

# Ser Familia

Una Revista de orientación familiar de LA SOCIEDAD SALESIANA EN EL ECUADOR

*¡Metas!*  
conviértalas  
en realidad



Hogar *dulce* hogar



*El secreto de las parejas felices*



4



6



12

# CONTENIDO

## 3 EDITORIAL

### FAMILIA

- 4 Hogar, dulce hogar
- 6 El secreto de las parejas felices
- 8 ¿Cómo hacer feliz el año nuevo?
- 11 ¡Metas! Cómo convertirlas en realidad
- 12 Encontrar la vocación

### EDUCACIÓN

- 14 Educación en valores

### ACTUALIDAD

- 18 Seamos propositivos
- 20 La paz no es un regalo

### FE

- 22 Ser cristiano es promover la alegría
- 24 Conocer a Nelson Mandela

## 26 PALABRA DEVIDA

### MISCELÁNEAS

- 28 ¿Cambiar ó aceptar?
- 30 ¿Por qué el tiempo nunca se detiene?
- 32 Rastros de las viejas librerías de Quito
- 34 Compañero y pesadilla
- 36 ¿Ser padres... dificultad o desafío?
- 39 La salud, prioridad del nuevo año
- 40 Cosas curiosas que no sabes de tu cuerpo
- 42 ¡Organízelo ya!
- 44 ¡Gratitud: memoria del corazón!

### ENTRETENIMIENTO

- 46 Noticias
- 48 Truquitos
- 49 Humor

### TURISMO RELIGIOSO

- 50 Santuario de Nuestra Señora de la Nube – Azogues



20



32



42

## EDITORIAL

El augurio más repetido al comenzar el nuevo año es que todos sus días transcurran en paz y tranquilidad. El deseo que, desde siempre, los hebreos han expresado al saludarse ha sido “shalom” (paz) que tiene su paralelo en el salám, o salaám, de los musulmanes. Francisco de Asís hizo popular el saludo “paz y bien”. Vivir sin zozobras es uno de los anhelos más profundos del corazón humano, pero, si se siente la necesidad de expresar continuamente el augurio de que esto se realice, sin duda debe ser porque se intuye que esta paz está siempre amenazada y no a causa de una fatalidad extraña o la voluntad humana, sino porque, en el fondo de cada ser está al acecho un instinto de agresividad, que espera solo un pretexto para manifestarse.

Está muy bien entonces que nos deseemos recíprocamente la paz, pero sin olvidarnos que ella es fruto del esfuerzo y no un regalo de la suerte.

El Papa Paulo VI quiso que el primer día de cada año fuera dedicado a orar por la paz y a reflexionar sobre la manera de construirla. En el cielo de Belén los ángeles cantaron: “Gloria a Dios en el cielo y en la tierra paz a los hombres de buena voluntad”, de esto se trata: de tener tanta fuerza de voluntad como para impedir que los instintos violentos prevalezcan.

P. Juan Bottasso, sdb  
DIRECTOR

### ► P. Director:

*Hace pocos días el Papa Francisco emitió un nuevo documento eclesial: la Exhortación Apostólica Evangelio de la Alegría. Nos ayudaría mucho que en la Revista se nos acerque al entendimiento de este valioso mensaje que el Papa ha emitido.*

Saludos,  
Fernanda de Almeida

### Estimada Lectora:

Los mensajes del Papa Francisco han concentrado toda nuestra atención y son dignos de estudio y comprensión. Para ello, el P. Alejandro León nos aproxima, en esta edición, a algunos de los pensamientos que contiene este importante documento.



### Amigos lectores:

Sus opiniones son muy importantes. Son bienvenidos sus correos con comentarios. Escribanos a [serfamilia@salesianos.org.ec](mailto:serfamilia@salesianos.org.ec)

Síguenos en:



/Revista.Ser.Familia.Ecuador



@SerFamiliaEc



REVISTA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

## Ser Familia

FUNDADA EN 1982

### Fundador

Giuseppe Ruaro Pomaro (+)

### Director

P. Juan Bottasso, sdb

### Coordinación editorial

Gabriela Chiriboga

### Diseño y diagramación

Maritza Andrade

### Corrección de textos

Hernán Segovia

### Fotografía

Stockexpert / Shutterstock

Roberto Bone Hernández

UPS - Quito (Escuela de Comunicación Social)

### Relaciones Públicas

Miriam Aguirre

Santiago Cevallos

### Ilustración

Centro Gráfico Salesiano Cuenca

### Consejo Editorial

P. Marcelo Farfán, sdb

P. Juan Bottasso, sdb

Marcelo Mejía

Rafael Cevallos

Dorys Ortiz

### Suscripciones

2405 657 / 2416 122 (exts. 150/151/617)

### Contactos y Publicidades

02-2506251

[serfamilia@salesianos.org.ec](mailto:serfamilia@salesianos.org.ec);

[f /Revista.Ser.Familia.Ecuador](https://www.facebook.com/Revista.Ser.Familia.Ecuador)

[@SerFamiliaEc](https://www.twitter.com/SerFamiliaEc)

### Impresión:

imprenta  
**DON BOSCO**

[jguerra@imprentadonbosco.com](mailto:jguerra@imprentadonbosco.com)

[www.imprentadonbosco.com](http://www.imprentadonbosco.com)

**Ser Familia** es una revista católica de orientación familiar, editada por la Sociedad Salesiana en el Ecuador y el Centro Salesiano de Publicaciones Pastorales José Ruaro, autorizada por la Secretaría Nacional de Comunicación (SENACOM) mediante registro S.Pl. - 375 Ecuador. IEP: QUI-039602.



# Hogar, dulce hogar

P. Bruno Ferrero, sdb



Después de una visita a Valdocco, en los tiempos de Don Bosco, el director de una gran escuela hizo un comentario sorprendente y encantador al mismo tiempo: “Usted tiene una gran suerte en su casa, que nadie más tiene en Turín y que tampoco tienen las otras comunidades religiosas. Tiene un cuarto al cual entra cualquiera profundamente afligido y sale radiante de felicidad”. El biógrafo de Don Bosco que refiere tal hecho agrega: “Y miles de nosotros lo comprobamos”. Aún hoy los cuartitos de Don Bosco conservan un singular aroma de acogida serena

y pacificadora intimidad. Una característica que debían tener todas sus "casas". Don Bosco casi nunca hablaba de "institutos". Su sueño era una "casa de los jóvenes", casa de plegaria y cultura, centro recreativo (en el sentido pleno de la palabra), punto de encuentro, en un clima de libertad y amistad, con educadores de corazón e inteligencia abiertos y disponibles. La palabra "casa", reúne en una única imagen una amplia gama de sentimientos y emociones: es la imagen de una morada donde se está bien, es el hogar del amor. Probablemente no exista expresión mejor que la de "sin hogar" para expresar el sufrimiento de nuestra época. Ella revela una de las realidades más profundas y más penosas: estar privado del sentimiento de pertenencia, el no tener un lugar donde se pueda sentirse seguro, cuidado, protegido y amado. La fe cristiana nos invita también a experimentar la vida como un "ir a la casa", y la muerte como un "haber por fin llegado a la casa".

La casa tiene un significado vital para la vida familiar, y en especial para los hijos que crecen.

**El nido de la intimidad**, el lugar donde no existe miedo, donde uno se siente realmente libre: libre de preocupaciones, libre de tensiones, libre de presiones. El lugar en que se puede dejar de un lado todos los disfraces, los trucos, los apremios. Cuando la casa no es así, cuando en la casa también se viven miedo o tensión, el malestar que se siente es fuertísimo, porque se lo percibe como una increíble traición, una injusticia clamorosa de la vida.

La casa es la coraza protectora, la segunda piel. Los niños identifican

## La casa tiene un significado vital para la vida familiar, y en especial para los hijos que crecen. Los niños identifican la casa con su seguridad.

la casa con la seguridad. Es el primer verdadero punto firme de su vida, después de los padres.

**Es el oasis de la tranquilidad**, el descanso, la quietud espiritual y física. El lugar donde siempre está alguien que nos espera. "Cuando vuelvo tarde por la noche me da gusto que mis padres hayan dejado la luz encendida en la entrada para mí" revela un chico de diez y siete años. Los más pequeños, y no solamente ellos, deben aprender a respetar el descanso de los adultos. En todas las familias debería existir el "momento" en que padre y madre tienen derecho a quedarse un poco en paz.

**Es el puerto en que uno prepara sus herramientas** para enfrentar el gran mar "afuera". En el hogar se aprende cómo funcionan las relaciones con la gente, cómo se resuelven los problemas, cuáles son los límites de la libertad individual, cómo se hace uno responsable, cómo se acogen a huéspedes y amigos.

**Es la clínica del corazón.** El sitio en que se sabe que siempre se hallará perdón y aliento. Donde se puede llorar si se tiene ganas de ha-

cerlo, y donde siempre está alguien que escucha sin juzgar.

**Es el gimnasio donde uno se entrena.** Es el único sitio en que los chicos y jóvenes pueden ensayar sus fuerzas y sus ideas, incluso las más estrafalarias, sabiendo que son amados en todo caso. "De la vida aprendí, escribe un cincuentón, que si el amor no se enseña en la casa, es difícil que se logre aprenderlo en otra parte". En el hogar se puede aprender equivocándose, sin correr por eso grandes riesgos.

**Es el cofre de los recuerdos, de la memoria.** Es el lugar del intercambio afectivo entre generaciones, el hogar alrededor del cual los adultos transmiten la sabiduría a los más pequeños.

Es el santuario de los sentimientos, el lugar donde se aprende qué significa lazo sagrado". Es hermoso que existan algunos pequeños ritos para las comidas, el sueño, el domingo y el rezo.

**Es el terreno en que está arraigada la identidad.** Las paredes de la casa realizan una distinción entre "lo de adentro" y "lo de afuera". Al interior de la casa nace el "nosotros", nuestra familia.

**Es el lugar más hermoso para vivir y crecer.** En la casa debemos entregar lo mejor de nosotros mismos. Es exactamente lo contrario de lo que muchos piensan. Demasiadas personas son tiernas y afectuosas "afuera" y tratan a su hogar como una especie de basurero de todas las frustraciones. Es vital enseñar a los hijos a amar la casa de la familia y sentirse responsables de ella. Para que el mensaje que todos transmiten sea siempre: "Estoy tan feliz de estar aquí, contigo". **SF**

# El secreto de las parejas felices

Rosa Rabbani

Las parejas felices existen también fuera de las películas y las novelas. No es que no tengan problemas, sino que han sabido relacionarse bien con la realidad para alcanzar una convivencia plena, algo que se puede resumir en cinco estrategias para resolver los inconvenientes que la vida presenta y que

son el secreto para construir relaciones sólidas y gratificantes.

Todos conocemos a alguna pareja que nos parece un ejemplo de convivencia y compenetración, de amor y comprensión incondicionales; de superación y crecimiento. Sin embargo, como afirma el profesor John Gottman, estas parejas no son ajenas a discrepancias, dis-



cusiones y conflictos como parte de su rutina habitual. ¿Cuáles son las claves, entonces, de su felicidad?

Rasgos que caracterizan una relación de pareja feliz. Más allá de su apariencia obvia, estos son los pilares de la salubridad en toda relación interpersonal:

- Forjar una relación de amistad sólida. Construir esa relación de amistad y fortalecerla en el día a día es el antídoto indispensable para afrontar los momentos difíciles que, se quiera o no, surgirán con la convivencia. Las parejas que han comenzado su andadura siendo buenos amigos no suelen caer en las redes de los juegos de poder porque, originariamente, aprendieron a alegrarse, disfrutar y luchar por los éxitos mutuos. Conocían las preferencias del otro, sus proyectos de futuro y deseos, sus preocupaciones, ilusiones y temores... Es importante conocer las dificultades a las que se enfrenta nuestra pareja en su trabajo, lo que le hizo reír el día anterior o las conversaciones que mantiene con la familia... Todo ello teje la trama de una amistad sólida y nos prepara para hacer frente a los aspectos más complicados de la relación.
- Exigir solo lo que somos capaces de dar. No podemos quejarnos de la falta de consideración o comprensión del otro si nosotros no la tenemos con los demás. No podemos reclamar muestras de afecto si nosotros no hemos aprendido aún a ser cariñosos. No podemos exigir respeto sin mostrarlo nosotros primero. Es triste tratar mejor a los amigos y conocidos que a nuestra pareja. Cuando nos veamos en la tesitura de

pedir un tipo de actitud a nuestra pareja, debemos sopesar primero si nosotros lo estamos haciendo bien. En caso negativo, es necesario tratar de hacer una petición conjunta y ponerlo en práctica ambas partes.

- Reconocer y halagar a nuestra pareja. A través del lenguaje podemos levantar el ánimo del otro,

**“Las parejas que viven en armonía también tienen diferencias irreconciliables, pero son flexibles y tolerantes y saben convivir”.**

pero también hundirlo en la miseria. Son los halagos, los reconocimientos y los comentarios positivos los que forjan a base de una buena convivencia. La admiración sincera de las fortalezas del carácter de la pareja constituye el antídoto contra actitudes dañinas como la crítica o el desprecio.

- Perdonar y pedir disculpas. Pocas conductas resultan tan reparadoras como el perdón incondicional y sincero. Pedir perdón, si se hace sinceramente y con un verdadero propósito de enmienda, y disculpar desde lo más profundo de nuestro corazón, independientemente de lo ofendidos que nos hayamos sentido, es otro de los rasgos típicos de las parejas fe-

lices. Rechazar repetidamente la petición de perdón cierra todas las puertas a un posible cambio. Asimismo, carece de todo sentido la famosa expresión: “Perdono pero no olvido”. Si ejercemos un verdadero perdón, de mente y corazón, no hay lugar para conservar la memoria de antiguas ofensas, lo cual resultaría excesivamente dañino.

- Dar treguas y adaptarse a las diferencias irresolubles. Es evidente que los momentos de mayor intensidad son los menos efectivos para resolver un conflicto. Cuando se desata el enfrentamiento, todos nos ponemos a la defensiva y nos sentimos tensos e irracionales.

Existen estudios que demuestran que necesitamos unos 20 minutos de tregua para poder normalizar nuestras funciones fisiológicas tras un enfado. Transcurrido ese tiempo prudencial, podemos retomar el asunto si es que aún nos parece significativo para hablar y resolverlo adecuadamente.

Los problemas que surgen en toda convivencia son de dos tipos: los que podemos resolver a través de diversas herramientas y los que no hallan solución. Por tanto, debemos aprender a priorizarlos según su grado de relevancia y así invertir todos nuestros recursos emocionales y mentales en la superación de las diferencias verdaderamente importantes, aún a costa de dejar de resolver los conflictos de poca significación. Saber reconocer aquellas diferencias que son de difícil solución y aprender a convivir con ellas, con flexibilidad y tolerancia, es otro de los lugares comunes de las parejas que conviven felizmente. **SF**



# ¿Cómo hacer feliz el año nuevo?

Clara Mejía O.



“Que este año nuevo sea de alcanzar las metas que desees, y que las lecciones aprendidas en el 2013, den sus frutos. ¡FELIZ AÑO 2014!”

¿Te suena familiar esta felicitación de Navidad y Año Nuevo?

Probablemente, muchos de nosotros hemos recibido y dado abrazos, tarjetas, mensajes de Internet, y de celular con frases similares.

Nos han dado los mejores deseos, para que “alcancemos nuestras metas”; para que aprendamos algo de las “lecciones” que nos dejó el año anterior.

Consideramos importante, detenernos en cómo hacer realidad estos buenos deseos que recibimos de las personas que nos aman, y que nosotros mismos llevamos dentro.

¿Cómo poder realizar las metas que tengo en este nuevo año?

¿Cómo aprender de las lecciones que me ha dejado el 2013?

A estas inquietudes queremos dedicar las reflexiones del mes de enero, para iniciar el año “con pie derecho”, ya que se nos ofrece como un cuaderno nuevo, en el que cada uno decidimos lo que quedará escrito en sus páginas.

La calidad de tus metas, determina la calidad de tu vida  
¿cuáles son las tuyas?

Esta, es una muy buena pregunta al comenzar este año y ya que “Cuando NO sabemos a qué puerto nos dirigimos, todos los vientos son desfavorables” (Lucius Ennaeus Séneca).



Si no establecemos un camino, será difícil que lleguemos a destino. Si no tienes metas a alcanzar, no podrás iniciar ningún cambio.

Decía Víctor Frankl: "Quien tiene un PORQUÉ VIVIR, (Una meta), PUEDE SOPORTAR CASI CUALQUIER CÓMO".

Cuando no tenemos una meta, nos esforzamos y desgastamos sin recibir ninguna compensación.

¿Te has preguntado, de qué le hubiera servido a Jefferson Pérez, correr y correr, si no le espera ninguna meta? ¿Valdría la pena tanto esfuerzo?, ¿tanto desgaste? Llegaría un momento en el que el cansancio le haría detenerse.

¡Sin embargo... Qué diferente cuando se trata de ganar unas Olimpiadas Mundiales! Todos vimos cómo esa motivación le dio fuerzas para llegar más allá de sus límites. Lo vimos en el Campeonato Mundial de Osaka, en cuanto llegó a la meta, tuvo un fuerte calambre. Por encima del dolor, del cansancio, del calor, en su mente estaba su país, y lo que significaba para Ecuador un triunfo a nivel mundial.

Sabemos que estas grandes metas son fruto de mucha perseverancia y entrenamiento, horarios estrictos, dietas especiales, se abstuvo de todo lo que le impidiera conseguir el premio, de esta forma, encontrarse en óptimas condiciones llegados los días de la competencia.

Si queremos alcanzar una meta, necesitamos mucha constancia y entrenamiento, a la vez que prescindir de lo que nos desvía de su camino.

Esto es lo que nos dice San Pablo: "¿No han aprendido nada en el estadio? Muchos corren, pero uno solo gana el premio. Corran, pues,

de tal modo que lo consigan" (1º Corintios 9,24 ).

"El que lucha como atleta, no es coronado si no lucha legítimamente" (2º Tim. 2:5).

De todas las millones de personas que han comprado un taladro, ninguna de ellas realmente quería un taladro. Lo que necesitaban era un agujero. El taladro era la herramienta para que pudieran tener lo que querían, al igual que las metas: son las herramientas para lograr lo que deseamos en cualquier área de nuestra vida. Pero no pueden hacer nada sin que nosotros demos lo mejor en el intento.

#### ***Una meta le da dirección y propósito a tu vida***

Es curioso como muchas personas planean con más exactitud sus vacaciones que su propia vida. ¿No creen?

Ojalá tomáramos el mismo cuidado al fijar el rumbo de nuestra vida. Fijarnos un objetivo y establecer un plan para llegar a eso que tanto deseamos.

Desafortunadamente muchos vivimos así. Sin definir lo que queremos lograr, ser o tener. Así solo unos cuantos, serán exitosos.

Los demás, darán vueltas y vueltas; Trabajarán duro, pero lograrán poco y lo peor de todo, es que nunca entenderán porque.

Y la razón principal de esta tragedia para millones de personas se debe a que nunca supieron lo que querían y si lo supieron no se hicieron un plan para conseguirlo. Todo se puede lograr siempre y cuando sepas lo que quieres y tengas un plan de cómo alcanzarlo.

"El viaje de mil kilómetros comienza con el primer paso" (Jefferson Pérez).

#### ***Pero... ¿cómo descubrir mis metas?***

Puede pasarnos que a la hora de preguntarnos ¿Cuáles son mis metas?, nos encontremos que no lo tenemos muy claro, que ha sido una frase hecha a la que nos acostumbramos "que todas tus metas se hagan realidad".

Es importante diferenciar dos tipos de metas, que no se riñen entre sí: La meta esencial en la vida, y las metas secundarias, pero también muy importantes.

La primera, se refiere a tu esencia, a tu ser, tu crecimiento como persona, y tu misión en la humanidad. A la huella que te gustaría dejar. Las segundas, son múltiples: el título profesional; los proyectos laborales que tienes, el deseo de adquirir una casa propia, un carro, dar una buena educación a tus hijos...

Comencemos por la principal: ¿Tienes una meta esencial en tu vida?

Para responder a esta pregunta te invito a hacer el siguiente ejercicio:

Se llama "EL EPITAFIO". Para hacerlo, debes dedicar por lo menos 10 minutos:

Consiste en detenerte a pensar: "Si yo muriera hoy, y la gente que más quiero, decidiera escribir en mi lápida, una frase que resuma mi vida, (mi epitafio):

¿Qué me gustaría que escribieran?

Haciendo este ejercicio con jóvenes, respondían cosas como:

- "Aquí yace un hombre que alcanzó sus metas".
- "En memoria de quien fue feliz".
- "Fuiste una gran amiga".

Y haciendo el ejercicio con adultos, encontré frases como:

- "Gracias papá por enseñarnos a ser personas de bien".

- “Aquí yace una madre excepcional, y una mujer que repartió amor a todos”.
- “Este hombre será recordado eternamente, su vida, es digna de imitar”.

Nunca encontré una frase del estilo de: “Aquí yace el hombre que ganaba 4.000 dólares al mes”; Ni tampoco: “Aquí yace una hermosa reina de belleza”.

¿Qué triste sería que escribieran en nuestra lápida:

“Aquí yace una persona que no supo ni para qué nació, ni qué quería, ni por qué murió... pasó por el mundo, sin dejar huella”, O... “Por fin descansamos de tu mal genio”; o “ Al fin paró esta persona estresada que no tenía tiempo para los demás”.

Si realizas con toda honestidad este ejercicio, te darás cuenta de que en esa frase en la que te gustaría resumir tu vida, está la meta que deseas alcanzar.

Y, además, te darás cuenta de que lo que te gustaría dejar, no tiene nada que ver con cosas materiales, sino con la esencia de tu ser, que pueda trascender y marcar en positivo la vida de alguien.

El resumen que hicieron de la vida de Jesús, los que lo conocieron, fue este: “Un hombre que pasó haciendo el bien” (Hch 10,38). Como dice San Juan de la Cruz: “En el atardecer de la vida, sólo permanecerá el amor”.

Y, Jesús nos dice una frase que es imposible escucharla en serio, sin tener que revisar nuestras prioridades: “*¿De qué le sirve al hombre, ganar el mundo entero, si se pierde o se disminuye a sí mismo?*” (Lc 9, 25).

Conocí una persona en la que

vi claramente esto: Era alguien muy valioso, inteligente, simpático, buena nota. Decidió entrar en negocios ilegales. Sus amigos, veíamos cómo su nivel económico aumentaba sin parar. Pero cuando salíamos en su carro, era una tensión increíble: él debía estar atento a si alguien lo seguía, y se le notaba nervioso y vigilante en todo momento. Es verdad que gastaba mucho dinero, pero nos dábamos cuenta que no disfrutaba de momentos de serenidad. Lo mataron en la puerta de la casa de su madre.

Hoy te invito a pensar: “De todo eso en lo que estás invirtiendo tu vida y tus energías... ¿Qué atraviesa el umbral de la muerte? ¿Tu carro? ¿Tu trabajo?

## Las veces que has demostrado ser mejor que otro/a

Es interesante observar a los enfermos terminales: sus preocupaciones ya no son del estilo de tener más dinero, ni competir con nadie, ni comprarse el carro del año, ni vestir a la última moda... Su vida y sus objetivos se van reduciendo a lo esencial: aprender a dar gracias por los servicios que les prestan; valorar cada minuto que pasan con su familia; intentan dar amor a sus hijos y cónyuges, saben que la vida es corta... hacen una evaluación de su vida...

### Las metas secundarias...

Éstas, también son muy importantes, aunque caducas, como por ejemplo: la profesión, o la belleza, la moda, el carro, un buen sueldo...

No por ser temporales, dejan de ser necesarias. No estamos llamados a “resignarnos” o esperar con los brazos cruzados que nos caiga del cielo el bienestar físico y económico. ¿Te has preguntado qué deseas

lograr en tu vida, a nivel económico, afectivo, a nivel laboral? ¿Deseas hacer alguna especialización? ¿Sueñas con construir tu propia casa?

“Las metas te obligan a pensar en las infinitas posibilidades para tu vida y crear un plan para alcanzarlas”. Piensa en por qué quieres cambiar un hábito; comprar un carro, bajar de peso, mejorar tu relación familiar, cambiar de trabajo etc.

Y cuando tu por qué sea lo suficientemente fuerte, descubrirás el cómo y tendrás la fuerza para soportar cualquier obstáculo o fracaso. Todo lo que ha sido creado por el



h o m - bre tuvo su origen en un sueño o idea que luego se convirtió en un objetivo, y se alcanzó a través de un plan y estrategia adecuados.

“La vida que deseas, la vida de tus sueños debe comenzar con una idea, luego convertirse en una meta, que irás logrando poco a poco, acercándote cada vez más a tu destino final”. “La gente que sabe hacer algo, siempre trabajará para aquellos que saben porque lo quieren”, Brian Tracy **SF**.

# iMetas!

## cómo convertirlas en realidad

Xavier Cifuentes Zambrano

**C**asi siempre que iniciamos algo, y que ahora pensamos en este nuevo año, viene a nuestra mente el cómo y el qué. ¿Cómo hago para...? ¿Cómo inicio esto? ¿Qué es lo que debo empezar a hacer para...?

Y les tengo una genial idea para poder convertir en realidad lo que nos hayamos propuesto:

¡Regresemos a lo básico! ¿Y qué tiene que ver esto?, se preguntarán. Pues resulta que con el paso de los días y peor de los años, nos vamos volviendo más cómodos o en términos actuales más light podríamos decir.

Bien sabemos que toda meta necesita de esfuerzo y sacrificio. Y mientras más perseveremos o mientras más alto apuntemos en la conquista de nuestra meta, mejores resultados obtendremos. Y para esto nuestras bases, nuestros cimientos, siempre deben ser, no solo los mejores, sino los más sólidos. Pero como les comento, nos vamos alejando de ellos, porque el otro lado siempre es más fácil.

Es así que para cualquier cosa que deseemos conquistar o la meta

más alta a la que queramos llegar, necesitamos fortalecer nuestros principios fundamentales. No importa si la meta o el sueño para este año sea material o físico o sea un ideal o una lucha, debemos regresar a lo básico.

Y lo básico a lo que me refiero es algo que el mismo Jesús de Nazaret nos dijera ya, hace muchos años atrás:

“Amaos los unos a los otros como yo los he amado”, “Ama a tu prójimo como a ti mismo”. Suena tan fácil, a veces tan redundante y en ocasiones hasta innecesario. Porque a veces pensamos que para qué sirve, para qué todo esto de amar y amarme. Y no nos damos cuenta que este es el mayor secreto para lograr lo que sea, lo que nos propongamos, lo que esté en nuestra mente.

Si no me amo con ese amor genuino que solo Dios me puede contagiar, cómo puedo conseguir verme mejor o sentirme mejor; incluso bajar o subir esas libras de peso, para mejorar mi salud. Si no amo a los demás como Dios me

ama, cómo puedo dejar de gritar o agredir a los que están a mí alrededor. Si no consigo amar a quien no me ama, cómo van a notar la gran diferencia que este nuevo año habrá en mí. Si no consigo amar a Dios como se merece, cómo voy a pedirle que me dé las fuerzas necesarias para sobrellevar y superar todos los obstáculos que se me presenten, con el fin de lograr mi tan anhelado sueño.

Por eso les pido que amen sus vidas, sus actividades, sus sacrificios; que amen a los que están a su alrededor; en la casa, en el trabajo en el ir y venir de sus vidas; que amen sus sueños, sus metas y anhelos, y les aseguro que si logran llegar a amar a los que no los aman o a los que les deberían amar más, habrán conseguido el mayor de los sueños de un ser humano, que es el de haber encontrado en esta tierra, el mismo cielo. **SF**

Orientador Familiar de Metanoia, organización que trabaja en temas de familia y capacitación empresarial. (xavier.cifuentes.z@andinanet.net / 02 2479-251 / 0999784-738). Síguenos: [www.facebook.com/mira.con.claridad.en.tormenta](http://www.facebook.com/mira.con.claridad.en.tormenta) [www.xavier-cifuentes-z.blogspot.com](http://www.xavier-cifuentes-z.blogspot.com)





# Encontrar la vocación

Hernán Segovia



En el camino vital que recorremos para alcanzar la felicidad y la autorrealización juega un papel fundamental el hecho de escoger una profesión adecuada. Llegar a ejercer la actividad laboral que uno quiere -y no solo la que uno puede- resulta un factor decisivo para no terminar sintiendo frustración e impotencia. De este modo, la vocación se convierte en un elemento de gran importancia, en el que conviene invertir tiempo y esfuerzo desde el principio para que, a la larga, devuelva sus frutos.

## ¿Qué es la vocación?

Cuando una persona siente una especial atracción por una actividad, presenta ciertas cualidades y habilidades en relación a esta e intenta poner los medios necesarios para llevarla a cabo, suele decirse que dicho sujeto tiene una "vocación". Según los expertos, se podría definir la vocación como "la inclinación de una persona hacia determinada actividad, con persistencia y reiteración en exteriorizarlo a lo largo del tiempo".

Aunque existen casos en los que una misma persona presenta diferentes vocaciones (tiene habilidad para cantar y además pinta de maravilla, o es cirujano y, aparte, es un experto en botánica...), según los expertos, siempre habrá una que emerja con mayor contundencia que las otras. Pero también puede suceder lo contrario, es decir, que una persona no sienta ningún anhelo especial por desempeñar una actividad concreta. A menudo, esto se debe a que la persona, de pequeña, no recibió la motivación suficiente cuando desarrollaba alguna tarea. En estos casos, se debe hacer un esfuerzo extra para sentir inquietudes, encontrar una vocación (puede ser útil leer libros, escuchar música, informarse de lo que sucede en el mundo, etc. (y, tal como se recomienda: "No apostar por una única salida laboral, sino establecer una lista de prioridades, de mayor a menor inclinación vocacional").

## Buscando el camino

La influencia de los padres es un factor determinante en el descubrimiento y desarrollo de la vocación de



un menor. Ya a muy temprana edad, los niños dan muestras de sus habilidades personales y de su interés por unos elementos u otros del mundo que nos rodea. "Los padres no solo deben observarles desde la cuna e ir siguiendo estas habilidades, abriendo caminos y despejando obstáculos para que vayan ejercitándolas", se asegura.

De este modo, los adultos deben facilitar a sus hijos la forma de contacto con sus inquietudes: si el niño muestra interés por el arte, comprarle pinturas y pinceles; si adora cantar, apuntarle a clases de música... No obstante, algunos progenitores actúan de forma totalmente contraria, intentando doblegar las inclinaciones del menor por considerarlas poco rentables, absurdas o imposibles: "Deja de pensar en ser astronauta y dedícate a las matemáticas", "Ser médico es demasiado difícil, es mejor que aspire a algo más asequible", "Olvídate del arte y piensa en algo más útil"...

Todas estas "recomendaciones" son el origen de un futuro incierto, en el que es muy probable que la persona desista de sus aspiraciones y termine dedicándose a algo que no le interesa, sintiendo frustración, impotencia y desmotivación.

Lo mismo sucede cuando se intenta presionar a un menor para que de adulto sea algo que no quiere ser ("Mi hijo será abogado", "Pues el mío, cirujano..."). Lo mejor es, como explican los entendidos, "no forzarles a que desempeñe una actividad hacia la cual no se ve inclinado ni tiene aptitudes, sino facilitarle su libre manifestación. Eso sí: advirtiéndole, objetiva y desapasionadamente, de los

**"De grande quiero ser médico", "Yo seré chef", "Cuando crezca seré pianista"... Son los anhelos que, si se trabajan y se alimentan, pueden convertirse en realidad. Pero, ¿cómo potenciar una vocación y mirar al futuro con acierto?"**

pros y de los contras que podrá encontrar en su futuro vocacional. Luego, ya será él, cuando esté más crecido, el que juzgue si está en el buen sendero o precisa hacer un quiebro..."

### **Cambios en el destino**

Existen otros factores, más allá de los rasgos personales y de la influencia familiar, que impiden o dificultan la culminación de nuestro talento: "La suerte de nacer en el seno de una familia con facilidades de índole social y con una economía saneada permite una magnífica

plataforma de despegue vocacional; algo que no puede darse con tanta facilidad en una familia, aislada socialmente y con estrecheces crematísticas". A estas dificultades sociales y económicas se añaden las vivencias, las oportunidades (especialmente las que dejamos escapar) y nuestro propio carácter (si tiramos la toalla con facilidad, si seguimos luchando a pesar de las adversidades, si nos sentimos intimidados por la opinión de quienes nos rodean, si entre nuestras prioridades se encuentra seguir el plan de vida soñado o si evitamos arriesgar y nos conformamos con cualquier cosa).

No obstante, aunque no son muchos los elementos que pueden entorpecer nuestro futuro, lo cierto es que siempre podemos hacer algo por mejorar. Los psicólogos afirman: "Independientemente de su lugar de origen, toda persona es dueño de su destino y puede cambiar las cosas a fuerza de voluntad. Como advertían: "El hoy es malo, pero el mañana es mío".

### **Ideas clave**

- El entorno familiar es el factor más determinante a la hora de que un niño escoja su vocación.
- Los padres tienen la difícil tarea de guiar a sus hijos para que persigan una vocación.
- No hay que doblegar las inclinaciones naturales de los niños, sino potenciarlos.
- La vocación se desarrolla casi desde el nacimiento, y de debe trabajar para que derive en algo positivo. **SF.**

# Educación en valores

Fernanda Figueroa



“Convivir implica que la propia vida esté sujeta a la compañía, a los otros, a la sociedad, a la institución en la que se mezclan leyes, tradiciones, costumbres y normas, las que si bien sustentan una organización social restringen las apetencias personales”.

Beigbeder y Melodi

### **Educación, valores y cambios de actitud**

En la sociedad una de las viejas maneras de la familia para regular las conductas de los niños era mediante mandatos, que se debían obedecer sin discutir. Las reglas se componían de extensas listas de prohibiciones. La palabra NO era muy común.

En la actualidad, se ha cambiado de actitud. La velocidad con que vive el ser humano y las nuevas exigencias que le impone la sociedad donde priman las nuevas tecnologías, han instalado otras reglas de juego. En respuesta a ellas, se exige la formación de un ser creativo, con iniciativa propia, capaz de trabajar en equipo, organizado, motivado para llevar adelante un proyecto.

Por otro lado, las interrelaciones dentro de la familia predisponen al niño a comportarse de un modo aceptable o inaceptable con respecto a las normas de la escuela. No hay nada que iguale a la familia en cuanto a moldear los valores.

En síntesis, si la familia tradicional exigía sumisión, la actual exige au-

tonomía. Este cambio es pertinente ya que los propósitos de la familia deben estar en sintonía con los propósitos de la sociedad.

### **La importancia de fijar límites como base de la educación en valores**

El cambio del tradicional sistema de educación empleado en las familias que insistía en el apego a las reglas sin cuestionamiento, la obediencia y el respeto a los mayores, por aquel que tiene en cuenta los intereses del niño e introduce variedad en las actividades que ellos pueden hacer; representó un gran adelanto.

Los padres y madres, al estar en completo acuerdo con que la espontaneidad es una cualidad valiosa, no toman en consideración el hecho de que el autocontrol es a veces muy deseable. Ayudar a los niños a aceptar ciertas limitaciones razonables es muy distinto del concepto tradicional del castigo por falta de cumplimiento.

La salud mental requiere que se mantenga un equilibrio entre: a) los deseos y las necesidades personales, b) la capacidad para usar las aptitu-

des, c) el desarrollo de un sistema de valores viable y constructivo en las relaciones con los demás.

Por lo general, los límites los establecen juntos los adultos y los niños, es por eso, que si se quita toda idea de castigo del concepto de disciplina, se está hablando de límites o lo que es igual “disciplina razonable”.

**La finalidad de los límites y de una razonable disciplina es desarrollar la capacidad de cumplir con las exigencias de la realidad.**

Los buenos padres/madres, dotados de madurez emocional se han asegurado siempre del cumplimiento de las exigencias mediante la



firmeza y la bondad, haciendo que los niños a su cargo experimenten satisfacción y autorespeto. Aprenden así a esperar su turno en los grupos de discusión, en los juegos, al ser servidos en la mesa, sienten satisfacción al ser capaces de escuchar tanto como de hablar; de aprender a ejecutar una tarea impuesta por la maestra tanto como de realizar un trabajo creador; todos ellos valores que los ayudarán en la convivencia adecuada con los demás y que fortalecerán su propia formación y carácter.

**Hábitos de trabajo.-** Crear hábitos de trabajo

repitiendo siempre los mismos horarios, con un clima de estudio calmado, iluminado y ventilado fomentan en sus hijos, rutinas de trabajo que favorecerán su vida estudiantil. Los hábitos de trabajo pueden verse afectados por distintos factores: la aprobación del adulto, confianza en la propia habilidad, diferencias temperamentales y bienestar físico.

**La aprobación del adulto.** El modo en que los niños realizan su trabajo está por lo general condicionado a tal aprobación y estos aspectos pueden enseñarles valores como la autoestima, la confianza y la valoración del esfuerzo de otros.

**Confianza en la propia habilidad.** Si el niño enfrenta el trabajo en forma vacilante, si comienza a sufrir emergencias como la pérdida de sus lápices o borradores será índice de que está inseguro del procedimiento a seguir para el trabajo que tiene entre manos. Palabras de aliento de los adultos y ayudarles en estas "emergencias" (sin darles ha-

ciendo las tareas) pueden enseñarles valores como la perseverancia, la solidaridad, etc.

**Diferencias temperamentales.** La mayoría de niños aceptan con mejor actitud si se les permite realizar sus propios planes. Y puede enseñarles valores como la cooperación o la independencia según el caso.

**Bienestar físico.** Los niños mal alimentados, que sufren de fatiga, frecuentes resfríos u otras indisposiciones físicas, poseen menos energías.

En todas sus tareas, las rutinas benefician tanto a los niños como a los adultos. El conocimiento de la forma de realizar una tarea proporciona un sentimiento de seguridad sobre lo que hay que hacer; cómo, cuándo y dónde hacerlo, produce sentimientos de adecuación personal. Los niños que han desarrollado un plan y saben cómo empezar, lo encaran con confianza.

La palabra "rutina" sugiere a menudo inflexibilidad; sin embargo, no tiene por qué ser así. Si se establece un plan





de trabajo con períodos amplios, habrá tiempo suficiente para la discusión de los intereses espontáneos, sin embargo, los cambios continuos crean desorganización.

La omisión de las responsabilidades menos interesantes de la vida, ya sea intencionalmente o por olvido es una característica muy humana, sin embargo, sería difícil considerarla una cualidad personal. Ayudar a los niños a vivir cada día en forma constructiva significa no sólo darles oportunidades para que se expresen y dirijan a sí mismos sino también enseñarles a cumplir ciertas exigencias.

Muchos de ellos tienen bajo rendimiento académico, sin que exista una causa única que lo explique, algunos pertenecen al grupo que durante su primera infancia descubrió que podía gobernar su ambiente sobre la autoridad de sus padres. La experiencia les enseñó que sus deseos y anhelos eran de importancia primordial y que su ambiente podía satisfacerlos. Estos niños tienden a rechazar a todo adulto que no satisfaga sus necesidades de manera inmediata.

Muchos niños fracasan en la adquisición de habilidades debido a su convicción de que son incapaces de aprenderlas. Su sentimiento de incapacidad para enfrentar una situación se hace muchas veces evidente el día en que entran a la escuela. Estos niños tienen dificultad en separarse de sus madres durante los primeros meses de clases. Al no tener a su madre para indicarles lo que deben hacer, se sienten aterrorizados. Si la maestra les permite que la consideren un sustituto de ella, se sienten relativamente satisfechos, sólo son felices como espectadores, ya se trate de jugar

en el patio, pintar con los dedos o cantar una nueva canción.

La experiencia de muchos niños les enseña que cada paso hacia la independencia, lograda mediante la adquisición de alguna habilidad, les brinda menos atención de parte de sus padres por ejemplo: si aprenden a vestirse por sí mismos, ya no tendrán la compañía de su madre o de su padre por la mañana y si

**Antes, el padre y madre tenían la última palabra. Las reglas se componían de prohibiciones. En la actualidad, se ha cambiado de actitud.**

aprenden a comer solos, a menudo se los dejará que coman sin compañía. Estos niños pueden pensar que aprender a leer traerá como consecuencia la pérdida de otro contacto personal más, sobre todo si un "cuento a la hora de acostarse" es una rutina familiar aceptada.

La educación en valores, además de proporcionar directrices claras para padres, madres e hijos, tiene un objetivo derivado que es el de lograr la madurez emocional, cuya finalidad es estimular a los niños a lograr un equilibrio entre la energía gastada en actuar según sus propios intereses y en cumplir con las exigencias de la realidad para desarrollar conceptos valora-

tivos adecuados en sus relaciones con los demás.

Algunos niños son demasiado buenos, demasiado obedientes y demasiado conscientes, para ellos, la maduración emocional consiste en dejar que expresen sus intereses e ideas propias. Otros son tan espontáneos para expresar sus intereses e ideas que necesitan aprender a responder a los planes e ideas desarrollados por los demás. Otros necesitan para madurar emocionalmente, asumir la responsabilidad de llevar a cabo un plan que les interese.

La perspectiva de obtener maduración emocional puede ser un estímulo. Los niños, sobre todo, experimentan una gran satisfacción personal al descubrir capacidades latentes que pueden usar en su provecho. La madre o el padre que ayuda al niño a sentirse fuerte y capaz, estimulando su maduración emocional, revela una conducta comprensiva. Esto significa que el adulto debe adaptar las exigencias a las necesidades emocionales de cada niño.

Un aspecto importante de la maduración emocional consiste en un cambio gradual de la dependencia de los demás en lo que respecta a las satisfacciones personales, aceptando la propia responsabilidad en el logro de las experiencias y satisfacciones deseadas.

Así entonces, la educación en valores, no es solo mostrar cuáles son, sino ser ejemplo de las actitudes y valores que los adultos desean que sean mostrados y asumidos por los niños. Esto garantizará un desarrollo adecuado y la madurez necesaria para enfrentar los retos de la sociedad actual. **SF**

# Seamos propositivos

Rafael Cevallos Guerra



**S**i buscamos en el diccionario la palabra “propositivo” no la vamos a encontrar; sin embargo actualmente este término se utiliza mucho como sinónimo de “proactivo” (que tampoco está en el diccionario), esto es para referirse a quien se anticipa a posibles problemas, riesgos, etc., generando opciones, alternativas y trazando soluciones efectivas. Una persona propositiva es, entonces, aquella “cuya vocación está dirigida hacia la acción, pero no de manera precipitada, sino luego de la necesaria reflexión para llegar a conclusiones correctas y soluciones viables”. De esto se deduce que el propositivo piensa antes de actuar; no se siente amenazado o disminuido por propuestas contrarias u obstáculos del camino y, además, hace lo que se propone y practica lo que predica.

En esa onda, nada mejor que, al inicio del nuevo año, proponernos a ser propositivos o proactivos, a sabiendas que es la mejor manera de enfrentar los avatares de la vida. Pues está comprobado que el pesimista o desesperanzado, inconscien-

temente, dirige sus acciones y sus energías hacia lo que él prevé será el resultado fatal de sus esfuerzos: el fracaso, la frustración o la muerte.

### Una realidad

Eso de que la “suerte” (buena o mala) determina el que nuestros actos sean exitosos o fallidos es una estrategia evasiva para no comandar nuestras acciones o eludir nuestras responsabilidades. Frente a la contingencia de que si ganamos o no la lotería, lo cual podría resolvernos o no la existencia, existen infinidad de factores a nuestro alrededor muchas veces desaprovechados que podrían, ellos sí, ser el motor de transformación efectiva y otorgarnos la felicidad que anhelamos. Si no, veamos ¿cuántos dones poseemos y, a veces, cuán poco los descubrimos y explotamos? ¿Cuántas oportunidades, quizá, pasan por delante de nuestras narices sin que, por desidia o desinterés, les prestemos ninguna atención, peor hagamos un esfuerzo por usufructuarlas?

Afirmar que no hemos tenido “suerte” en la vida, para justificar nuestra inacción, es injusto, puesto que quienes han dejado una huella en la humanidad, generalmente no tuvieron “condiciones favorables” para lograr sus metas. Al contrario, la adversidad desgarró sus vidas pero acicateó su voluntad para salir adelante, vencer las dificultades y alcanzar sus ideales.

### Edificante ejemplo

No hace mucho pasó por acá, dejándonos enormes lecciones de entereza y positivismo, Nicholas James Vujicic (más conocido como Nick), un conferencista motivacional australiano, predicador cristiano,

escritor y director de Life Without Limbs, (una organización para personas con discapacidades físicas). Él nació sin brazos ni piernas, sin embargo es casado, padre de un hijo sano, lleva una vida “normal” y se ha constituido en un referente de fe en Dios, de esperanza, de fortaleza y de victoria frente a la adversidad.

Muchos habrán apostado en su infancia a que él sería un seguro candidato al resentimiento social, a la inoperancia y a la constante amargura. Pues, se equivocaron. Escuchándole y palpando su vivencia, además de admirar a este extraordinario ser humano, uno concluye que la mejor “suerte” que tenemos es que, por amoroso designio divino, hayamos sido creados personas, cuando pudimos ser gusanitos, insectos, pájaros, peces o inertes pedruscos. Hubo de transcurrir más de 13.000 millones de años de sucesos sorprendentes que encarrilaron nuestro nacimiento. La simple probabilidad de estar vivos era ya mínima, pero de todas maneras sucedió, ¡qué gran suerte! La constatación de este hecho lo hace tan increíble y maravilloso que no podemos menos que ser agradecidos con la Providencia al darnos cuenta de lo afortunados que somos. Que nos haya faltado tal vez “dones” que otros tienen puede ser verdad, pero también es cierto que cada uno posee cualidades o potencialidades de la que otros carecen.

Viendo las cosas así, podemos darnos cuenta de que todo es posible; que cada quien puede forjarse “su propia suerte” únicamente aceptando que cualquier meta, sin importar la dificultad que implique alcanzarla, tiene un camino en el que hay que volcar todo lo que somos y todo lo que tenemos. Que el éxito o el fracaso en gran parte depende de nosotros mismos y de nuestras actitudes.

Eso de que la “suerte” (buena o mala) determina el que nuestros actos sean exitosos o fallidos, es una estrategia evasiva para no comandar nuestras acciones o eludir nuestras responsabilidades.

Que el propósito, entonces, de este nuevo año 2014 no sea alcanzar dichas imposibles u objetivos inalcanzables, sino simplemente volvernos más optimistas, agradecidos con la vida y empeñosos en hacer de cada día el mejor de nuestra vida. Que contagiemos la alegría de vivir; que sintamos la felicidad de ser útiles a los demás. Que nuestro paso por la existencia sea una cotidiana renovación de la voluntad de ser mejores. Que nos empeñemos en dejar este mundo mejor de lo que le encontramos.

Estos son los deseos fervientes de nuestra revista que también es la de ustedes. ¡Feliz año! **SF**

# La paz no es un regalo

P. Juan Bottasso, sdb.



Desde el pontificado de Paulo VI, el primer día de cada año la Iglesia lo dedica a reflexionar sobre el tema de la paz y a pedir a Dios que cese la violencia entre sus hijos. Pero la paz, más que un regalo del cielo, es el fruto de un esfuerzo permanente. ¿Puede existir una persona racional que no desee vivir en paz? Solo unas mentes enfermizas y fanáticas consideran la violencia como algo deseable, sin embargo, el uso de la fuerza ha acompañado a la humanidad a lo largo de todo su

camino milenario. Si la historia no es más que una serie interminable de guerras entre los pueblos, también la crónica cotidiana registra continuas hostilidades entre familias y entre los miembros de las mismas: la agresividad es parte de la naturaleza humana y, si no la orientamos y disciplinamos, se escapa de nuestro control.

El progreso de la técnica no solo coincide con la producción de armas siempre más mortíferas, sino que esta última casi siempre ha precedido y arrastrando el avance en todos los demás campos. Desde la mitad

del siglo XX este sector ha alcanzado tales dimensiones, que ha asustado a políticos y gobernantes. Empezar una guerra usando las armas más destructivas que se han producido, es decir, las atómicas, significaría borrar la vida de la faz del planeta, lo cual volvería completamente obsoleta cualquier teoría sobre la legítima defensa y le quitaría toda lógica.

No por esto la industria bélica ha cerrado sus puertas sino que se concentra en la producción de armas que, con un calificativo más que discutible, se definen "disuasivas".



vas". Con respecto a una de ellas, los drones, últimamente se ha desencadenado una fuerte polémica.

Ya Georg W. Bush había autorizado su uso en ciertas circunstancias, pero es con la presidencia de Barak H. Obama que el empleo de estos instrumentos ha conocido una expansión masiva, convirtiéndose en un pilar de su estrategia para combatir el terrorismo. Afganistán, la frontera noreste de Pakistán, Yemen y Somalia son las áreas en las que se concentran los ataques.

Los drones son aviones que vuelan sin piloto y pueden cargar misiles, dirigiéndolos con absoluta precisión sobre objetivos que se encuentran a miles de kilómetros de distancia. Quienes defienden la oportunidad y conveniencia de su uso, afirman que son económicos y muy exactos, pudiendo centrar los blancos con precisión milimétrica. Pero sus destructores niegan estas ventajas (cada uno puede costar entre 5 y 30 millones de dólares) e insisten en que raramente golpean solo el objetivo, sino que siempre causan daños colaterales, es decir víctimas civiles e inocentes. Esto despierta la ira de las poblaciones y, como consecuencia, multiplica el número de candidatos a los ataques suicidas contra objetivos occidentales. Pero lo más cuestionado es el derecho de un país a planificar el asesinato de personas, a quienes no se les ofrece la posibilidad de reaccionar y defenderse.

Además se sostiene que el uso de los drones ha "deshumanizado" la guerra. La afirmación hace sonreír: ¿Existirán guerras con rasgos humanos? Se hace necesaria una explicación.

Todas las guerras son espantosas e implican una enorme inversión de

sensaciones y sentimientos humanos. Los que participan directamente en los enfrentamientos se ven envueltos en situaciones atroces, en las que toda su sensibilidad se ve involucrada: terror, crueldad, sangre, cadáveres, indiferencia por el dolor ajeno, ruidos insoportables, olor a muerte. Las poblaciones palpan las consecuencias: ven retornar a sus hombres en ataúdes, lamentan la pérdida de esposos, hermanos, hijos, padres...

La guerra de los drones en cambio es una especie de juego electrónico, totalmente ascético. Un soldado se levanta por la mañana, desayuna, se despide con un beso de su esposa y sus hijos y se va "al trabajo". Desde su consola dirige el ataque contra unas postaciones que se hallan a miles de kilómetros de distancia. Puede eliminar a decenas de personas sin escuchar un lamento, sin ver correr sangre, sin percibir siquiera el olor a humo. Terminado su turno, vuelve tranquilamente a almorzar en su casa, sin esa terrible sensación que acompaña a un ser humano que regresa de la batalla, después de haber matado a otros hombres y haber visto el terror dibujado en sus rostros.

Las guerras han sido y siguen siendo horribles, pero se están volviendo siempre más asimétricas. Los países que poseen los medios económicos y la tecnología adecuada hoy están en condición de llevarlas a cualquier parte del mundo, sin casi arriesgar las vidas de sus hombres. Millones de personas pueden asistir

a ellas, cómodamente sentadas en las butacas de sus casas. Si cae la diferencia entre simulación y realidad, si todo se vuelve virtual, ya nada será capaz de impactarnos.

Es cínico y farisaico clamar contra la violencia si después se la usa

a diario para entretener y divertir. En efecto ¿en qué consisten muchos juegos electrónicos sino en simular ataques y destrucción de adversarios? Gran número de juguetes son imitaciones muy fieles de armas

verdaderas. Ya se vuelve rutinario que, en ciertos países, un adolescente entre en centros educativos o comerciales con armas automáticas y dispare indiscriminadamente.

La agresividad habita dentro de nosotros mismos: ninguna especie es tan violenta con sus propios miembros como la nuestra. Exactamente por esto, ahora que nos hemos multiplicado tanto y nos disputamos espacios siempre más reducidos, es indispensable que nos eduquemos para convivir. Todo debe cooperar para formar actitudes de encuentro y cooperación: la ciencia, la técnica, la religión. La educación formal e informal, los libros de texto, los medios de comunicación, todo debe mirar a formar gente capaz de cohabitar en paz. La competencia sigue siendo deseable, pero para alcanzar la excelencia y no el predominio. Se trata de una tarea ardua, porque se coloca del todo contra corriente. Pero es indispensable, porque la alternativa es un futuro espantoso de guerras. **SF**

Todas las guerras son espantosas e implican una enorme inversión de sensaciones y sentimientos humanos.

# Ser cristiano es promover la alegría

P. Alejandro León, sdb



La exhortación apostólica del Papa Francisco, es justamente eso: un llamado cariñoso y a la vez firme a vivir la alegría de nuestro ser cristiano. Puede uno percibir en ella resonancias de dos documentos de Pablo VI: la exhortación *Gaudete in Domino* de 1975, sobre la alegría del cristiano y el otro, nada más ni nada menos, la *Evangelii Nuntiandi* sobre la Evangelización del mundo contemporáneo, también de 1975. Es que el Papa Francisco nos invita fuertemente a nutrirnos de las fuentes del Va-

ticano II, dialogando con sinceridad y claridad con la realidad cotidiana que a nivel familiar y social nos toca vivir en estos inicios del siglo XXI.

A continuación haremos un breve recorrido por la exhortación subrayando algunas frases del Papa Francisco y buscando hacer resonar algunos de sus "llamados":

## *El Papa Francisco nos llama a acoger el mundo de hoy con su Evangelio*

Debemos percibir, nos dice el Papa, que el Evangelio vive entre los ciudadanos promoviendo la solidaridad, la fraternidad, el deseo de bien, de verdad, de justicia (E.G.71).

"Llegan, a veces, a nuestros oídos, hiriéndolos, ciertas insinuaciones de algunas personas que, aun en su celo ardiente, carecen del sentido de la discreción y de la medida. Ellas no ven en los tiempos modernos sino prevaricación y ruina [...] Nos parece justo disenter de tales profetas de calamidades, avezados a anunciar siempre infaustos acontecimientos, como si el fin de los tiempos estuviese inminente (Juan XXIII) (E.G.84).

Son muchos los jóvenes que se solidarizan ante los males del mundo y se embarcan en diversas formas de militancia y voluntariado (E.G.106).

La Iglesia no evangeliza si no se deja continuamente evangelizar (E.G.174).

Es verdad que, en nuestra relación con el mundo, se nos invita a dar razón de nuestra esperanza, pero no como enemigos que señalan y condenan (E.G. 271). Todas estas afirmaciones nos ayudan a descubrirnos, desde el Evangelio, protagonistas de un tiempo difícil pero pleno de posibilidades para anunciar la fuerza del Reino que Jesús nos trae.

## *El Papa Francisco nos llama a abrirnos a un Evangelio siempre nuevo*

Jesucristo también puede romper los esquemas aburridos en los cuales pretendemos encerrarlo y nos sorprende con su constante creatividad divina. Cada vez que intentamos volver a la fuente y recuperar la frescura original del Evangelio, brotan nuevos caminos, métodos creativos, otras formas de expresión, signos más elocuentes, palabras cargadas de renovado significado para el mundo actual. En realidad, toda auténtica acción evangelizadora es siempre nueva (E.G.11).

La Iglesia debe aceptar esa libertad inaferrable de la Palabra, que es eficaz a su manera, y de formas muy diversas que suelen superar nuestras previsiones y romper nuestros esquemas (E.G. 22).

Sueño con una opción misionera capaz de transformarlo todo, para

que las costumbres, los estilos, los horarios, el lenguaje y toda estructura eclesial se convierta en un cauce adecuado para la evangelización del mundo actual más que para la autopreservación (E.G. 27).

La pastoral en clave de misión pretende abandonar el cómodo criterio pastoral del “siempre se ha hecho así”. Invito a todos a ser audaces y creativos... Sin prohibiciones ni miedos (E.G. 33).

Para eso la Evangelización a veces estará delante para indicar el camino y cuidar la esperanza del pueblo, otras veces estará simplemente en medio de todos con su cercanía sencilla y misericordiosa, y en ocasiones deberá caminar detrás del pueblo para ayudar a los rezagados y, sobre todo, porque el rebaño mismo tiene su olfato para encontrar nuevos caminos (E.G. 31).

Los enormes y veloces cambios culturales requieren que prestemos una constante atención para intentar expresar las verdades de siempre en un lenguaje que permita advertir su permanente novedad (...) somos fieles a una formulación, pero no entregamos la substancia. Ése es el riesgo más grave. Recordemos que “la expresión de la verdad puede ser multiforme, y la renovación de las formas de expresión se hace necesaria” (Juan Pablo II) (41).

No tengamos miedo de revisar las costumbres (E.G. 43) porque si no, no pocas veces en nuestras comunidades se desarrolla la psicología de la tumba, que poco a poco convierte a los cristianos en momias de museo (E.G. 83).

A veces el miedo nos paraliza demasiado. Si dejamos que las dudas y temores sofoquen toda auda-

## El Papa nos llama a descubrir que el Evangelio es salir, ser “Iglesia en salida”.

cia, es posible que, en lugar de ser creativos, simplemente nos quedemos cómodos y no provoquemos avance alguno (E.G. 129).

### *El Papa Francisco nos llama a descubrir que el Evangelio es salir, ser “Iglesia en salida”*

Hoy, en este “id” de Jesús, están presentes los escenarios y los desafíos siempre nuevos de la misión evangelizadora de la Iglesia, y todos somos llamados a esta nueva “salida” misionera (...). Cada cristiano y cada comunidad discernirá cuál es el camino que el Señor le pide, pero todos somos invitados a aceptar este llamado: salir de la propia comodidad y atreverse a llegar a todas las periferias que necesitan la luz del Evangelio (E.G. 20).

La Iglesia “en salida” es una Iglesia con las puertas abiertas (E.G.46). Siempre tiene la dinámica del éxodo y del don, del salir de sí, del caminar y sembrar siempre de nuevo, siempre más allá (E.G. 20).

A menudo nos comportamos como controladores de la Gracia y no como facilitadores. Pero la Iglesia no es una aduana, es la casa paterna donde hay lugar para cada uno con su vida a cuestas (E.G. 47).

Prefiero una Iglesia accidentada, herida y manchada por salir a la calle, antes que una Iglesia enferma por el encierro y la comodidad de aferrarse a las propias seguridades.

No quiero una Iglesia preocupada por ser el centro y que termine clausurada en una maraña de obsesiones y procedimientos. Más que el temor a equivocarnos, espero que nos mueva el temor a encerrarnos en las estructuras que nos dan una falsa contención, en las normas que nos vuelven jueces implacables, en las costumbres donde nos sentimos tranquilos, mientras afuera hay una multitud hambrienta y Jesús nos repite sin cansarse: “¡Dadles vosotros de comer!” (Mc 6,37) (E.G. 50).

### *El Papa Francisco nos llama a descubrir que los pobres son los primeros del Evangelio*

Los gozos más bellos y espontáneos que he visto en mis años de vida son los de personas muy pobres que tienen poco a qué aferrarse” (E.G.7).

A veces se trata de escuchar el clamor de pueblos enteros, de los pueblos más pobres de la tierra, porque “la paz se funda no sólo en el respeto de los derechos del hombre, sino también en el de los derechos de los pueblos” (Pontificio Consejo Justicia y Paz) (E.G.190).

Hay un signo que no debe faltar jamás: la opción por los últimos, por aquellos que la sociedad descarta y desecha (195).

Quiero una Iglesia pobre para los pobres. Ellos tienen mucho que enseñarnos (...). Es necesario que todos nos dejemos evangelizar por ellos. La nueva evangelización es una invitación a reconocer la fuerza salvífica de sus vidas y a ponerlos en el centro del camino de la Iglesia. Estamos llamados a descubrir a Cristo en ellos, a prestarles nuestra voz en sus causas” (E.G.198). **SF**

# Conocer a Nelson Mandela

P. Federico María Sanfelíu, sj.

Cuando estaba para enviar mi artículo mensual, llegó la noticia de la muerte de uno de los hombres que más he admirado. Personas como él honran al mundo y conviene conocerlas. Con estas palabras anunció su fallecimiento el actual Presidente de Sudáfrica: "Nuestra nación ha perdido a su mayor hijo", ha dicho Jacob Zuma en un discurso televisado. "Lo que hizo grande a Nelson Mandela fue precisamente lo que le hizo humano. Vimos en él lo que buscamos en nosotros". "Queridos sudafricanos: Nelson Mandela nos unió y unidos lo despedimos", añadió.





Nelson Mandela, el primer presidente negro de Sudáfrica, murió el pasado jueves 5 de diciembre a los 95 años. Fue protagonista de buen número de hechos que le han convertido en símbolo de tenacidad y de lucha por la libertad, los derechos humanos y la igualdad racial.

Un conocido historiador ha presentado así a ese polifacético personaje sudafricano y al que se le ha honrado mundialmente en su multitudinario funeral como a pocos, coincidiendo con el Día Mundial de los Derechos Humanos. "Nelson Mandela tuvo varias vidas: militante comunista, prisionero pacifista y un presidente carismático. También fue el único en percibir el Premio Nobel de la Paz después de haber recibido el premio Lenin, y luego la Medalla de la Libertad, la más alta condecoración estadounidense. ¿Qué hilo conductor pudo unir estas vidas sucesivas y aparentemente un poco contradictorias? Nos arriesgaremos aquí a adelantar una hipótesis que sin duda confirmarían sus carceleros y luego los afrikáners que negociaron con él el fin del Apartheid: el camino de Mandela, que le llevó de la no violencia a la redención fue trazado por su fe cristiana. ¿Mandela cristiano? Sí, efectivamente, en su vida hubo una evolución durante su prisión, cuando llegó, siguiendo a Jesús, a un compromiso creyente de hacer de la conciliación la base de un pueblo nuevo, compuesto democráticamente de antiguos prepotentes blancos y de sometidos negros: "Conciliar, no enfrentar. Convivir, no perseguir y

vingar. Que nazca un pueblo que viva en paz", fue el espíritu que le llevó a negociar la nueva nación sudafricana que pasó a presidir modelicamente. Fue un líder que supo contagiar a esa nación prototipo de la discriminación racial, una nación igualitaria y nueva.

Los cronistas hoy cuentan lo que se repite entre los entristecidos huérfanos: «Ahora es cuando los sudafricanos debemos estar unidos, y continuar su mensaje y su obra». «Para nosotros Mandela es libertad, igualdad, es una leyenda. Es Jesucristo para nosotros».

Los principales líderes de las naciones, de todas las ideologías, se han congregado para honrar su memoria en una singular celebración. Lástima que un saludo casual y educado entre el presidente de los Estados Unidos Barak Obama y Raúl Castro de Cuba se quiera elevar a la categoría de un símbolo. Todavía están lejos de "continuar su mensaje y su obra".

Para conocer y recordar su singular personalidad es bueno conocer su pensamiento, lo que le motivaba. Estas son algunas de sus frases más famosas:

1. "He luchado contra la dominación blanca y contra la dominación negra. He perseguido el ideal de una sociedad libre y democrática donde todas las personas vivan juntas en armonía y con igualdad de oportunidades. Es un ideal por el que espero vivir y conseguir. Pero si es necesario, es un ideal por el que estoy dispuesto a morir".
2. "Siempre parece imposible hasta que se hace".
3. "Solo los hombres libres pueden

negociar (...). Su libertad y la mía no pueden separarse".

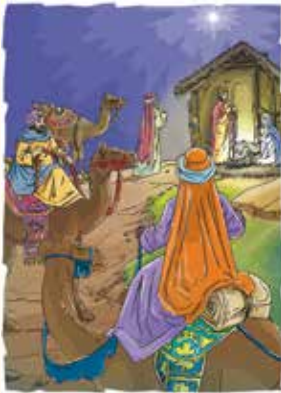
4. "Nadie nace odiando al otro por el color de su piel, su procedencia o religión. La gente aprende a odiar y, si pueden aprender a odiar, también pueden aprender a amar".
5. "He descubierto que tras subir una montaña, sólo encontramos más cumbres que escalar".
6. "Nunca, nunca, nunca más deberá volver a sufrir esta hermosa tierra la opresión de un hombre sobre otro".
7. "En mi país, primero vas a la cárcel y luego te conviertes en presidente".
8. "Nunca he considerado a ningún hombre superior a mí, ni dentro, ni fuera de la cárcel".
9. "Aprendí que el valor no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. Un hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino el que se sobrepone a él".
10. "La grandeza de la vida no consiste en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos".
11. "Luchar contra la pobreza no es un asunto de caridad, sino de justicia".
12. "La muerte es algo inevitable. Cuando un hombre ha hecho lo que creía necesario por su pueblo y su país, puede descansar en paz. Creo que yo he cumplido ese deber, y por eso descansaré para la eternidad".

Una vida así debería ser más conocida, más asimilada. Bien pudiera ser el núcleo de conversaciones familiares y de ciertas clases sobre Valores Cívicos que luego se traduzcan en hechos. "Una cobija ya no es una cobija si no te da calor". **SF**

## Epifanía del Señor / 05 de enero

Mt 2, 1-12

Ilustración: CGS - Cuenca



Jesús nació en Belén de Judá, en tiempos del rey Herodes. Unos magos de Oriente llegaron entonces a Jerusalén y preguntaron: "¿Dónde está el rey de los judíos que acaba de nacer? Porque vimos surgir su estrella y hemos venido a adorarlo". Al enterarse de esto, el rey Herodes se sobresaltó y toda Jerusalén con él. Convocó entonces a los sumos sacerdotes y a los escribas del pueblo y les preguntó dónde tenía que nacer el Mesías. Ellos le contestaron: "En Belén de Judá, porque así lo ha escrito el profeta: 'Y tú, Belén, tierra de Judá, no eres en manera alguna la menor entre las ciudades ilustres de Judá, pues de ti saldrá un jefe, que será el pastor de mi pueblo, Israel'". Entonces Herodes llamó en secreto a los magos, para que le precisaran el tiempo en que se les

había aparecido la estrella y los mandó a Belén, diciéndoles: "Vayan a averiguar cuidadosamente qué hay de ese niño, y cuando lo encuentren, avisenme para que yo también vaya a adorarlo". Después de oír al rey, los magos se pusieron en camino, y de pronto la estrella que habían visto surgir comenzó a guiarlos, hasta que se detuvo encima de donde estaba el niño. Al ver de nuevo la estrella, se llenaron de inmensa alegría. Entraron en la casa y vieron al niño con María, su madre, y postrándose, lo adoraron. Después, abriendo sus cofres, le ofrecieron regalos: oro, incienso y mirra. Advertidos durante el sueño de que no volvieran a Herodes, regresaron a su tierra por otro camino. **Palabra del Señor.**

### Medita

La manifestación de Dios es un aspecto fundamental en la relación que se va generando en-

tre Dios y su pueblo, es la forma que Dios nos regala para mantenernos en el camino de fe. Se cumplen las palabras de los Profetas, se cumple el lugar donde nacería y sobretodo se cumple la máxima manifestación del amor al darnos a su único Hijo.

**¿En qué lugar nació Jesús?**

**¿Qué significa Epifanía?**

### ¿Cómo aplicar esta Palabra?

Los signos, gestos, manifestaciones, palabras, formas de expresión nos acompañan en todos los momentos de la vida; son epifanía y nos ayudan a comunicarnos, a unirnos, a entendernos más. Muchas veces pensamos que el otro sabe o está sobreentendida la situación, pero; sin mostrarnos, sin compartir no podemos ofrecer el sentido propio de lo que se quiere. Por ello; no olvidemos el saludo, la flor, la amabilidad, la tolerancia, el cariño.

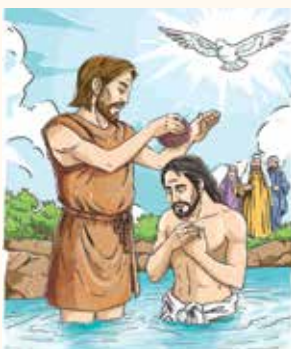
### Comprométete

A pedir la bendición a la persona más adulta de tu hogar.

## Bautismo del Señor / 12 de enero

Mt 3, 13-17

Ilustración: CGS - Cuenca



En aquel tiempo, Jesús llegó de Galilea al río Jordán y le pidió a Juan que lo bautizara. Pero Juan se resistía, diciendo: "Yo soy quien debe ser bautizado por ti, ¿y tú vienes a que yo te bautice?". Jesús le respondió: "Haz ahora lo que te digo, por que es necesario que así cumplamos todo lo que Dios quiere". Entonces Juan accedió a bautizarlo. Al salir Jesús del agua, una vez bautizado, se le abrieron los cielos y vio al Espíritu de Dios, que descendía sobre Él en forma de paloma y oyó una voz que decía, desde el cielo: "Este es mi Hijo muy amado, en quien tengo mis complacencias".

**Palabra del Señor.**

### Medita

La manera para llegar a Dios es cumpliendo su voluntad, esta vez hay un opositor que intenta discutir la orden de Jesús, no por soberbia o arrogancia; al contrario, es por humildad al reconocer su pequeñez, se siente indigno, pero comprende que tiene que hacer lo que le

pide Jesús y en ese momento se abren los cielos y se escucha: Este es mi Hijo, no otro, es Este, es Jesús el Amado y Elegido.

**¿Quién es el que bautiza a Jesús?**

**¿En forma de qué bajó el Espíritu de Dios?**

### ¿Cómo aplicar esta Palabra?

El bautismo nos reconoce a todos como hijas e hijos de Dios, tenemos un origen espiritual que provoca hermandad; si cada uno de nosotros entenderíamos la grandeza de este acto, abría menos rencor y odio; entonces el respeto y la preocupación del bienestar del otro primaría antes que cualquier sentimiento indigno.

### Comprométete

A mirar al otro u otra como tu hermano o hermana.

## II Domingo Ordinario / 19 de enero

### Jn 1, 29-34

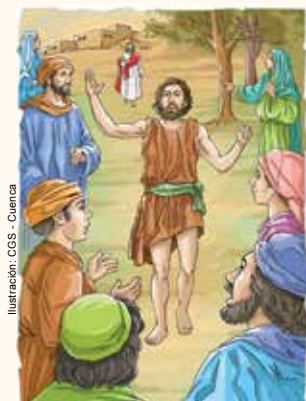


Ilustración: CGS - Cuenca

En aquel tiempo, vio Juan el Bautista a Jesús, que venía hacia él, y exclamó: "Éste es el Cordero de Dios, el que quita el pecado del mundo. Éste es aquel de quien yo he dicho: 'El que viene después de mí, tiene precedencia sobre mí, porque ya existía antes que yo'. Yo no lo conocía, pero he venido a bautizar con agua, para que él sea dado a conocer a Israel".

Entonces Juan dio este testimonio: "Vi al Espíritu descender del cielo en forma de paloma y posarse sobre él. Yo no lo conocía, pero el que me envió a bautizar con agua me dijo: 'Aquel sobre quien veas que baja y se posa el Espíritu Santo, éste es el que ha de bautizar con el Espíritu Santo'. Pues bien, yo lo ví y doy testimonio de que éste es el Hijo de Dios".

**Palabra del Señor.**

#### Medita

Tenemos referencias de primera mano para saber a quien mirar y a quien seguir; es Juan el Bautista el autorizado para informarnos el gran acontecimiento que él vivió; cuando Jesús salía

del río y vio el Espíritu Santo posarse sobre Él. Juan nos indica que es Jesús el Hijo de Dios, el Elegido, el Amado.

**¿Cómo le llama Juan el Bautista al ver venir a Jesús?**

**¿Con qué bautiza a Jesús?**

#### ¿Cómo aplicar esta Palabra?

El Espíritu Santo es como la energía que comunica el amor y la fortaleza para reconocer a Jesús como el Hijo de Dios y nuestro Salvador; aceptar la información que nos da Juan el Bautista es tener la certeza de que el Espíritu Santo está presente, activo y es quien nos ayuda a encontrar el camino para el Reino; todos los días de nuestra vida sea en el hogar o en el trabajo.

#### Comprométete

A orar todos los días pidiendo que venga el Espíritu Santo.

## III Domingo Ordinario / 26 de enero

### Mt 4, 12-23

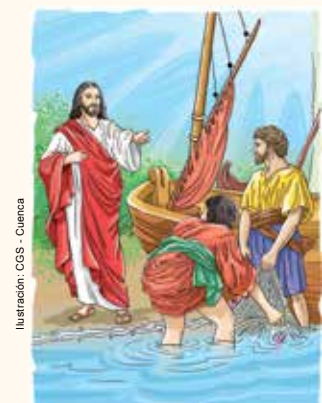


Ilustración: CGS - Cuenca

Al enterarse Jesús de que Juan había sido arrestado, se retiró a Galilea, y dejando el pueblo de Nazaret, se fue a vivir a Cafarnaúm, junto al lago, en territorio de Zabulón y Neftalí, para que así se cumpliera lo que había anunciado el profeta Isaías:

Tierra de Zabulón y Neftalí, camino del mar; al otro lado del Jordán, Galilea de los paganos. El pueblo que caminaba en tinieblas vio una gran luz. Sobre los que vivían en tierra de sombras una luz resplandeció.

Desde entonces comenzó Jesús a predicar, diciendo: "Conviértanse, porque ya está cerca el Reino de los cielos".

Una vez que Jesús caminaba por la ribera del mar de Galilea, vio a dos hermanos, Simón, llamado después Pedro, y

Andrés, los cuales estaban echando las redes al mar; porque eran pescadores. Jesús les dijo: "Sígueme y los haré pescadores de hombres". Ellos inmediatamente dejaron las redes y lo siguieron. Pasando más adelante, vio a otros dos hermanos, Santiago y Juan, hijos de Zebedeo, que estaban con su padre en la barca, remendando las redes, y los llamó también. Ellos, dejando enseguida la barca y a su padre, lo siguieron.

Andaba por toda Galilea, enseñando en las sinagogas y proclamando la buena nueva del Reino de Dios y curando a la gente de toda enfermedad y dolencia. **Palabra del Señor.**

#### Medita

La actitud de Jesús ahora es más visible, recorre los caminos, anuncia la presencia del Reino

de Dios, predica, escoge a personas para formar; sana las dolencias y cura las enfermedades. La vida pública de Jesús es la muestra clara de su compromiso de amor y preocupación hacia las personas; que buscan el nuevo horizonte y la salvación.

**¿A quién escoge Jesús para que lo acompañe?**

**¿Qué hay que cambiar para acercarse al Reino de Dios?**

#### ¿Cómo aplicar esta Palabra?

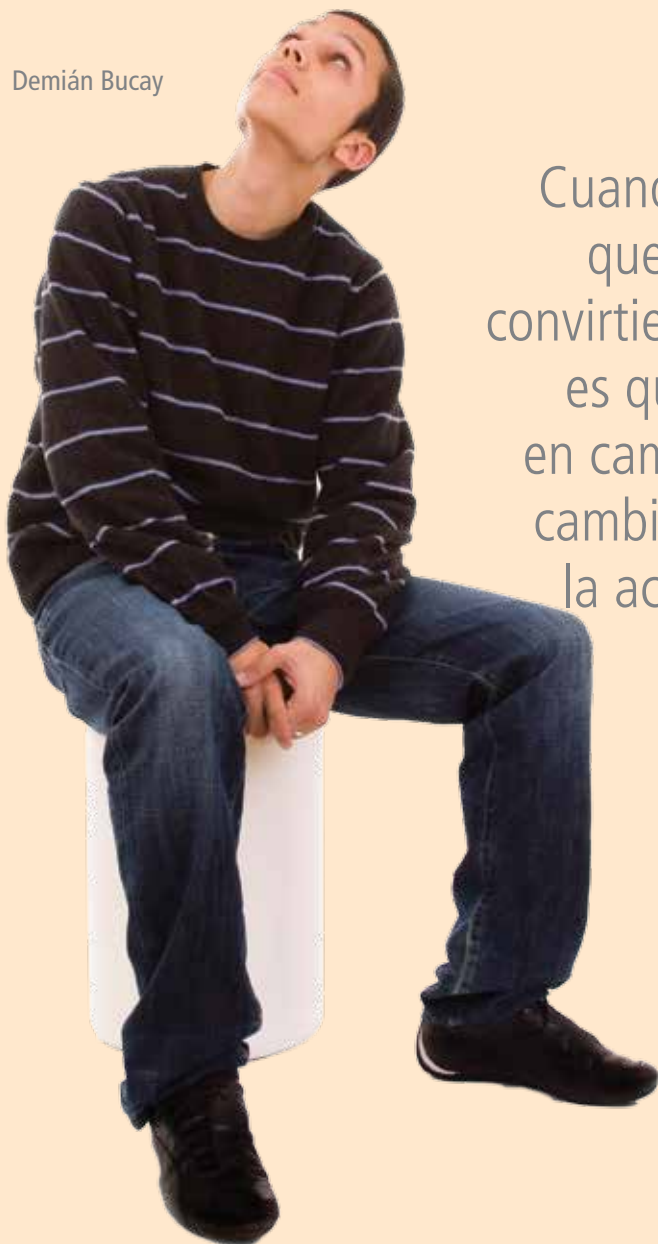
Todos los momentos especiales necesitan de practicidad, no podemos quedarnos en palabras o dichos elegantes, es necesario ver; oír; sentir o actuar de lo que se habla; siempre un ejemplo convence más que cientos de frases. Busquemos la manera de unir nuestra vida diaria con labor social, con trabajo comunitario con ayuda o asistencia a los necesitados.

#### Comprométete

A dar un pan, vestido o afecto al que lo necesite.

# ¿Cambiar O aceptar?

Demián Bucay



Cuando una situación nos incomoda, querríamos que desapareciera o se convirtiera en algo distinto. La paradoja es que cuanto más nos empeñamos en cambiarla, más difícil es hacerlo. El cambio solo es posible si partimos de la aceptación, si no nos aferramos a rígidos ideales.



Todos tenemos aspectos de nuestra vida con los que nos sentimos disconformes. Quizá se trate de una característica física o de nuestra personalidad que nos desagrada; quizá sea una actitud que nos trae problemas, o puede que una condición económica o laboral que no es como deseáramos... Frente a estas situaciones, se impone rápidamente en nuestra mente una decisión: la de cambiar. Ya sea cambiarnos a nosotros mismos o cambiar la situación que nos disgusta. Empezamos entonces a planear estrategias o nos forzamos a "Poner voluntad" para intentar la realidad o lo que anhelamos.

Pero... ¿Es posible cambiar siempre que nos proponemos? Podríamos pensar que todo dependerá de si se trata de una condición externa o de un rasgo propio. Sin embargo esta distinción es irrelevante; sea cual fuere el caso, lo único que podemos cambiar es lo que depende pura y exclusivamente de nosotros mismos, es lo único sobre lo que, si pensamos en modificar una circunstancia externa, debemos centrarnos en las actitudes o acciones que podríamos llevar a cabo para generar ese cambio. En definitiva, siempre se trata de cambiar uno mismo.

La idea de cambiar, de modificar las condiciones de nuestra vida que nos desagradan o de transformarnos a nosotros mismos, puede parecer que está en plena consonancia con el proyecto de desarrollo y la superación personal. Es una pretensión motivada por las mejores intenciones, pero genera, de forma casi imperceptible, un problema

que puede convertirse en un obstáculo insalvable.

Si yo me propongo cambiar, entonces, necesariamente, debo emitir un juicio desfavorable sobre mi condición actual, indefectiblemente estaré insatisfecho con las cosas tal y como son ahora.

Así, la intención de cambio se convierte en un pasaporte para que el "mientras tanto" -el tiempo que nos separa de la situación que anhelamos, y que muchas veces también idealizamos- se convierta en un trayecto difícil de transitar o, peor todavía, algo al borde de lo insoportable. Y con un serio agravante: en muchas, muchísimas ocasiones, el malestar que produce esta insatisfacción con la situación actual, lejos de propulsarnos hacia el cambio, nos interrumpe de tal manera que mantiene las cosas inmutables.

Tomemos la cuestión de la timidez: si yo sanciono mi timidez como algo indeseable -así lo he hecho si me he propuesto erradicarla de mi persona-, entonces yo me sentiré indeseable -puesto que todavía hay una parte de mí que siente esa timidez- y es muy probable que me avergüence y que no quiera exponerme así frente a los demás. Como resultado, me retraeré más, y la timidez, en lugar de aplacarme, se afianzará y expandirá.

Si intentamos cambiar deliberadamente, permanecemos igual. Por el contrario, cuando aceptamos verdaderamente nuestra situación o nuestra condición, la transformación ocurre. Pero, claro, aceptar implica, en cierto modo, renunciar a las pretensiones de cambio. Así pues, únicamente podemos transformarnos cuando renunciamos a

nuestras pretensiones de cambiar, esa es la paradoja.

Ahora bien, podríamos preguntarnos: en otras situaciones, tal vez más concretas, ¿cómo puede la aceptación conducir al cambio? ¿Es acaso un efecto mágico? ¿Acaso el Universo va a premiarme por ser un buen chico y no pedir más que lo que me ha dado, como el padre que le da a su hijo un caramelo como premio por no haberle reclamado nada en todo el día? La respuesta es no. Lo que sucede es que el cambio que se obtiene con la aceptación no es necesariamente el mismo que pretendíamos e imaginábamos. Pero cumple de alguna manera la misma función o, dicho de otro modo, satisface la misma necesidad aunque de una forma distinta.

La aceptación no conlleva necesariamente a renunciar a toda perspectiva de cambio, sino solo descartar la forma rígida y unívoca que habíamos visualizado. La aceptación desde esta perspectiva, no se opone a la transformación sino que es un requisito previo. Es necesario que aceptemos, que podamos apreciar nuestra realidad o a nuestra propia persona tal como es hoy. Solamente así se abrirá ante nosotros la posibilidad de emprender nuevos caminos de cambio sin, por ello, sancionar negativamente las cosas como han sido hasta ahora.

"Cambiar es posible, pero primero debemos aceptar la situación de partida para no quedar inmovilizados".

"Existen múltiples posibilidades de cambio, que sólo se abrirán ante nosotros si dejamos de aferrarnos a un único ideal". **SF**

# ¿Por qué el tiempo nunca se detiene?

La sensación de que el tiempo envejece cada día con mayor rapidez, ¿es una ilusión del siglo XXI ó una realidad?

¿Cómo es realmente el tiempo para unos y para otros? ¿Existe alguna respuesta universal?

El tiempo no es constante, y su paso no lo vivimos todos de la misma manera. No transcurren igual las horas en soledad que en compañía, y no es lo mismo una tarde viendo una puesta del sol que una tarde de pelea y esfuerzo en una oficina donde no entra la luz. De niños todos queríamos que el tiempo volara para ser mayores, y de mayores todos soñamos con que el implacable ralentice su camino.

“Epicuro enseñaba que lo que hace agradable y valiosa la vida no es duración, sino el modo de vivirla. No importa el cuánto, sino el cómo. Y aquí nos encontramos ineludiblemente en el campo de la ética. La sensación de aprovechar o desperdiciar el tiempo depende de los principios o ideales que hayamos asumido. Lo que se ventila en el fondo es si cumplimos o no nuestros deseos y aspiraciones” (Saida Santana).

## Para tener en cuenta

- La percepción del tiempo depende de nuestra historia, pero, además, del momento. A los enamorados,

el tiempo que transcurre hasta el encuentro se les hace interminable. Por el contrario, durante el encuentro se hace corto, fugaz... La percepción del tiempo es subjetiva para cada uno y para cada momento (Juan Pundik – Psicoanalista).

- El tiempo que mide un reloj y el tiempo que un sujeto percibe son dos cosas completamente distintas, entre otras cosas, porque el ser humano es incapaz de considerar el orden temporal de los sucesos que percibe en menos de unos 20 milisegundos, algo que un reloj puede perfectamente medir. Una disminución de la dopamina hace que percibamos el tiempo como largo y un aumento como corto. Por eso, en sucesos agradables o divertidos el tiempo se acelera, mientras que en sucesos desagradables o estresantes ocurre lo contrario (Francisco Rubia – Neurocientífico).
- “El tiempo para la literatura es el argumento en el que nos miramos cada vez que tenemos que comenzar un texto. En el tiempo todo es subjetivo porque no sabemos desde dónde empezar a medir, ni hasta dónde llegaremos midiendo (Santiago Gil – escritor).
- El tiempo en filosofía es inseparable del ser, y ambos constituyen el centro de interés de todo filósofo. Según la edad, el tiempo se vive de manera distinta. Un

año supone muchos cambios en el desarrollo físico y mental de un niño, y por eso lo vive como un período realmente amplio y dilatado. Para él solo hay futuro, y en su fuero interno considera que nunca será viejo, por lo que el tiempo no le preocupa demasiado. Para el joven que consolida su personalidad, el tiempo significa la posibilidad de conseguir un puesto apetecible en esta sociedad de la competición. El adulto y, sobre todo el anciano, siente que el tiempo es limitado y lo considera uno de los bienes más valiosos (José Freijo – Filósofo).

- La representación del tiempo depende de la significación que la sociedad o cultura ha realizado en ajuste tanto de las condiciones astronómicas y medioambientales como de las formulaciones sociales de las mismas, como lo pueden ser los modos de subsistencia y mantenimiento asociados a los condicionantes ecológicos. Por eso existen diferentes modalidades del tiempo social: ecológico y ambiental, tecno- económico, científico, astronómico, histórico, mítico, genealógico, ritual entre otras, cada una con su propio sistema de medición (José Loring – Antropólogo).

“Lo que hace valiosa la vida no es su duración, sino el modo de vivirla. No el cuánto, sino el cómo”. **SF**

# ¿Sabes hacia dónde te diriges?

Plan para encauzar tu vida (sin prisas)

- **Detente a pensar.** Cada cierto período de tiempo (un par de veces al año, como mínimo), dedica un día a valorar qué es lo que estás haciendo con tu vida. Repasa qué es lo que da sentido a tu existencia, qué cosas buenas le dan color.

No te fijas en lo negativo, eso seguramente ya lo haces cada día. Ahora solo contempla lo bueno y piensa qué otras realizaciones te harían más feliz.

Hay muchos ámbitos que explorar: la familia, el trabajo, los amigos, las aficiones, la espiritualidad, la salud, la pareja y el trabajo social. Algunos de esos objetivos pudieran ser: encontrar un trabajo que me llene más, crear, ser madre...

- **Escoge.** Con la lista de objetivos que acabas de realizar, ordénalos según su mayor y menor capacidad de hacerte feliz. A partir de esa nueva lista, escoge el más importante, el más potente de tus objetivos y comprométete con él.

- **Ralentiza.** Lleva a cabo un plan de realización de tu objetivo, ralentizado. Quizás quieras encontrar una pareja, búscala de la mejor forma posible.
- **Deja que tus emociones sigan su curso.** Es posible que en ciertos momentos experimentemos dudas, miedos u otras emociones desagradables. Todo el mundo las tiene. Déjalas pasar y mientras tanto sigue aportando tu granito de arena a tu objetivo vital, aunque parezca una mísera contribución.
- **Huye del perfeccionismo.** Hacer las tareas solo cuando las circunstancias son favorables es el error del perfeccionista. Éste se dice a sí mismo: "Estudiaré cuando me sienta bien despierto y concentrado, de lo contrario perderé el tiempo".

Esta manera de pensar es la vía más rápida para no conseguir ninguna realización en la vida. La persona realista se dice: "Me encuentro cansado, pero ahora me toca estudiar. Así que empezaré ya y poco a poco conseguiré mi objetivo."

## Los seis pasos para definir y plasmar un objetivo

El PNL o Programación Neurolingüística lleva décadas proporcionando reglas sencillas y eficaces para ayudar a las personas a definir sus deseos y objetivos vitales. De este modo es mucho más fácil hacerlos realidad.

- **Enunciarlo en positivo.** Es más útil saber hacia dónde se quiere ir que lo que se pretende evitar. "Estar tranquilo" resulta un objetivo mucho más inteligente que "No quiero ponerme nervioso".
- **Formularlo en presente.** Pues eso equivale a ponerse ya en marcha hacia su consecución. "Voy a adelgazar" en lugar de "Debería hacer dieta".
- **Comprobar que depende de uno.** "Hacer lo posible para que me comprendan" o "Ser más creativo para explicarme" es más realista que "quiero que me comprendan".
- **Cuidar los detalles.** Cuanto más completa sea la idea de lo que se quiere, más fácil será acercarse a ella, ensayarla y advertir las oportunidades para lograrla. Para eso es útil la descripción en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y en cuánto tiempo. Por ejemplo: "Ir con mi coche hasta el lugar de vacaciones, aunque esté un

poco nerviosa" en vez de "Conducir segura".

- **Un tamaño apropiado.** Los objetivos demasiado pequeños no nos motivan y los demasiado grandes nos pueden parecer inalcanzables.
- **Valorar su impacto.** Conviene preguntarse cuáles serán las consecuencias de haber logrado el objetivo tanto para uno mismo como para el entorno del que formamos parte.

Asimismo, resulta muy útil plasmar los objetivos en un soporte con el que se esté familiarizado (papel, agenda, pantalla del ordenador...).

De este modo se podrá definir y concretar mejor. Tener ese soporte en algún lugar visible (escritorio, espejo, vehículo...) ayuda a recordar el compromiso cuando las fuerzas flaquean.

Todo este proceso de concretar las metas deseadas es comparable a plantar las semillas de la intención en tierra firme para evitar que el viento las haga volar, al tiempo que mantener en contacto con ellas equivale a regarlas y abonarlas para que den fruto. **SF**



# Rastros de las viejas librerías de Quito

Édgar Freire Rubio





Quien con atenta y curiosa mirada observa una portada de baldosas de mármol en la calle Venezuela y Sucre (No. 25) nunca imaginará que en ese almacén, que vende ropa, funcionó por muchos años una bella Librería y Distribuidora. Para entrar había que traspasar una puerta preciosa con vidrios “catedral”. Adentro todo era pulcritud y los libros de tantas colecciones, arreglados impecablemente. Un Librero de fuste y gran presencia atendía a los clientes: Luis Aulestia. Miles y miles de lectores visitaban “González Porto”. Alguien, en su casa, todavía tendrá la Enciclopedia UTEHA. O la colección Manuales. ¿Y los infaltables textos de Cálculo de Granville o La Geometría de La Borbolla? ¿O los clásicos de “Montaner y Simón” o de “Acrópolis”?

Casi en diagonal a esta Librería, lucía una más popular: “Selecciones” (donde hoy se encuentra la Casa Azul). El rostro sonriente de D. Julio Muñoz daba la bienvenida a quienes ingresaban a comprar el Almanaque Mundial o su revista emblemática: Selecciones, y un sinnúmero de publicaciones periódicas (en especial los figurines), así como las famosas novelas de la “Editorial Novaro” de México (novelas ligeras de “chullas y bandidos”). Y nadie se admire de Hojas de Hierba de W. Whitman con la traducción de F. Alexander. En esa misma esquina,

casi enfrente, se hallaba la concurrida papelería “Artes Gráficas”, competencia de la Editorial “Colón”, así como la de los Hnos. Barra (si no me desmemorio). En esa misma querencia de calles, a media cuadra, se posó “Selecta”, nombre también de una colección de libros empastados que ellos comercializaban y en la que un día hallé *La Letra escarlata* de N. Hawthorne. Si quiere rastrear su “olor”, este local estaba al frente de lo que era el almacén “Briz Sánchez”.

A 10 o 15 pasos de “Selecta” ¿quién no tiene memoria de la “Librería Científica” (pasaje Pérez Drouet. ¿Los almacenes “Magda Espinosa” no escucharán ecos de miles y miles de lectores?) Emma Chiriboga y Alicia de Pino son nombres de Librerías que todavía deben recordar muchos viejos lectores, entre otras profesionales que mi memoria terca no atina a recuperar. Allí íbamos los estudiantes a comprar los textos de Baldor y Levi Marro. Camine dos cuadras más y en el portal Arzobispal estaba una de las mejores Librerías: “Su Librería”, de Carlos Liebmán. La más moderna y la que respaldó siempre al autor y al libro ecuatoriano. Fue la que rompió el esquema de los mostradores delante del público. Lo mismo hizo la CIMA en 1984 en La Alameda cometiéndolo, además, la “locura” (así dijeron en esos años) de salir del Centro Histórico. Hay un cuento de

Francisco Proaño Arandi en donde presagia el fin de “Su Librería” con el deplorable derrumbe de su techo, ¿lo recuerdan?

En la calle Venezuela y Mejía, se exhibía íntegra con sus grandes ventanales Librería “Española”. Para mí, el mejor recuerdo fue la presencia de otra Librería: Maruja Coba; y esos “gentíos” en plena temporada escolar. Nunca se podrá omitir la inolvidable Librería “Universitaria” de Carlos Wong. La mejor en libros técnicos, y se volvió imperecedera cuando trajo de México (creo) por primera vez, esos libros encantadores de Editorial “Cajica” con las obras de Juan Montalvo, Luis Robalino Dávila o Roberto Andrade. Y un buen amigo me recuerda la vieja librería de Rogelio Galarza, que se situaba en la García Moreno y Rocafuerte, la que omití injustamente en mi libro *Esas viejas librerías de Quito*.

Quedan injustamente guardadas en el “tintero” otras viejas (algunas desaparecidas) Librerías, como la que fue mi casa y escuela: CIMA. O “Libri Mundi”, ¿“Prensa Católica”? ¿Y “Ecuador”, por decir lo menos? Habrá un nuevo capítulo. Pero este lo cierro con una pregunta: ¿no será hora de recuperar ese patrimonio cultural intangible, buscando la manera de que en el Centro Histórico de Quito se vuelva a recoger el rastro de estas sonadas Librerías? **SF**

Edgar Freire es un valor intelectual casi irremplazable; y, por donde se lo mire, un ejemplo de constancia y superación digno de imitar. Gracias a su oficio de Librero inigualable en el Ecuador, conoce muy bien su oficio y además ha escrito y compilado más de una veintena de libros y colabora con varios medios de comunicación del país. Vecino del tradicional barrio de San Roque, es un profundo conocedor del Quito histórico y legendario, habiéndose convertido en insoslayable referente de la crónica quiteña y de los valores auténticos de la quiteñidad. SER FAMILIA se honra en contar desde hoy con su generosa colaboración que redundará, indudablemente, en el enriquecimiento cultural de nuestros lectores.

# Compañero y pesadilla

María Ester Roblero



**S**e cree que en los episodios de violencia escolar sólo hay una víctima. Pero no es así. La huella que queda en un niño que es testigo de cómo otros torturan a un compañero, mientras él por miedo no se atreve a defenderlo, queda para siempre. Llega a creer que la ley de la selva rige entre las personas y deja de tener fe en la capacidad de los adultos para intervenir y hacer justicia. Pero además, existe

un tercer dañado: el niño que ejerce la violencia y quien tras su conducta esconde dolores y rabias que es mejor detectar y sanar a tiempo.

## *Un hecho inaceptable*

Se ha acuñado el término bullying para describir la violencia entre escolares. Viene de bull (toro) y alude a la persecución del matón a su víctima mientras otros compañeros aplauden, miran o callan.

Decir “siempre han existido matones entre los niños y adolescentes” no puede ser hoy aceptado porque es posible demostrar que ningún niño nace violento: se vuelve agresivo por alguna razón que hay que detectar y tratar.

Luis Rojas Marcos, psiquiatra español radicado en Nueva York, en su libro *Las semillas de la violencia*, asegura que “la violencia es una semilla que se planta en la infancia”. La

define como el uso intencional de la fuerza física en contra de un semejante, para abusar, humillar o dominar. Y en este sentido, es una semilla que puede haber sido sembrada por padres violentos o descalificadores.

Pero también, en otro estudio publicado en la revista *Child Development*, Kenneth Dodge, profesor de la U. de Duke, confirma que aquellos niños que han sido rechazados por sus pares -por algún defecto físico o conducta diferente-, tienden a actuar más negativamente. El Dr. Luis Rojas explica en su libro que la agresividad comienza a ser peligrosa cuando el verdugo alcanza satisfacción morbosa en subyugar o dominar a la víctima.

### ¿Dónde están los adultos?

Existe una tendencia entre los adultos a minimizar las agresiones entre compañeros. ¿Qué dicen las investigaciones recientes? La mayor parte de éstas se ha desarrollado en Europa y Australia. Indican que el bullying debe ser tomado más en serio por los educadores y padres, y no como una etapa normal en el desarrollo. Recomendán:

- Inmediata intervención de los adultos. De lo contrario, crece la idea de que el matón tiene el campo libre para atacar de nuevo.
- Entender que la familia es juez y parte del problema. Hay que combatir la crianza basada en el castigo y el temor y fomentar una educación donde los niños obedecen, quieren y respetan a sus padres por su ejemplo.
- En los colegios, castigar las faltas graves, sean verbales (ridiculizar, poner sobrenombres hirientes, insultar); emocionales (chantajes,

manipulaciones); físicas (golpes, patadas, escupos, empujones); sexuales (abuso ejercido hacia compañeros).

- Intentar cambiar la conducta del matón. Diagnosticar por qué lo hace: ¿Quiere ser más admirado?, ¿él ha sido, a su vez, humillado?

En muchos colegios norteamericanos se han puesto en práctica programas de prevención primaria y secundaria. Su objetivo es que el problema nunca se presente o intervenir cuando aparecen los primeros indicios de riesgo de maltrato entre compañeros.

- Tratar a la víctima y al agresor. Muchos niños ocultan que alguien les pega o humilla por sentimiento de culpa: es extraño, pero piensan que son ellos quienes provocan todo.

Su terror ante burlas y palizas puede manifestarse en conductas regresivas, como hacerse pipí si es pequeño o vomitar. Sufrir retraimiento social, no querer ir a cumpleaños ni al colegio, si es más grande. Insomnio, cambios de hábitos alimenticios, agresividad con sus hermanos, son otros de los síntomas reveladores. Hay que hacerle las preguntas en forma directa y natural: ¿Alguien te está molestando? Si está siendo intimidado, mostrarle que no es su culpa y que no debe por ningún motivo verse a sí mismo como quien provoca la situación. Luego, ir hablar con los profesores y con el centro de padres, si es que éste tiene un papel importante en el colegio.

¿Y si tu niño es el matón? Hay que tomar en serio su comportamiento, llevarlo a un psicólogo si detectas que siempre está en busca de alguien a quien molestar

o si, de pronto, se ha vuelto más violento. Es posible que los celos hacia un hermano se lo estén comiendo o que su inseguridad por el mal rendimiento escolar lo lleven a camuflarse como fuerte y violento. Es imprescindible no etiquetarlo, ni permitir que en el colegio lo marquen como el malo sin remedio. Por ello la alianza familia-colegio es clave: es recomendable idear planes de acción con sus profesores, para así motivarlo a cambiar de rol dándole nuevas responsabilidades. Y en la casa, replantearse el trato: si los gritos y castigos son la lógica para educar, no será posible evitar que crezca la semilla de la violencia.

### Para no lamentar:

- Formar desde temprano el juicio de los niños, para que sean capaces de procesar la información de violencia que les llega.
- Desde pequeños, educarles en la idea de que todos los seres humanos tenemos derechos y deberes.
- Criarles en el respeto real a la diversidad: hay niños gordos, tartamudos, malos para el deporte, lentos para aprender, que merecen respeto y caridad.
- En el colegio y en la casa impulsar a los niños para que desarrollen la cualidad de la compasión hacia el dolor ajeno, llamada empatía por la psicología y caridad por los creyentes.
- Conversar con los niños acerca de los hechos de terrorismo y violencia en el mundo: mostrarles cómo la violencia no nos ayuda a sobrevivir como especie, en cambio, el ayudarnos unos a otros nos permite sobrevivir en las crisis. **SF**

# ¿Ser padres... dificultad o desafío?

Juan René Gallardo Arce





● Las flores más hermosas son las que se marchitan pronto! Muchos toman por verdadera pasión espiritual, por elección meditada, lo que es solamente una pobre mezcla de atracción instintiva y de orgullo. ¿Hay algo más frágil que ese amor que no nace de la unión interior de dos almas sino del deseo egoísta de un placer inmediato?

La elección no se prepara multiplicando tristes experiencias y relaciones turbias. No hay que creer a los que afirman conocer a las mujeres, solo porque se han acostumbrado a seducirlas o a aprovecharse de su debilidad. Conocer a una persona no consiste en turbarla con procedimientos odiosos o con mentiras galantes. Los jóvenes que buscan aventuras, las chicas que coquetean para atrapar a los muchachos en las redes de fáciles amoríos, están en las peores condiciones para estudiar la conducta del otro sexo, pues para aprenderlo, hay que observarlo sin codicia y sin morbosidad: hay que respetarlo y hacerse respetar.

Antes que el amor anude vínculos demasiado difíciles de romper, hay que asegurarse que el valor moral del otro ofrezca reales garantías de felicidad duradera y de una familia unida. Ya que amarse no es mirarse a los ojos, sino mirar juntos hacia la misma dirección.

Dos personas se unen en el amor para convivir, compartir, construir y enseñar. Esto se puede ampliar de acuerdo con el cristal que se mire, haciendo las bases para la proyección o construcción de la familia que se quiere formar.

El objetivo esencial de una pareja es poder trascender, es decir, formar o realizar una familia. Este pro-

yecto debe comenzar a formarse en el noviazgo y luego se va reformulando, organizando o tomando nuevas formas a lo largo de la vida matrimonial. Que tarea difícil pero a su vez maravillosa es el proceso de elección, aceptación y construcción de un proyecto en común.

Normalmente cuando tenemos planes o sueños, sentimos la necesidad de compartirlo con los amigos, los más cercanos, los que de seguro se alegrarán y hasta se involucrarán con nosotros en esos planes. La búsqueda del otro para compartir la vida y lo que nos ocurre es tan natural e instintiva, es básico para la existencia humana. Lo que siempre se ha llamado la columna vertebral de la sociedad, el núcleo familiar.

¿Se estudia o se aprende?  
El amor es como la muerte: pocos estamos preparados.

Para aceptarse es necesario perdonar y solo así se puede llegar a amar verdaderamente. Admitirse a sí mismo es condición necesaria y fundamental para aceptar a los demás. Como hijos heredamos todo, desde lo biológico hasta nuestras conductas, forma de ser, de actuar, de pensar y sentir. De ahí la gran responsabilidad como padres de asumir este gran desafío..., la herencia familiar.

Un buen vínculo de pareja es necesario para la formación de una familia, donde se encuentre armonía, alegría, contención, seguridad, amor; posibilitando la educación para los niños. Como padres y educadores es importante poder asumir este rol con responsabilidad y conciencia.

Nuestro hogar es la primera escuela para la vida. En él incorporamos valores, normas, modelos a seguir; aprendemos a trabajar y a jugar; a disfrutar; a reír; a llorar; a soñar; a pelearnos y a perdonarnos. Es gracias a nuestra familia que aprendemos cuánto valemos y qué somos, a pesar de lo que hagamos, con un amor incondicional que nos permite y nos muestra el camino de lo que podemos llegar a ser, hacer y tener.

Para ser padre no hay escuelas, colegios o universidades, y tampoco se estudia, no hay recetas ni fórmulas sino que simplemente es necesario o saludable aprender de las experiencias propias y de las de los demás, construir a partir de lo vivido. Como padres tenemos mucho por hacer; aprender, construir el propio "proyecto de padres", empezando por saber que como tales, ejercemos una influencia modeladora más poderosa en las mentes y corazones de nuestros hijos.

En algunas circunstancias, a los papás nos cuesta aceptar que nuestros hijos crezcan y permitirles que vayan construyendo su propio camino. Así mismo, a los hijos les cuesta aceptar que sus padres no les hayan podido dar justo lo que ellos necesitaban en el momento y el tiempo indicado.

Esto permitiría reconocerlos como personas con talentos, habilidades pero también con limitaciones o fallas.

Como adultos responsables de la formación de los más pequeños, es beneficioso recibir información acerca de cómo funciona la personalidad en la formación de creencias, emociones y valores; así como herramientas para la optimización de este proceso.

La primera manera de formar es a través del contacto físico como pueden ser las caricias, lo, las palmaditas, etc., que dejan diferentes mensajes de aprobación o rechazo, de amor u odio.

El objetivo de educar a través de las caricias nos permite reflexionar sobre la importancia de su presencia para la seguridad, afecto y amor en la vida de los niños; evitando aquellas que son nocivas y adquiriendo nuevos modos verbales, físicos y gestuales de transmitir amor.

Las caricias son los primeros estímulos o contactos que nos permiten reconocer la existencia y el valor del otro; siendo necesarias en la niñez, la adolescencia y en todas las etapas de la vida.

Hay que empezar por darse caricias y por pedir las. Dar abundantes caricias positivas, aceptar las caricias que merecemos, pedir las caricias que necesitamos, y rechazar las caricias inadecuadas devolviendo caricias adecuadas.

Una herramienta fundamental son los límites en la educación de los niños, pero no para prohibir sino para limitar; como un instrumento positivo que permite el fortalecimiento

brindando seguridad y protección, permitiendo predecir las reacciones de los padres ante determinadas situaciones y comportamiento de los hijos. Es decir, más que prohibir los padres deberían manifestar con su ejemplo un modelo que valga la pena imitar y que le permita a sus hijos tomarlos como referentes.

Los límites son necesarios, forman parte de la educación, son solo algo que arbitrariamente pueda imponerse.

Como si jugamos al fútbol, tenemos necesidad de que haya reglas para saber cómo jugar; cuáles son los alcances y los límites del juego. En la vida pasa lo mismo, necesitamos límites..., conocerlos nos permiten vivir en sociedad respetando o resguardando mi vida y mi relación con los demás. Hay diferentes tipos de límites, lo importante es conocerlos para poder actuar acorde a la situación que se nos presente.

Una unión sólida y pura no puede fundarse en la simple atracción corporal ni en la ternura superficial que la acompaña. Es muy raro que una pasión de ese tipo resista las inevitables dificultades y los desencantos de todos los días, la amistad, en cambio, corrige, integra, orienta las inevitables tensiones. El mismo amor erótico adquiere mayor intensidad cuando hay amor entre los humanos; y, aunque no durara, no se destruiría la armonía que no está fundada exclusivamente en él. Vivir juntos no es dormir juntos.

El amor no es un estado ni el matrimonio es un punto de llegada; es ascensión, ímpetu, marcha, camino, enseñanza, aprendizaje. Las amistades más verdaderas y fecundas siempre tienen en vista otra cosa que la amistad misma. Quien renuncia a superarse, a perfeccionarse, se vuelve incapaz de amistad, de felicidad, de sinceridad y de amor.

Muchos matrimonios se han perdido porque olvidaron que el amor muere si no sigue creciendo y echando raíces cada vez más arraigadas y profundas.

Según un célebre psicólogo la causa principal de fracaso en el amor es... el aburrimiento. **SF**



# La salud,

## prioridad del nuevo año

Tomás Sánchez

**S**i la Navidad estimula la bondad, el año nuevo sirve para acariciar esperanzas y para hacer propósitos. Justo es que aprovechemos estos días para dar una orientación sobre las determinaciones que deben tomar en lo que se refiere al asunto de salud. El cuerpo humano es una máquina muy complicada que puede conservarse en perfecto funcionamiento si se dedica una atención mínima todos los días.

- El primer propósito que debe hacerse cada uno es visitar al médico, por lo menos dos veces durante el año que ya ha empezado. Hay que ir al médico para someterse a una revisión física general: que debe comprender como mínimo una exploración radiológica de los pulmones, un análisis fundamental de la sangre y de la orina y, un reconocimiento que incluya el estado de la presión arterial, del corazón y el abdomen. Estos puntos son los primeros que acusan cualquier enfermedad que esté iniciando en el cuerpo humano.
- Así pues, al salir de la consulta del médico, no hay otro remedio que hacer una cita con el dentista. Este debe ser el segundo propósito de principios

de año. No se olvide que una caries dental o una piorrea persistentes podrían ser la causa de una enfermedad futura.

- Otro de los propósitos pendientes de realización es la visita al oculista, recordando que los ojos envejecen antes que nosotros mismos. No debemos esperar que sean nuestras propias gafas -por insuficientes e inadecuadas- las que nos lleven a la consulta del oculista; cuando ellas nos avisan quieren decir que ya hace tiempo que debían haber sido cambiadas.
- Tampoco debemos olvidar al especialista de nariz, garganta y oídos. Los oídos, sobre todo en los niños, tiene importancia fundamental.
- Propongámonos también hacer vacunar a nuestros hijos dentro del año que ya ha empezado; no solo de las rutinarias vacunas contra la viruela, la tosferina..., sino especialmente contra las nuevas epidemias.
- Las mujeres no deben dejar transcurrir este año sin someterse a una revisión ginecológica, especialmente si aquejan algún trastorno genital, por leve que sea.



Todas las enfermedades propias de la mujer incluso el cáncer de la matriz son fácilmente curables cuando se empiezan a atacar desde su principio.

- Otro propósito a hacer, es dedicarse a efectuar algún deporte, escogiendo aquel más apropiado a la edad de cada uno. Cuando hablamos de deporte no incluimos el ajedrez ni los juegos de naipes...
- Lo último que deben proponerse es no preocuparse más de lo debido por los problemas de la vida. No hay mal que cien años dure y con perseverancia y energía todas las situaciones, por desagradables que sean, pueden resolverse.
- Propongamos alejarnos del pesimismo y el desaliento y adaptemos nuestra futura actuación para este año a la frase de Gilbert Cesbrom que dice: "Recemos como si todo dependiese de Dios, pero actuemos como si todo dependiese de nosotros". **SF**

# Cosas curiosas

que no sabes de tu cuerpo





1. Si te pica la garganta, ráscate el oído: Al presionar los nervios de la oreja, se genera un reflejo inmediato en la garganta que produce espasmos y alivia la molestia.
2. Para escuchar mejor usa sólo un oído: Si estás en un lugar donde hay mucho ruido y no oyes bien lo que te dicen, gira tu cabeza y usa solo tu oído derecho, ya que éste distingue mejor las conversaciones, mientras el izquierdo identifica mejor los ruidos ambientales.
3. Toser mientras te vacunan reduce el dolor: Un grupo de científicos alemanes descubrió que si toses al momento que te inyectan, se aumenta la presión en el pecho y en la espina dorsal, lo que inhibe los conductores de dolor de la médula.
4. Si tienes la nariz tapada, presiona tu paladar y la parte superior de la nariz: Toca el paladar con la lengua fuertemente y con un dedo sujeta la nariz bajo el entrecejo. Esto permite que las secreciones se muevan y puedas respirar.
5. Cuando tengas acidez duerme sobre tu lado izquierdo: Esto permite crear un ángulo entre el estómago y el esófago para que los ácidos no puedan pasar a la garganta.
6. Cuando te duela una muela frota un hielo en tu mano: Debes pasar el trozo de hielo por la zona en forma de "v" que se produce entre el dedo pulgar y el índice por la parte contraria a la palma. Esto reduce en un 50% el dolor; ya que este sector está conectado a los receptores de dolor de la cara.

Nuestro cuerpo es muy inteligente y está más conectado de lo que pensamos. Muchas veces cuando nos duele o molesta algo atacamos la afección localmente con un cóctel de medicamentos, sin saber que existen soluciones mucho más simples.

7. Cuando te quemes, presiona la herida con un dedo: Luego de limpiar la zona afectada, haz presión con la mano en la quemadura, ya que esto permite volver a la temperatura inicial y evita la aparición de ampollas.
8. Cuando te sientas mareado, apoya la mano sobre una mesa o superficie estable: Si haces esto, tu cerebro recobrará la sensación de equilibrio y evitarás que todo gire a tu alrededor.
9. Al correr, respira cuando apoyes el pie izquierdo: Esto evitará que sientas picor en el pecho, ya que si respiras cuando apoyas el pie derecho causas presión en el hígado.
10. Si te sangra la nariz, haz presión con tu dedo: Si te echas para atrás puedes ahogarte con tu sangre, así que lo mejor es apretar con tu dedo el lado de la nariz en que tienes la hemorragia.
11. Para controlar los latidos cardíacos cuando tienes nervios: Pon el dedo pulgar en tu boca y sopla, esto ayudará a que tu corazón deje de latir tan rápido a partir de la respiración.
12. Para aliviar el dolor de cabeza cuando tomas agua muy helada: Al beber algo muy congelado, el paladar se enfría y el

cerebro lo interpreta. Por eso debes colocar tu lengua sobre el paladar para que vuelva a su temperatura normal.

13. Previene la falta de visión cuando estás frente al PC: Cuando pones tu vista en un objeto cercano como un computador, la vista se cansa y falla. Para ello, cierra tus ojos, contrae el cuerpo y aguanta la respiración por un momento. Luego relaja todo. Santo remedio.
14. Despierta a tus manos y pies dormidos moviendo tu cabeza: Cuando se te duerma un brazo o la mano, gira tu cabeza de un lado a otro y verás como la sensación pasa en menos de un minuto, ya que las extremidades superiores se duermen por presión en el cuello. En tanto, si es una pierna o un pie, camina unos segundos.
15. Fácil método para aguantar la respiración bajo el agua: Antes de sumergirte, haz muchas respiraciones rápidas y fuertes para lograr que el ácido de la sangre desaparezca, pues éste último es el que causa la sensación de ahogo.
16. Memoriza los textos en la noche: Cualquier cosa que leas antes de dormir la recordarás más. **SF**

# iOrganíceelo ya!

Francisco Pacheco Sempértegui



## El desorden distrae, por ello hay que buscar un espacio para cada cosa. 5 recomendaciones.

**L**a experiencia nos dice que la mayoría de nosotros somos desordenados. La verdad es que muchos no hemos aprendido, desde pequeños, a poner todo en su lugar y ahora, que somos adultos, se nos hace difícil superar este mal hábito. Primero porque en algunos casos se nos ha convencido que ser desordenado es una virtud “necesaria” para ser creativos y por otro lado porque francamente cambiar cualquier hábito requiere de esfuerzo. Y de esta manera terminamos conformándonos con la actual situación, que por otro lado, no está tan mal, ¿no es verdad?

Una de las cosas que podemos decir sobre el desorden es que te distrae. Seguramente les habrá pasado que están trabajando en alguna tarea y necesitan algún documento y no lo encuentran. Entonces deben interrumpir su trabajo para buscar el dichoso papel, pierden concentración y finalmente pierden su tiempo. Por decirlo de una manera positiva, si tienes tus cosas en su lugar, entonces no perderás tiempo

buscándolas. La clave es entonces deshacerse del desorden, es decir, ¡organizarlo ya!

Una buena forma de combatir el desorden es practicar lo que los japoneses llaman las cinco eses, que son conductas expresadas con cinco palabras niponas que comienzan con ese. Cada palabra tiene un significado importante para la creación de un ambiente más ordenado y eficiente en el trabajo y el hogar.

**La primera palabra es SEITON y significa orden.** Consiste en mantener todo lo necesario para el accionar cotidiano en el lugar correcto para así facilitar una recuperación fácil e inmediata. Aquello que utilizamos diariamente debe estar a la mano y ordenado, mientras que lo que utilizamos esporádicamente podría guardarse en un lugar menos accesible (por ejemplo los adornos navideños).

**La segunda palabra es SEISO y significa limpieza.** Radica en conservar todos nuestros lugares de trabajo y de descanso con pulcritud. Para subrayar la importancia de la limpieza, les cito una investigación que se hizo sobre la relación entre limpieza y delincuencia en el metro de Nueva York. Hace algunos años se descubrió que la tasa de crímenes en el metro disminuía si el lugar estaba escrupulosamente limpio, ¿qué les parece?

**La tercera palabra es SEIKETSU y significa limpieza estandarizada.** Aquí cabe recordar que no es más limpio quien limpia más, sino quien ensucia menos. La idea entonces

es desarrollar el hábito de la limpieza en todos los aspectos, desde el corporal hasta de los lugares en donde normalmente hacemos nuestra vida. Y para practicar ésta y las demás eses es necesario desarrollar hábitos que nos permitan hacer todo sin mayor esfuerzo.

**La cuarta es SEIRI y significa organización.** Practicar este principio consiste en distinguir claramente los elementos necesarios y los innecesarios para nuestra vida cotidiana, tanto del trabajo, como del hogar y eliminar estos últimos.

Estos días que estamos empezando el año, les aconsejo echar un vistazo a su guardarropa y se van a dar cuenta que encuentran un montón de cosas que ya no necesitan. Les recuerdo, en este caso, aplicar el principio siguiente: si no lo he usado durante un año, ya no me pertenece, es de aquellos que lo necesitan.

La quinta y final es SHITSUKE que significa disciplina. Este último elemento consiste en convertir en hábito todo lo anterior. Para conseguir esta meta, desarrollar un hábito, recordemos que la única forma de convertir una conducta en una virtud es practicar, practicar y practicar, eso sí con buena voluntad.

Finalmente, les recordaré que ésta es una buena época para proponerse cambios y así mejorar nuestra vida y de los que nos rodean, los más cercanos. Sino lo hacemos por nosotros, hagámoslo por los que amamos. Así que manos a la obra, ¡empecemos bien este año! **SF**



# iGratitud: memoria del corazón!

Fausto Segovia Baus



Uno de los valores que se extinguen es la gratitud. Ser agradecidos no cuesta nada, porque más vale la soberbia, la autosuficiencia y el interés. Es bueno ser gratos con los que nos aman, e inclusive con aquellos que nos han hecho daño.

No se trata de una disquisición filosófica, sino de una práctica corriente. En efecto, en ocasiones vemos con preocupación que los hijos no son gratos —y ni se acuerdan de sus padres—, y no faltan padres que olvidan de sus hijos y alegan, en ocasiones, sus deberes cuando tienen que proveer de alimentos congruos y necesarios.

Y no es que la gratitud sea una deuda o algo por el estilo. La gratitud no está en los códigos ni reglamentos, porque es, en esen-

cia, un lenguaje del corazón, una virtud antes que un derecho o una obligación. Tampoco es una contraprestación que se da en las transacciones de tipo económico. La gratitud es la memoria de los sentimientos, que se traduce no, necesariamente, en cosas sino en actitudes. Veamos algunos casos.

### *Intereses o principios*

Muchas personas están instaladas en la queja, porque ven siempre lo malo de las demás, o porque han sido incapaces de hacer algo bueno por sí mismas. Entonces sobreviene la envidia, ese ánimo negativo de valorar a sus colegas por intereses y no por principios.

He conocido a gente que no es grata con sus padres, o con quienes les hicieron el bien. Y con razón o sin ella guardan rencores ocultos que no hacen daño a sus padres o amigos, sino a sí mismos. Como resultado se sienten fracasados, miedosos y perdedores porque miran el éxito ajeno como una amenaza o como producto de una 'movida' extraña.

También existen personas que ofrecen 'agradecer', pero la gratitud nunca llega ni llegará porque prevalecen el egoísmo, la fatuidad y el oportunismo. No se dan cuenta que la gratitud no hace daño; al contrario, dignifica a las personas y beneficia a otras tantas.

### *'Gracias a la vida'*

El texto de la canción de Mercedes Sosa es elocuente. Cuando nos quejamos de la mala suerte, del genio del jefe o de un 'mal paso' en la vida deberíamos recordar esta canción, y pensar positivamente. Sí, porque hay que agradecer a la vida, en primer lugar; a los

padres y familia, a los profesores y, en general a las personas que nos apoyaron y nos dieron un consejo, una palabra de aliento, una palmada al hombro...

¿Cómo convertimos en personas gratas? Muy fácil. Observemos a quienes nos aman y a quienes amamos. El amor —el verdadero amor— es fuente infinita de gratitudes, a través de gestos, actitudes, comportamientos y algunos detalles porque es fuente de felicidad plena, de relaciones satisfactorias y paz mental. Por eso, el camino de la gratitud como virtud es grandioso porque puede cambiar a las personas. La gratitud debe ser aprendida. Y no hay otro ambiente que la familia.

Los efectos de gratitud son invaluables: aumenta la autoestima, mejora el comportamiento ético, inhibe comparaciones negativas con los demás y ayuda a combatir las emociones negativas.

### *Algunas pistas*

- Seamos gratos con la naturaleza, no degradándola. Respiremos profundo y busquemos momentos para caminar al aire libre.
- Pensemos en las personas a quienes debemos gratitud y no les hemos demostrado cariño y afecto. Una llamada telefónica, un correo electrónico, un mensaje hacen bien.
- Recuperemos la memoria del corazón: hagamos una lista corta de personas y tratemos de dar más atención a las olvidadas. Y si podemos expresemos no mañana sino hoy, creativamente, gratitud. Como resultado todos ganaremos. **SF**

# Un activista pro-vida es hoy el jefe de los obispos estadounidenses



**Tenía un hermano con síndrome de Down a quien amaba entrañablemente**

Recientemente ha sido elegido como presidente de la Conferencia Episcopal de Estados Unidos, Joseph E. Kurtz, arzobispo de Louisville. Tras su elección, se destacó de este arzobispo de 67 años su experiencia en bioética y su profunda implicación en la causa provida. Un obispo con olor a oveja, como diría el Papa, un obispo que no se queda en su despacho sino que se patea la calle.

De hecho, una de las imágenes más llamativas de monseñor Kurtz que se expandió tras llegar a la presidencia de los obispos estadounidenses fue en la que aparece de rodillas y rezando el Rosario frente a una clínica abortista como un militante provida más.

Una historia personal con mucho trasfondo

Quizás su historia personal haya

sido un acicate más para que este obispo haya puesto en la primera fila de sus prioridades la lucha provida. Y es que Joseph Kurtz tiene un hermano menor con síndrome de Down, un hermano que le dio un sinfín de

alegrías tanto a él como a toda la gente cercana al arzobispo.

El mismo Kurtz recordaba un artículo que él mismo escribió en Catholic Digest en 1990 en el que relataba esta bonita historia titulándola 'La alegría de Georgie', en la que refería a su hermano, que falleció en 2002 a los 48 años.

Cuando falleció la madre de ambos, los hermanos decidieron que fuera Joseph el que se hiciera cargo de Georgie por lo que éste se lo llevó a la parroquia en la que estaba destinado en Pensilvania. Pronto, el risueño Georgie revolucionó toda la parroquia.

**La luz de su hermano Georgie**

Contaba el propio Kurtz en el artículo que "en la casa parroquial, Georgie ha contribuido de muchas maneras, es un constructor de comunidad por excelencia". Y es que, recuerda que "no habían pasado dos semanas antes de que

ya hubiera puesto apodo" a cada una de las personas que trabajaban en la parroquia.

Por ello, el actual presidente de los obispos de EEUU afirmaba que al igual que "en el Antiguo Testamento, Dios le dio a Abraham un nuevo nombre para reclamarlo como suyo, así Georgie nos reivindicó rápidamente como parte de su familia".

De este modo, pronto todos se percataron del rayo de luz que representaba Georgie en sus vidas. "A través de un 'boo', un abrazo juguetón de vez en cuando o de una palmadita en la espalda, Georgie trajo a la parroquia una felicidad que se hizo contagiosa. Se convirtió en un compañero de trabajo", indicaba entonces Joseph Kurtz.

**"Un tiempo para disfrutar"**

Hasta tal punto llegó su aportación a la parroquia que cuando anunció que se iba una semana de vacaciones con una de sus hermanas todos se pusieron en pie de guerra preguntándose qué iban a hacer durante esos días.

"Ha sido un tiempo para detenerse, hacer un pausa y disfrutar". En su opinión, "Georgie sabía lo que acabábamos de descubrir poco a poco, que era que cuidaba de mí y de tantos otros". Es decir, el chico que venía a ser cuidado por su hermano era el que verdaderamente cuidaba al resto, pues su espíritu iluminaba a todo el que estuviera cerca.

Por ello, Kurtz cuenta una anécdota que resume a la perfección la capacidad de Georgie para no dejar de sorprender. En el artículo publicado en 1990 decía: "Hace poco, después de celebrar la Santa Misa por nuestra querida madre debí mirar cabizbajo hacia él. Me dio una palmadita en la espalda y me dijo: 'no te preocupes, mamá está en el cielo. Me tienes a mí'. Dar y recibir son dos caras de la misma moneda. No puede darse una sin la otra. En el caso de la relación con mi hermano, puedo decir que recibí mucho más de él que lo que dí".

"Dios nos llama a ser dadores y receptores"

Georgie fue dejando un recuerdo imborrable allá donde fue. Incluso cuando fue nombrado obispo de Knoxville, Kurtz se lo llevó al obispado donde igualmente revolucionó la vida de todos hasta que falleció en 2002. Por ello, a los diez años de su muerte, su hermano no podía otra cosa que recordarle y

contar todo lo que le ha aportado en su vida y en su fe. "Esta es la naturaleza de la comunidad cristiana. El amor de Cristo nos llama a todos a ser buenos dadores y receptores y así amar".

Conociendo esta historia vital del nuevo presidente de la Conferencia Episcopal Estadounidense no extraña su férrea defensa del niño por nacer y su lucha contra el aborto y la eliminación de los niños con síndrome de Down. Él más que nadie sabe de todo lo que pueden aportar y la luz que pueden irradiar en un mundo que necesita salir de las tinieblas.

Por ello, ahora se entiende mejor que Kurtz haya luchado y conseguido que el Vaticano aprobase en marzo de 2012 una serie de bendiciones oficiales para los niños por nacer y tituladas "Bendiciones para el Niño en el seno materno". El

propio arzobispo las presentaba como "una forma muy tangible de testimoniar pastoral y sacramentalmente la vida del niño por nacer".



## Economía Familiar y Administración del Tiempo

Si usted se ha preguntado ¿cómo manejar mejor su tiempo y sus finanzas personales, para que sus actividades y su dinero le alcance para realizar todos sus sueños?

Le presentamos estos novedosos y prácticos talleres que transformarán su vida y su economía de manera radical.

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Día:</b>      | Sábado 11 de enero y/ o Domingo 19 de enero   |
| <b>Lugar:</b>    | Salón No. 1 de la Parroquia San Juan Bosco. La Kennedy, Colegio Técnico Don Bosco.  |
| <b>Duración:</b> | 5 horas de capacitación.  |
| <b>Horario:</b>  | De 08h00 a 13h00 con un intermedio.   |
| <b>Informes:</b> | info@metanoiamundo.org / (02)2479251 / 0999784738<br>facebook:Metanoia "transformando vidas" o en nuestra<br>web: www.metanoiamundo.org |





## *Bicicletas en buen uso*

Si hace tiempo que no usa su bicicleta y descubre que tiene oxidada la cadena, frótela con un trapo mojado en refresco de cola. Luego, engrásela y habrá resuelto el problema.



## *Un agujero más en su cinturón*

¿Se ha comprado un cinturón y le falta un agujero para enfundárselo? Pues caliente una aguja fina de tejer y pinche con ella donde quiera hacerle otro agujero en el cinturón. Haga una señal antes para no equivocarse.



## *Televisor sin polvo*

Cuando limpie su televisor, pase un paño empapado en zumo de limón. Evitará de esta manera, sin dañar el aparato, que el polvo se pose en la pantalla.



## *Zapatos que aprietan*

Si se ha comprado unos zapatos que no se puede poner más de dos segundos porque le aprietan, humedezca la parte que le aprieta con un trapito impregnado de alcohol y póngaselos a ratos, ¡Verá como en poco tiempo le quedan bien!



## *Tablas sin olores*

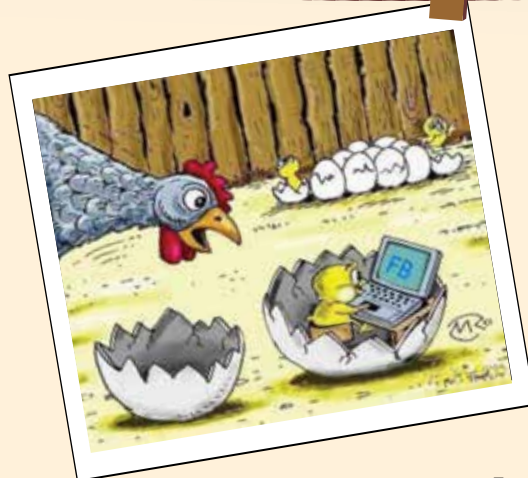
Para eliminar el olor que se queda en la tabla tras cortar algunos alimentos, frótela con limón. Si es un rodillo, rocíelo con sal fina.



## *CD's recuperados*

Si tiene problemas para leer bien un CD, límpielo con un pañito empapado de pasta de dientes; y, a continuación, aclárelo con agua. Quedará como nuevo.







Virgen  
de la Nube



## **Fiesta: 1 de enero**

**Ubicación:** En Azogues se encuentra el santuario de la Virgen de la Nube.

**Historia:** Se cuenta que en 1696, el obispo Sancho de Andrade y Figueroa enfermó gravemente y el pueblo quiteño rezó fervorosamente por su curación. Entonces apareció en el cielo, entre Guápulo y El Quinche, una imagen de la Virgen María apoyada sobre una blanca nube, lográndose así la sanación del obispo.

A comienzos del siglo XX, cuando los franciscanos cerraron el convento de Cuenca, el padre Matovelle decidió llevar esta devoción al nuevo convento de los franciscanos en Azogues. A la procesión, que se realiza en la ciudad con motivo de su fiesta, acuden peregrinos de todo el país.

AVISO

UPS





Centro Salesiano de  
**PUBLICACIONES  
PASTORALES**  
José Ruaro

# REVISTAS

DE FORMACIÓN  
EN VALORES  
CRISTIANOS  
Y HUMANOS



Encuéntralas

en: **Librerías  
LNS®**

**Cuenca**  
Vega Muñoz 10-68 y Gral. Torres  
Telf.: (07) 283 52 33

**Guayaquil**  
Rosa Borja de Icaza y El Oro  
Telf.: (04) 244 34 12

**Machala**  
Av. 25 de Junio 14-15  
entre Santa Rosa y Vela  
Telf.: (07) 296 29 99

**Manta**  
Av. 108 N.º 602 y Calle 108  
Telf.: (05) 261 13 23

**Ibarra**  
Obispo Mosquera 4-39  
entre Sucre y Rocafuerte  
PBX: (06) 264 32 63

**Ambato**  
Darquea 5-23 y Vargas Torres  
Telf.: (03) 282 91 37

**Quito: El Girón**  
Av. 12 de Octubre N23-88  
y Veintimilla \* Telf.: (02) 250 62 48