



El Centinela

Año 80 Diciembre, 1976 No. 12

Cristo Viene Pronto



Año 80

Núm. 12

EL CENTINELA

Revista mensual ilustrada de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Actualidades, salud, el hogar, religión, ciencia, temperancia, lucha antialcohólica, libertad religiosa, curiosidades mundiales. Editada por Publicaciones Interamericanas, división hispana de la Pacific Press Publishing Association.

Presidente del Consejo Editorial

Dr. FERNANDO CHAIJ

Director

Dr. TULIO N. PEVERINI

Directores asociados

SERGIO V. COLLINS

Dr. LEON GAMBETTA

Administrador

FRANCISCO L. BAER

Asesor médico:

Dr. J. W. COLLINS

Diagramador:

ELIAS ARMANDO PAPAIZAN

Promoción y ventas:

BENJAMIN RIFFEL

Colaboradores especiales:

B. L. Archbold, Carlos E. Aeschlimann, Dr. Antonio Arteaga, Max Martínez, Dr. Milton Peverini, Luis Ramírez, Sergio Moctezuma, Pedro C. Roque.

CORRESPONSALES:

España: Carlos Puyol, Dr. J. A. Val-tuena — **México:** Francisco Jiménez — **América Central:** Claudio Ingleton — **Las Antillas:** Ricardo A. Rodríguez — **Colombia y Venezuela:** Rómulo Lozano — **Otros países sudamericanos:** Pedro S. Camacho.

EL CENTINELA (The Sentinel). Spanish language periodical for December, 1976. Volume 80. Number Twelve. Published by the Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94042, U.S.A. 13 issues per year with 2 issues in September. Annual subscription, \$7.00; single copies, 75 cents. Second-class re-entry at the Post Office at Mountain View, California, authorized. Form 3579 requested.

Autorizada como correspondencia de segunda clase en la Administración de Correos No. 1 de México 1, D. F., el 20 de diciembre de 1963.

Copyright © 1976, by
Pacific Press Publishing Association

NUESTRA PORTADA

Representación artística del regreso glorioso de Jesucristo a esta tierra. Frente a un mundo en decadencia, esta esperanza dichosa ha de llenar de fe y valor el corazón del cristiano.

CARTAS de los lectores

Los lectores deben dirigir su correspondencia a
EL CENTINELA, Cartas de los Lectores,
1350 Villa St., Mountain View, Cal. 94042, EE. UU.

Otro lugar para los cupones

Los felicito por su revista. Me parece muy educativa e interesante. Los artículos siempre resultan útiles y merecen la admiración y el respeto de quienes los leen. Permítanme una sugerencia: considero que los cupones que Uds. incluyen deben ser puestos en un lugar de la revista donde al recortarlos no se malogre la información que figura al dorso.

Carmen Z. Cosme
Gurabo, Puerto Rico

Aprécia el curso bíblico

Recibo con mucho agrado el curso bíblico gratuito que Uds. ofrecen en las páginas de EL CENTINELA. Las lecciones me llegan regularmente y las encuentro provechosas. De paso, me pareció magnífico el artículo "Adónde nos llevará la creciente epidemia del crimen y la inmoralidad" que Uds. publicaron hace poco. Respetuosamente

Marcos Beleño Gómez
Sincelejo, Colombia

Da esperanza al desanimado

Quiero felicitarlos por su revista EL CENTINELA. La encuentro realmente provechosa. Sus temas son interesantes e instructivos, y proporcionan esperanza al desanimado, gozo al que sufre y paz a los que están abatidos. Sigán adelante.

Manuel Delagneau Sanders
Managua, Nicaragua

¿El hombre surgió por evolución o por creación?

Desde hace varios meses estoy leyendo su revista y me parece la única publicación periódica que presenta toda la verdad bíblica y habla de los problemas que ocurren en el mundo ofreciendo una solución. Soy de religión católica, creo en Dios, pero no entien-

do el asunto del origen del hombre. Me gustaría que publicaran un artículo sobre el tema y explicaran si el hombre llegó a la existencia por evolución natural o por creación divina.

Jorge Paz
Pasto, Colombia

NOTA DE LA REDACCION: Véase el artículo "La teoría de Darwin ante la genética", publicado en octubre último.

¿Cuál es el día de reposo: el sábado o el domingo?

He sido católica toda mi vida, y ahora, ya vieja, me siento "nueva" al conocer a través de las Escrituras a Jesús como mi Salvador. Un niño de nueve años despertó en mí el deseo de estudiar la Biblia, ya que él me recitaba de memoria diferentes versículos de las Escrituras y siempre me hablaba en forma bondadosa. En mis lecturas de este Libro he encontrado que el sábado es el día de reposo y no el domingo, y últimamente me convencí de ello al leer en EL Centinela un artículo sobre ese tema. Con todo, le pregunté por teléfono a un sacerdote sobre este asunto, y él me dijo que había que guardar el domingo porque los discípulos habían recibido el Espíritu Santo en ese día. Quiero que me aclaren esto.

Díela Pérez
Huntington Park, California

NOTA DE LA REDACCION: En todas las Escrituras sólo se menciona la observancia del sábado como día de reposo. Nuestro consejo es que siga el ejemplo y las enseñanzas de Jesucristo, quien instituyó el sábado como día de reposo y también lo guardó cuando estuvo aquí en la tierra. La observancia del domingo es una institución humana, y la del sábado es divina. La Biblia dice: "Es necesario obedecer a Dios antes que a los hombres" (Hechos 5:32).

Sumario

Cartas de los lectores	2	Correo internacional
El mensaje de Belén	3	Dr. Milton Peverini
¿Qué hacer si hay sangre en la orina?	6	Dr. Gunnar E. Wensell
Beneficios del ejercicio físico	8	Dr. Jorge W. Collins
La página de la cocina	10	Escogido
El pináculo de la historia	12	Dr. Fernando Chaij
Cómo obtener el perdón	15	Xavier Soto Valle
Nuestro amigo el dolor	16	Dr. Braulio Pérez Marcio
El Artista — Poesía	17	Gonzalo Báez Camargo
Angustias y sueños del adolescente	18	Dr. León Gambetta
Idolatría y fanatismo en el deporte	20	Dr. Rafael Escandón
Índice temático de 1976	22	Resumen
Noticias de interés	23	Miscelánea



OTRA vez ha llegado el mes de diciembre para entregarnos su mensaje incomparable. Es un cántico de amor y de esperanza, que las campanas de Navidad anuncian jubilosamente. Es la bendita historia del nacimiento de Jesús.

Evoquemos por un momento el milagro de Belén. A esa pequeña aldea habían llegado José y María. A pesar de ser forasteros, ni una sola posada les concedió albergue. Tuvieron que descansar en un rústico establo; y allí entre la paja y el buey, nació el Niño Dios. En esa misma hora había pastores en la región que velaban sobre su rebaño, y entonces se les presentó un ángel del Señor, "y la gloria del Señor los rodeó de resplandor; y tuvieron gran temor. Pero el ángel les dijo: No temáis; porque he aquí os doy nuevas de gran gozo, que será para todo el pueblo: que os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un Salvador, que es Cristo el Señor. Esto os servirá de señal: Hallaréis al niño envuelto en pañales, acostado en un pesebre" (S. Lucas 2: 9-12).

El Mensaje de Belén

Por el Dr. MILTON PEVERINI

Director del programa internacional
La Voz de la Esperanza

El Mensaje de Belén

El anuncio angélico comenzó diciendo: "No temáis". He aquí dos palabras primordiales del mensaje de Belén. Si Jesús no hubiese nacido en este mundo, todos tendríamos motivos para temer. La angustia y la ansiedad se posesionarían del alma irremisiblemente. ¿Qué esperanza habría en la hora de la enfermedad y del dolor? Cuando hubieran fracasado todos los recursos de la ciencia, cuando ya no quedase auxilio humano al cual recurrir, ¿hacia quién levantaríamos nuestras manos, en quién se fijarían nuestros ojos? El Señor Jesucristo, y solamente él, es la fuente suprema de salud y de consuelo.

Si Jesús no hubiese nacido, ¿qué esperanza existiría para el pecador, para el hijo descarriado, para el esclavo de los vicios, para quien se ve dominado por pasiones ingobernables? Todos viviríamos condenados a sufrir las consecuencias del mal sin posibilidad alguna de rehabilitación, de paz y de perdón. Pero el ángel dijo: "No temáis; ... os ha nacido un Salvador". Ese Niño, santo y puro, había venido para entregar su vida inocente en rescate de la humanidad; vino para limpiar el corazón del pecador con los méritos de su preciosa sangre, para santificarlo con su infinita gracia.

Si Jesús no hubiera nacido, la muerte seguiría siendo un abismo sombrío y cruel; un fantasma desconocido que paralizaría de terror el corazón. Pero el ángel dijo: "No temáis". El que reposaba en el pesebre era el Verbo divino, Aquel por cuya palabra fueron hechos los cielos y la tierra, el origen mismo de la vida. El habría de ser el gran vencedor del pecado y de la muerte. El, y sólo él, pudo decir con autoridad inquebrantable: "Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en

mí, aunque esté muerto, vivirá" (S. Juan 11: 25). "No temáis —dijo el ángel—, os ha nacido un Salvador". En ese anuncio anticipaba, junto con el drama de la cruz, la gloria de la resurrección. El Niño de Belén había venido para asegurar la eterna redención

del género humano. ¡Bendito Evangelio de gozo y de esperanza!

En su gran misericordia, y para confirmar la fe de los pastores, el ángel respaldó la autoridad divina de su mensaje, diciendo: "Esto os servirá de señal: hallaréis al niño



Había pastores en la misma región [de Belén], que velaban y guardaban las vigias de la noche sobre su rebaño. Y he aquí, se les presentó un ángel del Señor, y la gloria del Señor los rodeó de resplandor; y tuvieron gran temor. Pero el ángel les dijo: No temáis; porque he aquí os doy nuevas de gran gozo, que será para todo el pueblo: que os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un Salvador, que es Cristo el Señor. Esto os servirá de señal: Hallaréis al niño envuelto en pañales, acostado en un pesebre. Y repentinamente apareció con el ángel una multitud de las huestes celestiales, que alababan a Dios, y decían: ¡Gloria a Dios en las alturas, y en la tierra paz, buena voluntad para con los hombres! San Lucas 2: 8-14.

PROVONSHA

envuelto en pañales, acostado en un pesebre". ¡Qué prueba más extraña! Pero ésa y no otra fue la que ofreció el ángel. Y para su regocijo y asombro, los pastores encontraron al Niño Jesús en un pesebre. Al comentar el misterio del santo nacimiento, el escritor José Camon Aznar, declaró: "El signo de la divinidad de este infante, no son los prodigios sino precisamente su abandono, su desamparo ante todas las fuerzas elementales que lo rodean".

Jesús fue la encarnación misma de la humildad y abnegación. Nació en el establo de una aldea diminuta, creció en el hogar de pobres artesanos, y al comenzar su ministerio se rodeó mayormente de modestos pescadores y labriegos. Aunque era dueño del universo, no tuvo en esta tierra dónde reposar su cabeza; fue pobre entre los pobres. Despreciado por conocidos y extraños, se transformó en el gran Varón de dolores, que al fin ofreció su vida en un madero para salvar al pecador. Declara el apóstol Pablo: "Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús, el cual, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz" (Filipenses 2: 5-8).

El mensaje de Belén fue algo más que un canto de gozo y esperanza. Fue una lección eterna de sacrificio y humildad; un llamado al renunciamento y al servicio en favor de los demás. El nacimiento milagroso que evocamos en estos días está envuelto por la gloria misteriosa de la abnegación y la piedad. Eso es Belén: una ofrenda de amor. "Por-

que de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (S. Juan 3: 16).

¿Por qué Belén? ¿Por qué un establo? ¿Por qué se encarnó el Niño Dios? Por amor a nosotros, amigo lector. Jesús se manifestó de ese modo para salvarnos, para que atraídos por su infinita abnegación nos rindamos a sus pies y alcancemos vida eterna.

Por medio de la Sagrada Escritura hoy vuelve a resonar el anuncio angélico: "No temáis; porque he aquí os doy nuevas de gran gozo, . . . que os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un Salvador, que es Cristo el Señor". ¿Cuál es nuestra respuesta?

Los pastores de entonces lo aceptaron sin vacilar; por la fe comprendieron que el Señor se les había manifestado, y siguiendo las indicaciones del ángel fueron apresuradamente al encuentro de Jesús. Algo semejante ocurrió con los magos del Oriente. Con toda solicitud siguieron las indicaciones de la estrella milagrosa hasta que por fin llegaron al establo y allí reconocieron al Niño del pesebre como el Mesías anunciado, el Salvador de sus almas, y entonces le adoraron. No sólo le entregaron sus presentes

y dones materiales; su mayor ofrenda fue la de sus propios corazones. Pero no todos actuaron como los pastores y los magos del Oriente. Jesucristo nació en un mundo que le fue hostil. Fue ignorado, perseguido, ultrajado y al fin clavado en una cruz por aquellos a quienes vino a salvar. ¿Qué haremos nosotros con Jesús?

Jesucristo es más que un recuerdo: nació, murió, resucitó y ascendió a los cielos y desde allí vive para interceder por todos los que confían en él. Por su Espíritu y su Palabra él nos habla en estos días e implora que tengamos confianza en él, que lo amemos y que, al igual que los magos, lo adoremos con toda sinceridad. ¿Lo haremos? Si aceptamos al Niño de Belén no habrá más temor en nuestras vidas; nuestro ser se llenará de gozo, de esperanza, de fe y gratitud.

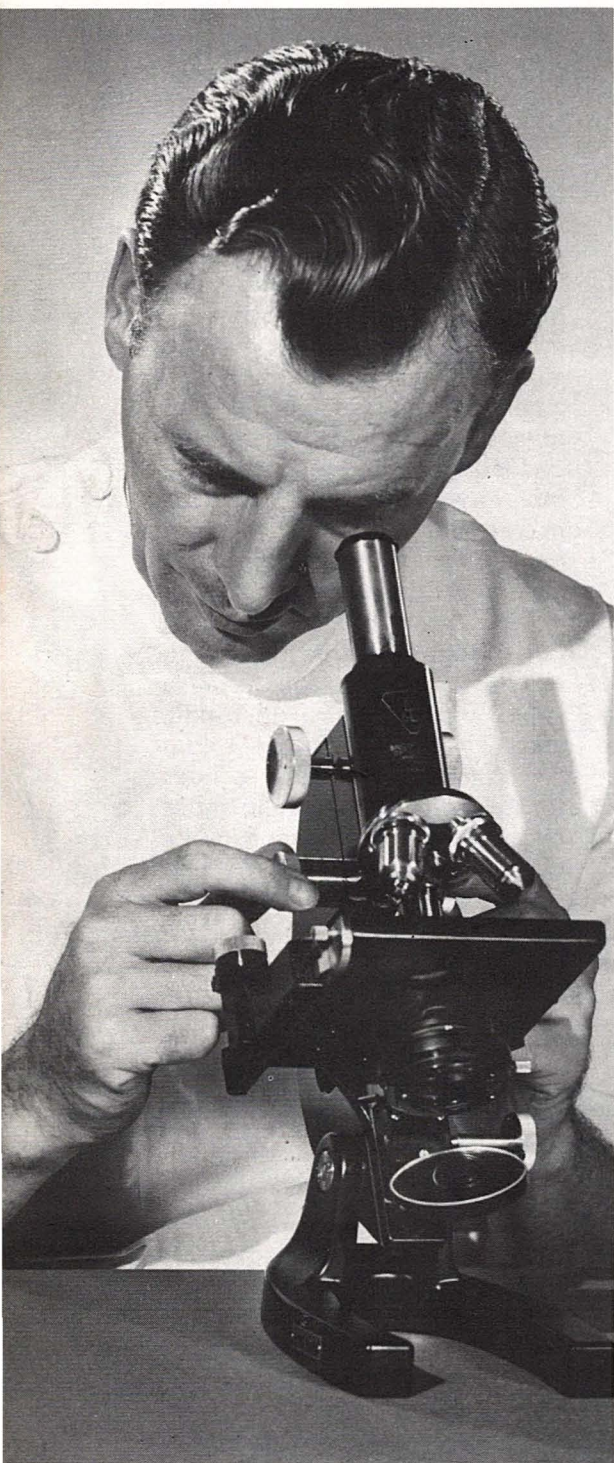
Dios quiera que, enternecidos por su infinito amor, humillemos nuestros corazones; que esta Navidad nos encuentre de rodillas ante el Niño Dios. Entonces comprenderemos que Jesús es nuestro Salvador, y con júbilo indescriptible, junto con el apóstol Pablo, diremos: "¡Gracias a Dios por su don inefable!" (2 Corintios 9: 15). □



**EL CENTINELA les desea
a todos sus lectores y amigos
una feliz Navidad
y un próspero Año Nuevo.**

¿Qué Hacer sí Hay

SANGRE EN LA



DEVANEY

¿DEBEMOS preocuparnos si aparece un poco de sangre en la orina? ¿Revela esto una anomalía o puede ser una señal de peligro?

Desde el punto de vista médico, la presencia de sangre en la orina se llama *hematuria*, y hasta que no se compruebe lo contrario, es una advertencia de un posible cáncer en las vías urinarias, sobre todo si no se ha sentido dolor. La presencia de hematuria es siempre seria. La orina toma un color rojizo semejante al té cargado; a veces a simple vista pueden verse coagulitos de sangre. Esta puede hallarse en muy pequeña cantidad y en tal caso sólo se la detecta al observar la orina al microscopio. Si al orinar con sangre hubiera dolor, eso ayuda a orientar el diagnóstico.

Una lesión urológica detectada a tiempo se puede curar perfectamente si el tratamiento adecuado se aplica en forma temprana. De allí la importancia de que, ante cualquier anomalía o molestia, se acuda al médico, y de esta manera se podrán hacer los estudios y análisis que ayudarán a solucionar el problema y, en más de una ocasión, permitirán salvar una vida.

Los progresos científicos y la experiencia han puesto en manos del médico y de la humanidad muchos recursos que ayudan a diagnosticar gran cantidad de enfermedades en su estado inicial, muchas veces antes de que aparezca ningún síntoma o molestia. Por eso, después de los cuarenta años de edad es recomendable someterse periódicamente a un examen general o *chequeo*, que incluye diferentes estudios como: radiografía del tórax, prueba de Papanicolaou, análisis de sangre y de orina, y otros.

En general, la gente espera hasta

tener alguna molestia para ir a consultar con el médico. Recuerdo el caso de un joven de 26 años. Había hecho en motoneta un viaje de unos trescientos kilómetros, y al orinar notó que la orina tenía un color sanguinolento que le llamó la atención, si bien no sintió ningún dolor ni molestia. Al hacerlo la siguiente vez, el color era normal; así que no le dio importancia al asunto y lo olvidó por completo. Pasaron unos meses y un día, después de hacer un esfuerzo, notó nuevamente sangre en la orina. Esta vez se preocupó y fue a ver a su médico. Aunque ya la orina se había normalizado, al examinarla bajo el microscopio se encontró que todavía tenía sangre, de manera que su médico lo mandó a ver al especialista en vías urinarias. Los estudios que le hicimos nos permitieron diagnosticar un pequeño tumor maligno en la vejiga. Fue descubierto a tiempo y ya han pasado tres años sin que haya vuelto a tener problemas.

¿Qué estudios hacemos cuando un enfermo nos cuenta que observó sangre en la orina? Lo primero que nos interesa es hacerle un buen interrogatorio. ¿Sintió dolor o ardor al orinar? ¿Tiene que orinar más frecuentemente? Si ocurre esto, pensaremos en una posible infección o cistitis. Luego de examinarlo le indicaremos un análisis de orina y una radiografía que llamamos "pielografía excretora". Es una radiografía de la pelvis renal y uréter que se aplica después de la introducción de un medio de contraste. Normalmente no podemos visualizar los riñones y la vejiga, pero inyectamos en la vena una solución que tiene un compuesto yodado, el cual, al ser eliminado por los riñones, nos muestra la vía urinaria

ORINA?

Por el Dr.
GUNNAR E. WENSELL

Especialista en Urología

cuando sacamos las radiografías, por lo que viene a ser como un negativo del aparato urinario.

La sangre que apareció en la orina puede tener su origen en distintos niveles; puede venir de los riñones, de la vejiga, de la próstata o de la uretra. La hematuria en sí no es una enfermedad, sino más bien un signo que indica la presencia de una enfermedad.

Hay otras causas de hematuria aparte del cáncer. Si la mujer está en la fecha de su período menstrual, muchas veces puede mezclarse sangre al orinar. También la presencia de un cálculo, ya sea en los riñones o los uréteres, que son los conductos que conectan los riñones con la vejiga, puede traernos hematuria; pero estos cuadros cólicos vienen acompañados de otros síntomas. Una infección tuberculosa, la glomerulonefritis o las cistitis también pueden causar la hematuria, pero cualquiera sea la causa, la presencia de sangre en la orina es siempre un asunto serio.

Mencionaremos algunas de las enfermedades más comunes en que casi siempre suele encontrarse sangre en la orina.

Cáncer del riñón (llamado también hipernefoma o adenocarcinoma). Es el cáncer más común del riñón, más frecuente en el hombre que en la mujer. A menos que se lo diagnostique temprano, lleva a la muerte. El signo más común es la hematuria, sin dolor, a veces acompañada de fiebre. Cuando se diagnostica esta enfermedad, el paciente debe ser operado de urgencia. Muchas veces la hematuria es el único síntoma.

Cáncer de la vejiga. Este tipo de cáncer se manifiesta más frecuentemente de los cuarenta años en ade-

lante. El signo más común es la hematuria; se asocia a veces con dolor y mayor frecuencia al orinar. La vejiga es más fácil de examinar que el riñón. Un instrumento llamado cistoscopio permite examinar la vejiga y comprobar si hay una tumoración; a este procedimiento se le da el nombre de cistoscopia, y permite tomar una muestra de tejido que luego se examina (a este examen se lo denomina "biopsia"); si es necesario, al mismo tiempo se puede hacer el tratamiento curatorio por medio de la cirugía endoscópica.

Cálculos urinarios. Los cálculos se forman como consecuencia de la gota, infecciones urinarias u otras causas. El cuadro varía de una persona a otra, y de acuerdo al lugar donde está el cálculo, varían los síntomas. Puede haber vómitos y un dolor de cintura que se irradia a la ingle; a veces hay un deseo muy frecuente de orinar. Si se asocia una infección, puede haber fiebre. Los cálculos pueden pasar solos, pero a veces hay que hacer una operación para extirparlos.

Adenoma de próstata. Generalmente se presenta en hombres de más de sesenta años. Tiene que levantarse varias veces de noche para orinar y el chorro pierde fuerza. Muchas veces aparece hematuria. También se encuentra hematuria en las cistitis, la blenorragia y otras enfermedades.

Recordemos que en ninguna circunstancia se debe ignorar ni pasar por alto la presencia de sangre en la orina. La hematuria no es una evidencia de alta presión o de que se ha realizado algún esfuerzo físico —como piensan algunos—, sino que es una señal de peligro que no debe ser ignorada. □

CONSEJOS PRACTICOS para el hogar

COMO ALARGAR LA VIDA DE LA ESCOBA

Escoba nueva barre bien, reza el dicho popular, pero la vieja puede barrer mejor de lo que ha estado haciéndolo si se le cortan una o dos hileras de puntadas. Esto permite a las pajas extenderse y tomar más anchura. Para que dure más tiempo, es bueno sumergirla de vez en cuando en agua salada y dejarla secar al sol; también es una buena costumbre dejarla colgada y no posarla sobre su paja.

PARA QUE LA SAL CORRA

Los saleros con tapa agujereada son bastante comunes. Pero es también muy común que, por la humedad, la sal se aglomere contra los agujeros y no corra. Para remediar este inconveniente, se ha recomendado poner algunos granos de arroz dentro del salero. Pero otra sugerencia, quizá más eficaz, es la de mantener el salero dentro de un vaso que se pone boca abajo. En esta forma, estando protegida del aire, la sal puede mantenerse seca.

PARA CONSERVAR LA DENTADURA

Una autoridad en cuestiones de higiene bucal resume en las seis reglas siguientes lo que uno debe hacer para conservar en buen estado su dentadura: 1. Beber abundancia de leche. 2. Ingerir jugos de frutas. 3. Tomar baños de sol. 4. Evitar el consumo excesivo de azúcar. 5. Cepillarse los dientes tres veces por día. 6. Visitar al dentista cada seis meses.

LOS CHICHONES

Cuando el bebé comienza a andar, le resulta difícil conservar el equilibrio, y es bastante frecuente que se golpee la cabeza contra algún mueble o una pared. ¿Cómo se puede calmar el dolor e impedir la formación de un feo chichón? Simplemente, aplicando compresas de agua muy fría en el lugar dolorido, y ejerciendo una ligera presión.

BENEFICIOS DEL

Por el Dr. Jorge W. Collins

¿QUIENES deben hacer ejercicio físico? Todos, y especialmente los trabajadores intelectuales y los que realizan tareas sedentarias. Nadie debe pensar que está exento de la necesidad de practicar ejercicio físico, ni aun los inválidos. Por supuesto, todo ejercicio debe adecuarse muy bien a las posibilidades del que lo va a ejecutar, ya que lo que para uno es apropiado puede resultar muy peligroso y hasta fatal para otro. Especialmente si la persona tiene más de 35 años, tiene exceso de peso y ha vivido físicamente inactiva por años, es imprescindible que tenga un buen examen médico antes de empezar un programa de ejercicios, y que empiece sólo con ejercicios suaves hasta que el corazón se acostumbre a ellos y pueda aumentar el esfuerzo paulatinamente. Pero si el corazón está sano, casi no hay actividad física que sea capaz de dañarlo.

Citaré aquí un párrafo escrito hace casi cien años por una mujer admirable que fue una campeona de la vida sana: "La inactividad es la mayor maldición que puede recaer sobre la mayoría de los inválidos. El trabajo liviano útil, sin sobrecargar la mente o el cuerpo, tiene una influencia saludable sobre ambos. Los músculos se fortalecen, mejora la circulación y le da al inválido la satisfacción de saber que no es un inútil en este mundo atareado. Posiblemente al comienzo podrá hacer solamente muy poco, pero pronto encontrará que sus fuerzas van aumentando y de acuerdo con eso aumentará también la cantidad de trabajo que puede realizar".¹

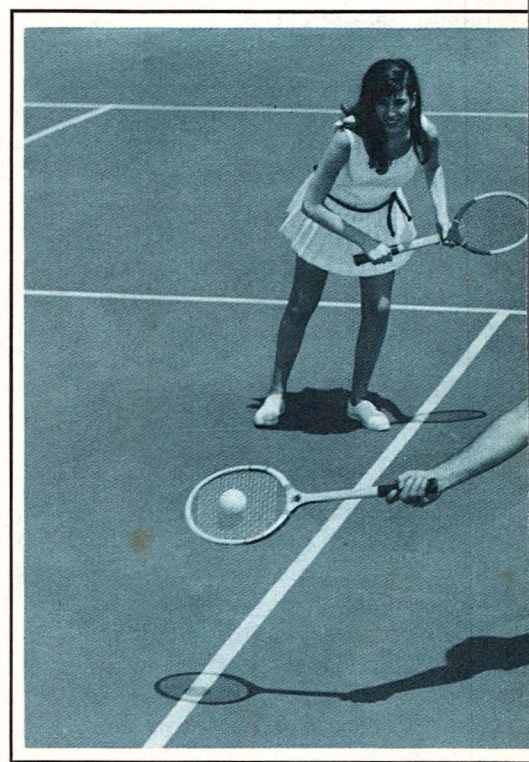
Hay muchas personas que practican ejercicios físicos, y lo hacen por diferentes motivos. Algunos di-

cen que el ejercicio físico los hace sentir mejor; otros, que los vuelve optimistas; quienes encuentran que el ejercicio les da más energía y les ayuda a rendir más en sus actividades diarias sin cansarse; quienes lo practican sólo por placer, y así con los diferentes deportes, desde el apacible golf hasta el violento fútbol. Algunos levantan pesas o practican ejercicios calisténicos para adelgazar o para mantenerse en buenas condiciones físicas; otros se dedican a cultivar un jardín o una huerta, y finalmente otros, para asegurarse una suficiente actividad física, trabajan en mecánica, carpintería o en hobbies similares que son de gran utilidad práctica.

El ejercicio físico debe beneficiar prácticamente cada parte del cuerpo sin limitarse al sistema muscular. La persona que desee verse y sentirse en las mejores condiciones durante toda su vida, debe mante-

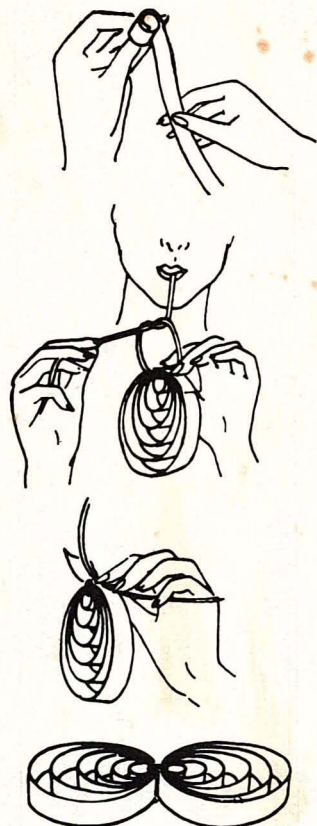
La persona que desee sentirse en las mejores condiciones durante toda su vida, debe practicar ejercicio físico todos los días.

nerse activa con ejercicios diarios, del mismo modo como tiene diariamente su alimento, sueño, descanso y relajación. En esa forma mejorará su apariencia, agilidad, coordinación, y su resistencia física para los deportes y demás actividades. Aunque no es fácil cambiar los hábitos de toda una vida, y ello exige determinación y una gran fuerza de voluntad, los resultados son tan halagadores que vale la pena hacerlo.



¿Cuáles son los ejercicios más convenientes? ¿O acaso no tiene importancia el tipo de ejercicio que se practique? Por desgracia, no todos son igualmente beneficiosos, aunque cada uno de ellos tiene algo de bueno. El blanco que se desea alcanzar es la adaptación física, que consiste mayormente en el fortalecimiento del músculo cardíaco para prevenir un ataque cardíaco, o aminorar su gravedad en caso de que ocurra. Para ello se debe escoger un tipo de ejercicio suficientemente intenso y sostenido que estimule la circulación y la respiración, con el consiguiente desarrollo del miocardio (músculo del corazón).

La aptitud física no consiste en desarrollar grandes músculos, aunque el buen tono muscular forma parte de ella, pero incluye princi-

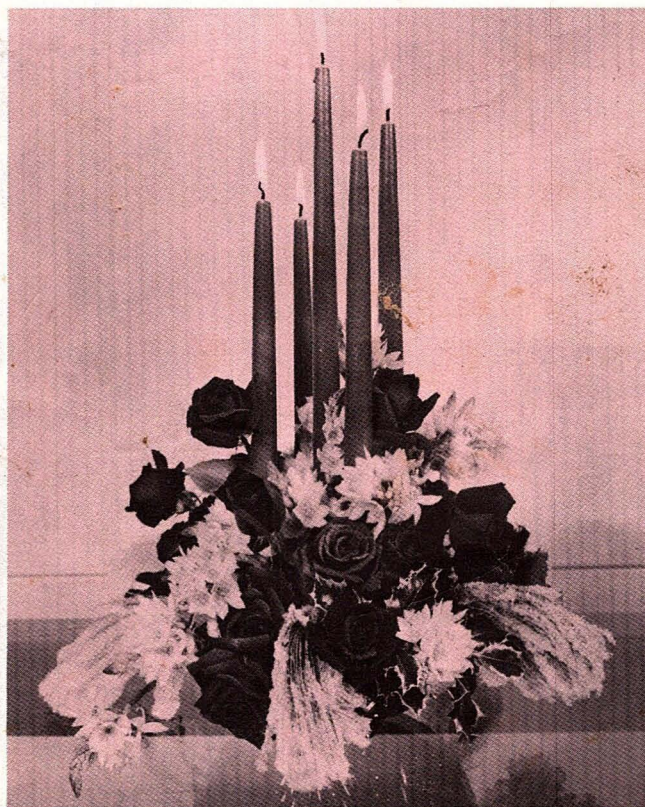


Una nueva manera de adornar el árbol de Navidad es con cintas que hagan juego con las que se usan en los paquetes de regalo. Pero he aquí una sugerencia más en armonía con el espíritu de Navidad: junto a los regalos para sus hijos, añada algunos paquetes para huerfanitos o niños pobres de su vecindario y comparta con ellos en el seno de su hogar de las bendiciones materiales que Ud. ha recibido de Dios. El grabado adjunto indica cómo arreglar las cintas.

Este árbol en miniatura se presta muy bien para adornar la mesa de donde se sirven sus invitados para Nochebuena. Si desea usar velas, apague la luz eléctrica y que la cena se haga a la luz de aquéllas. La belleza serena de este arbolito creará en su hogar un ambiente acogedor que inspire el verdadero espíritu de la Navidad.



¿Quiere algo más llamativo? Pues no necesita más que rosas, pino blanco, unas flores blancas o cualquier otra combinación parecida que le sea más fácil conseguir. Apague luego las luces y sirva la cena a la luz de las velas. Esto realmente sugerirá a su familia y a sus invitados el espíritu de una ocasión muy especial.





REVIEW PICTURES

JOHN STEEL



El Pináculo de la Historia

Por el Dr. Fernando Chaij

ASI como el Aconcagua emerge majestuosamente por encima de los más elevados picos de la cordillera de los Andes, para alcanzar la altura extraordinaria de 6.959 metros, entre las grandes cumbres de la historia hay una que descuella con sublime belleza por sobre todas las demás: el nacimiento de Cristo.

La humanidad ha tenido que reconocer que éste es el acontecimiento sobresaliente de todas las edades, el pináculo de la historia. En realidad, el advenimiento de Cristo a este mundo ha tenido una gravitación tan tremenda en la sociedad humana, que ha llegado a ser la gran encrucijada de la historia, dividiéndola en dos grandes eras.

Pero, ¿en qué consiste lo extraordinario, lo distintivo y lo único de la vida de Cristo?

Algunos lo han calificado como el más grande maestro de todos los tiempos. Y no se equivocan. Enseñó con la palabra, y enseñó con el ejemplo. Hablaba "como quien tiene autoridad, y no como los escribas" (S. Mateo 7: 29), porque respaldaba sus palabras con su vida, una vida maravillosa, perfecta, llena de amor, de bondad, de rectitud, de firmeza y valor, una vida a cubierto de todo pecado.

Otros han afirmado que Jesús es el más grande de los filósofos. Y dicen la verdad. Porque en las sencillas y claras enseñanzas de Jesús, contenidas en la Biblia, se plantean y resuelven los interrogantes más angustiosos del corazón humano, los problemas filosóficos capitales. ¿Quién soy? ¿De dónde he venido?

¿Adónde voy? ¿Qué sentido tiene la vida? ¿Cuánto se puede conocer? ¿Dónde está la fuente del auténtico conocimiento espiritual? ¿Por qué existe el dolor en el mundo? ¿Quién es Dios? ¿Quién es Cristo? Estas, y muchas otras preguntas básicas que toda mente reflexiva se plantea, están admirablemente contestadas en el gran Libro que contiene la revelación de Dios y que desarrolla la doctrina y la filosofía de Cristo, la única filosofía perfecta que resuelve todos los problemas cardinales del alma.

Otros veneran al Señor por sus milagros, y le rinden tributo como el mayor taumaturgo de todos los tiempos, pero no se detienen a averiguar qué hay detrás de esos milagros, ni cuál es el verdadero poder que produjo esos fenómenos inusitados.

Aún otros hablan de Cristo como del mayor moralista de la historia. Y están en lo cierto. Porque él es el autor del más antiguo y más perfecto código de moral que exista en la literatura humana: la Biblia, con sus piezas magistrales, a saber, los Diez Mandamientos, el Sermón de la Montaña, las Bienaventuranzas, las parábolas y otras semejantes.

Podría hablarse de Cristo como profeta maravilloso, como orador extraordinario que cautivaba a las multitudes.

Pero lo que por encima de todo convierte a Jesús en la figura cumbre de la historia es su carácter de Hijo de Dios. San Juan se refiere a él como al "Verbo": "En el principio era el Verbo —dice—, y el Verbo era con

Dios, y el Verbo era Dios. Este era en el principio con Dios. Todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho". "Y aquel Verbo fue hecho carne, y habitó entre nosotros (y vimos su gloria, gloria como del unigénito del Padre), lleno de gracia y de verdad" (S. Juan 1: 1-3, 14).

El es Dios. Pero vino a este mundo y tomó la forma humana. Podría haber elegido, para encarnarse, a una familia de gran renombre. Podría haber sido un

Con su muerte expiatoria Jesucristo nos aseguró la salvación eterna y con su vida perfecta nos garantiza una vida victoriosa. Con su conducta nos inspira, y nos inunda y entenece con su amor y su bondad.

hombre rico, famoso, un gran sabio, un gobernante poderoso, un multimillonario. Pero prefirió un hogar muy pobre, y una madre muy humilde, aunque muy piadosa.

¿Por qué? Porque su venida a la tierra tenía un propósito cuádruple:

1) Vino para buscar y salvar lo que se había perdido. Como Salvador pagó la penalidad del pecado, ese pecado que condenaba a todos a la muerte eterna. Tomó nuestro lugar en la cruz. Y ahora, al aceptarlo por la fe, obtenemos la vida eterna. El nos la ofrece como un derecho transferido a nosotros por la fe en él.

2) Vino además para revelar al mundo en forma práctica y en los términos más comprensibles, el maravilloso carácter de Dios. Ese Dios que la superstición y la ignorancia habían desfigurado, y a quien en lugar de un Padre lleno de amor, lo pintaban como a un amo cruel y vengativo. El Señor dijo: "El que me ha visto a mí, ha visto al Padre" (S. Juan 14: 9). San Pablo escribe: "Dios . . . nos ha hablado por el Hijo, . . . el cual, siendo . . . *la imagen misma de su sustancia* [del Padre], . . . se sentó a la diestra de la Majestad" (Hebreos 1: 1-3).

3) Vino también para poder entendernos y simpatizar con nuestras debilidades. Así podía ser nuestro amoroso intercesor ante el Padre y nuestro comprensivo Sumo Pontífice. San Pablo, explicando esta función de nuestro Señor, escribe: "Por cuanto los hijos participaron de carne y sangre [es decir de la naturaleza humana], él también [Jesús] participó de lo mismo", y añade: "Debía ser en todo semejante a sus hermanos, para venir a ser misericordioso y fiel sumo sacerdote en lo que a Dios se refiere, para expiar los pecados del pueblo. Pues en cuanto él mismo padeció siendo tentado, es poderoso para socorrer a los que son tentados" (Hebreos 2: 14, 17, 18).

4) Vino además para demostrar cómo un ser hu-

mano puede, por la gracia y el poder de Dios, vivir una vida perfecta. Al encarnarse, Jesús restringió su divinidad, y jamás la usó en su propio beneficio. Dependió de Dios como tiene que depender cada uno de nosotros. Fue "el Hijo del hombre", y así hizo frente a la tentación y a las pruebas, y salió victorioso.

En suma, con su muerte expiatoria nos aseguró la salvación eterna y con su vida perfecta nos garantiza una vida victoriosa. Con su conducta nos inspira, y nos inunda y entenece con su amor y su bondad.

Con sus proféticas palabras: "Si yo fuese levantado de la tierra, a todos atraeré a mí mismo" (S. Juan 12: 32), Jesús no sólo dio a entender de qué muerte habría de morir, sino que predijo cómo su vida y su muerte serían un poderoso y gigantesco imán que lo convertiría en el punto magnético de la historia.

Pero es justo establecer que el primer advenimiento de Cristo a la tierra tiene un complemento indispensable: la segunda venida gloriosa de Jesús a este mundo. Esta marcará el fin del dolor humano, la liquidación definitiva del mal, la destrucción del pecado y el establecimiento eventual de un reino de perfecta justicia y absoluta felicidad.

Como la elipse tiene dos focos indispensables de igual importancia, la gran elipse de la historia estaría incompleta sin ambos focos: la primera y la segunda venida de Jesús. La primera vez él vino como Salvador; la segunda vendrá como Rey supremo. La primera vez vino para redimirlos por su muerte; la segunda para hacer efectiva nuestra vida eterna. La primera vez vino para inspirarnos con su ejemplo e invitarnos a seguirlo; la segunda para concretar los resultados maravillo-

La primera vez Jesús vino como Salvador; la segunda vendrá como Rey supremo. La primera vez vino para redimirnos por su muerte; la segunda para hacer efectiva nuestra vida eterna.

sos de nuestra voluntaria respuesta. Si la primera venida fue el primer pináculo, la segunda es el segundo pináculo, que equilibra la figura de la gran esperanza cristiana.

Amigo lector: ¿Ha probado Ud. la transformación maravillosa de quien resuelve hacer de Jesús su Salvador y Señor, y entregarle su vida para seguir en sus pisadas? Si no, lo invitamos a hacer esa gran decisión, como broche de oro del año que finaliza. Entonces sabrá Ud. por una feliz experiencia propia lo que significa la promesa divina: "Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5: 17). Y lo más grandioso será que, después de una vida llena de paz, gozo y esperanza en este mundo, Ud. tendrá la eterna gloria de una vida sin fin de dicha imperecedera en el reino eterno que Cristo establecerá. □

Cómo Obtener el **PERDON**

Desde México escribe Xavier Soto Valle

TODO ser humano, sin excepción, necesita el perdón divino. ¿Por qué? Las Sagradas Escrituras lo explican claramente: "Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios" (Romanos 3: 23). En consecuencia se hallan destinados a la muerte, "porque la paga del pecado es muerte" (cap. 6: 23).

¿Cómo puede el hombre librarse de la penalidad del pecado y de su correspondiente castigo? ¿Cómo puede alcanzar la salvación y la vida eterna? Hace casi dos mil años un guardiacárcel de la ciudad de Filipos planteó la misma pregunta, y el apóstol San Pablo le dio una respuesta reconfortante: "Cree en el Señor Jesucristo, y serás salvo, tú y tu casa" (Hechos 16: 31).

La Biblia declara que el Señor Jesús murió por todos los hombres, que Dios "cargó en él el pecado de todos nosotros" (Isaías 53: 6), y que "la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado" (1 S. Juan 1: 7). Esto significa que Dios ha hecho provisión para que toda persona obtenga el perdón y la vida eterna. Lo que importa es que el hombre reconozca su necesidad y reciba con fe y gratitud la dádiva maravillosa de la misericordia de Dios.

COMO CONSEGUIR EL PERDON DIVINO

Dios siempre está dispuesto a perdonar a sus hijos que reconocen sus faltas y le piden perdón. Esta precio-

sa verdad se enseña vez tras vez en las Sagradas Escrituras. Cristo mismo la ilustró en forma clara y conmovedora con la conocida parábola del publicano pecador: "Dos hombres subieron al templo a orar: uno era fariseo, y el otro publicano. El fariseo, puesto en pie, oraba consigo mismo de esta manera: Dios, te doy gracias porque no soy como los otros hombres, ladrones, injustos, adúlteros, ni aun como este publicano; ayuno dos veces a la semana, doy diezmos de todo lo que gano. Mas el publicano, estando lejos, no quería ni aun alzar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho, diciendo: Dios, sé propicio a mí, pecador" (S. Lucas 18: 10-13).

¿Qué ocurrió con el publicano, que se consideraba tan culpable? El Señor Jesús dijo de él: "Os digo que éste descendió a su casa justificado antes que el otro" (S. Lucas 18: 14). El fariseo no reconocía su pecaminosidad y confiaba en sus propias obras para ganar la aprobación divina, pero ellas jamás nos abrirán las puertas del cielo. "Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe", escribió el apóstol San Pablo (Efesios 2: 8, 9).

El caso del ladrón arrepentido que fue crucificado junto al Señor Jesús debe llenarnos de confianza en el perdón que Dios nos ofrece. Este hombre había llevado una vida de

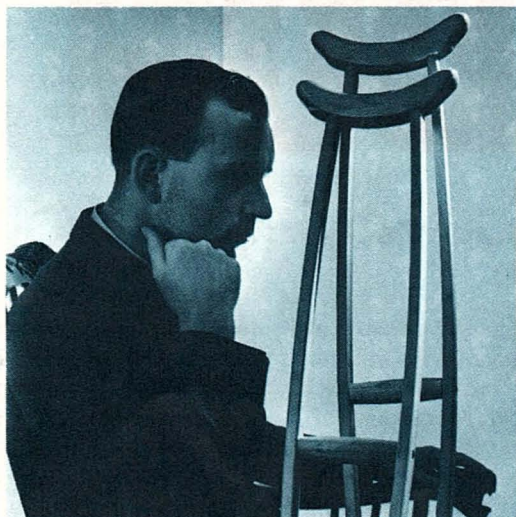
delitos y por causa de ellos fue condenado a morir en la cruz. Sin embargo, en sus últimos momentos reconoció sus culpas y confió en Jesús como su Salvador: "Nosotros, a la verdad, justamente padecemos, porque recibimos lo que merecieron nuestros hechos; mas éste [Jesús] ningún mal hizo. Y dijo a Jesús: Acuérdate de mí cuando vengas en tu reino" (S. Lucas 23: 41, 42). La respuesta inmediata del Salvador fue: "De cierto te digo hoy, estarás conmigo en el paraíso".

Mientras los discípulos de Cristo lo habían abandonado y la turba enfurecida se burlaba de él, este pobre pecador lo reconoció como Señor y Rey. En el umbral de la eternidad logró la salvación porque confió en Jesucristo como su Redentor. De igual manera el Señor recibirá a todos los que acuden a él con fe y humildad en busca de perdón. Notemos estas hermosas promesas que Dios nos extiende: "Al que a mí viene, no le echo fuera" (S. Juan 6: 37). "Venid luego, dice Jehová, y estemos a cuenta: si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana" (Isaías 1: 18).

Si nuestra vida está manchada por el pecado, pidamos con arrepentimiento el perdón divino. El Señor está deseoso de perdonarnos y de decírnos como al ladrón contrito: "Estarás conmigo en el paraíso". □

Nuestro Amigo el Dolor

Por el Dr. Braulio Pérez Marcio



GALLOWAY



ROBERTS

EL TEMA del dolor jamás se agotará mientras el mundo sea mundo. De hecho, el sufrimiento está en todo hogar y en todo ser humano.

Si pretendiéramos enumerar las distintas causas de dolor, la lista se haría muy larga. Puede ser ocasionado por la enfermedad, que, a pesar de todos los adelantos de la medicina moderna, sigue siendo el problema universal número uno. El sufrimiento puede originarse en la intemperancia y en los vicios que imperan por doquier. Puede deberse a la falta de trabajo y, por consiguiente, a la escasez de recursos con que hacer frente a las necesidades de la vida. El dolor puede ser causado por hijos ingratos, por padres incomprensivos y exigentes, por dificultades matrimoniales y otras complicaciones familiares. Puede también deberse al miedo a la guerra que, sobre todo en algunos países que la han sufrido en carne propia, es realmente agudo.

En términos generales, podríamos dividir el sufrimiento de la siguiente manera: el dolor estéril y el dolor fecundo. Es estéril cuando no produce buenos resultados en nosotros. Es estéril el dolor que provocamos nosotros mismos al contravenir las leyes de la salud, las del Estado o la ley de Dios. Es estéril cuando no nos mejora, no nos fortalece, no nos prepara para afrontar problemas más graves. Sobre todo, es estéril el dolor cuando nos induce a rebelarnos contra Dios en vez de someternos a su voluntad. Este es el dolor que el profeta Isaías llama "el dolor desesperado" y del cual habla San Pablo en estos términos: "La tristeza del mundo produce muerte".

Permitamos que nuestro dolor sea fructífero, que cumpla su función en nosotros. Para ello hemos de aceptar la voluntad de Dios y decir con el himno:

*Como tú quieras, hazlo, Señor:
tú el alfarero, yo el barro soy;
que tú me amoldes, pues, en verdad,
mientras espero tu voluntad.*

Sacudidos por el sufrimiento, con demasiada frecuencia nos quejamos a Dios y a los que nos rodean. ¿Por qué —preguntamos— debemos sufrir por tal o cual situación? Lo que en realidad debemos hacer es preguntar y aceptar más la voluntad de Dios. Si nos mantenemos serenos, juiciosos y pacientes, el dolor se alejará más pronto.

A veces el dolor adquiere aspectos de desolación desesperada. Tales son los sentimientos que parecen campear en las palabras de Jacob cuando, al volver sus hijos de Egipto con la noticia de que uno de ellos había tenido que quedar allá y que debían llevar consigo al menor para rescatar a aquél, exclamó: "Me habéis privado de mis hijos; José no parece, ni Simeón tampoco, y a Benjamín le llevaréis; contra mí son todas estas cosas" (Génesis 42: 36).

Nunca debemos llegar a la desesperación frente al dolor. Si llegamos a esa situación, lo que pudo haber sido para nosotros una bendición, se convierte en un tormento completamente inútil, que no edifica nuestro carácter ni mejora nuestra vida presente ni futura. El nuestro debe ser lo que el apóstol Pablo llama el dolor "según Dios". El dolor según Dios es el que

actúa a manera de crisol para depurar nuestro carácter y eliminar de nosotros ciertos hábitos, prácticas, pensamientos y actitudes que no conciden con nuestra profesión de fe. El dolor debe ser, entonces, crisol para nosotros, en el cual desaparezca toda escoria. Debemos aprender a sufrir con confianza, creyendo de corazón las siguientes palabras del apóstol Pablo: "Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien" (Romanos 8: 28). Para el apóstol, las palabras que acabamos de citar no eran una teoría. El sabía por propia experiencia lo que era sufrir provechosamente y sin quejas. Más de una vez fue azotado, en tres oportunidades naufragó, hizo frente a peligros en mar y en tierra, en su propio país y en el extranjero. Supo lo que eran el hambre y la sed, el frío y la desnudez. Pero nunca se quejó. Nunca salió una palabra amarga de sus labios. Sabía que por duras que parecieran las pruebas, podrían obrar definitivamente para el bien si las aceptaba con el debido espíritu. Lo mismo nos ocurrirá a nosotros. Aprendamos a decir con Amado Nervo:

*¡Oh, dolor, buen amigo,
buen maestro de escuela,
gran artífice de almas,
incomparable escuela
para el corcel rebelde ...!
¡hiere, hiere hasta el fin!
¡A ver si de este modo,
con un poco de lodo
forjas un serafín!*

Cuando nos sintamos tentados a quejarnos de nuestra situación, recordemos que hay otros con más desventajas que las nuestras. Esto trae a nuestra memoria estas palabras de Calderón de la Barca:

*Cuentan de un sabio que un día
tan pobre y misero estaba,
que sólo se sustentaba
de las yerbas que cogía.
¡Habrá otro, entre sí decía,
más pobre y triste que yo?
Y cuando el rostro volvió
halló la respuesta, viendo
que iba otro sabio cogiendo
las yerbas que él arrojó.*

Así es. Siempre hay otros que están aún peor que nosotros. Por lo tanto, no nos desanimemos. No permitamos que nuestros dolores nos llenen de pesimismo. Por el contrario, confiemos en Dios. Aunque no lo podamos ver mientras sufrimos, Dios lo permite todo para nuestro bien. Llegará el tiempo cuando lo comprenderemos así. Aceptemos nuestra cruz.

Cuenta una leyenda el caso de un hombre que recorría el camino de la vida con una cruz de hierro al hombro. Una noche oró con todo fervor para que dicha cruz le fuera reemplazada por otra de rosas. A la mañana siguiente, al despertar, se halló con la cruz que había pedido. ¡Cuánto más agradable le parecía la fragancia de las flores que el peso del hierro

muerto! Pronto, sin embargo, se dio cuenta que, junto a las rosas, también había espinas que se le clavaban en la piel. Al llegar la noche, se hallaba incapaz de andar siquiera otro día con su nueva cruz. Entonces, oró así: "Señor, no puedo llevar la cruz de rosas. Es peor que la de hierro. Concédeme, en tu infinita bondad, una cruz de oro. Estoy seguro de que entonces seré feliz".

Sigue la leyenda contando que al día siguiente nuestro hombre se halló con una cruz de oro. Entusiasmado, emprendió el camino con la preciosa cruz que brillaba a la luz del sol. No había avanzado mucho, sin embargo, cuando lo rodearon unos ladrones que lo hirieron y lo dejaron medio muerto para robarle la cruz de oro. Cuando volvió en sí después del asalto, balbuceó otra oración: "Padre misericordioso, devuélveme la cruz de hierro; ahora comprendo que es la única que puedo llevar".

Apreciado lector, aceptemos nuestra cruz, y por ella demos gracias al Señor. El sufrimiento, aceptado en forma inteligente y con fe en Dios, siempre es fructífero. Guy de Maupassant sufría tales dolores de cabeza que con frecuencia le llevaban a usar éter para amortiguarlos, pero sus obras literarias son obras maestras. Toscanini sufría de artritis aguda, pero eso no le impidió llegar a ser lo que fue. Cervantes escribió su obra maestra en la cárcel. Milton escribió la suya hallándose ciego.

Bendigamos a Dios por la cruz que nos dé, porque si sabemos recibirla, no nos estorbará, sino que nos ayudará a llenar más cumplidamente nuestra misión en la vida. □

EL ARTISTA

**Y así bajo los golpes del cortante
cincel, batido por el mazo,
fuese abriendo aquel bloque
como si fuera carne palpitante...
A cada golpe, un fúlgido chispazo,
a cada golpe un grito.
¡Un grito y una forma que surgía
del bloque de granito!**

**Martirizada gestación, tormento
hecho fecundo por la milagrosa
mano, que ora con vigorosa
incisión o con leves tocamientos,
iba sacando de la amorfa masa,
conforme a sus designios inspirados,
aquí, un suave contorno, allí una arista...
¡Dolor! ¡Cincel creador en manos del Artista!
Y así del bloque aquel surgió la forma
en que alentó la vida.
En el pecho de piedra,
pulsó, vivo, caliente, enternecido,
al fin un corazón...**

Gonzalo Báez Camargo

SUEÑOS Y ANGUSTIAS DEL ADOLESCENTE

Por el Dr. León Gambetta

EN UN número anterior de **El Centinela** mencionábamos el hecho de que hoy se halla en franco desarrollo la tan necesitada y reclamada ciencia del hombre, mediante la cual puede éste llegar a conocerse a sí mismo, y a conocer a los demás, como una condición para realizar su propia personalidad y destino, y para unir las mentes y corazones en esa lucha de voluntades que es la convivencia familiar y social.

Deseando contribuir a una mejor comunicación con nuestros semejantes, a partir del presente artículo iremos refiriéndonos al diálogo —el mejor medio de comunicación, como vimos anteriormente— según se da en diversas relaciones o situaciones humanas, para lo cual más de una vez recurriremos a lo que tiene que decirnos la psicología como una de las ramas más importantes de la mentada ciencia del hombre.

Para que haya diálogo debe existir una mutua comprensión entre quienes dialogan, o cuando menos debe haberla de parte de uno de los interlocutores.

Pero surge el problema: Cómo comprender suficientemente a los otros. De qué manera identificarse con sus ideales, gustos o intereses como para poder suscitar el diálogo, desarrollarlo y, lo que es más, mantenerlo indefinidamente. Qué hacer cuando la otra parte, ya por inexperiencia, inmadurez, odio, temor o mala voluntad, por una condición emocional adversa, se rehúsa a iniciar o aceptar el diálogo.

Aunque lo lógico sería empezar hablando del diálogo entre esposos, entre padre y madre, por constituir ellos el punto de partida del hogar, con todo hemos decidido cambiar el orden para referirnos en primer término al diálogo con los adolescentes. Lo hacemos en honor a éstos, y por la urgente necesidad que existe en muchos hogares de comunicarse comprensiva e inteligentemente con ellos, dado que la suya es una de las etapas humanas más delicadas y difíciles, por no decir, simplemente, la más.

Si hemos de comunicarnos eficientemente con un hijo o hija adolescente, debemos comenzar por comprender su condición física, mental y emocional. Para ello, volvamos por unos momentos a su infancia.

A poco de nacer, el niño, como quien dice, se esfuerza por conocer y entender la realidad que lo rodea. Aprende gradualmente a hablar, a expresar sus deseos y sentimientos, a obedecer a sus padres, a aceptar la disciplina y corrección, los usos de la cortesía y la urbanidad. Normalmente, al alcanzar los seis u ocho años de edad está hecho a los hábitos y costumbres sociales; es un ser socialmente adaptado. Y, como padres, decimos orgullosamente de él que es un niño bueno.

Pero he aquí que ese niño adaptado socialmente de pronto cae en una desadaptación, llega a una ruptura —acaso total— con la familia y la sociedad, y arremete quijotesca-

mente contra esa sociedad a la que quiere pertenecer y en la cual sueña con descollar, y también contra esa familia que le ha de servir de modelo algún día para formar la propia. Y ahora decimos de él que se ha echado a perder, que se ha vuelto un niño malo. No. No es tal, necesariamente. Lo que ha ocurrido es que ha dejado de ser niño. Ha llegado a la adolescencia. Es ahora un adolescente, vale decir un hombre, una mujer en rápida formación. Hay, pues, que comprenderlo y tratarlo como a tal.

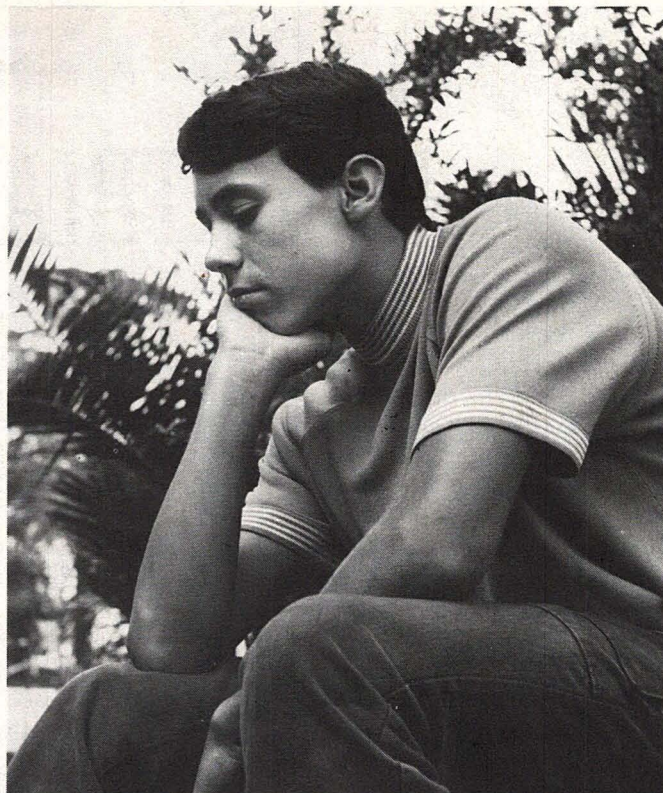
¿Cuándo se inicia, y cuánto dura, la adolescencia? A este respecto varían las opiniones. Según una de ellas, dicho período se extiende de los doce o trece años de edad a los diecisiete. De todos modos, más que la edad, son las características las que determinan cuándo ese hijo o hija ha entrado en la adolescencia.

¿Cuáles son esas características? No siempre se las puede establecer o descubrir con claridad o precisión. Pero algunas son demasiado típicas para pasar inadvertidas. Sumariamente, y resistiendo en lo posible la tentación de comentarlas, enumeraremos a continuación algunas muy importantes. Unas son de naturaleza física, y otras de carácter psicológico. Veámoslas.

- Rebeldía
- Desobediencia
- Descortesía
- Sentimiento de soledad
- Sentimiento de no ser com-



RUSEN



CLIBURN

prendidos por los que tienen más edad

- Consecuencia de lo último, un exagerado acercamiento sospechoso a otros adolescentes del mismo sexo, lo que puede interpretarse como homosexualidad, cuando en la mayoría de los casos se debe a la búsqueda de comprensión en los de la misma edad y condición
- Malestar físico y emocional, considerado por más de un psicólogo como de origen hormonal, glandular
- Desgarbo en la postura física y en el andar
- Sensación de que brazos y piernas se han vuelto demasiado largos
- En el varón, un quebrar de la voz, la "voz de gallo" que quiere ser voz de hombre
- Incurable tristeza
- Desgano
- Indiferencia
- Espíritu de controversia y discusión
- Puesta en duda de lo aprendido en el hogar
- Revaloración de la moral y la doctrina religiosa recibida de los mayores
- Exhibicionismo manifiesto en un hablar a gritos como dicen-

do: "¡Miren! ¡Aquí estoy yo!" (A veces los hemos visto hacerlo por encima de las cabezas de los pasajeros sentados en un vagón de ferrocarril, o de los asistentes a una reunión.)

- Angustia al sentir el imperativo de la existencia, de la identidad personal, del "llegar a ser" que diría Marco Fidel Suárez, sin saber cómo, ni siquiera si ello será posible para él, para ella
- Temor a fracasar
- Temor al ridículo

Hasta aquí hemos mencionado algunas características más bien indeseables, o que podríamos considerar como estigmas del adolescente.

Permítasenos ahora, en contraste, decir unas pocas palabras favorables a esta etapa de la vida a la que nadie puede escapar. La adolescencia también tiene sus bondades, y muy grandes. No se trata de sacudir la adolescencia como algo que se nos ha adherido tenazmente. La adolescencia debe vivirse plenamente, disfrutándola con todo placer en su agridulce sabor. Bien llevada es una etapa hermosa, cargada de inmensas posibilidades para el bien de la humanidad y el servicio de Dios.

Alguna vez Alfredo de Vigny se expresó más o menos así: "Dichoso el hombre que ve realizarse los sue-

ños del adolescente". Bella y aguda observación, porque la adolescencia es el período de las ilusiones, de los sueños, de los grandes proyectos o empresas, del comienzo de las grandes realizaciones. Es el momento cuando se elige la carrera, el oficio, la profesión que tal vez acompañe por el resto de la vida. Es en ella cuando se forman las grandes amistades, cuando acaso se encuentra el compañero, la compañera de la vida.

Ante la magnitud de lo que ha de decidir, elegir, llevar a cabo —a la vista de ojos a menudo hipercríticos—, ¿cómo no ha de sentir angustia, temor, desazón todo adolescente? ¿Y cómo no ha de merecer él, ella, nuestro amor, atención, interés, comprensión, cuando en ellos están cifradas todas las esperanzas, la proyección de nuestros propios anhelos incumplidos?

En vista de lo importante, delicado y sensible del tema, y de la extensión que el mismo demanda, continuaremos desarrollándolo en más de un artículo. En el próximo indicaremos algunas cosas que se deben hacer, y otras que no se deben hacer, al tratar con nuestros hijos, hermanos o alumnos adolescentes, a fin de poder entablar con ellos el diálogo sabio y cordial que logre orientarlos y darles la comprensión y el estímulo que tanto necesitan. □

IDOLATRIA Y FANATISMO EN

COMO profesor de español en una universidad de los Estados Unidos, me relacioné a fondo con ciertos aspectos del fútbol norteamericano, ese interesante deporte que tiene tantos aficionados en dicho país.

En algunas de mis clases tuve a varios astros del equipo de esa universidad. Entre ellos se encontraba un moreno de complexión robusta y vigorosa, cuyo nombre prefiero olvidar. Era un haragán de primera clase: cumplía muy poco con sus deberes escolares y faltaba muchas veces a clase, por estar entrenándose o atendiendo compromisos sociales, ya que era uno de los ídolos del equipo.

Recuerdo muy bien que un día, al aproximarse los exámenes del semestre, recibí una carta de una de las autoridades de la universidad que me sorprendió en gran manera. Entre otras cosas me mencionaba el caso de aquel atleta, y me aconsejaba que no lo hiciera fracasar, que siquiera le diese una "C", porque según las normas de la institución tenía que sacar por lo menos esa nota para mantenerse en el equipo. Al mismo tiempo me recordaba que un fracaso para el estudiante representaría una cuantiosa pérdida para la universidad, y que convertiría en mis enemigos a los demás profesores, a los millares de estudiantes y a los millones de aficionados. ¿Qué hacer ante un dilema tal?

Una nueva religión

Sin lugar a dudas, los valores de nuestra sociedad están cambiando rápidamente. Se está olvidando la integridad para adorar a dioses falsos. "Una idolatría se está posesionando en la actualidad del pueblo norteamericano —declaró un renombrado escritor—. Este apasionamiento es más fuerte que el ocul-

tismo; es más emotivo que las oraciones de los pentecostales y supera todas las creencias relacionadas con el mundo sobrenatural. Esta nueva religión es el deporte, y su credo, tal como lo manifestó recientemente un entrenador de fútbol, reza de la siguiente manera: 'Ganar no es la cosa más importante. Es lo único que importa'".

Millones de espectadores llenan los estadios, las canchas, los coliseos y las arenas cada semana, mientras que muchos otros contemplan los partidos por televisión en toda la redondez de la tierra. En países donde impera la pobreza, mucha gente sacrifica el dinero de la comida y de otras necesidades primordiales para comprar la entrada al estadio y aplaudir a su equipo favorito. Hay lugares donde el deporte es el tema de toda la semana: los lunes, los martes y los miércoles comentan acerca del partido del domingo pasado, mientras que el jueves, el viernes y el sábado hacen conjeturas sobre el próximo juego que tendrá lugar el domingo siguiente. En muchos otros lugares hay espectáculos cada día y para cada ocasión.

Muchas personas se escandalizan cuando leen en las páginas de la historia, especialmente de la época de los romanos, las descripciones de sus orgías, de los espectáculos san-

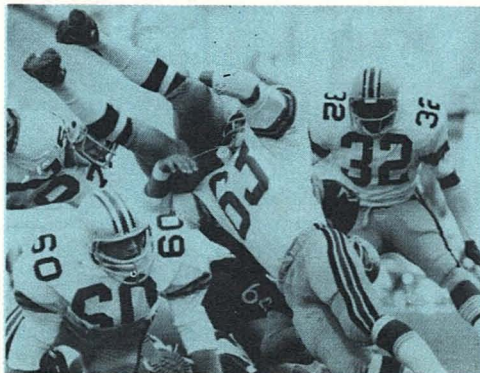
grientos y de las carreras peligrosas. Pero no dicen nada de las actuales corridas de toros, de las peleas de gallos, de los encuentros de boxeo, de las competencias automovilísticas y de otros espectáculos que ponen en peligro no sólo la vida de los deportistas sino muchas veces también las de los espectadores.

El precio de la victoria

Todo aficionado quiere que su equipo sea el campeón. Y para alcanzar la victoria es menester ir de triunfo en triunfo hasta conquistar la codiciada guirnalda. Hay muchos que han sacrificado hasta sus propias vidas por defender los colores de su equipo. En partidos internacionales se juega también el honor de los pueblos, y en algunas oportunidades ha habido incidentes muy lamentables que han ocasionado la muerte de centenares de personas e incluso el desencadenamiento de una guerra entre dos países, como sucedió en 1969 entre Honduras y El Salvador.

El amor al dinero

En este mundo casi todo se está comercializando, y el deporte no es una excepción. Como dijo el gran Quevedo: "Poderoso caballero es don dinero", y ésta es una verdad



UPI



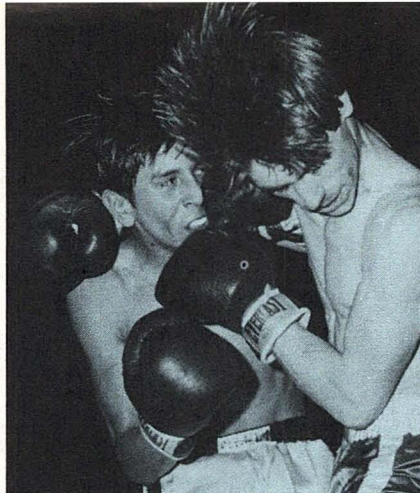
UPI

EL DEPORTE

contundente. El equipo más rico puede conseguir los mejores jugadores. Muchos deportistas ganan unos sueldos descomunales que superan las entradas de cualquier profesional, de algunos comerciantes y hasta del mismo presidente de la república. Muhammad Ali, por ejemplo, ese campeón de boxeo que odia la guerra y la brutalidad, no pelea sino por millones de dólares. Bobby Clark, el famoso jugador de hockey de los Flyers de Filadelfia, tiene un contrato con su equipo que le garantiza un salario estupendo durante los próximos veinte años, hasta que tenga 45 años de edad. Pelé, el rey del fútbol, dejó hace poco su temprana jubilación para jugar con un equipo de Nueva York por varios millones de dólares. Y muchos otros, si saben aprovechar el dinero, pueden volverse ricos durante los años que participen en los deportes.

En muchos lugares, el fanatismo por el deporte ha degenerado en apuestas y en loterías. En Colom-

El fanatismo deportivo se apodera de hombres y mujeres por igual, y de personas de todas las clases sociales.



Cada año numerosos boxeadores pierden la vida como consecuencia de los golpes recibidos.



Un grupo de "hinchas" enardecidos ha invadido una cancha de fútbol y la policía debe imponer el orden.

bia y en muchos otros países existe el toto-gol. En el Brasil se conoce el mismo juego como la lotería deportiva, que consiste en acertar el resultado de los encuentros entre los diferentes equipos; en este tipo de lotería los aficionados invierten millares y millones de dólares. La gente se desborda para participar en estos juegos de azar con la esperanza de cambiar su suerte mientras ven ganar a su equipo.

Recreación y diversión

Es natural que todo el mundo se emocione cuando se presencia un buen partido. Lo malo es hacer un ídolo del deporte. Cuando se sueña con el deporte, cuando sólo se habla de este tema y cuando se encauzan los sentimientos en forma absorbente en torno a las actividades deportivas, se está adorando a un nuevo dios. El pecado consiste en hacer del deporte la pasión más grande de nuestras vidas.

Los incas adoraban al sol y erigían altares a su nombre. Los aztecas ofrecían sacrificios humanos para complacer a sus dioses. Los paganos construían pirámides como tributo a sus gobernantes. Y las naciones impías levantaban templos para adorar a sus ídolos. Mientras tanto, nuestra civilización construye estadios y coliseos para presenciar espectáculos públicos. ¿Cuál es entonces la diferencia?

"Hay una distinción entre recreación y diversión —escribió una notable pensadora—. La recreación, cuando responde a su nombre, recreación, tiende a fortalecer y reparar. Apartándonos de nuestros

cuidados y ocupaciones comunes, provee refrigerio para la mente y el cuerpo y de ese modo nos permite volver con nuevo vigor al trabajo serio de la vida. Por otra parte, se busca la diversión para experimentar placer y con frecuencia se la lleva al exceso; absorbe las energías requeridas para el trabajo útil y resulta de ese modo un obstáculo para el verdadero éxito de la vida".

Es cierto que no todas las personas pueden descollar en los deportes, pero todos nosotros podemos recrearnos en forma sana por medio de caminatas, viajes al campo, la natación, el esquí en la nieve y el esquí acuático, la práctica de ejercicios, la participación en deportes de conjunto en los que se escoge a los jugadores improvisadamente, sin tener el espíritu de rivalidad ni de competencia, y mediante otras actividades semejantes. Esta es la verdadera recreación.

La norma más segura para aplicarla a los deportes o a cualquier otra actividad de nuestra vida, se encuentra en las Sagradas Escrituras y dice así: "Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios" (1 Corintios 10: 31).

El deporte puede llegar a ser una bendición en nuestras vidas si lo practicamos correctamente, empleando las facultades físicas y mentales para fortalecer el organismo y elevar el pensamiento. Dejemos que Cristo se entronice en nuestras vidas, que dirija nuestra conducta y nos ayude, por medio de su gracia, a alcanzar la verdadera victoria: la vida eterna. □

DROGADICCION ENTRE NIÑOS MEXICANOS. La adicción a las drogas entre los menores está aumentando en los arrabales de la superpoblada capital de México, de acuerdo con un estudio realizado por la Secretaría de Salubridad y Asistencia de dicho país. Un informe, basado en entrevistas con 1.260 niños de barrios pobres del extremo norte de esa ciudad, mostró que el 32,6 por ciento de ellos son adictos a inhalar goma de pegar, y un 17,4 por ciento usa habitualmente marihuana.

PROTECCION PRENATAL EN HUNGRIA. Un decreto ley que entró en vigor recientemente en Hungría, obliga a las futuras madres pertenecientes a los grupos sanguíneos con factor Rh negativo a recibir una vacuna inmunizante de gamaglobulina. Se conocen las desventajas del factor Rh negativo, que repercuten en el bebé. Con la inmunización, en el momento del parto (o para defensa de la madre en el caso de interrupción del embarazo) se impide la formación de anticuerpos nocivos al niño. La importancia del procedimiento queda demostrada por el hecho de que, según las estadísticas, por cada cien mujeres unas quince pertenecen al grupo sanguíneo con factor Rh negativo.

HABLAR ES SALUD. Haroldo Distel, profesor de la Universidad de Indiana, después de una rigurosa investigación ha llegado a la siguiente conclusión: ¡la conversación sana prolonga la vida! No hay como intercambiar ideas para sen-

tirse sano, fuerte, optimista y acompañado. Esto explica parcialmente, afirma el sabio, la longevidad de las mujeres, tan superior a la de los hombres.

SE ESTUDIA EL "ALA OBLICUA". La NASA invertirá aproximadamente 190.000 dólares en el estudio de un singular aparato que haga pivotar las alas de los aviones y que permitiría ahorrar combustible. Una de las alas se moverá hacia adelante y la otra hacia atrás, según las condiciones de vuelo. Se procuraría de esta forma que el avión volase con ángulos menores de giro, lo que facilitaría el ahorro de combustible. Además puede ser rotada de tal manera que garantiza la máxima velocidad del aparato. El contrato fue otorgado a la Lockheed-Georgia Co.

EFFECTOS NEGATIVOS DE LA TELEVISION. La violencia en la televisión tiene un efecto directo y negativo en el desarrollo de los niños menores de diez años y produce tendencias agresivas, declaró Sally Williams, directora del Comité de Televisión Infantil, en una

conferencia celebrada en la Universidad de California, Berkeley. "La mayoría de los niños —dijo— están expuestos a demasiada violencia y frecuentes muertes por televisión, a tal grado que muchos de ellos no se dan cuenta de que la muerte es algo permanente. Tienen un falso sentido de la realidad y una idea tergiversada de los actos violentos que ven por televisión, los que con frecuencia no tienen ningún motivo ni explicación. El niño, sin darse cuenta, va adquiriendo a la larga tendencias agresivas que afectan su desarrollo normal. En consecuencia, los padres de familia debieran vigilar cuidadosamente la clase de programas que sus hijos ven por televisión.

EL CENTINELA

Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números dólar 7,00
Número suelto dólar 0,75

Agencias donde suscribirse:

COLOMBIA: Apartado aéreo 4979, Bogotá.
Apartado aéreo 261, Barranquilla.
Apartado aéreo 1269, Cali.
COSTA RICA: Apartado 10113, San José.
R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo.
Apartado 751, Santiago.
EL SALVADOR: Apartado 1880, San Salvador.
ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain View, California 94042.
GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala.
HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa.
INDIAS OCCIDENTALES: Box 300, Curazao, Antillas Holandesas.
MEXICO: Prosperidad No. 89, México 18, D.F.
NICARAGUA: Apartado 93, Jinotepe, Nicaragua.
PANAMA: Apartado 10131, Panamá 4.
PUERTO RICO: Este: Apartado 29176, 65 Infantería Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929.
Oeste: P. O. Box 1629 Mayagüez, Puerto Rico 00708.
VENEZUELA: Apartado 4908, Caracas.
Apartado 525, Barquisimeto.

Para cambio de dirección, dé la dirección antigua y la nueva. Puede demorar un mes la corrección. Las suscripciones se pagan por adelantado.

Curso Bíblico Gratuito

Pida hoy mismo un inspirador curso que revela el significado profético de nuestros tiempos turbados y trae un mensaje divino de amor, paz y poder. Las distintas lecciones que componen el curso se le irán enviando por correo, gratis, sin compromiso alguno. Envíe este cupón a EL CENTINELA, 1350 Villa, Mountain View, California 94042, EE. UU.

(Tenga la bondad de escribir con letra bien clara)

Nombre _____
Calle y No. _____
Ciudad _____ País _____

