

## CONTENIDO



|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Editorial                                                                                                                               | 2  |
| Breves                                                                                                                                  | 3  |
| Regulación emocional en el contexto actual                                                                                              | 4  |
| Inteligencia emocional para fortalecer la amistad                                                                                       | 6  |
| Cómo cuidar y apoyar el desarrollo emocional de nuestros jóvenes                                                                        | 8  |
| Rolando Roncancio Rachid, nuevo rector de la Universidad de La Sabana. "La sociedad está ante la oportunidad de redescubrir la familia" | 10 |
| Mujeres brújula: una exaltación a la persona y su valor                                                                                 | 13 |
| Ergonomía en el trabajo en casa                                                                                                         | 15 |
| ¿Qué ha sucedido con el desarrollo infantil durante la pandemia?                                                                        | 17 |
| Música en familia: una oportunidad para construir la identidad de nuestros hijos                                                        | 20 |
| ¿Cómo vivir esta Navidad?                                                                                                               | 22 |
| ¡Con música y alegría vamos todos a Belén!                                                                                              | 24 |
| La cena de Noche Buena: anidar las tradiciones                                                                                          | 26 |
| ¡Es tiempo de leer!                                                                                                                     | 28 |
| Convivencia y felicidad                                                                                                                 | 30 |
| Las relaciones familiares, un reto en el contexto actual                                                                                | 32 |
| Emprender para servir                                                                                                                   | 35 |

### Más información:

Teléfono 861 55 55 Ext. 43101-43102.

Celular. 310 200 35 18

[www.unisabana.edu.co/institutodelafamilia](http://www.unisabana.edu.co/institutodelafamilia)

#### Dirección

Ana Margarita Romero de Wills

#### Comité Editorial

Cristian Conen, Juan Camilo Díaz, Adriana Patricia Guzmán, María Fernanda Rodríguez, Elsa Cristina Robayo, Andrea Alejandra Alba Morales, Felipe Vargas

#### Coordinación editorial

Andrea Alejandra Alba Morales  
[ceapuntesfamilia@unisabana.edu.co](mailto:ceapuntesfamilia@unisabana.edu.co)

#### Edición

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

#### Asesoría editorial

Elsa Cristina Robayo Cruz

#### Correo electrónico

[apuntesdefamilia@unisabana.edu.co](mailto:apuntesdefamilia@unisabana.edu.co)

#### Diseño de portada

Claudia Patricia Rodríguez Ávila

#### Corrección de estilo

Hernando Sierra

#### Diseño y diagramación

Claudia Patricia Rodríguez Ávila

#### Fotografías

iStock Photos.

#### Cortesía:

Familia Roncancio Acosta. Página 10 y 12.  
Mercadeo La Propia Sumapaz.  
Página 35 y 36.

#### Impresión

Casa Editorial El Tiempo

#### Suscripciones

Universidad de La Sabana  
Instituto de La Familia  
Teléfono: 861 5555, exts.: 43101  
43102 - 43010  
Campus del Puente del Común,  
Km 7 Autopista Norte de Bogotá,  
Chía, Cundinamarca, Colombia  
[www.unisabana.edu.co](http://www.unisabana.edu.co)



Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana

[www.unisabana.edu.co/institutodelafamilia](http://www.unisabana.edu.co/institutodelafamilia)



@IFAUnisabana



Instituto de La Familia - Universidad de La Sabana



ifa\_unisabana

# La cena de Noche Buena: anidar las tradiciones

\*Luis Ignacio Arbesú Verduzco

En la gran cultura latinoamericana convergen prácticamente todas las demás. El nacimiento de Cristo se ha evocado mediante bellas y emblemáticas manifestaciones culturales, expresadas en las tradiciones navideñas.

Antes de dos años de matrimonio, recibimos la noticia del primer embarazo de mi esposa. Aunque las evidencias parecían irrefutables, poder constatarlo nos producía una enorme expectativa y alegría. Además, la situación detonaba una nueva y creciente tendencia que duraría hasta el momento del parto: la necesidad de anidar. Esta característica, propia de la naturaleza femenina, lleva a la pareja a realizar un esfuerzo de organización y preparación para recibir al nuevo integrante que consolidará, aún más, el núcleo familiar. En esta circunstancia entendimos uno de los aspectos más significativos de la esperanza: la certeza de que una situación positiva y bella va a ocurrir.

El devenir cotidiano podría haber interrumpido el proceso; sin embargo, mientras los indicadores continuaban presentes en la realidad, la seguridad del nacimiento futuro permanecía. La cena de Nochebuena es una tradición cultural que conserva en la memoria un acontecimiento similar, ocurrido hace un poco más de dos mil años, y que cobra sentido en la intimidad de la vida de las familias. En particular, en la gran cultura latinoamericana, en la que convergen prácticamente todas las demás, este hecho se ha evocado mediante las más bellas y emblemáticas manifestaciones culturales.

La cena de la víspera de la Navidad adquiere, en nuestros países, variados y ricos tonos y sabores. Al generalizado pavo y la carne de cerdo —recuerda Miriam Anaya— se agregan una variedad de platillos elaborados a base de maíz como, por ejemplo, los nacatamales nicaragüenses, los tamales tícos, los colorados o negros guatemaltecos y los salvadoreños de gallina, las hallacas venezolanas y el estupendo chipaguanu paraguayo. Otros inigualables platillos son los cubanos chuchifritos, el dominicano moro de gandules, las empanadas argentinas, la picana boliviana, la uruguaya lengua a la vinagreta, los boricuas plátanos verdes rellenos y qué decir de los originales y mexicanísimos romeritos con mole. Se destacan deliciosos postres como el tronco brasileño, el panetón peruano, la panameña rosca de huevo, la natilla con los buñuelos colombianos, los pristiños ecuatorianos o las hondureñas rosquillas. Todos ellos acompañados por bebidas locales y originales cocteles como el chileno colemono. Sin embargo, lo positivo de la celebración no se encuentra solo en la cena, sino en los preparativos que se caracterizan por la actitud de anidar, la cual alimenta la espera.

¿Cómo lo habrá hecho María?, ¿con qué dedicación y esmero habría preparado el lugar para el momento del acontecimiento, si además ayudó a su prima en un proceso





similar? Nuestras culturas se han sumado a esta historia año tras año con la preparación del lugar donde es recibido el fundador del cristianismo.

Según el relato bíblico, poco antes de aquel parto, los padres de Jesús recibieron una indicación gubernamental: a fin de contar con información necesaria para el imperio, se debían trasladar a su lugar de origen. Además, a punto de dar a luz, no encontraron lugar para ellos y se tuvieron que acomodar con los animales. ¿Cómo reaccionará un ave sí, antes de empollar, desaparece su nido? El papa Francisco, en su encíclica *Fratelli-Tutti*, más que señalar a los pobres, insiste en poner atención a los que sufren. ¿Cómo habrán sufrido al obedecer la disposición pública y tener que dejarlo todo?

A pesar de las dificultades, María y José vuelven a anidar. La preparación de la cena de Noche Buena nos invita a tomar parte en ese nuevo proceso y a estar en capacidad de afirmar: ¡Nos ha nacido un niño!, de tal manera que solo la gente sencilla, los verdaderos reyes y científicos podrán llegar al lugar. A pesar del vértigo de la vida cotidiana —caracterizado por el ruido, el consumo, la distracción, el egoísmo e incluso, la variedad y riqueza de nuestras tradiciones— nuestros pueblos han sabido, más de una vez, gracias al ejemplo de María y José, “hacer de tripas corazón”.

Por otra parte, en los versos de “las posadas”, en la tradición mexicana, se canta a los peregrinos de Belén: “Reciban este rincón, es tan pobre la morada que os doy mi corazón”. El nido final donde los latinoamericanos recibimos al recién nacido es nuestro corazón, quien también sufre; sufre nuestra división, nuestros egoísmos, nuestros orgullos mal entendidos, además de abusos y amenazas externas. Sin embargo, y a pesar de todo, sentarnos a la misma mesa abre la posibilidad de la reconciliación de los hermanos. Es así como renace un pueblo, como se forja una nación; este es el verdadero nido de nuestra patria grande: la mesa familiar, donde lo único que se necesita es acercar una silla y tomar asiento. Es la verdadera fuente de resiliencia.

Algo positivo y bello va a ocurrir: ¡Feliz Navidad para todos! ●

El nido final donde  
los latinoamericanos  
recibimos al recién  
nacido es nuestro  
corazón.