



FAMILIA NAVARRA

estudio, investigación, acción y asistencia directa a la familia

Nº 195 Junio de 2019

ACCIÓN FAMILIAR EN MARCHA



SALUDO DE LA PRESIDENTA

Queridos socios,

Ya han comenzado las vacaciones de verano para muchos niños y pronto los padres serán los que las soliciten. Mientras, seguro que miles de abuelos son los que se encargan de sus nietos, de llevarlos a la piscina, recogerlos, darles de comer, etc. En definitiva, de estar pendientes de ellos.

El verano son días para disfrutar de la familia. Cada día estamos con más estrés por el ritmo de vida que tenemos y necesitamos un “parón”. Un descanso. Y este es el mejor momento. Unos días para disfrutar y conocer más a nuestra pareja y a nuestros hijos. No nos damos cuenta pero cada día todos crecemos, interior y exteriormente. Por ello es importante dedicar tiempo a nuestra familia.

Como un año más, hemos convocado el concurso de cuentos infantiles. Este año sobre un tema que nos parece importante y más en estos momentos: los valores.

Los valores humanos son aquellos aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad. Un valor resulta tan útil y beneficioso para nosotros como para el resto de nuestros semejantes, y existe en cualquier sociedad sin importar el país, la cultura o la religión. En otras palabras, son aquellos aspectos de nuestra educación que consideramos buenos y honestos para nosotros y los que nos rodean, como la empatía, el respeto, la solidaridad o el optimismo.

Este verano, sería un buen momento para reflexionar sobre los valores y comenzar a poner en práctica algunos de ellos dando testimonio y ejemplo al resto de nuestra sociedad.

Os deseo unas estupendas y merecidas vacaciones y que sigamos disfrutando de este bien tiempo

¡Feliz Verano!

Vuestra Presidenta
M^a Sagrario Marco

Pedro Tourón Porto

Presidente de la Asociación Navarra de Familias Numerosas

Pedro se licenció en Comunicación Audiovisual en la Universidad de Navarra y comenzó su andadura laboral como delegado comercial de la zona Norte de España para un grupo de bodegas. Conoció a su mujer y en el año 2011 se casaron para formar una familia. Un día decidieron comenzar una nueva aventura en Kenia donde abrió un restaurante español y tuvieron a sus dos primeros hijos. Más tarde decidieron regresar a España estableciéndose de nuevo en Pamplona donde nacieron sus tres hijos pequeños en los años 2015, 2016 y 2017.

Respecto al ámbito laboral, se incorporó a una empresa de alojamiento para estudiantes donde se dedicó a las ventas, comunicación y marketing del sector inmobiliario.

Recientemente ha sido Presidente de la Asociación Navarra de Familias Numerosas donde intenta aportar su granito de arena a un proyecto que tiene mucho que ofrecer a la sociedad y que cada día va creciendo más y más.

¿Qué es la Asociación Navarra de Familias Numerosas (ANFN)?

La Asociación Navarra de Familias Numerosas es una organización sin ánimo de lucro que tiene como finalidad esencial la protección y defensa de las familias numerosas como agentes que contribuyen al sostenimiento de la sociedad.

De este modo, nuestra labor consiste en construir una sociedad navarra donde se reconozcan los derechos y deberes de las familias numerosas y donde éstas sean reconocidas como agentes sociales de valor para el resto de ciudadanos y de esta sociedad.



¿Cuál es su percepción de la situación actual de las familias en nuestra sociedad?

Creemos que la sociedad ha avanzado en muchos aspectos pero no lo ha hecho al mismo ritmo en otros ámbitos como las medidas de conciliación, el apoyo para poder formar una familia. Todavía se pueden tomar muchas medidas para que la vida de las familias, y en concreto, de las familias numerosas mejore. Nuestra opinión es que familia es sinónimo de infancia y sin duda, la infancia es el futuro. Solo una sociedad que apueste por la familia tendrá la llave para un futuro más justo y mejor para todos.

¿Qué aspectos resaltaría respecto al caso concreto de las familias numerosas?

Algunas de las medidas concretas que defendemos y reivindicamos son las medidas fiscales. Un sistema más justo que no penalice a las familias con varios hijos, sino que cuide a las mismas. Además, nos parece importante implantar un sistema de renta familiar estandarizada: sistema que pondera la renta familiar según el número de miembros y su composición.

Se establece para aplicarse en aquellas ayudas o servicios a las familias donde, su condición de acceso o el criterio de la cuantía de dicha prestación vengán condicionados por la renta de la unidad familiar.

Se busca subsanar la injusticia que subyace en el hecho de establecer los mismo límites de acceso por renta a una familia de tres miembros que a una de cinco o de siete.

Uno de los temas que estamos llevando actualmente a través de una demanda colectiva que hemos preparado desde la Asociación es la solicitud del IRPF de la prestación por maternidad y paternidad.

En la ronda de contacto que mantuvimos recientemente con grupos políticos presentamos un montón de propuestas: cheque guardería, prestación por hijo a cargo, ayuda a la conciliación. Actualmente las familias reciben muy pocas ayudas.

Además de recabar el apoyo de las autoridades, ¿Qué otros sectores de la sociedad considera que deberían prestar un especial apoyo a las familias?

Como ya he dicho, se trata de llegar a todos los sectores. Público y privado. En el ámbito público está claro que los gobiernos pueden tomar medidas concretas en forma de legislación. Pero en el privado también. La principal célula de consumo son las familias y, por tanto, llegar a éstas y pensar en ellas a la hora de desarrollar una actividad empresarial es fundamental.

Cuando las familias no consumen, la economía y la sociedad en general se resienten.

En el caso de las familias numerosas son un perfil interesante desde el punto de vista económico pues su consumo es mayor y al convencer a una de ellas, estás convenciendo a varios potenciales consumidores del futuro.

Sin embargo, el valor de las familias numerosas va mucho más allá. En una sociedad cuya tasa de natalidad descende cada año, las familias numerosas deberían considerarse un bien social al que proteger. La familia es escuela de valores como la justicia o solidaridad, es la principal cuidadora de sus enfermos o agente responsable de ciudadanos cívicos y comprometidos. Por ello, todas las propuestas que logren que cualquier persona decida embarcarse en la aventura de formar una familia deberían ser aplaudidas.

¿Qué importancia cree que tienen las asociaciones de apoyo a la familia en nuestro país?

Creo que es responsabilidad de los ciudadanos actuar y agruparse para hacer que el sector público y privado se movilicen por intereses que van más allá del plano económico o político. Esa debe ser la misión de asociaciones como la nuestra, cuya labor es dar voz a las familias. Sin duda, creemos que nuestra misión es relevante ya que en mayor o menor medida podemos contribuir a un cambio o a la mejora en las decisiones que se toman en distintos ámbitos del poder. Toda acción, por pequeña que sea, cuenta.



Pedro Tourón junto con su mujer e hijos.
Autor: Eduardo Buxens

CONCURSO INFANTIL

“Una aventura con mis hermanos”

Como un año más, hemos convocado el **IV Concurso de cuentos infantiles**, destinado a niños de edades comprendidas entre los 9 y 11 años.

Este año hemos querido resaltar los valores dentro de la familia. Desde Acción Familiar creemos que son muy importantes y que se deben transmitir en todas las familias. Los padres deben inculcarlos tanto implícita como explícitamente a sus hijos. Para cualquier niño esta transmisión es de enorme importancia y lo ideal es que den a conocer esos valores a la sociedad, siempre hay que enseñar todo lo que se sabe.

El objetivo y la finalidad de este concurso es apoyar los valores de la familia y, de este modo, que resalten los aspectos positivos de la convivencia entre hermanos en el seno de la familia.

Los premios entregados a los tres ganadores han sido unos cheques-regalo de la misma cuantía para los tres primeros cuentos seleccionados. Además, el cuento ganador se ha publicado en la revista y se puede leer a continuación. Los otros dos ganadores se pueden leer en la página web de Acción Familiar Navarra, tal y como se ha hecho en anteriores convocatorias.

Este año hemos recibido bastantes cuentos de varios colegios y, la verdad, que el jurado lo ha tenido complicado puesto que el nivel ha sido muy bueno. A modo de conclusión podemos confirmar que los cuentos han plasmado los verdaderos valores que debe de tener toda familia, dándonos a conocer que sus padres les transmiten esos valores y están involucrados en este tema tan importante y que, como buenos hijos, los han adquirido.

El pasado día 17 de junio tuvo lugar la entrega de premios en el salón de actos de la parroquia San Miguel, colaboradora en este concurso.

El acto fue inaugurado por nuestra Presidenta M^a Sagrario Marco, junto con Blanca Jimenez, miembro destacado de Acción Familiar Navarra y Andrés Jimenez, catedrático de filosofía, pedagogo y Director

Los cuentos ganadores pertenecen a tres niñas del colegio Luis Amigó:

Finalistas de los cuentos

1º premio-

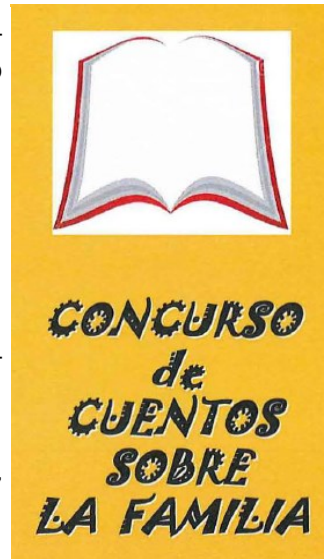
“Atleta” de María Elía

2º premio-

“La suerte de tener hermanos” de Raquel Soria

3º Premio-

“Una tarde en el monte” de Lola Iturri.



adjunto del equipo pedagógico Ágora, quien fue el encargado de la entrega de los diplomas y premios,

Al acto acudieron los padres de las tres niñas premiadas, así como la profesora y Oscar Paniagua, Director del Centro.



Andrés Jimenez entregando el diploma a la 2º ganadora, Raquel Sola



Andrés Jimenez entregando el diploma a la 3º ganadora, Lola Iturri.

CUENTO

María Elía Alzueta

ATLETA

Todo empezó cuando nació el uno de octubre. *Me llamo Tamara.*

Todos pensarían, antes de leer esta breve historia de mi vida, que tuve una infancia corriente, que iba al cole, que jugaba al "pilla pilla" con mis amigos. Pero no.

Hace veinte años padecí una enfermedad llamada Meningitis tipo Y. Mi caso fue mas complejo que el de las demás personas que padecieron o que padecen esta grave enfermedad. A mi además de afectarme al cerebro, el virus se esparció por la sangre y como consecuencia a los danos producidos, me tuvieron que amputar todas las extremidades.

Estuve en el hospital ingresada.

Aquel diez y ocho de diciembre, como de costumbre, me desperté a las nueve en punto de la mañana mientras me cambiaban fa medicina. Mi hermana mayor Andrea estaba conmigo. Entonces tenia veinte anos y estaba estudiando una carrera en la universidad. Ella siempre ha estado junto a mi, para cuidarme. Siempre supe que podía contar con ella.

⇒ Te he traído el desayuno - me dijo con dulzura. Le di las gracias y me despedí de ella, pues tenia que ir a la universidad.

*Los días pasaron...
Hasta que una noche soñé*

Era un sueño especial, parecía como si fuese realidad.

Yo estaba en una carrera. Vestía una camiseta de tirantes amarilla fosforescente. Llevaba unas prótesis excelentes, eran negras V estrechas especiales para correr. Debía de ser una carrera importante porque las gradas estaban a reborar. A mi lado coman mujeres de todos los lugares del mundo. Eran



Andrés Jiménez junto con María Elía

tremendamente veloces y ágiles. Pero para mi asombro, a pesar de las prótesis y de las dificultades que eso conlleva, no me levaban mucha ventaja.

*De pronto, alguien entro a mi
cuarto y
me desperté.*

- ⇒ ¿Cómo estás? - me preguntó una voz. En seguida supe que *se trataba de Andrea*. Yo, que estaba muy excitada, comencé a contarle mi sueño a mi hermana mayor.
- ⇒ Así que quiero ser *atleta*. - sentencí muy decidida. Andrea estaba un poco perpleja. Entonces yo me temí lo peor. ¿Y si le parecía absurdo?. ¿Y si no me veía capaz? Y lo mas importante: ¿Y si por una vez en la vida no podía contar con ella?.
- ⇒ ¿Qué te parece? -le pregunte desconfiada. Ella me miro con una chispa de ilusión en sus grandes ojos.
- ⇒ Me parece una idea estupenda - me dijo con ternura, mientras me miraba a mis ojos azules y me acariciaba mi negra cabellera.
- ⇒ Pero para ello, hay que conseguir unas prótesis especiales para hacer atletismo. Y no tenemos tanto dinero. - me advirtió - Como hoy es sábado, te podre ayudar a conseguir unas prótesis. - Terminó. Sin mas dilación comenzamos a buscaren internet precios, ¡las prótesis mas baratas valían doce mil euros!
- ⇒ ¿Cómo vamos a conseguir el dinero?- pregunté.
- ⇒ Pues... ¡Cómo es Navidad podemos organizar un mercadillo solidario para recaudar fondos!.

⇒ Y también podemos subir fotos más a las redes sociales! - exclamé. Yo estaba cansada. Así que trate de dormir.

A la mañana siguiente era Nochebuena. Andrea y yo decidimos que lo mejor era empezar el mercadillo el día de Navidad. Ese día, lo pasamos haciendo preparativos y pidiendo permiso a las enfermeras para que pudiese salir a la calle. Les explicamos el motivo y les pareció una excelente idea, y decidieron que nos iban a ayudar. También comenzamos a subir fotos en las redes. En seguida se hicieron virales. Y empezaron a llegar algunos mensajes de gente que quería colaborar en la causa. También, creamos un numero de cuenta donde ingresar los donativos. Andrea se encargó de que todos sus compañeros de la universidad supiesen de mi. Y gracias a ella, en unos días comenzaron a llegar donativos de todos ellos. las enfermeras se ofrecieron a traer cosas que va no utilizaban en sus casas. Algunas trajeron juguetes viejos que todavía funcionaban y que estaban en buen estado. Otras trajeron electrodomésticos que ya no usaban pues tenían unos nuevos. Mis padres se encargaron de poner los precios y me aseguraron estar en el puesto para vender los objetos. Todo marchaba a la perfección.

Cuando fuí a dormir estaba inquieta.

*Tuve una pesadilla.
Soñé con que no conseguía
todo el dinero.*

A la mañana siguiente me levanté pronto. Todavía recordaba la terrible pesadilla de la noche anterior. Pero decidí no darle importancia. Después de todo lo que había sufrido: el miedo y la angustia que me abrumaban antes de cada operación, la tristeza que había causado a mis padres y a Andrea, las miradas curiosas de todos al pasar, lo que había luchado por seguir adelante y el hecho de haber caminado por la delgada línea entre la vida y la muerte. Pero nadie, jamás, podría vivir una vida igual. Aprendí que la verdadera felicidad va unida con el sacrificio. Y que la esperanza esta en cada uno de nosotros. Y que si cada uno de nosotros logra sacar su potencial al máximo, todo es posible. Porque estamos a nada de serlo todo.

Para Navidad todo estaba listo. Andrea, que se había despertado temprano y reviso paso a paso que todo estuviese en orden. Yo, que desperté mas tar-

de, me vestí muy rápido y desayune solamente un yogur. Mis padres entraron en la habitación y me ayudaron a montar en la silla de ruedas. Una enfermera me llevó abajo donde Andrea ya estaba esperando. Para mi asombro encontré la mesa perfectamente ordenada y con los precios puestos. Yo esperaba que la gente que fuese entrando al hospital comprara algo. Pero no fue así.

Pasaron las horas y nadie compró nada. Yo estaba desanimada pues eran las doce.

De pronto comenzaron a llegar los abuelitos que venían del mercado. Algunos se acercaron y al verme cogieron juguetes que seguramente serán para sus nietos. Comenzamos a tener trabajo y no nos dimos cuenta de la hora. Mis tripas empezaron a rugir y entonces fue cuando me di cuenta de que eran las tres de la tarde. Les avisé a los demás y las enfermeras que estaban colaborando trajeron comida para todos. La comida estaba muy rica. Lo pasamos bien comiendo todos juntos al aire libre, y nos echamos unas risas. La comida se alargó hasta las cinco de la tarde. Justo cuando terminamos el postre aparecieron en mansalva los compañeros de la universidad de Andrea. Cada uno de ellos compraron bastantes cosas y muchas dejaron propina.

Al final del día en el recuento del mercadillo habíamos conseguido... ¡tres mil euros! Eso sin contar los donativos de las redes sociales.

Decidimos que los donativos los contaríamos al final. Subimos algunas fotos del mercadillo y todas las personas que habían venido a colaborar.

Los días pasaron. Cada vez venia mas gente y todo marchaba de maravilla.

Para el tres de enero va habíamos llegado a los diez mil euros. cada vez el objetivo estaba mas cerca.

Al día siguiente... ¡ya habíamos llegado a los doce mil euros! Pero queríamos alargar el mercadillo hasta el día de Reyes. Y eso fue exactamente lo que hicimos.

El día de Reyes recibí el mejor regalo que pudiera imaginar.

Una enfermera me saco a la calle para continuar con el mercadillo.

Escuché nada más salir por la puerta. Estaban mis padres, las enfermeras, los compañeros de Andrea, y la persona a la que más quiero: Andrea, que estaba saltando y se le caía la lagrima de emoción. La persona que más me había cuidado, la que más creía y confiaba en mi, la que más amor me había dado, la que a pesar de todo nunca se rindió, que siempre busco la esperanza, la que mas sacrificios ha hecho por mi y la que siempre estuvo a mi lado para cogerme entre sus brazos y arroparme tras la manta de su infinito cariño y amor y que ahora y como siempre estaba allí.

Tras el recuento de dinero también contando las donaciones en las redes sociales, habíamos conseguido quince mil euros. Y eso significaba que podría comprar unas prótesis mejores.

Años atrás, todavía recuerdo el maravilloso momento de la primera vez que competí en una carrera.

Quise llevar una camiseta amarilla como la de mi sueño, no había mucha gente pues no era una carrera muy importante, pero para mi si que lo era. Era la carrera de la que nunca me iba a olvidar. Al principio tenia miedo, miedo a caer, miedo a no lograrlo. Pero me dije a mi misma que no había nada que temer, que si caía siempre tendría el apoyo de Andrea y que después de todo lo que había luchado y entrenado para lograr mi sueño ya nada malo podía pasar.

En el vestuario me coloque las prótesis y salí a la pista con la cabeza bien alta, y me prometí a mi misma que si cara me levantaría, que si mis fuerzas me fallaban cruzaría la meta, aunque fuera la ultima y tuviese que hacerlo andando.

Que nunca me rendiría y que perseguiría mis sueños, como he hecho siempre, hasta el... infinito y mas allá!

Ahora a los treinta años todavía sigo compitiendo y una vez gane una medalla de oro en los juegos paralímpicos, pero para mi lo importante no es eso, si no que todavía y para siempre seguiré teniendo la chispa de ilusión que permanecerá en mi corazón.

Y todo gracias a
mi querida hermana mayor Andrea

Escuela de padres



Carlos Andreu

Joseph Badaracco, profesor de la Universidad de Harvard, afirma que *todos necesitamos algo menos de aprendizaje en materias cuantitativas y, en cambio, algo más en capacidad de juicio y en conocimiento de nosotros mismos, y de la naturaleza humana. Deberíamos dedicar bastante tiempo a mirar dentro de nosotros y reflexionar sobre nuestra vida. El problema es que puede que a alguno no le guste lo que ve. Pero ser consciente de nuestras áreas de mejora será lo que nos ayude a seguir creciendo en nuestro matrimonio, en nuestra familia y en nuestra vida.*

Y con ese espíritu nació hace dos años la **Escuela de Padres** de la Parroquia de San Nicolás de Pamplona.

Actualmente, nos reunimos una treintena de matrimonios para pararnos y reflexionar sobre asuntos que afectan a nuestro matrimonio. En el mundo vertiginoso en el que vivimos, dedicar una hora a escuchar consejos de expertos en los temas que más nos importan siempre resulta interesante.

Si preguntamos a cualquier persona sobre qué es lo más importante de su vida, sin duda, **nos dirá que su familia**. Pero la familia no sobrevive así por así.

*La familia hay que trabajarla,
hay que cuidarla, hay que
protegerla y mejorarla*

La Escuela nos enseña cómo transmitir la fe a nuestros hijos, mejorar nuestra vida sexual, construir un matrimonio de novela, gestionar la educación de nuestros hijos o cómo gestionar nuestras redes sociales y su tiempo libre y cómo mejorar la comunicación con nuestra pareja.

Algunos pensarán que no es necesario formarse en estos temas, pero la ignorancia, resulta devastadora. Otros pensarán que el matrimonio es una aventura espontánea de la que la propia vida nos va formando.

¡No puedes perdértela!

Consejos y recomendaciones para el verano

El período escolar ha finalizado y las familias deben afrontar la época estival y hay varios aspectos de la vida familiar que conviene tener en cuenta en relación con este período de tiempo. De entre dichos aspectos, y en relación con los niños, merece la pena destacar algunos.

- ◇ *Los relacionados con la salud.*
- ◇ *Los relacionados con las actividades en el tiempo libre*
- ◇ *Los que tienen que ver con la vida de familia.*

A continuación os aportamos distintos puntos que puede merecer la pena tener en cuenta:

A:-) SALUD:

- ◆ **La rehidratación:** Cuando el calor apriete, es importante ofrecerles bebidas, preferiblemente agua u otros líquidos sin gas. En lo posible, incluir en el menú ensaladas, fruta y purés fríos.
- ◆ **Cuidado con el sol:** Muy a tener en cuenta no exponer al sol a los niños menores de un año y, por encima de esa edad, utilizar cremas protectoras (repetir su uso cada pocas horas), no exponerles en las horas centrales del día y asegurarnos de que se protegen con gafas de sol y con gorras o sombreros.
- ◆ **Deporte:** Especialmente alrededor de mediodía y con fuerte calor es preferible no practicarlo, a excepción de los que puedan realizarse en el agua. En cualquier caso insistimos en la importancia de la protección del sol.

B:-) TIEMPO LIBRE: Dentro de la época de verano hemos de distinguir dos momentos diferentes que



Antonio Medarde

plantean distintas situaciones: Por un lado está el tiempo en que los progenitores están de vacaciones y la familia puede estar reunida a lo largo de todo el día. Por el otro, la época en que los hijos no tienen colegio, pero los padres están trabajando.

- ◆ **Cuando los padres están de vacaciones:** Lo contemplaremos en el apartado c.- (Vida de familia).
- ◆ **Niños de vacaciones y padres trabajando:** Salvo que se disponga de algunos miembros de la familia que presten apoyo (abuelos, tíos o hermanos o primos responsables) o de personal contratado, en este tiempo es necesario recurrir a iniciativas que hagan posible que los niños estén ocupados (y controlados) durante el tiempo en que los padres están trabajando. Aunque en vacaciones se puede permitir una mayor flexibilidad que durante el período escolar, es importante evitar en la medida de lo posible que la forma de que los niños estén entretenidos sea el pasarse un buen número de horas cada día viendo la televisión (especialmente sin la supervisión de un adulto) o jugando con las consolas. La solución que se está imponiendo cada vez más son los **campamentos**.

Hay muchos tipos de campamentos

Diurnos o con pernoctación, dedicados sobre todo al deporte o a otras actividades (idiomas, manualidades,...), en la localidad de residencia o más o menos alejados, promovidos por instituciones públicas o por diversas iniciativas privadas (clubs sociales, parroquias,...). Los padres deben conocer el contenido de las distintas ofertas y la ubicación, así como valorar qué experiencia puede ser más interesante para sus hijos y puede resultar más atractiva para ellos. Finalmente, otro aspecto a considerar es el precio, que puede tener el campamento que, en algunos casos y si hay que enviar a varios hijos, podría resultar prohibitivo para algunas familias.

Los campamentos pueden ser una gran ocasión para adquirir o reforzar una serie de valores derivados de la convivencia en grupo. Entre ellos podemos destacar la solidaridad, el respeto, el orden y la limpieza, el trabajo en equipo, la sociabilidad,...etc.

Otra estrategia para mantener a los hijos debidamente atendidos es el no simultanear ambos cónyuges todas las semanas de vacaciones, escogiendo al menos una semana al año por parte de cada uno en la que uno de los progenitores está con los hijos y el otro trabajando, lo que supone un total de quince días.

C:-) VIDA DE FAMILIA: Para las semanas en las que la familia va a estar reunida es conveniente planificar con cuidado dónde se va a ir y qué se va a hacer durante el tiempo en que se va a vivir juntos lejos del hogar habitual. Dentro de esa planificación hay aspectos importantes que se deberían tener en cuenta, entre los que podemos destacar:

- ◆ El día tiene muchas horas que hay que llenar, en ocasiones porque los niños madrugan y hay que atenderlos desde primera hora o, en el caso contrario, porque se traspasa y por las mañanas es difícil iniciar temprano cualquier tipo de actividades.
- ◆ Hay lugares de vacaciones en que el único aliciente es la playa (o la piscina) y puede llegar a ser aburrido tras dedicar casi todo el día a estar bajo el sol. Conviene informarse sobre otras actividades que puedan disfrutarse en familia. Una de las más convenientes son las excursiones, que ayudan a hacer vida de familia, a conocer paisajes o localidades interesantes, especialmente en el ámbito rural, y es una forma agradable de practicar deporte.
- ◆ En la planificación de este tiempo es igualmente conveniente preparar recursos para los momentos en que no se está en la playa o la piscina. Hay que contar además, con que, en ocasiones (a todos nos ha sucedido más de una vez), el tiempo atmosférico no acompaña y hay que permanecer en el apartamento o en la tienda de campaña durante horas o días. Hay distintos recursos para estar entretenidos entre los que podemos mencionar una gran cantidad de juegos de mesa, así como diferentes manualidades (que dependen de la edad y afición de los niños y de la habilidad de los padres). Las vacaciones son también un buen momento para, si no la tie-

nen, intentar inculcar a los hijos la afición a la lectura. Por suerte en un gran número de localidades por toda España hay bibliotecas públicas donde puede escogerse entre un gran número de libros, incluso para niños.

- ◆ Salvo que la familia esté alojada en un hotel a pensión completa donde no es necesario hacer la compra, guisar, fregar, hacer las camas, limpiar,... las vacaciones es un buen momento para que el conjunto de miembros de la familia, salvo los niños muy pequeños, participen en alguna de estas actividades, tanto si lo hacen durante el curso como, muy especialmente, si no es el caso. Las vacaciones son para toda la familia por lo que estos trabajos han de ser compartidos por toda la familia, de forma que no recaigan solamente en los padres o (mucho peor aún) exclusivamente en la madre.
- ◆ Cuando el grupo familiar cuenta con muchos hijos, en ocasiones dentro de un amplio rango de edad, puede ser difícil compaginar los gustos de todo el conjunto. Antes de decidir dónde se va a ir de vacaciones es conveniente hablar y tratar de escoger la opción que pueda ser mejor para la mayoría. Es bueno recordar cómo han sido las vacaciones de los años anteriores y qué es posible hacer para que pueda ser una experiencia lo más satisfactoria posible. Los padres conviene que tengan en cuenta que a veces hay que renunciar a disfrutar de aficiones personales muy atractivas (deporte, manualidades, hobbies,...) si restan mucha convivencia familiar e incluso no atraen a otros miembros del grupo familiar. Es bueno dejarlas “aparcadas” hasta que haya ocasiones de dedicarles tiempo en el futuro.

En conclusión:

Las vacaciones son un período de tiempo deseado que es posible hacer que sea una experiencia agradable para toda la familia. Es importante hacer una planificación adecuada en la que teniendo en cuenta, en la medida de lo posible, los puntos de vista de padres e hijos podamos disfrutar juntos y conservar para siempre estos buenos recuerdos de nuestra vida en común.

Antonio Rojas

La oscuridad necesaria

*Si no levantas los ojos,
creerás que eres el punto más alto.*

-Antonio Porchia-

Me encuentro por las estribaciones del macizo de Gredos cuando escribo estas notas. Son de una bella sin par las claras noches donde se percibe un cielo totalmente cuajado de estrellas. Una noche, mientras miraba embelesado el incomparable espectáculo, se me ocurrió pensar:

Realmente, si no fuera por la oscuridad del espacio, desde la tierra no podríamos ver la luz estelar. Ocurre como en el cine, es necesario que la sala esté a oscura para disfrutar de la película, porque es la oscuridad lo que permite que la película pueda ser vista con nitidez.

¿No ocurre, también, que la luz celestial que hay dentro de cada uno de nosotros se hace visible sobre un oscuro trasfondo?

No me refiero a una oscuridad negativa, destructiva o paralizante, sino más bien a ese fondo sereno asiento de fortaleza.

A esa oscuridad constructiva, **¿no podríamos compararla con la humildad?** Esa capacidad nuestra que nos enseña que no nos es dado conocer todas las cosas y que, aunque seamos los reyes de la creación, somos muy limitados.

La humildad es....

La humildad es sabiduría; consiste en saber que somos inteligentes, pero no omniscientes.

La humildad no es minusvaloración de nosotros



Antonio Rojas

mismos, porque creer que carecemos de valor o que, de algún modo, hemos sido creado con deficiencias —a causa de nuestras limitaciones—, no es de personas inteligentes.

La humildad es una actitud flexible que nos hace un buen servicio al disponernos a aprender de los demás, y nos ayuda a no simplificar tanto a las personas y a los acontecimientos, que los encerremos en la clásica dualidad: si/no, blanco/negro.

La humildad es una puerta de entrada a una comprensión más profunda, porque, así como la acción de gracias abre la puerta al crecimiento espiritual, así la humildad abre la puerta a un mayor conocimiento y una mayor apertura mental.

La humildad nos brinda la oportunidad de aprender unos de otros, puesto que ella nos capacita para abrirnos unos a otros y ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.

La humildad nos permite evitar los pecados de orgullo e intolerancia, abre la puerta a los ámbitos del espíritu, al progreso en la religión y en el conocimiento.

El escritor, poeta y filósofo estadounidense, Henry David Thoreau (1817 -1862), decía que *al igual que la oscuridad, la humildad revela la luz celeste.*

Concluyo, pues, con la misma idea.

La humildad es como esa oscuridad necesaria que nos permite ver los celestiales puntos de luz que el sol (orgullo) nos oculta



Apúntate a “Familia Navarra”

Nombre y apellidos.....
Dirección.....
Localidad.....Código postal.....
Provincia.....
Teléfono.....e-mail.....

Envía ésta inscripción a:

Acción Familiar Navarra. Carlos III, 7- oficina 4- 31002 PAMPLONA (Navarra) o
un correo e-mail a: info@familialinavarra.org

Colabora en defensa de la familia



Familia fuerte, sociedad fuerte

La familia es la primera sociedad natural y modelo y enseñanza concreta de las demás sociedades y organizaciones humanas. Los poderes públicos son los primeros responsables e interesados en respetar y proteger la familia como una verdadera escuela social.

Allí donde existen familias auténticas existirá una sociedad verdadera y no un simple agrupamiento de personas sin ninguna relación entre sí. Las familias verdaderas basadas en el compromiso de amor de los esposos, y en el cariño a los hijos educan a todos sus miembros en la verdadera sociedad como una comunión de personas basada en lazos de amistad y solidaridad donde a cada hombre se le respeta por sí mismo, por ser una persona digna, con independencia de su méritos y valores.

La familia enseña los primeros valores morales, las primeras responsabilidades sociales. Es la familia anterior al Estado y a la misma sociedad, anterior a los pueblos y naciones. El Estado, los pueblos y las naciones se encuentran al servicio y en función de la familia como comunidad natural anterior a todos ellos, de la cual derivan y sin la cual no podrían existir al servicio de los hombres.

Todo modelo social que busque el bien del hombre no puede prescindir de la centralidad y responsabilidad de la familia en la formación de la sociedad y del propio Estado. Porque la familia existió antes tiene un derecho anterior al propio Estado para la formación de sus miembros. El Estado y los demás poderes públicos no pueden sustraer a la familia sus propias competencias y derechos. Al contrario, será tarea y fin primordial del Estado ayudar a las familias a realizar y desarrollar sus propios cometidos.

Autor: Felipe Pou

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