere ser exitosa al responder con acierto a los roles y facetas que le plantea el ritmo de vida del mundo de hoy.

No obstante, aún no está bien resuelto para ella esa 'fórmula ideal' que le permita conciliar la maternidad y la vida familiar con el trabajo para el cual se preparó y se desempeña con total capacidad.

Surgen, entonces, varias herramientas que pueden contribuir eficazmente a lograrlo:

- La gestión del tiempo personal, familiar y profesional. Esto es, tiempo para cada actividad, dando prioridad a aquello importante dentro de lo que pueda ser urgente.
- Saber delegar lo que es delegable, sin dejar de hacer lo propio de su maternidad, también como esposa y ama de casa, sin renunciar, en ningún caso, a su condición de mujer.
- La mujer tiene el poder de humanizar, ella es quien eleva el ambiente familiar y fortalece el entorno empresarial.
- Con su habilidad intrínseca y natural, hace de su casa el núcleo esencial para el desarrollo del ser humano en todas sus etapas.

El gran reto para la sociedad del milenio está en enaltecer esa misión de madre en el hogar y como profesional en su trabajo fuera de casa, manteniendo ese lugar de privilegio, que como mujer le es propio.

Por su parte, el desafío para los empresarios está en proponer soluciones que, como el trabajo de

medio tiempo o un horario flexible, contribuyen a amparar el pleno desarrollo de los niños en su primera infancia con el acompañamiento y la presencia vital de la madre en casa y, consecuentemente, alcanzar mejores índices de productividad, pues un trabajador que se apoya y se respalda indefectiblemente va a cuidar y valorar también a la empresa en la que se desempeña.

En palabras de Rice (1997), la crianza involucra múltiples retos en los niños que están en la primera infancia y adolescencia; para su educación, ellos dependen de personas adultas significativas, como la madre y el padre.

Lo que obliga, dice, a analizar por parte de los adultos un manejo de límites que permita una estimulación adecuada, pertinente y oportuna para su desarrollo físico, emocional, cognoscitivo y social.

Cada una de estas dimensiones subraya un aspecto particular del desarrollo y, entre ellas, hay una interdependencia considerable. Por eso, es un hecho que cada dimensión es reflejo de las otras.

"La misión educativa de los padres está encaminada a hacer crecer a sus hijos libres y responsables, capaces de hacer buenas obras para ellos mismos y para los demás...", papa Francisco.

Vale la pena reflexionar sobre cuán importante es la presencia de mamá, por más tiempo, en su hogar, al lado de sus hijos, especialmente en los primeros seis años de su desarrollo (etapa decisiva para el ser humano).

La cuestión es evaluar lo que estaría en juego ante la escasa –o casi nula– presencia de la madre y, por supuesto, del padre durante estos años clave en el crecimiento y la consolidación de su familia.

Todas las ciencias que participan hoy en el estudio de la conducta humana recalcan la trascendencia de las situaciones familiares en la formación de la personalidad. Así mismo, hay autores que defienden que la personalidad se forja en un 75% antes de los seis años. En cualquier caso, son datos que confirman que la infancia constituye una singular plasticidad con directa repercusión en la afirmación de la personalidad.

Mamá y papá, en sintonía para educar a la familia

Es una larga lista de objetivos por conseguir en el desarrollo personal de cada ser humano, si contamos y partimos de sus características y capacidades.

Es aquí donde el papel del padre y de la madre adquiere un rol protagónico.

Son ellos los responsables de educar y preparar para el futuro, imprevisto y cambiante, y también de dotar a sus hijos con herramientas indispensables para la vida, enseñándoles a enfrentar con inteligencia, autonomía, y responsabilidad sus actos ante cada situación que les presenta el mundo globalizado.

La especialista en temas de familia, Nuria Chinchilla, plantea la necesidad de romper ciertos moldes asentados en la cultura empresarial y demostrar que la mujer tiene mucho que aportar y enseñar en un mundo laboral mayoritariamente masculino.

La experta recalca aquellas características propias de su condición de mujer y madre, como una verdadera riqueza complementaria al varón, de cara al mundo laboral.

¿Acaso la familia –tradicionalmente responsabilidad de la mujer– no es una gran empresa que requiere una dirección y un liderazgo para organizar, mantener disciplina y, consecuentemente, prolongar el futuro de la humanidad?

Una inquietud que queda a consideración de los lectores. ●