



FAMILIA NAVARRA

estudio, investigación, acción y asistencia directa a la familia

Nº 186 diciembre de 2014

ÍNDICE

SALUDO DE LA PRESIDENTA 2

ENTREVISTA
Iñigo Alli, consejero de
Políticas Sociales 3

ARTÍCULOS
Las felicitaciones de Navidad:
Una especie en peligro de
extinción 4

Carta de un abuelo a sus
colegas 5

Curso: El arte de cuidar de la
persona mayor en el hogar:
orientaciones para un
envejecimiento saludable 6

Ayuda para vivir las navidades 8

Jornada Familia y Vida 9

No al aborto 10

RECETA 11

VILLANCICOS 11





SALUDO DE LA PRESIDENTA



Queridos socios, la palabra Navidad significa nacimiento o natividad. La navidad es la época del año donde todos nuestros sentimientos se dejan ver como si fuéramos transparentes. Son días hermosos y entrañables, familiares y acogedores. Cada persona tiene un concepto distinto de la navidad: Para algunos es un tiempo de felicidad y alegría, para otros es un tiempo cuando la gente se hace más amable y más dispuesta a ayudar a cualquier necesitado. También es un tiempo de regalos, tanto para regalar, como para recibir mientras que para otros, también es un tiempo de reflexionar y valorar el nacimiento de Jesús.

Sea un significado u otro, lo que está claro es que Jesús vuelve a nacer. Dios se ha hecho "hombre". Dios, desde su humilde cuna, quiere estar con y entre nosotros, por eso es momento de felicidad y de paz. Esta felicidad nos llena el corazón.

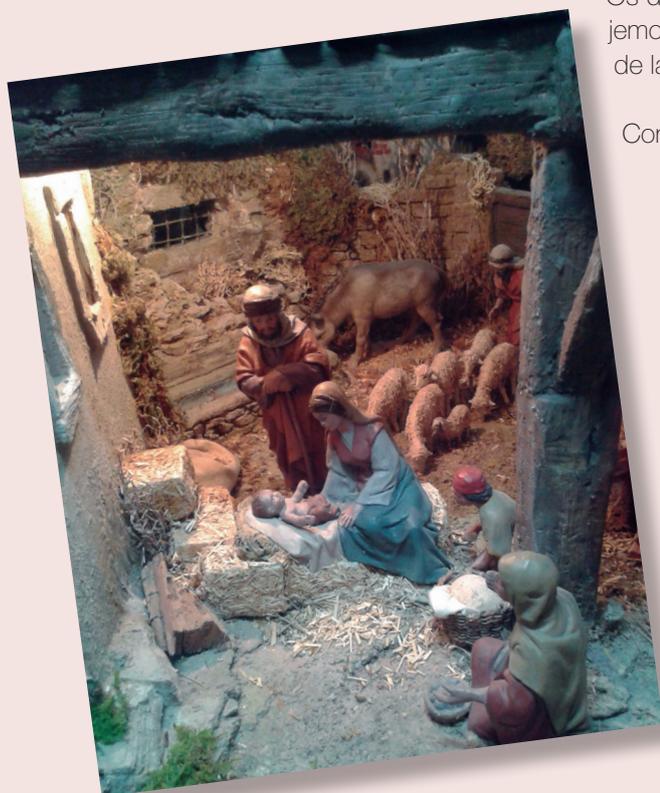
Por todo esto, deseo que vuestro corazón se llene de alegría, que viváis junto con vuestros seres más queridos una auténtica navidad.

Os deseo que el año 2015 sea para todos mejor y que trabajemos todos en una en beneficio de la familia, célula principal de la sociedad.

Con mis mejores deseos en estas fechas,

¡Feliz Navidad!

Vuestra presidenta
M^a Sagrario Marco



Edita: Acción Familiar.

Puede solicitar más información: Info@familianavarra.org o en el teléfono 948 22 15 17

Puede visitar nuestra página web: www.familianavarra.org

Maquetación: Alberto Uzcarré

D.L NA-1987/0338

Iñigo Alli

Consejero de Políticas Sociales
y fundador de Síndrome UP

¿Qué significa la discapacidad para usted?

Es una condición como cualquier otra y por encima de ella estamos las personas. Discapacidad somos todos. La palabra discapacidad me evoca a humanizar la sociedad.

Ha sido uno de los fundadores del proyecto Síndrome UP, ¿cómo lo define?

Es un espíritu que se convierte en un proyecto social puesto que los beneficios que genera irán destinados al proyecto social que tú quieras. En conclusión es fuerza, alegría, fuerza de voluntad, ganas de vivir, fortaleza...

¿Cuál es la finalidad del proyecto Síndrome UP?

El proyecto es como una puesta en escena de muchísima gente intentando contagiar al mundo ahí fuera en valores como la alegría, el optimismo, las ganas de vivir. Es una herramienta de comunicación para decir a las personas que todos somos iguales. Contagiar a la gente que todos tenemos problemas pero hay que afrontarlos con vitalidad, y que todos somos iguales y somos diferentes.

¿Cómo colabora con el Síndrome UP?

Escribo en el blog cuándo mis hijos se acuestan, me conecto y hago todo lo que voy pensando durante el día pero no es una cuestión de tiempos. Es el haberme rodeado de gente que me hace mejor persona. El grupo inicial fuimos 9, y ahora vienen cerca de 300 personas que ya están trabajando activamente con nosotros.

El hecho de ser político, ¿ha cambiado algo?

Si es por el hecho de haber dado un paso adelante, y en un momento como éste, de querer encarar los retos, de decidir cambiar las cosas desde dentro, de intentar transformar mi pequeño mundo, de gestionar los recursos de los ciudadanos para querer lo mejor para ellos y sus hijos... si es porque me he hecho político: entonces, no me importa, no me arrepiento. Me siento orgulloso.

Primero la persona, después su condición, su ideología, su creencia, sus valores, sus limitaciones, sus diferencias. Y mientras no entendamos eso seguiremos estigmatizando, cerrados a hablar, a dialogar, a convivir.

¿y como padre?

Sigo siendo el mismo padre preocupado de sus hijos, especialmente de mi hija con discapacidad, preocupado por



pagar la hipoteca, de que mis hijos entiendan el verdadero valor de la libertad, intentando enseñarles en ser honrados, luchadores, que pongan pasión en lo que hagan, que nunca dejen de aprender, que entiendan la fragilidad del ser humano, que sean capaces de visualizar su futuro, que pidan perdón cuando se equivoquen, que tomen decisiones por muy duras que sean, que empaticen...

Digame algún punto del Manifiesto Síndrome UP

1. La última decisión déjala tomarla a tu corazón.
2. Sé honesto, sé realista, "vuela con las águilas... llegarás lejos".
3. Si te equivocaste... sé responsable, pide perdón y pregunta cómo puedes arreglarlo.
4. Esfuérzate como si cada día fuese el último de tu vida. Trata a las personas como si sólo tu supieras que es el último de su vida.
5. Cómo te gustaría que te recordaran tu pareja, tu mejor amigo, tus hijos... el día de tu funeral? no esperes a ese momento, labra cada día ese recuerdo.
6. Trabaja duro, diviértete como el que más, enamórate, sigue a tu corazón, vuélvete loco...
7. Ayuda a quien lo necesite, será tu mejor antidepressivo.
8. No te preguntes por qué hacerlo... la verdadera cuestión es ¿por qué no hacerlo?
9. Mírate al espejo cada mañana, sonríe y repite: voy a lograrlo, estoy como nunca ...
10. Una verdad inmutable: vas a fallecer... elige cómo quieres vivir el resto de tu vida. Es el mejor modo de quitar tus miedos.
11. Huye de los cenizos.... te restan energía. Y si es tu jefe cambia inmediatamente de área, de empresa...
12. Ten un proyecto, crea algo, obtén un porqué en tu vida.
13. Cuídate, mantente en forma, prémiate...
14. Sé libre.
15. No busques la gran felicidad... está dentro de tí, depende de tí.
16. Ama intensamente... y demuéstalo cada día...

LAS FELICITACIONES DE NAVIDAD: UNA ESPECIE EN PELIGRO DE EXTINCION



El felicitar a las fiestas de Navidad y Año Nuevo ha sido una costumbre ampliamente establecida, tanto por parte de personas individuales como familias y tanto por parte de las empresas y otras entidades como hasta por parte de la Administración.

Las imágenes de estas felicitaciones han sido muy variadas a lo largo de los años: Era frecuente utilizar escenas de obras de arte conocidas alusivas al tema, de las que había infinidad de modelos a escoger, así como otras procedentes de artistas conocidos, paisajes navideños, imágenes del folklore tradicional de cada zona,...etc.

Una variedad de felicitaciones más especial son aquellas en que la persona que las envía ha tenido una participación directa en las mismas. Concretamente pueden ser fotografías tomadas por quien las envía, escenas pintadas a mano con diversas técnicas artísticas e incluso modelos compuestos base de recortar y pegar materiales diversos.

En la actualidad la evolución de la tecnología y los medios de comunicación ha dado como resultado una enorme proliferación de las felicitaciones navideñas. Hoy en día los bancos, los grandes almacenes, la Administración, los funcionarios, las familias y las personas envían una ingente cantidad de felicitaciones a todo lo largo y ancho del mundo. Las ilustraciones que las acompañan son en ocasiones los mismos temas que

antaoño, pero hoy en día han aparecido un gran número de felicitaciones digitales elaboradas y que es posible copiar y enviar. Muchas de ellas con luces, música, posibilidad de grabar mensajes hablados,... Se utilizan mucho pero carecen del componente personal que pueden tener los otros tipos de felicitación, incluso las de tipo digital elaboradas por el propio usuario de Internet.

Lo cierto es que cada vez son menos las felicitaciones tradicionales por correo que enviamos los españoles e imagino que ello estará repercutiendo negativamente en la venta de aquellas cuyo importe estaba destinado a un fin benéfico.

Al igual que el preparar el belén o el adornar la casa, el elaborar felicitaciones de Navidad puede ser una actividad compartida en familia en estas semanas de Noviembre y Diciembre en que los días cortos y las inclemencias del tiempo obligan a estar en casa muchas más horas que en otras estaciones del año. Esta iniciativa tiene varios aspectos positivos: a) Fomenta la convivencia familiar. b) Estimula la destreza y habilidades artísticas de los pequeños. c) Da pie a organizar un concurso familiar incluso con premios. d) Proporciona un material simpático para enviar las felicitaciones tradicionales a familiares y amigos. Seguro que las apreciarán más que las que se compran en cualquier establecimiento. e) Esas felicitaciones realizadas por los peques pueden presentarse a alguno de los concursos que diversas entidades organizan de cara a las fiestas y que representaría un estímulo suplementario para ellos.

Emilio Cascante

CARTA DE UN ABUELO A SUS COLEGAS



Cuando esta carta os llegue estaremos metidos de lleno en la Navidad, el tiempo familiar por excelencia. Nada más pensar que se acercan las navidades ya se nos inunda el corazón de alegría y nos invade el deseo de aprovecharlas lo mejor posible. A nuestra edad la mayor ilusión de estos días es que se reúnan los hijos y nietos a nuestro alrededor. Las comidas familiares, las sobremesas largas, con juegos y copas, con bromas y chanzas. En nuestras latitudes el clima juega a nuestro favor, porque en verano las actividades al aire libre invitan a comer y salir corriendo a aprovechar la tarde. La Navidad es hogareña. Los hijos permanecen más tiempo con nosotros. Una bendición.

Si, es íntima la relación de familia y Navidad. Al fin y al cabo ¿qué se celebra? el nacimiento de un niño. Mal escrito: un Niño ¿Hay algo más familiar? Nada. Así lo ha entendido todo el mundo y la fiesta de Navidad se ha extendido por el universo entero. Es un tiempo muy especial. Con solo salir a la calle ya se nota: Se adornan las ciudades, se iluminan los comercios, las personas viajan a reunirse con sus familiares, las tiendas se abarrotan de compradores. En concreto hay dos temas que vamos a comentar: las comidas familiares de Navidad y los regalos, concretamente los regalos relacionados con nuestros nietos.

Las comidas y cenas de Navidad. Se pone la mesa de gala. Hay que sacar vajillas, mantelerías, cristalerías y todos los doses y treses. Son días especiales y el marco debe ser especial. Se multiplica el trabajo pero luego, todos echan una mano.

Evidentemente los menús deben estar a tono con la fiesta, no valen las riquísimas patatas a la riojana, tienen que ser extraordinarios. Pero para que el consumismo no nos absorba debemos proponernos darles un cierto toque de sencillez porque la presión comercial es muy grande y existe el riesgo de pasarse en cantidad y en precio. Todo en la vida debe ser como en el juego del siete y media que magistralmente describía Muñoz Seca en su inolvidable “Don Mendo”

**El no llegar da dolor / porque indica que mal tasas / y eres del otro deudor /
mas ¡ay de tí si te pasa ! / si te pasas es peor....**

Atinar en ese “siete y media” no es fácil. ¡Mira que si nos quedamos cortos y el año que viene los hijos se van a cenar a casa de los otros abuelos...!

No propongo la roñosería, no. Es añadir al menú una cucharadita de austeridad, actitud tan fuera de estos tiempos, de los normales y más aun de los navideños. Los ahora abuelos tuvimos unas navidades felicísimas en nuestra lejana infancia a pesar de que entonces la austeridad era algo habitual en nuestras vidas. Y ¿verdad? haber vivido así no nos ha dejado traumas....

El otro tema para comentar hoy es el de los juguetes para los nietos, los de la carta a los Reyes. Los expertos recomiendan que no se deben regalar todo lo que piden los niños en sus cartas, pero que a la vez debemos añadir algún regalo que les sorprenda. Que tengamos en cuenta sus preferencias, que los juegos sean abiertos, o sea participativos. También son convenientes los juguetes que favorezcan el desarrollo de la creatividad, que ellos, los niños, modifiquen reglamentos y normas a su gusto. Parece conveniente no pasarse de juegos educativos ya que simplemente jugando se aprende a ser sociable, a no ser tramposos, a ganar sin vanagloria y a perder sin pataleta. Los juegos tienen que ser sobre todo divertidos. No olvidemos nunca ponerles libros para que se aficionen a la lectura. Tampoco debemos pasarnos con las nuevas tecnologías que deben, obviamente, estar adaptadas a sus edades.

El plan de los regalos de Reyes ha de consensuarse con sus padres para conseguir acertar en el difícil “siete y media.”

Para terminar os deseo a todos una Navidad felicísima con buena salud, saliéndonos del régimen pero poquito, mucho ojo que en el barullo no nos dejemos de tomar las pasillas, que no nos olvidemos de los necesitados, y logremos que la barahunda de comidas y regalos sea la manifestación de nuestro agradecimiento por el nacimiento de Dios. Un abrazo

CURSO “ATENCIÓN SOCIOSANITARIA DE PERSONAS A DOMICILIO”

Sagrario Marco

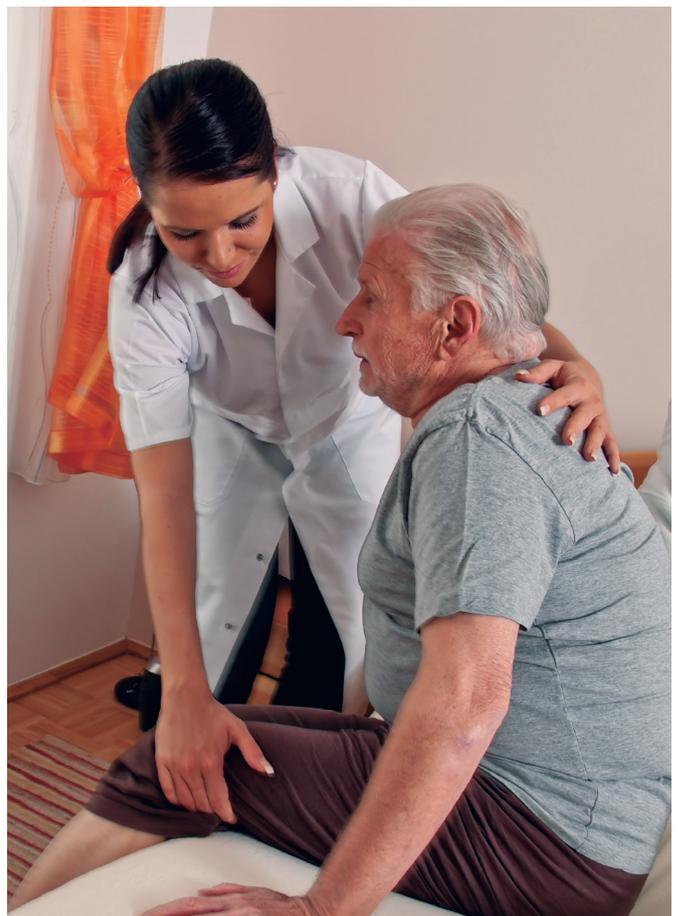
El pasado mes de octubre la asociación Familia Navarra organizó el curso “Atención sociosanitaria de personas a domicilio”. Este curso fue impartido por Cristina Recalde Vallejo, gerente de la empresa Tercia Pamplona.

El curso se ha realizado en cinco sesiones, con una hora de duración, impartidas entre los meses de octubre y noviembre (23 y 30 de octubre y 13, 20 y 27 de noviembre) en una sala ubicada en las oficinas de la parroquia San Miguel, que ha colaborado en este proyecto.

El envejecimiento de la población constituye uno de los mayores logros alcanzados por las ciencias médicas y sociales en este último siglo. Por ello, es un fenómeno multidimensional con consecuencias económicas, sociales, políticas y del sector salud, representando uno de los mayores desafíos para el mundo actual. Cabe recordar que la Asamblea Mundial del Envejecimiento aconseja introducir la formación geriátrica como necesidad prioritaria para ofrecer servicios de salud especialmente concebidos para dar respuesta asistencial a las necesidades sanitarias y sociales de la población anciana. Por ello, Familia Navarra ha querido impartir un curso que complemente y enriquezca su oferta formativa global y aportando una sólida base sobre el conocimiento de los aspectos físicos, psíquicos, sociales y espirituales de la geriatría. La Geriatría es la rama de la Medicina dedicada a los aspectos preventivos, clínicos, terapéuticos y sociales en las enfermedades de los ancianos. Su objetivo prioritario es la recuperación funcional del anciano enfermo e incapacitado para conseguir el máximo nivel posible de autonomía e independencia, facilitando su reintegración en una vida autosuficiente en su domicilio y entorno habitual. Este curso pretendía dar a conocer la biología del envejecimiento, identificar los aspectos de los cuidados específicos relativos a la población anciana, conocer las técnicas relacionadas con la educación sanitaria y el aprendizaje en los ancianos, estudiar la participación de los ancianos en el entramado de la sociedad actual, favoreciendo su integración en su entorno familiar y conocer los vínculos de la persona que envejece en su entorno físico y social, permitiendo una relación de seguridad y el máximo nivel de autonomía posible.

FINALIDAD DEL CURSO

Los fines que Familia Navarra quería conseguir con el despliegue de los contenidos didácticos son los siguientes:



- ▶ Desarrollar un modelo asistencial, en la atención a la población anciana, que ofrezca conocimientos que permitan atender las alteraciones y los problemas médico sociales de los ancianos, de cara a mejorar su independencia física y social.
- ▶ Promover actuaciones que estimulen la formación continuada de los profesionales, en la línea de configurar un bagaje curricular que permita una mejor adaptación laboral.
- ▶ En definitiva, el curso pretendía dar a conocer la biología del envejecimiento, identificar los aspectos de los cuidados específicos relativos a la población anciana, conocer las técnicas relacionadas con la educación sanitaria y el aprendizaje en los ancianos, estudiar la participación de los ancianos en el entramado de la sociedad actual, favoreciendo su integración en su entorno familiar y conocer los vínculos de la persona que envejece en su entorno físico y social, permitiendo una relación de seguridad y el máximo nivel de autonomía posible.



OBJETIVOS

El objetivo principal que proyectaba este curso consistía en que los estudiantes sean capaces de llevar a la práctica cada conocimiento teórico que se les ha planteado en cada una de las sesiones, de modo, que les capacitan para la prestación de cuidados a la población anciana.

- ▶ Entender el concepto de envejecimiento y sus implicaciones.
- ▶ Priorizar al máximo el mantenimiento de la calidad de vida del anciano.
- ▶ Conocer el proceso de envejecimiento en su normalidad y sus relaciones con las enfermedades y las incapacidades de los ancianos.
- ▶ Saber la tipología de cuidados que precisan los ancianos en el proceso de manejo de su enfermedad.
- ▶ Dominar el conjunto de habilidades que favorezcan mejorar la autonomía del anciano, con conocimientos sobre la prevención de las pérdidas de independencia en sus actividades de la vida diaria.

CONTENIDOS:

1. El arte de cuidar de la persona mayor: orientaciones para un envejecimiento saludable. La alegría de envejecer. Explica el ámbito de atención domiciliaria y se reconocen y determinan las necesidades de atención y cuidados que presentan las personas dependientes y su entorno familiar.
2. Cuidados en la atención domiciliaria. Se estudian y evalúan las actitudes y valores que debe manifestar los cuidadores en la atención directa en el domicilio. Es importante el respeto el derecho a la confidencialidad de la información personal y médica y a la intimidad de las personas dependientes. Prevención de caídas.
3. Técnicas de higiene y aseo. Está destinada al reconocimiento de los fundamentos de higiene corporal y al aprendizaje de las técnicas habituales de: higiene y aseo corporal., Concepto de aseo e higiene, técnicas de aseo e higiene según tipología de ayuda a domicilio y confección de la cama para diversos tipos de situaciones de la persona ya sea o no dependiente.
4. Anatomía, fisiología y patología de la piel y anejos. Se estudian las principales alteraciones y patologías de la piel, centrandolo la importancia de este tema en los cuidados de prevención. Principios anatómo-fisiológicos de los órganos cutáneos. Cuidados y tratamiento de las úlceras por presión, que se originan en personas mayores y que constituyen uno de los grandes capítulos del cuidado dispensado a los usuarios dependientes con movilidad limitada.
5. Ejercicio físico y técnicas de movilización. Para un envejecimiento saludable es importante que el cuidador comprenda la importancia de la práctica de ejercicio físico, así como de las técnicas de movilización. Beneficios para el estado de salud del ejercicio físico. Diferentes tipos de ejercicio físico, adaptado a la situación individual de cada persona, así como técnicas de movilización en pacientes dependientes.

AYUDA PARA VIVIR LAS NAVIDADES



La Iglesia maternalmente nos hace encontrarnos con Dios en la liturgia, donde le escuchamos a Él, su Palabra, y donde le respondemos con nuestra oración.

Algunos hermanos nuestros han intentado y logrado estudiar y entender lo que Dios nos quiere decir, y han sido capaces de darnos a conocer sus mensajes, su Palabra, y sugerirnos cómo responder nosotros con nuestra oración.

Hemos recogido una breve antología de frases y párrafos que el sacerdote jesuita José Enrique Ruiz de Galarreta preparó sobre los textos de la liturgia eucarística de las próximas Navidades. Este año pensamos que él participará ya en la liturgia de la Jerusalén celestial.

ADVIENTO, LA LLEGADA DEL SEÑOR

La vida humana es algo que necesita interpretación, necesita que se explique su sentido, qué es, para qué sirve, dónde termina, qué valor tiene cada cosa...

En la Navidad celebramos que hay sentido para la vida, que lo podemos conocer, y que lo podemos conocer en Jesús de Nazaret... Así el Adviento se convierte en una imagen de la vida humana: caminar hacia la luz plena del encuentro con Dios.

LA PRIMERA PALABRA DE DIOS: ¡despierta!

“Velad, ya que no sabéis cuándo viene el dueño de la casa. No sea que llegue de improviso y os encuentre dormidos... A todos lo digo: ¡Velad! (Marcos, 13,35-37)

Todos los tiempos son los últimos tiempos, porque todo es venida del Señor. Esto es una de las líneas profundas de la religiosidad cristiana: caminar al encuentro del Señor que viene, velar constantemente; esta es nuestra manera de entender la vida...

Pero es muy necesario no separar este mensaje del centro de la revelación de Jesús: ¿quién es el que viene? Vamos al textote Isaías. “Tú, Señor eres nuestro Padre, ‘el que nos rescata’ (63,16)

PENSANDO EN NUESTRA RESPUESTA

Es bueno mirar la vida a esta luz... Demos un vistazo a cualquiera de nuestros días... preguntando para cada actividad, para cada hora: ¿dormido o despierto? ¿Atento a la palabra o distraído? ¿Ha sido una hora tirada o salvada?

NOCHEBUENA. La señal: un niño pobre

La señal es un niño pobre... En esa señal reconocemos la presencia de Dios Salvador... Sea como sea, el pesebre muestra claramente que Jesús nació en una cuadra...

Es asunto nuestro reconocer la señal. Es asunto nuestro sentir alegría o escándalo ante esta señal... Si nos sentimos oprimidos por nuestros pecados, reconoceremos con gozo a Jesús libertador.

DÍA DE NAVIDAD.

Creemos que Dios estaba en Jesús

Nadie ha visto jamás a Dios. Pero podemos verle en Jesús. Tema central de la fe cristiana, mensaje fundamental de la Navidad... Es necesario tomar en serio la expresión del cuarto evangelio: la Palabra se hizo carne. Creemos en la Palabra hecha carne, hecha carne y sangre, de carne y hueso. Creemos que en un ser humano, tan humano como nosotros, podemos ver a Dios...

Es una Buena Noticia sin precedentes... Para saber cómo es Dios no hace falta más que mirar a Jesús. Dios es visible a todo el que quiera mirar... Esto significa creo en Jesucristo, Dios y hombre verdadero. Jesús de Nazaret, el hijo de María, el carpintero de Nazaret, es el hombre ungido por Dios con su propio Espíritu, que es visible en sus obras, obras del Espíritu, en sus palabras, Palabras del Espíritu. Creer esto o no creerlo constituye el test fundamental de la fe de los que nos decimos cristianos.

EPIFANÍA. LOS REYES MAGOS.

Jesús es de todos

Es esta una fiesta para reflexionar sobre la palabra católica, que significa universal... Universal significa que el mensaje de Jesús es para todo ser humano, y es esta la misión que Jesús encomienda a los suyos: ir por todo el mundo y anunciar a todos la Buena Noticia... Los magos de Oriente son un signo y una invitación y una llamada a la universalidad.

BAUTISMO DEL SEÑOR.

Quién es este hombre

Mateo cuenta lo que sucedió y vieron los ojos (Jesús bautizado en el Jordán) y lo que sucedió aunque los ojos no lo vieran (Jesús lleno del Espíritu)... Lo primero lo vieron los ojos del cuerpo; lo segundo lo vieron los ojos de la fe...

Cerramos el tiempo de Navidad con la invitación a revisar la esencia de nuestra fe de cristianos... hemos entendido a Dios como Salvador, se nos ha invitado a la condición de Hijos, sabemos que es en Jesús donde podemos conocer a Dios.



COLOQUIO FAMILIA Y VIDA

María Pinilla

El coloquio Familia y Vida se celebró los días 14 y 15 de noviembre. Este Coloquio ha tenido como predecesor el Coloquio por la Vida celebrado en 2012, en Biarritz, y organizado por la Academia Diocesana para la Vida de Bayona. Por ello, la Diócesis de Pamplona y Tudela ha organizado este coloquio con el objetivo de promover la cultura del amor y de la vida. Ha estado abierto a todo el público.

El objetivo que perseguía era ser una jornada de reflexión sobre los fundamentos de la vida humana, a la vez que quiere dar a conocer iniciativas que promueven y defienden la vida. Es por ello por lo que se ha contado con unos ponentes expertos en la materia.

El coloquio tiene vocación de futuro ya que se pretende dar una continuidad a las reflexiones y acciones a favor de la cultura del amor y de la vida.

Varias han sido las entidades implicadas en la organización: Centro de Orientación Familiar COSPLAN, y Delegaciones de Pastoral Familiar, Catequesis, Pastoral de Juventud, Enseñanza y Pastoral de la Salud.

El Arzobispo Mons. Francisco Pérez, Arzobispo de Pamplona y Tudela fue el encargado de presentar el acto. A continuación se celebró la primera mesa redonda bajo el título "La familia, cuna de la vida". El moderador fue Andrés Jiménez, catedrático de filosofía. Participaron Elio Alfonso Gallego García (profesor de Teoría y Filosofía del Derecho en la Universidad CEU San Pablo de Madrid) y Xosé Manuel Domínguez (profesor de Historia de la Filosofía en la UNED)

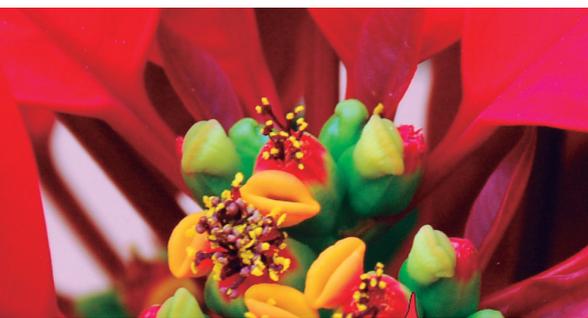
A continuación se desarrolló la segunda mesa bajo el título: "El embrión humano, ¿es persona?" y la tercera mesa "Extender la cultura de la vida". Destacaron los testimonios, por parte de Rosario Álvarez Ruiz, directora de la casa de acogida Ave María y el otro de M^a José Mansilla Arcos, presidenta de Spei Mater.

Antes de la clausura Monseñor Mario Iceta Gavicogoeascoa, obispo de Bilbao y Presidente de la Comisión Familia y Vida de la Conferencia Episcopal Española impartió unas breves palabras aportando por una sociedad a favor de la familia y de la vida. La clausura tuvo lugar en la capilla del Seminario de Pamplona con la celebración de la eucaristía presidida por el Sr. Arzobispo de Pamplona y Tudela.

Esta Navidad:

Cuida tu flor de Pascua

- Las temperaturas deben ser constantes, entre 15 y 25 grados.
- Se recomienda colocarla en lugares iluminados, como por ejemplo los balcones son lugares ideales para este tipo de planta.
- El riego al principio debe ser abundante pero siempre cuando la tierra haya absorbido por completo el agua del último riego. Se debe aumentar la cantidad de agua al situarla en la nueva ubicación.
- Rociar con agua las hojas de color rojo para que no salgan manchas o se decoloren.
- Aunque son plantas de interior, tras las fiestas navideñas se pueden trasplantar al jardín o a lugares donde no reciban excesiva luz solar, lo cual mejorará su mantenimiento, pudiendo llegar a formar un arbusto de hasta cinco metros.
- En una maceta, su altura máxima puede llegar a alcanzar los 50 cm.



NO AL ABORTO

Se distinguen tradicionalmente tres grandes conjuntos de dinamismos que actúan en la persona humana. El primero que comparte con cada ser sustancial, comprende esencialmente, la inclinación a conservar y desarrollar la propia existencia. Así a cualquier animal le asusta el peligro y huye de todas las situaciones que puedan suponer un riesgo para la propia existencia.

Por este principio de vida los hombres también nos defendemos de los peligros y mantenemos la seguridad de nuestra vida. Por este mismo principio, los hombres consideramos héroes a aquellos hombres que son capaces de arriesgar su propia vida por la de los demás o por cualquier causa noble que merezca el sacrificio de nuestro bien máspreciado: la propia vida.

Por el principio natural todas las especies, desde la mineral, hasta la animal racional, se procuran alimento y condiciones de vida y desean vivir y sobrevivir a pesar de las circunstancias adversas y de los contratiempos que la naturaleza les pueda presentar.

El segundo principio que es común a todos los seres vivos, comprende la inclinación a reproducirse para perpetuar la especie. Del amor a la propia vida y del propio conocimiento de los límites naturales que nos son propios podemos comprender que siendo nuestra muerte un hecho natural, sin embargo, podemos seguir conservando y amando la vida a través de las generaciones que nos sigan. Es el principio de la procreación, el don de transmitir la vida y de perpetuar la memoria en los hijos y estos en los nietos y estos en las siguientes generaciones.

Este principio natural que anida en la propia vida nos hace comprender que la perpetuación de la especie no se puede reducir a la simple procreación, sino también y necesariamente a la protección de la prole y a su enseñanza para la vida y para la muerte, a su educación y formación. Desde los animales que enseñan a sus polluelos a volar, a cazar, a comer, a abreviar al abrigo de cualquier peligro, hasta los padres que enseñan a sus hijos lo bueno y lo malo, los colores y los olores, los peligros y los cuidados, lo cercano y lo lejano de cada hombre y de cada mujer.

Por último, existe un tercer principio natural que está reservado solamente para los seres creados dotados de razón, es decir, para nosotros los hombres y comporta la inclinación a conocer la verdad sobre Dios y a vivir en sociedad. Podemos conocer la verdad y saber la razón verdadera de la vida y de la muerte y el por qué de los anteriores principios. La razón nos lleva a descubrir que la vida en solitario es poca vida para ser vivida. Necesitamos de los demás para madurar y enriquecer una vida que no es sino un don que recibimos y nos excede.

Por la razón conocemos que la vida en sociedad es natural a los hombres y que la primera sociedad conocida por cada hombre es la familiar, donde conoce el hombre y la mujer a sus iguales y aprende a amar la creación. Por el ansia de verdad que existe en nuestro corazón podemos comprender que el hombre, por naturaleza, no se conforma con conocer a sus iguales, sino que aspira a más, aspira a conocer al que es el Todo, al Ser que Es sin haber sido causado.

A partir de estas inclinaciones se pueden formular los primeros preceptos de la ley natural, conocidos de modo natural. Solamente los hombres podemos conocer la realidad de la vida y descubrir que es el Amor el fundamento de todo lo existente. Y conociendo la Verdad no podemos sino admirar el milagro de la vida, de la procreación y de la razón que se esconde en cada nueva vida que nace de un hombre y de una mujer. Y ante este milagro pienso que, cabalmente, no existe otra respuesta que el respeto de esa vida y su protección porque así lo demanda el principio de protección natural de la vida. Además, considero una obligación enseñar a esa nueva vida todo lo que la recta razón indica que debe saber para que viva en plenitud y, por fin, también le enseñaré que no somos los dueños de la vida ni de la muerte y que todo es un designio de amor.

Villancicos en Familia

CAMPANA SOBRE CAMPANA

*Campana sobre campana,
y sobre campana una,
asómate a la ventana,
verás el Niño en la cuna.*

*Belén, campanas de Belén,
que los ángeles tocan
qué nueva me traéis?*

*Recogido tu rebaño
a dónde vas pastorcillo?
Voy a llevar al portal
requisón, manteca y vino.*

*Belén, campanas de Belén,
que los ángeles tocan
qué nuevas me traéis?*

*Campana sobre campana,
y sobre campana dos,
asómate a esa ventana,
porque ha nacido Dios.*

*Belén, campanas de Belén,
que los ángeles tocan
qué nueva me traéis?*

*Campana sobre campana,
y sobre campana tres,
en una Cruz a esta hora,
el Niño va a padecer.*

*Belén, campanas de Belén,
que los ángeles tocan
qué nueva me traéis?*

*Navidad, Navidad
Navidad, Navidad
Hoy es Navidad.*

*Con campanas este día
Hay que festejar
Navidad, Navidad
Porque ya nació
ayer noche, Nochebuena,
El niño Dios.*

BORRIQUITO SABANERO

*Con mi burrito sabanero
voy camino de Belen,
con mi burrito sabanero
voy camino de Belen,*

*si me ven, si me ven voy camino de Belen
si me ven, si me ven voy camino de Belen*

*El lucerito mañanero ilumina mi cendero,
el lucerito mañanero ilumina mi cendero*

*si me ven, si me ven voy camino de Belen
si me ven, si me ven voy camino de Belen*

*En mi burrito voy cantando,
mi burrito va trotando,
En mi burrito voy cantando
mi burrito va trotando*

*si me ven, si me ven voy camino de Belen
si me ven, si me ven voy camino de Belen*

*duki duki duki duki, duki duki duki
da apurate mi burrito que ya vamos a llegar
duki duki duki duki, duki duki duki duu
apurate mi burrito vamos a ver a Jesus*

*con mi burrito sabanero
voy camino de Belen
con mi burrito sabanero
voy camino de belen*

*si me ven si me ven voy camino de Belen
si me ven si me ven voy camino de belen*

*El lucerito mañanero ilumina mi cendero,
el lucerito mañanero ilumina mi cendero*

*si me ven, si me ven voy camino de Belen
si me ven, si me ven voy camino de Belen*

*En mi burrito voy cantando,
mi burrito va trotando,
En mi burrito voy cantando
mi burrito va trotando*

*si me ven, si me ven voy camino de belen
si me ven, si me ven voy camino de belen*

*duki duki duki duki, duki duki duki da
apurate mi burrito que ya vamos a llegar*

*duki duki duki duki, duki duki duki duu
apurate mi burrito vamos a ver a Jesus.*

*con mi burrito sabanero
voy camino de Belen
con mi burrito sabanero
voy camino de Belen*

*si me ven, si me ven voy camino de Belen
si me ven, si me ven voy camino de Belen*

*si me ven, si me ven voy camino de Belen
si me ven, si me ven voy camino de Belen*

Turrón de chocolate y arroz inflado

INGREDIENTES

250 gramos de chocolate con leche,
300 gramos de chocolate negro para postres,
100 gramos de mantquilla o manteca de cerdo y
80 gramos de arroz inflado, el típico que tomamos para el desayuno.
Para los muy golosos el arroz puede ser chocolateado.

TROCEAMOS Y FUNDIMOS BIEN LOS CHOCOLATES

Colocamos el chocolate con leche y el chocolate para postres en un recipiente, y los fundimos al baño maria o al microondas. En este segundo caso, el microondas debe estar a la mínima potencia y debemos vigilar el chocolate cada poco para que no se queme.

AGREGAMOS LA MANTEQUILLA Y EL ARROZ INFLADO

Derretimos la mantquilla, aunque no demasiado, y la añadimos al chocolate fundido. Unimos bien. Dejamos enfriar un poco la mezcla y, a continuación, añadimos el arroz inflado y removemos. Si no dejáramos enfriar la mezcla de los chocolates y la mantquilla, se ablandaría el arroz.

Y YA TENEMOS EL TURRÓN TERMINADO

Vaciamos la mezcla en un molde con papel de horno e igualamos bien. Debe reposar un mínimo de cuatro o cinco horas, aunque podemos también enfriarla en la nevera.



► Descarga nuestro calendario 2015 desde la web de la asociación: www.familianavarra.org



Apuntate a “Acción Familiar”

Nombre y apellidos

Dirección

Localidad Código postal

Provincia

Teléfono e-mail

Envía ésta inscripción a:
Acción Familiar Navarra - Carlos III, 7 - 1º ofic. 4 - 31002 PAMPLONA (Navarra)
o un e-mail a: info@familianavarra.org

Colabora en defensa de la familia



Apuntate a “Familia Joven”

Nombre y apellidos

Dirección

Localidad Código postal

Provincia

Teléfono e-mail

Envía ésta inscripción a:
Acción Familiar Navarra - Carlos III, 7 - 1º ofic. 4 - 31002 PAMPLONA (Navarra)
o un e-mail a: info@familianavarra.org

Colabora en defensa de la familia



FAMILIA NAVARRA

estudio, investigación, acción y asistencia directa a la familia



Si quiere recibir nuestra revista en formato digital puede solicitarlo a través de nuestro correo electrónico: info@familianavarra.org