



## Cuando los padres vuelven al colegio

**34** Las actividades escolares muchas veces desencadenan sentimientos de temor y ansiedad en padres e hijos. Cómo enfrentar esto con tranquilidad.



### Padres y esposos, roles en armonía

**10** El desafío de intentar ser padres sin dejar de ser cónyuges, invita a reflexionar y a detenerse para que se transforme en una nueva oportunidad de crecimiento.



### El matrimonio y el diálogo

**6** Saber escuchar y hablar son claves para lograr una buena comunicación. El aprendizaje del diálogo.



### La odisea de los navegantes solitarios

**40** Los jóvenes "navegan" horas por internet, pero los adultos pueden ayudarles a dar sentido a los contenidos, para que ellos mismos manejen el timón y eviten el naufragio.

### La buena alimentación

Comer demasiado, hacerlo a las apuradas, salteado o sin elegir una dieta equilibrada; no ayuda a alimentarse saludablemente.

**44**



### Fortaleza, ¿una virtud olvidada?

Columna por Juan Pablo Roldán

**28**



NOTA DE TAPA

# La centralidad de la familia

14

Los cambios en las costumbres y formas de relacionarse someten a una revisión continua de la validez de la institución familiar para cultivar la realización personal.

## ETAPAS DEL DESARROLLO



### 0 a 2 AÑOS

**SEMBRAR TEMPRANO:** La autodisciplina y una personalidad fuerte y sana se construyen sobre la base del aliento a los chicos a asumir como conductas repetidas acciones saludables.

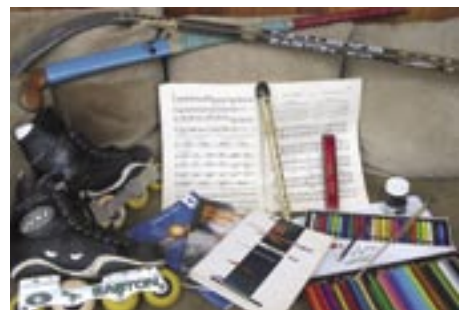
22



### 2 a 6 AÑOS

**PEQUEÑOS TIRANOS:** Un hijo adorable se convierte de pronto en caprichoso y déspota. No atiende razones y a los papás les cuesta poner límites claros y ser consecuentes con ellos. Cómo manejar la situación para lograr un sano equilibrio.

24



### 6 a 12 AÑOS

**AGENDA COMPLETA:** Las distintas actividades extra escolares a las que muchos alumnos se ven impulsados a tomar, terminan agobiándolos y hasta llegan a ser contraproducentes.

26

### ADOLESCENCIA

**JOVENES SIGLO XXI:** En una sociedad que rinde culto a la adolescencia y puede impedir a los chicos madurar, es vital mejorar la calidad de su acompañamiento y fortalecer la presencia del padre.

30