Relación de Familia

Pasos importantes para lograr mejorar las relaciones con los miembros de la familia

A medida que los integrantes del clan familiar aprendan a comunicarse en forma clara y eficaz las relaciones irán mejorando y aprenderán a desarrollar aptitudes muy valiosas que les permitirán comunicarse con otras personas fuera del ámbito familiar.

Escuchar es de vital importancia Oír hablar a una persona no es lo mismo que escucharlo y comprenderlo.

Demuestre que desea escuchar para demostrar interés en lo que la otra persona dice, vacié su cabeza y su corazón de otros pensamientos o sentimientos ajenos a la conversación mírele fijamente mientras habla. Evite interrupciones sonríale y abrácele si es preciso evite interrupciones un buen escucha no interrumpe al escuchar la primera palabra que le evoque un recuerdo.

La gente comunica muchas cosas por su tono de voz expresión de rostro y postura el que sabe escuchar presta atención a todos estos detalles cuando la persona allá concluido de expresar sus sentimientos le preguntara muy probablemente de que forma ve usted las cosas hay en donde usted puede ofrecer alguna alternativa .

A menudo los padres cometemos errores pero otros mas sabios permiten que los hijos tomen sus propias decisiones y aprenda de su propia experiencia use palabras que muestren amor. A menudo ciertas palabras que son insignificantes para los adultos producen un gran impacto para los niños programe tiempo para cada uno aunque solo sea por breves momentos pregúntele a cerca de sus cosas por pequeños que ellos sean tienen su propio universo. Hable con ellos pídales que sugieran cosas que fortalezcan mas los vínculos familiares.

El abrazo después del perdón significa mucho el echo de que los padres admitan que se han equivocado es muy significativo y los niños lo aprecian.

Acarícielos dígales a los miembros de su familia cuanto los ama, el contacto físico es de vital importancia masajéele los pies las manos su cabeza haga que se sienta querido e importante dentro del circulo familiar es mas necesario el amor que el alimento físico el corazón receptara y multiplicara en abundancia todo aquello que usted le de en pequeñas porciones de generación en generación.

Vida, Pensamiento y Lenguaje. Y más Vida

Dr. José Guillermo Ros-Zanet

El lenguaje lo hace la vida, la vida de cada uno; pero el lenguaje hace la vida de todos… Pensamiento y lenguaje están inextricable e infinitamente interrelacionados… Porque es real y verdadero que pensamos con palabras; aunque sea igualmente cierto que podemos pensar y pensamos sin palabras. Así, el lenguaje no puede ser una frontera cerrada para el pensamiento, aunque si lo puede ser, de una manera sutil, para la expresión y comunicación del pensamiento… Y es definitivamente cierto también que el límite de mi lenguaje es el límite de mi mundo, de mi pensar; y, por lo tanto, la pobreza del lenguaje personal se traducirá en pobreza del mundo personal. Es que se piensa con palabras predominantemente, aunque podamos pensar sin palabras, como lo hacen y como lo han hecho los grandes místicos, los escritores excelentes… Ellos han podido crear Poesía eterna y Prosa eterna, pensamiento eterno; porque, dueños de una inacabable riqueza cualitativa y cuantitativa de la lengua, han alcanzado a traducir en altísima Poesía, para los tiempos y la Vida, ese pensamiento infinito nacido sin palabras; pero venido, sí, de modo natural, pero también sobrenaturalmente desde la Vida Superior en el Espíritu. La imaginación, y la imaginación combinatoria infinita…

Porque el pensamiento sin palabras no recibirá nunca esa llamada infinita del Espíritu, en seres cuya existencia se malvive en y desde la pobreza cuantitativa y cualitativa del lenguaje.

Desde esa pobreza del Lenguaje, el pensar, el idear, el imaginar también llegarán pobres a la Vida, y pobre será entonces la Vida Superior en el Espíritu.

Y la pobreza del pensar, del idear y del imaginar, se traducirá, desafortunadamente, en pobreza del hacer creador y del construir en el mundo, y menos.

Sólo desde la riqueza del Lenguaje, cualitativa y cuantitativa, tendrán destino y eternidad los hombres y los pueblos del mundo.

Leamos inacabablemente a los grandes pensadores (Filosofía, Poesía, Novela, Ensayo, Sociología, Antropología, Ética, y más), para ser, cada vez más, más ser, más conciencia, más Humanidad.

Para el hombre superior en Espíritu y Lenguaje, no habrá límite, frontera cerrada, para el Pensamiento, ni para la expresión y comunicación del Pensamiento. Él va con el Lenguaje, él es el Lenguaje.

Panamá, 23 de noviembre de 2007.

Congreso Nacional del Adulto Mayor

Celebración del Primer Congreso Nacional "El Adulto Mayor y sus Derechos" y IIIer Seminario –Red de Estudios de la Vejez- Centroamérica y el Caribe "Imágenes y Representación de la Vejez", Hotel Continental 11, 12, 13 de octubre de 2006.

Por iniciativa de la Universidad del Trabajo y de la Tercera Edad, de la Universidad de Panamá, y con la concurrencia y apoyo de la Dirección de Adultos Mayores del Ministerio de Desarrollo Social, se celebró el Primer Congreso Nacional "El Adulto Mayor y sus Derechos", realizado en concurrencia con el IIIer Seminario – Red de Estudios de la Vejez – Centroamérica y el Caribe "Imágenes y Representación de la Vejez".

El acto de inauguración contó con la presencia del rector de la Universidad de Panamá, Dr. Gustavo García de Paredes, la Dra. Berta Torrijos de Arosemena, rectora de la Universidad Especializada de las Américas, la viceministra y la directora de adultos mayores del MIDES , Doris Zapata y Maribel Coco respectivamente, la Magistra Nilda Quijano, Gerente General de la Zona Libre de Colón, así como representantes de diferentes asociaciones, federaciones y confederaciones de jubilados y pensionados.

En este Congreso hubo más de 20 ponencias, que abarcaron un gran número de los temas relacionados con los Adultos Mayores, expuestos por connotados especialistas en las distintas áreas, tanto nacionales como extranjeros.

Salud, Seguridad Social, Demografía, Autocuidado del Adulto Mayor, Estuvieron entre las principales materias que se trataron durante en este Congreso. La Dra. Carmen Miró, el Dr. Juan Jované, el Dr. Diógenes Cedeño Cenci, la profesora Ana Hernández de Pitti, la profesora Aminta Núñez, expositores internacionales y otras reconocidas personalidades del ámbito profesional, estuvieron a cargo de las ponencias durante los tres días que duró el congreso.

El marco del Congreso sirvió como escenario para homenajear a algunas personalidades que apoyan la causa y las actividades reivindicativas en pro y defensa de los derechos de los adultos Mayores, con la entrega de la Estatuilla La Llama Viva.

La estatuilla fue entregada por primera vez al rector de la Universidad de Panamá, Dr. Gustavo García de Paredes, a la Dra. Carmen Miró, a la Magistra Nilda Quijano, Gerente general de la Zona Libre de Colón a la viceministra del MIDES, en representación de la Ministra de esa cartera.

La Llama Viva es una Estatuilla, creada por el maestro de las artes plásticas, Carlos Alberto González Palomino, simbolizada por una lámpara que representa la antigüedad, la vejez, con su llama encendida que representa la eternidad de la vida.

Al final de la jornada de este Primer Congreso se aprobaron un aproximado de seis resoluciones, sobre diferentes aspectos y tópicos concernientes a la problemática que sufren las personas Adultas Mayores en nuestro país y se escenificó un acto cultural.

Clausura de los Cursos 2007

Palabras del Dr. Gustavo García de Paredes

Jubilarse, llegar a la tercera edad, ser adulto mayor, no es sinónimo de inactividad, menos en un país que en medio de la transición demográfica, en una sociedad para todas las edades, debe entrar con el esfuerzo de todos, pensando que en el 2025, seremos cada vez más adultos mayores.

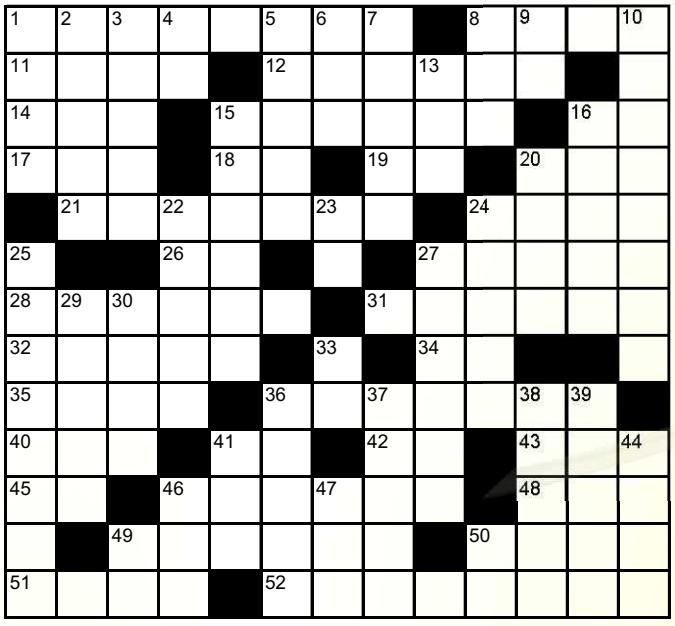
Esta Universidad lleva un mensaje: el comienzo de una etapa nueva, llamada a ser fecunda, a encauzar la autorrealización que tal vez hemos dejado suspendida en el tiempo.

La Universidad del Trabajo y de la Tercera edad, es el más claro puente hacia la intergeneracionalidad, un encuentro en donde jóvenes y personas de edad se empeñan en vivir la más auténtica realidad. La adaptación a la edad supone actividad y si es mental nos ayuda a cancelar esa hipoteca social que tenemos: compartir nuestras experiencias en una educación agógica.

Bienvenidos, felicitamos a la Dra. Carmen Miró, por esa distinción que le hicieron CELADE-CEPAL, nombrando su salón principal, con el nombre de la mejor demógrafa de las Américas.

Crucigrama

Por Aristides Herrera Bravo



VERTICALES

1. ___ Montenegro de Fletcher, ex procuradora de la Admi nistración.
2. ___ Torres de Araúz (museo del Hombre Panameño).
3. Región del SO de Siria.
4. ___ mi cielo azul flameas, (verso de la marcha La bandera panameña).
5. Siglas de entidad encargada del agua en Panamá.
6. Repartir los naipes.
7. Aficionado a algo.
8. Oreja de la taza.
9. ___mejor del boxeo, progra ma de Juan Carlos Tapia.
10. Causar miedo, atemorizar.
13. ___, Alma (hoy Almaty, ciu dad de Kazajstán).
15. Persona importante.
16. Moneda de Costa Rica y El Salvador.
20. Sin compañía, íngrima.
22. ___ Bulba, novela de Nicolás Gogol.
23. ___ God we trust, lema de dinero estadounidense.
24. Observar, ver.
25. Lejano, distante.
27. ___, Elena Chávez de (cole gio de Juan Díaz, Panamá).
29. Sobrenombre, apodo, mote.
30. Ser Supremo, El Creador.
33. ___; Daniel (Nobel de litera tura 1997).
36. ___, La gallina (juego infan til).
37. Víctima de Carlota Corday.
38. Dpto. del O de Honduras.
39. ___, Rueda (alegoría del es cudo nacional de Panamá).
41. Yerno de Mahoma.
44. Ave de cetrería.
46. Argolla, círculo.
47. ___ Gonzalo Garrido, recor dado beisbolista nacional.
49. Virtud teologal.
50. Abreviatura de doctor.

HORIZONTALES

1. ___ de Barrios, directora de la Universidad del Trabajo y de la Tercera Edad.
8. ___, Bernardo Domínguez (nombre de Rogelio Sinán).
11. ___ "Cocoliso" Tejada, recordado dirigente deportivo).
12. ___ Pérez Prado, creador del mambo.
14. ___ y una noches, Las (obra suma de la literatura árabe).
15. Distrito de Herrera (Panamá).
16. Ciento uno (romanos).
17. ___ Matilde Linares, primera esposa del Dr. Arnulfo Arias.
18. Divinidad egipcia (Mit.).
19. Símbolo del galio.
20. ___ Linowitz, negociador de los tratados Torrijos-Carter.
21. ___ José de Sucre, héroe de la independencia americana.
24. ___, Edgardo Molino (ex magistrado de la Corte Suprema de Justicia).
26. Antes de Cristo.
27. ___, Puerto (corregimiento del distrito de Colón, Pmá.)
28. ___ de San Diego, equipo de las Grandes Ligas.
31. Capital de Albania.
32. Unir o coligarse con otro.
34. Símbolo del sodio.
35. ___, Jaime "Cieguito" (panameño ex campeón mundial de boxeo).
36. ___ de San Blas (hoy Kuna Yala).
40. Yunque de plateros.
41. Unáu, mono perezoso, bradipo, perico ligero.
42. Símbolo del astato.
43. Distrito de Coclé (Panamá).
45. Diario deportivo de España.
46. Contento, feliz.
48. ___, Vitín (famoso trompetista panameño).
49. Antigua región occidental de Asia Menor.
50. ___ Marino, púgil campeón mundial mosca 1950-1952.
51. Aceite que usa la Iglesia en los sacramentos.
52. Tener trato social.