# el Centinela

- ¿ESCUCHA USTED A SUS HIJOS?
- ENFRENTANDO LA "MENOPAUSIA" MASCULINA

## LUCHA CONTRA EL ALCOHOL

el Centinela®

**Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo**

**Año 89 — N.° 7**

Revista mensual ilustrada, con artículos religiosos y generales, publicada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en tres idiomas: español, francés y portugués.

**Gerente General**
Eugene M. Stiles

**Presidente del Consejo Editorial**
Dr. Humberto M. Rasi

**Director**
Dr. TULIO N. PEVERINI

**Redactor**
Lic. Juan J. Suárez

**Diagramador**
Enrique Fuentealba

**Promotor**
Lic. José L. Campos

**Secretaria de Redacción**
Adly Campos

**Circulación**
Belia Peterson, Juan de Armas

**Ediciones Internacionales**
Azenilto Brito (Portugués)
Daniella Ducret (Francés)

**Colaboradores Especiales**
Dr. Fernando Chaij, José Espinosa, Eloy Martínez, Sergio Moctezuma, Ricardo A. Rodríguez.

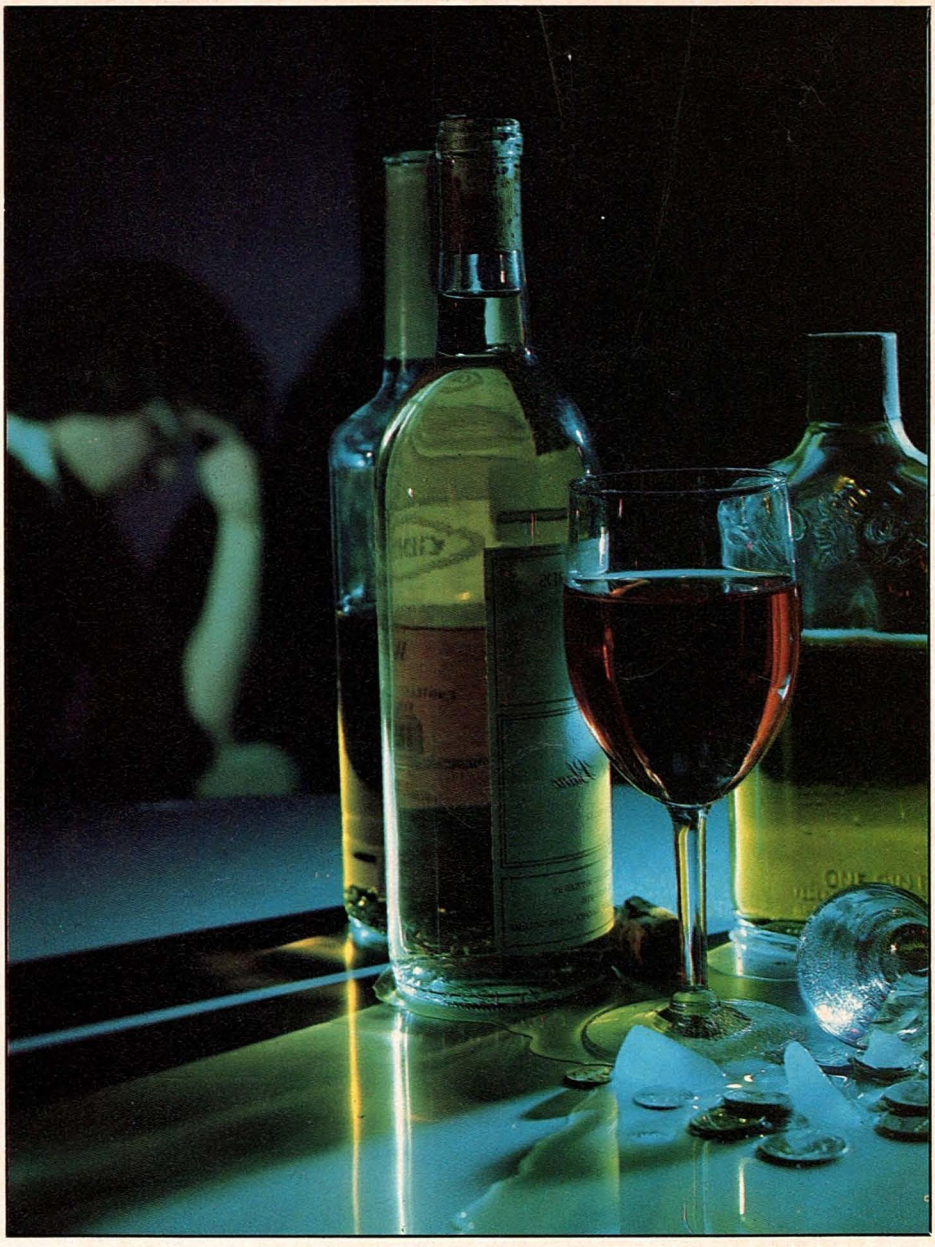
**Corresponsales**
Centroamérica y Panamá: Tevni Trajales
Colombia y Venezuela: Mirto Presentación
Estados Unidos: Pedro Geli, Elías Gómez, Max Martínez, Manuel Vásquez
México: Félix Cortés Antonio
Puerto Rico y Rep. Dominicana: Dr. Wilson Roberts

Suscripción anual, dólares 4,95. Número suelto, dólar 0,45. Agregar un dólar para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU. Para conseguir información en cuanto al precio en la moneda local, véase la lista de las agencias que sigue.

**ANTILLAS HOLANDESAS:** Box 300, Curazao. **COLOMBIA:** Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA:** Apartado 10113, San José. **R. DOMINICANA:** Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago. **EL SALVADOR:** Apartado 1880, C. G. San Salvador. **ESPAÑA:** Editorial Safeliz, S. L., Aravaca 8, Madrid 3. **ESTADOS UNIDOS:** P. O. Box 7000, Boise, Idaho 83707. **GUATEMALA:** Apartado 218, C. de Guatemala. **HONDURAS:** Apartado 121, Tegucigalpa. **MEXICO:** Apartado 18-813, México 18, D.F. **NICARAGUA:** Apartado 92, Managua. **PANAMA:** Apartado 10131, Panamá 4. **PUERTO RICO:** Este: P.O. Box 29176, 65th Infantry 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.**

Copyright © 1985, by
Pacific Press Publishing Association



ED GUTHERO/JOAN WALTER

Nacido en Jalapa, México, el Dr. Rafael Velasco Fernández es presidente del Centro de Psiquiatría y Neurofisiología en la capital mexicana, y desde hace ocho años se desempeña como secretario de la Asociación Nacional de Universidades e Institutos de Enseñanza Superior. Graduado en medicina en la Universidad Nacional Autónoma de México, con especialidad en psiquiatría, fue director de Salud Mental de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, y también rector de la Universidad Veracruzana. Su carrera profesional se ha orientado hacia la psiquiatría infantil y de la adolescencia, y hacia la educación para la salud.

EL CENTINELA lo entrevistó en Río de Janeiro, durante el último congreso mundial de la Comisión Internacional para la Prevención del Alcoholismo y la Drogadicción.

# ayuda para la familia en la LUCHA contra el ALCOHOL

## Diálogo con el Dr. RAFAEL VELASCO FERNANDEZ

**Dr. Velasco, ¿cómo se interesó usted en los problemas de la fármaco-dependencia?**

Durante seis años fui director de la Clínica de la Conducta en la ciudad de México. Allí pude conocer de cerca los efectos que tienen el alcoholismo y las drogas sobre los jóvenes, especialmente sobre los de las clases humildes. Ya antes, mientras ejercía la medicina en el campo, había visto los resultados del alcoholismo entre las familias rurales.

**¿Cómo definiría usted la fármaco-dependencia?**

En lenguaje sencillo puede decirse que una persona se convierte en fármaco-dependiente cuando su vida empieza a girar alrededor de la droga, sin preocuparse de los trastornos físicos o sociales que le ocasiona. Vale decir, en el caso de una persona que ingiere alcohol, cuando comienza a preocuparse de tener bebida a la mano, a tomar en cuenta el horario en que puede empezar a beber, a hacer sus citas en lugares donde haya bebida a su alcance, etc.

**De modo que usted incluye el alcohol entre las drogas que causan dependencia.**

Por supuesto. Y desde el punto de vista social considero, como psiquiatra, que el alcoholismo es la más grave de las dependencias. Piense usted en el alto número de alcohólicos y en cómo afecta a individuos de todas las edades y clases sociales.

**¿Cuán serio es el problema del alcoholismo en México?**

Muy grave, como en los demás países latinoamericanos. Uno de cada ocho adultos bebe excesivamente y, si no es alcohólico, está en camino de serlo. Hablamos, por lo tanto, de unos tres a cuatro millones de personas. En años recientes la proporción entre hombres y mujeres, que solía ser de diecisiete a uno, está llegando a ser, en los niveles sociales más altos, de cuatro hombres por cada mujer que bebe en exceso.

**¿Hay algunos sectores más afectados que otros?**

Si se toma en cuenta su repercusión social y económica, los efectos más dañinos se notan en el medio rural y entre la clase obrera de las ciudades. En ambos casos el abuso del alcohol lleva a la desintegración moral de la familia y al ausentismo laboral. Por un lado, tenemos el sufrimiento de la esposa, el maltrato de los hijos, y sus penosas repercusiones en la sociedad. Por otro, experimentamos el triste fenómeno de San Lunes —como le llamamos al hábito de faltar al trabajo después de un fin de semana saturado de bebidas—, que vuelve más difícil la recuperación económica de un país en desarrollo. Un tercer grupo que resulta dolorosamente afectado es la juventud que tiene acceso al automóvil o a la motocicleta. La mayoría de los accidentes de tránsito ocurren bajo los efectos del alcohol.

**¿Qué podemos hacer en nuestros países para combatir estos males?**

En primer lugar debemos recordar que la prevención del alcoholismo es posible, y que las causas que llevan a los individuos a la bebida son complejas, incluyendo factores biológicos, psicológicos y sociales. Por eso nuestro esfuerzo debe ser sistemático e integral. En el campo de la prevención, yo prefiero dos líneas de acción: las medidas legislativas y las educativas. En México ha entrado en vigencia una nueva ley para la salud, que incluye una reglamentación precisa sobre el control de la producción, la distribución y la venta de las bebidas alcohólicas. Se conservó la prohibición de venderlas a menores de 18 años, aunque hubiéramos preferido que se elevara hasta los 21 años. Claro que lo importante es su aplicación, y ésta depende de una sociedad concientizada.

**Ahí entra en juego la educación, ¿verdad?**

Así es; pero no en forma masiva, sino dirigida a grupos específicos. Esto es fundamental, porque el contenido y la estrategia de cada programa debe adecuarse inteligentemente al grupo que se desea educar. Nosotros hemos preparado un curso para padres y profesores de los primeros niveles de la enseñanza.

**¿Podría describir brevemente este programa?**

Fue preparado por un grupo de especialistas de distintas disciplinas que nos interesamos en el campo de la educación para la salud. Se llama "Las Bebidas Alcohólicas y la Salud: Curso para Padres de Familia y Educadores",[1] y después de un período experimental lo hemos entregado al gobierno de nuestro país para su utilización. Consta de seis lecciones y se puede impartir en una semana, dedicando dos horas diarias. Más que educar contra el alcohol, el curso se propone educar para la salud, partiendo de la base de que a través de los padres ayudaremos a la familia y en particular a los hijos.

**¿Existe el problema de otras drogas en México?**



EL CENTINELA (USPS 169-560) (The Sentinel). A Spanish language periodical. Published monthly, with a supplement in August, by Pacific Press Publishing Association, 1350 North Kings Road, Nampa, ID 83653, U.S.A. Subscription rate $4.95 a year. July 1985. Second-class postage paid at Nampa, ID. POSTMASTER: Send address changes to EL CENTINELA, P. O. Box 7000, Boise, ID 83707.

Portada: D. Tank

Sí, pero afortunadamente no es tan grave como en otros países. Se manifiesta en forma limitada en dos sectores de la sociedad: entre los de la clase acomodada (marihuana y, en menor grado, drogas fuertes) y entre los habitantes pobres de las ciudades (cementos y sustancias volátiles que se aspiran). Creo que debemos ayudar a esta gente que se inclina hacia este tipo de drogas tan perjudicial.

**He notado que usted no fuma. ¿Podría decirnos por qué?**

No creo ser un caso común... A pesar de que mis padres eran grandes fumadores, a mí me pareció desde pequeño que no tenía sentido meterse humo en los pulmones. En la adolescencia me apasionaban los deportes y quería destacarme como atleta. Cuando tenía catorce años tuve una experiencia que seguramente influyó en mi decisión. Estábamos en un partido de fútbol y en cierto momento el entrenador, a quien admiraba, me tuvo que sacar del juego. Me hizo sentar y me dijo: "Estás jugando bien, pero te encuentras totalmente agotado. Tú no debes fumar nunca". Aquel día se afirmó mi previa inclinación a no hacerlo. Creo que los médicos podemos y debemos desempeñar un papel importante en la prevención de las fármacodependencias mediante nuestro ejemplo y nuestra palabra, fortaleciendo la familia y orientando hacia una vida sana a las nuevas generaciones.

Entrevistó:
Humberto M. Rasi

(1) El lector interesado en conocer más detalles sobre este curso puede dirigirse al Dr. Rafael Velasco Fernández, cuya dirección es: Centro de Psiquiatría y Neurología Clínica, A.C.; Fernando Montes de Oca N.º 92, Col. Condesa; México, D.F.; C.P. 06140, MEXICO.

# el lector pregunta

**Sección a cargo de Rubén Rivero — Psicólogo y consejero familiar**

En esta sección se contestan preguntas sobre familia, matrimonio, noviazgo, sexualidad, vida emocional, personalidad y otros temas de interés. Dirija sus preguntas o comentarios a: EL CENTINELA—EL LECTOR PREGUNTA, P. O. Box 7000, Boise, ID 83707, Estados Unidos.

## TENSION NERVIOSA

**P Con el paso de los años, aunque no tengo muchos todavía —por lo menos así lo creo yo—, me estoy sintiendo cada vez más tensa. ¿Qué puedo hacer para evitar el estrés?**

R 1. Lleve una vida simple y moderada, evitando todo extremo, ya sea en el trabajo, en las recreaciones, en la alimentación, y aún en el descanso. Aunque debe ser diligente, nunca tenga prisa. Esta es una de nuestras mayores enemigas del equilibrio neuropsíquico.

2. No sea esclava de sus anhelos. Gobierne sus deseos. Y aunque a veces es bueno soñar un poco, la realidad debe guiar nuestros propósitos y planes.

3. Cultive diariamente la fe en Dios. Es el mejor antídoto contra la tensión.

## NOVIAZGO VERSUS EDAD

**P Mi hija tiene apenas 19 años; ¿cree usted que ya puede estar de novia, en forma seria, para casarse?**

R Es una pregunta difícil siendo que no conozco a su hija. Por la edad diría que ya podría tener un noviazgo serio. Si fuera un muchacho, lo consideraría un poco joven. Pero dado que las niñas en general alcanzan su desarrollo completo entre los 19 y 20 años, su hija puede pensar (y dé gracias a Dios que es en forma seria) en el futuro compañero de su vida. Pero eso sí: que tanto él como ella lleven un noviazgo responsable, considerando que no debiera ser de unos pocos meses solamente, sino más largo.

## DICEN QUE NO SOY MADURO

**P Tengo 16 años de edad, y aunque me he llevado bastante bien con mis padres, últimamente noto que nuestra relación está desmejorando, y hay momentos de verdaderos desencuentros. En ciertas ocasiones me dicen que ya debo tener madurez para tal o cual cosa, y me reprochan si no la hago; y otras veces, en cambio, me prohíben algunas actividades, argumentando que no tengo madurez suficiente. ¿Qué es eso de madurez?**

R Indudablemente, mi apreciado amigo, estás viviendo una etapa algo contradictoria en la vida, y puedo entender la situación en tu hogar porque es similar a la de muchos otros donde hay hijos adolescentes.

La madurez del ser humano, aunque forma una unidad, tiene tres partes diferentes: física, emocional y espiritual. Viene a ser algo así como una pirámide triangular en construcción, y depende del lado que se mire para determinar su condición. Por eso tus padres opinan en forma aparentemente contradictoria, cuando en realidad lo que están haciendo es considerar uno de esos aspectos y cuánto te has desarrollado en el mismo. Así, aunque para algunas cosas puedes tener madurez, no necesariamente la tienes para otras.

Se habla de madurez con relación al desarrollo alcanzado en cualquiera de las áreas mencionadas, pero siempre constituyendo una unidad. Se dice que un individuo es maduro cuando ha alcanzado una personalidad físicamente bien desarrollada, emocionalmente noble y estable y espiritualmente honesta.

# EL RELOJ

**MARYANE MYERS**

**CUANDO** lo veo en un estante de la cocina, recuerdo a una señorita llamada Vera. Las manos que moldearon la cerámica amarilla y rosado pálida ya no se mueven sobre esa brillante superficie; pero el reloj sí me dice cuál y cuándo es el mejor tiempo en este mundo.

Yo había conocido a diferentes Veras, pero ésta entró en mi vida como una tormenta arrolladora. Era una joven desconforme, amargada, como sólo pueden sentirse los jóvenes frustrados en el amor. Herida, disgustada y sintiéndose miserable, descargaba sus sentimientos sobre casi todas las damas de la oficina; pero evidentemente con una antipatía especial hacia mí. Nunca pude saber si era porque yo tenía una posición más elevada que ella; pero como se sentaba cerca de la ventana, insistía en mantenerla abierta aun cuando hubiera una temperatura muy baja, o narraba unas historias que daban ganas de bostezar.

Una cosa era cierta: me resultaba extremadamente difícil sentir amistad sincera hacia ella. En verdad, mientras transcribía muchas cartas oraba silenciosamente para pedirle a Dios que me diera amor y comprensión para poder tolerarla.

Una mañana Vera nos anunció que se había comprometido. Yo debería haberme alegrado junto con ella, mas en vez de hacerlo, pensé: ¡Pobre hombre! Y hundí mi cabeza en mi máquina de escribir mientras ella mostraba orgullosa su nuevo anillo.

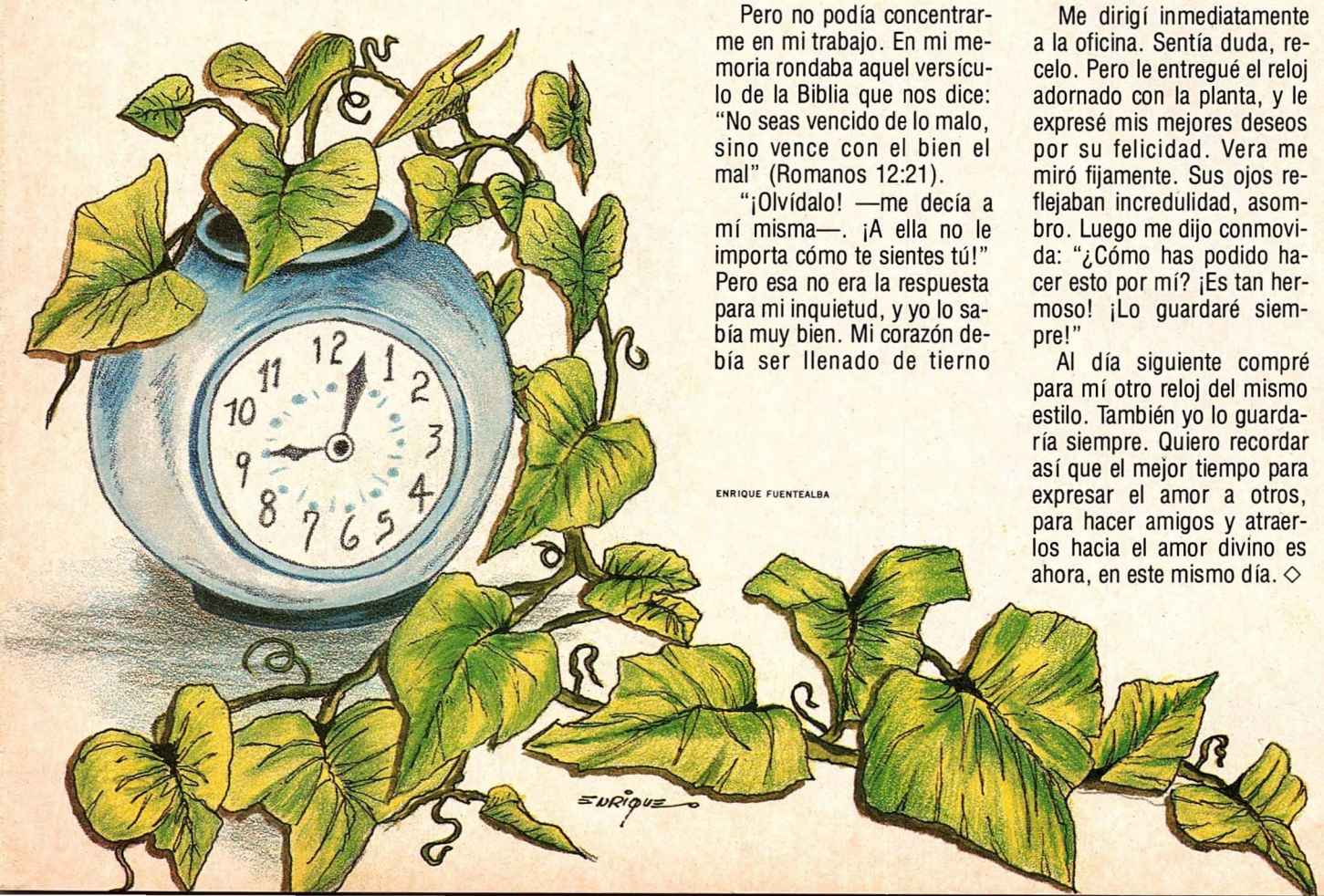
Pero no podía concentrarme en mi trabajo. En mi memoria rondaba aquel versículo de la Biblia que nos dice: "No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal" (Romanos 12:21).

"¡Olvídalo! —me decía a mí misma—. ¡A ella no le importa cómo te sientes tú!" Pero esa no era la respuesta para mi inquietud, y yo lo sabía muy bien. Mi corazón debía ser llenado de tierno amor hacia esta persona irritante y caprichosa. Yo tenía que hallar en alguna forma la manera de vencer el mal con el bien.

A mediodía comí sola, y luego fui a las tiendas pensando continuamente en Vera. Pasé frente a varias vidrieras de exhibición, y de pronto vi algo que me dio la respuesta: era un reloj de brillante cerámica, adornado con una planta de enredadera. Parecía ser el regalo apropiado para expresarle a Vera mi nuevo sentimiento hacia ella.

Me dirigí inmediatamente a la oficina. Sentía duda, recelo. Pero le entregué el reloj adornado con la planta, y le expresé mis mejores deseos por su felicidad. Vera me miró fijamente. Sus ojos reflejaban incredulidad, asombro. Luego me dijo conmovida: "¿Cómo has podido hacer esto por mí? ¡Es tan hermoso! ¡Lo guardaré siempre!"

Al día siguiente compré para mí otro reloj del mismo estilo. También yo lo guardaría siempre. Quiero recordar así que el mejor tiempo para expresar el amor a otros, para hacer amigos y atraerlos hacia el amor divino es ahora, en este mismo día. ◇



# ENFRENTANDO LA "MENOPAUSIA" MASCULINA

**Dr. ISIDRO AGUILAR CABALLERO**

D. TANK

**EL AUMENTO** de la longevidad en el hombre y su deseo de disfrutar bien de la vida, hacen oportuna esta reflexión.

El *climaterio* y la *andropausia* interesan bastante al hombre debido a su relación amorosa con la mujer. Si ella es más joven, el uso de anticonceptivos rompe reservas e inhibiciones en ambos, poniendo en dura prueba al hombre; si él es de igual o mayor edad, el *climaterio* coincidente de ambos puede causar problemas delicados, pues si la *menopausia* femenina aumenta a veces la libido (lujuria, deseo sexual) de la mujer, la *andropausia* del varón la disminuye.

## DEFINICION DE TERMINOS Y CONCEPTOS

El término *andropausia* (del griego *anthros,* hombre; *pausis,* cesación) no corresponde ni a la realidad objetiva ni a un significado exacto. La palabra *andropausia* fue acuñada por su parecido con *menopausia,* que sí es correcta etimológicamente pues corresponde a la cesación de la menstruación en la mujer. Pero en el hombre nada cesa; lo que ocurre es una lenta y progresiva declinación de su impulso sexual.

El término más apropiado sería *climaterio* (del griego *klimater,* escalón o inclinación), que se da en cualquier período crítico o doloroso, y que también se aplica a la mujer, pues abarca la *menopausia* y aún más.

Al referirnos al *climaterio* señalaremos si se trata del masculino o el femenino; y cuando convenga a nuestro propósito, utilizaremos el término *andropausia* ya que se está tornando bastante común en el lenguaje corriente.

## CLIMATERIO VIRIL

Este período, que incluye la *andropausia,* comienza en el hombre alrededor de los 45 años, y a veces antes. Se caracteriza por la aparición de trastornos físicos y psíquicos, y modificaciones en la realidad y comportamiento sexuales. Pero en lo que se refiere a la sexualidad, ritmo de progresión, *acmé* (período de mayor intensidad de aquélla) y descenso, no es el mismo que el de los demás órganos del cuerpo. La máxima potencia sexual del varón es alrededor de los 17 años (no a los 35 como suele afirmarse). Luego comienza a decaer imperceptiblemente hasta el *climaterio* y la *andropausia;* entonces se hace perceptible. No son pocos los casos de fecundidad en edades avanzadas y de manifestaciones de potencia a los 75 u 80 años. Podríamos, pues, afirmar que las funciones sexual y reproductiva son las que tardan más tiempo en perderse.

El *climaterio* suele afectar psicológicamente al hombre modificando su habitual personalidad: los optimistas y emprendedores pueden tornarse indecisos y pesimistas. La pérdida del interés por la mujer puede, a veces, hacer peligrar la heterosexualidad (apetito sexual por el sexo opuesto) y aparecer tendencias sádicas y masoquistas.

## LA ANDROPAUSIA

La *andropausia,* que es parte del *climaterio* viril, se inicia alrededor de los 50 años, y se define como la involución gonadal (envejecimiento testicular) fisiológica en el varón, acompañada de variadas manifestaciones físicas y psíquicas más marcadas que las que acompañan el comienzo del *climaterio.*

La declinación sexual del varón es algo muy particular y personal en cada hombre, y se halla en relación con su fórmula hormonal, el comienzo de su pubertad, su educación, formación moral y religiosa, práctica de la religión, el medio social y el ambiente rural o urbano en que crece, cómo vive, su raza, hábitos sexuales, la personalidad de su pareja, etc.

Cuando el hombre se da cuenta de que su potencia sexual comienza a declinar, se torna meditabundo, se amarga. Esta declinación es causada, en gran parte, por la disminución de la *testosterona* (hormona masculina), secreción interna del testículo, más afectada que la secreción externa del mismo o de células seminales. Y al mismo tiempo aumenta la cantidad de hormona femenina producida también en el testículo, lo cual causa una producción de hormonas F.S.H. y L.H. hipofisiarias. A su vez todo esto determina (en círculo vicioso) la disminución de la hormona masculina y de la espermatogénesis (procesos evolutivos que acaban la producción de espermatozoides).

El hombre afectado por la *andropausia* puede padecer durante un período de nueve meses a cuatro años de irritabilidad, ansiedad, angustia, hiperemotividad, pérdida de confianza en sí mismo, falta de energía, y disminución de sus facultades intelectuales; y sus familiares se quejarán de su desconfianza y su rencor. Sufrirá dolores de cabeza, insomnio, palpitaciones, rubor súbito, sudores, etc.

## PROBLEMAS PARTICULARES

En cuanto al *riesgo genético,* hasta hace poco se creía que ciertas irregularidades en la descendencia —mongolismo, por ejemplo— se debían a la edad avanzada de la madre. Ahora se atribuyen también al padre, quien después de los 50 años puede causar anomalías y malformaciones: acondroplasia, hemofilia, miopatías, etc.

Entre las alteraciones génito-urinarias citaremos las alteraciones en la micción (emisión de la orina), inflamaciones y cáncer de la próstata, y el adenoma.

La aparición de la *impotencia prematura* acompañada de la libido y la falta de erecciones nocturnas harán que el médico haga exploraciones para determinar la causa orgánica del trastorno. Utilizará la termografía vascular peneana, la arteriografía, la palpación arterial y otros exámenes.

## TRATAMIENTO

Las diferentes fases de la vida están sujetas a una programación biológica, y sería locura empeñarse en evitar sus efectos. Sin embargo, podemos retrasar el aparecimiento de estos períodos indeseables y aumentar al mismo tiempo nuestra longevidad, atenuando las molestias propias de cada uno de ellos y preparándonos psicológicamente para soportar los rigores de la edad.

Profilácticamente, parafortalecer el cuerpo y retrasar su desgaste, prestemos atención a los siguientes factores: ejercicio físico adecuado, suficiente reposo, dormir lo necesario, alimentación sana (con abundantes vitaminas, especialmente C y E); abstenerse de tóxicos (sobre todo drogas, tabaco y alcohol), higiene pública y privada, tratamiento rápido de cualquier enfermedad. La higiene mental, las normas morales elevadas y un objetivo digno en la vida contribuyen a la buena salud.

El tratamiento médico sustitutivo con la hormona sexual masculina es eficaz en los casos de decaimiento súbito de la misma; pero debe ser prescrito y vigilado por un médico debido a los riesgos, sobre todo en relación con la próstata y el hígado.

## CONCLUSION

Todas las etapas de la vida tienen sus características. Preparémonos con suficiente anticipación para sufrir menos debido al efecto de los años y para disfrutar de la vida más plenamente.

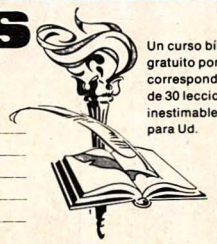
Cultivemos nuestro espíritu. Vivamos de acuerdo a principios correctos. Beneficiemos siempre a los demás. Estemos en paz con Dios y con los hombres. Así disfrutaremos más de la gran bendición contenida en las Sagradas Escrituras: "Aun en la vejez fructificarán; estarán vigorosos y verdes" (Salmo 92:14). ◇

---

El autor, de nacionalidad española pero residente en Francia, es ginecólogo y catedrático de medicina. Con su esposa son coautores de *Tratado práctico de medicina moderna.*

**TESOROS de Vida**

**Curso gratuito por correspondencia**



Un curso bíblico gratuito por correspondencia, de 30 lecciones, de inestimable valor para Ud.

Nombre _____

Calle y N.° _____

Ciudad _____

Prov. o Estado _____

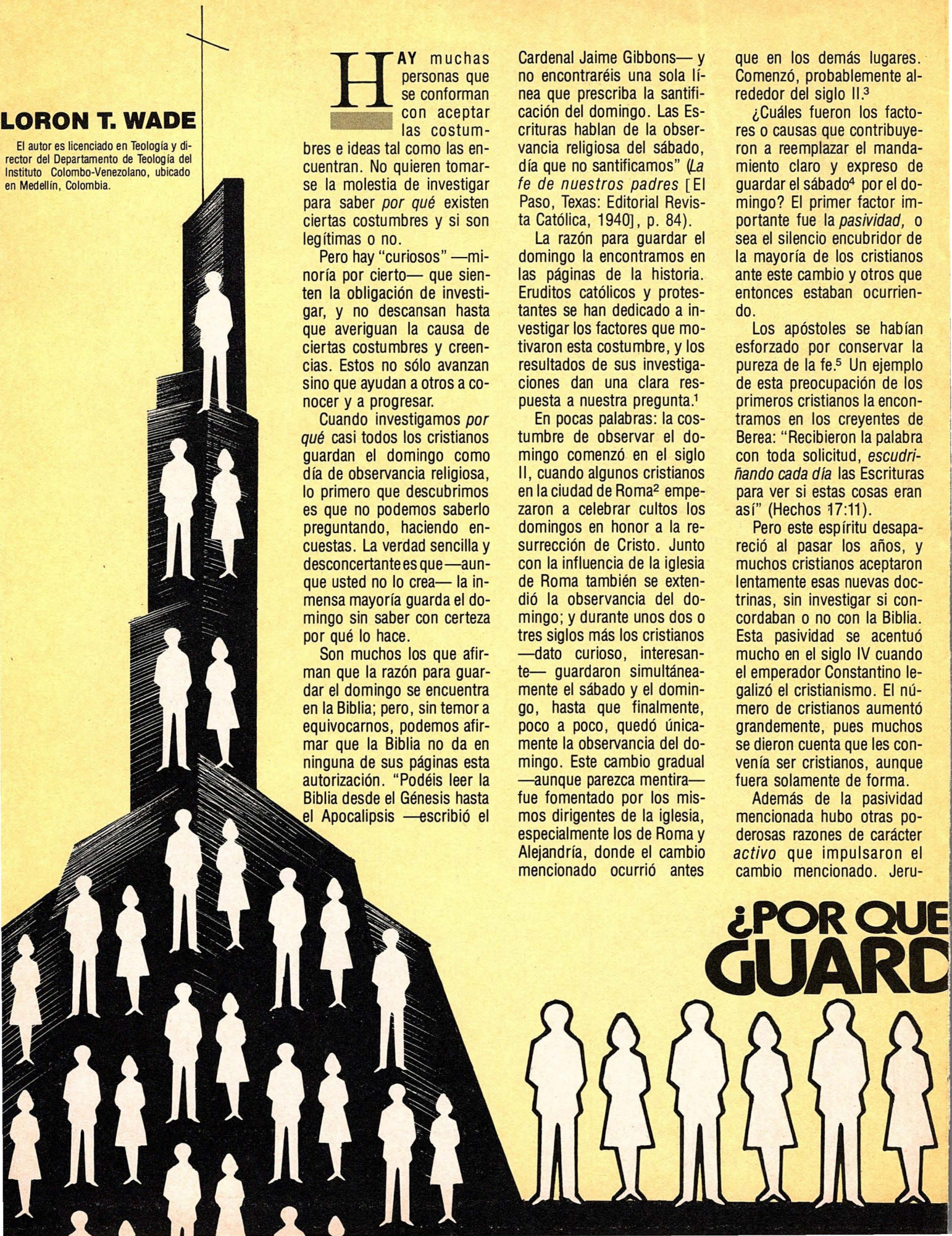
Código postal (zip code) _____ País _____

Envíe este cupón a EL CENTINELA, P. O. Box 7000 Boise, ID 83707, EE. UU. de N. A.

# ¿POR QUE GUARD

**LORON T. WADE**

El autor es licenciado en Teología y director del Departamento de Teología del Instituto Colombo-Venezolano, ubicado en Medellín, Colombia.



HAY muchas personas que se conforman con aceptar las costumbres e ideas tal como las encuentran. No quieren tomarse la molestia de investigar para saber *por qué* existen ciertas costumbres y si son legítimas o no.

Pero hay "curiosos" —minoría por cierto— que sienten la obligación de investigar, y no descansan hasta que averiguan la causa de ciertas costumbres y creencias. Estos no sólo avanzan sino que ayudan a otros a conocer y a progresar.

Cuando investigamos *por qué* casi todos los cristianos guardan el domingo como día de observancia religiosa, lo primero que descubrimos es que no podemos saberlo preguntando, haciendo encuestas. La verdad sencilla y desconcertante es que —aunque usted no lo crea— la inmensa mayoría guarda el domingo sin saber con certeza por qué lo hace.

Son muchos los que afirman que la razón para guardar el domingo se encuentra en la Biblia; pero, sin temor a equivocarnos, podemos afirmar que la Biblia no da en ninguna de sus páginas esta autorización. "Podéis leer la Biblia desde el Génesis hasta el Apocalipsis —escribió el Cardenal Jaime Gibbons— y no encontraréis una sola línea que prescriba la santificación del domingo. Las Escrituras hablan de la observancia religiosa del sábado, día que no santificamos" (*La fe de nuestros padres* [El Paso, Texas: Editorial Revista Católica, 1940], p. 84).

La razón para guardar el domingo la encontramos en las páginas de la historia. Eruditos católicos y protestantes se han dedicado a investigar los factores que motivaron esta costumbre, y los resultados de sus investigaciones dan una clara respuesta a nuestra pregunta.[1]

En pocas palabras: la costumbre de observar el domingo comenzó en el siglo II, cuando algunos cristianos en la ciudad de Roma[2] empezaron a celebrar cultos los domingos en honor a la resurrección de Cristo. Junto con la influencia de la iglesia de Roma también se extendió la observancia del domingo; y durante unos dos o tres siglos más los cristianos —dato curioso, interesante— guardaron simultáneamente el sábado y el domingo, hasta que finalmente, poco a poco, quedó únicamente la observancia del domingo. Este cambio gradual —aunque parezca mentira— fue fomentado por los mismos dirigentes de la iglesia, especialmente los de Roma y Alejandría, donde el cambio mencionado ocurrió antes que en los demás lugares. Comenzó, probablemente alrededor del siglo II.[3]

¿Cuáles fueron los factores o causas que contribuyeron a reemplazar el mandamiento claro y expreso de guardar el sábado[4] por el domingo? El primer factor importante fue la *pasividad,* o sea el silencio encubridor de la mayoría de los cristianos ante este cambio y otros que entonces estaban ocurriendo.

Los apóstoles se habían esforzado por conservar la pureza de la fe.[5] Un ejemplo de esta preocupación de los primeros cristianos la encontramos en los creyentes de Berea: "Recibieron la palabra con toda solicitud, *escudriñando cada día* las Escrituras para ver si estas cosas eran así" (Hechos 17:11).

Pero este espíritu desapareció al pasar los años, y muchos cristianos aceptaron lentamente esas nuevas doctrinas, sin investigar si concordaban o no con la Biblia. Esta pasividad se acentuó mucho en el siglo IV cuando el emperador Constantino legalizó el cristianismo. El número de cristianos aumentó grandemente, pues muchos se dieron cuenta que les convenía ser cristianos, aunque fuera solamente de forma.

Además de la pasividad mencionada hubo otras poderosas razones de carácter *activo* que impulsaron el cambio mencionado. Jeru-

salén fue destruida por Tito (70 d. C.) y el emperador Adriano tuvo que conquistar por segunda vez Palestina (132-135 d. C.) debido, mayormente, a la rebeldía intensa y continua de los judíos contra los romanos; esta actitud de los judíos levantó por todas partes un gran aborrecimiento contra ellos y contra todo lo que se les asociara. Fueron tachados de desleales en una época de mucho fervor patriótico.

Esta reacción popular produjo una serie de chismes y falsedades contra el pueblo judío. La gente llegó a creer por ejemplo, que en la "séder" o cena pascual los judíos no bebían vino sino sangre humana; y en algunos lugares se exageró aún más diciendo que mataban niños para obtener esa sangre. A estas falsedades y muchas otras se añadió que, según lo comentaba el pueblo romano, los judíos eran unos perezosos empedernidos, y para probarlo señalaban su costumbre de pasar el sábado en reposo total.[6]

Comenzó la persecución, y muchos judíos fueron desterrados; otros, perdieron todos sus bienes. Se calcula que sólo en Palestina murieron violentamente más de un millón de ellos. Y, para colmo de males, toda información hablada y escrita estaba repleta de acusaciones y diatribas contra este pueblo.[7]

Bajo estas circunstancias es fácil comprender —pero no justificar— por qué los cristianos de entonces no querían que su religión fuera catalogada como una secta o parte del judaísmo; pero así era como el populacho la clasificaba.

Los dirigentes cristianos, especialmente en Roma y Alejandría, también reaccionaron enérgicamente contra los judíos y los denunciaron con declaraciones más duras todavía que las que habían lanzado los escritores seculares. Entonces comenzaron a publicarse en Roma leyes o medidas estrictas *contra* la observancia del sábado entre los cristianos.

Dijimos que muchos cristianos habían llegado a estimar el domingo como un día especial y que en él celebraban cultos, aunque no lo guardaban como el sábado. Pero los paganos dedicaban el domingo para adorar el sol —*dies solis* = día del sol—, y las fiestas populares que se celebraban en honor a este dios habían acostumbrado al pueblo a ver el primer día de la semana (el domingo) como un tiempo de celebración y alegría. Frente a la pasividad y a la falta de fundamento bíblico de la mayoría de los cristianos, fue fácil finalmente aceptar, o por lo menos tolerar, un cambio.

Pero no faltaron algunos que, aún en esa época, se negaron a aceptar dicho cambio. Esta oposición aumentó especialmente a principios del siglo IV.[8] "¿Cómo es posible —protestaban muchos— no obedecer uno de los Diez Mandamientos? ¿Cómo podremos olvidarnos del ejemplo de Cristo y de los apóstoles en esta doctrina?"

Los dirigentes cristianos trataron de apaciguar esta inquietud argumentando que el cambio del sábado al domingo estaba autorizado en el Nuevo Testamento, pues San Pablo había celebrado una reunión "el primer día de la semana" (Hechos 20:7). Pero los cristianos que investigaron en sus manuscritos descubrieron que esa reunión no autorizaba el establecimiento de un nuevo día de reposo, sino que había sido una reunión especial, de despedida, pues San Pablo partiría al día siguiente y ya no regresaría más.

El emperador Constantino intervino en la controversia. Publicó un decreto el 7 de marzo del año 321 para ordenar que todos reposaran en el "venerable día del sol". Y en el año c. 364 el concilio de Laodicea —un concilio regional de dirigentes cristianos— decretó que los cristianos no debían "JUDAIZAR" sino trabajar el sábado.

Las voces que se oponían al nuevo reposo dominical fueron apagándose, hasta que a fines del siglo IV quedó establecida la observancia del domingo en casi todo el Imperio Romano.

Pero el silencio de siglos por fin ha sido roto. Se están levantando estudiosos, tanto católicos como protestantes, que también se han formulado la pregunta que titula a este artículo. Y la respuesta que han hallado ha hecho que muchos pregunten y se pregunten: "¿Y cuál es el día de reposo que debe guardar hoy la iglesia cristiana? ¿El domingo, siguiendo la costumbre establecida en los siglos II, III y IV por motivos de conveniencia, o el sábado, el día que fue guardado por los patriarcas, por Cristo y por los apóstoles, y que es el único día de reposo que autoriza la Biblia?" ◇

---

(1) Entre los estudios recientes más importantes están los de Samuele Bacchiocchi, *From Sabbath to Sunday* (Roma: Universidad Pontificia Gregoriana, 1975); Willy Rordof, *Le Dimanche* (Paris: Les Editions du Cerf, 1965); C. S. Mosna, *Storia della domenica dalle origini fino agli inizi del V secolo* (Roma: Universidad Pontificia Gregoriana, 1969); F. A. Regan, *The Beginning of the Lord's Day in Christian Antiquity* (Washington, D.C.: Unpublished doctoral dissertation, Catholic University of America, 1961); Paul K. Jewett, *The Lord's Day* (Grand Rapids, Michigan: 1971). (2) Hay ciertas evidencias de que la observancia empezó también en Alejandría al mismo tiempo. (3) K. A. Strand, *The Sabbath in Scripture and History* (Washington, D.C.: Review & Herald, 1982), pp. 323-331. (4) Exodo 20:8-11. (5) Acerca de la iglesia de Efeso, Cristo dijo a San Juan: "Conozco tus obras... que no puedes soportar a los malos, y has probado a los que se dicen ser apóstoles, y no lo son, y los has hallado mentirosos" (Apoc. 2:2). (6) Bacchiocchi, *Anti-Judaism and the Origin of Sunday* (Rome: Pontificial Gregorian University Press, 1975), pp. 53-61. (7) *Ibid.* (8) Strand, *op. cit.*, p. 330.

# CASI TODOS LOS CRISTIANOS AN EL DOMINGO?

*Curso de Investigación Bíblica*

## ENCUENTRO

# UN LUGAR PARA USTED

JESUS dijo: "Yo soy el buen pastor... Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen" (S. Juan 10:11, 27). Los hombres se separan fácilmente en muchos grupos; pero Jesús hará una división en sólo dos grupos: los que le siguieron y los que lo despreciaron.

Con este estudio llegamos al final de la serie ENCUENTRO. Hacemos votos para que cada lector haya encontrado a Jesús como su Salvador y haya decidido seguirle con toda fidelidad. Veamos lo que la Biblia presenta en cuanto a los seguidores de Jesús.

1. **¿Qué dice Jesús que escucharán sus verdaderos seguidores?** Respuesta: "Mis ovejas oyen mi voz, y yo las conozco, y me siguen" (S. Juan 10:27).

2. **Los seguidores de Jesús, ¿se encuentran todos en un solo lugar?** Respuesta: "También tengo otras ovejas que no son de este redil; aquéllas también debo traer, y oirán mi voz; y habrá un rebaño, y un pastor" (S. Juan 10:16).

¿Pero dónde se encuentran esas otras ovejas que pertenecen a Jesús? Veámoslo en la pregunta que sigue.

3. **¿Qué dice el ángel a los del pueblo de Dios que aún están en Babilonia?** Respuesta: "Salid de ella [Babilonia], pueblo mío, para que no seáis partícipes de sus pecados, ni recibáis parte de sus plagas" (Apocalipsis 18:4).

Si Jesús pide a su pueblo que salga de Babilonia —que significa confusión religiosa—, quiere decir que muchos de sus hijos están entre los que practican doctrinas y cultos falsos; y si él pide a su pueblo que abandone este culto falso, quiere decir que los está llamando a participar del culto verdadero.

4. **¿Hay señales por las cuales podemos reconocer a la verdadera iglesia de Dios en estos últimos días? Si las hay, ¿cuáles son?** Respuesta: "Aquí está la paciencia de los santos, los que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús" (Apocalipsis 14:12).

En este pasaje se nos dan dos señales distintivas: dicha iglesia ha de obedecer a Jesús y creer en él de todo corazón.

5. **¿Qué importancia le da la Escritura a la obediencia?** Respuesta: "Y en esto sabemos que nosotros le conocemos, si guardamos sus mandamientos. El que dice: Yo le conozco, y no guarda sus mandamientos, el tal es mentiroso, y la verdad no está en él" (1 S. Juan 2:3-4).

Los que se llaman cristianos, pero no guardan todos los Diez Mandamientos de Dios, no conocen verdaderamente a Jesús, ni poseen la verdad. La Iglesia Adventista es la única que ensalza a Jesús sobre todas las cosas y que cree que debe observarse la ley de Dios, los Diez Mandamientos. Esto sólo es posible por la gracia divina y cuando el amor redentor de Jesús mora en el corazón del creyente.

6. **¿Qué es la iglesia de Dios? ¿Será necesario pertenecer a ella?** Respuesta: "La iglesia... es su cuerpo, la plenitud de Aquel que todo lo llena en todo" (Efesios 1:22-23).

7. **¿Cómo entramos en la iglesia?** Respuesta: "Porque por un solo Espíritu fuimos todos bautizados en un cuerpo" (1 Corintios 12:13).

El bautismo es un rito o ceremonia que nos une a Cristo, así como la ceremonia matrimonial une al novio y a la novia. El bautismo es la puerta de entrada a la iglesia y un símbolo de que hemos aceptado a Jesús como nuestro Salvador.

8. **¿Qué dijo Jesús acerca del bautismo?** Respuesta: "El que creyere y fuere bautizado, será salvo; mas el que no creyere, será condenado" (S. Marcos 16:16).

El bautismo es una ceremonia muy especial. Representa la *muerte, sepultura* y *resurrección* de Jesús, y significa la decisión del creyente de comenzar a vivir una nueva vida en Cristo. Esperamos que también usted tome esa decisión. Será más feliz ahora y finalmente alcanzará la vida eterna.

## ¿CUAL HA SIDO SU IMPRESION?

**¿Qué hará usted con Jesús? ¿Qué hará con la verdad que él encarnó y predicó? Pensando en Jesucristo y en su muerte en la cruz, tenga la bondad de marcar sus respuestas:**

- ☐ **Nunca he aceptado a Jesús como mi Salvador personal, pero me siento atraído por la belleza de su carácter, y le entrego mi vida a él.**
- ☐ **He entregado mi vida a Jesús. Ahora deseo continuar siguiéndole para llegar a ser parte de su iglesia.**
- ☐ **Deseo prepararme para el bautismo.**
- ☐ **Apreciaría tener una entrevista con un ministro o pastor adventista.**
- ☐ **Oren por mí para que sea fiel al Señor.**

Nota: Si así lo desea, envíe este cuestionario lleno a la dirección de EL CENTINELA (P.O. Box 7000, Boise, ID 83707, U.S.A.)

## UN MOMENTO DE MEDITACION

"Tal como soy de pecador,
sin otra fianza que tu amor,
a tu llamado vengo a ti;
Cordero de Dios, heme aquí".

# ¿QUE SIGNIFICA NACER DE NUEVO?

**BERNARDO RODRIGUEZ**

**¡EL TELEFONO** repicó por tercera vez! Al levantar el auricular escuché la voz de una mujer preocupada: "¡Ya no aguanto más! ¡La vida con Alvaro es una miseria! ¡Hoy terminaremos definitivamente con nuestro matrimonio! ¡Me quedaré con la niña! ¡Conseguiré un trabajo y me iré a vivir con mi mamá!"

Después de escucharla con serenidad, le sugerí un poco de calma y le pedí que me diera más tiempo para poder ayudarles. Ese fin de semana celebraríamos un nuevo retiro espiritual donde esperábamos experimentar el poder de Dios.

Alvaro asistió a las reuniones. Joven de grandes ambiciones, estaba al borde del fracaso debido a su vida entregada a los vicios. Había estado luchando consigo mismo para cambiar; pero todo era inútil. Sin embargo, ese encuentro con Dios en la montaña durante el fin de semana fue el comienzo de "una nueva vida". ¡Había nacido de nuevo!

Su hogar se salvó. La cadena de hábitos negativos fue rota, y la armonía, la paz y la esperanza llenaron sus nuevas aspiraciones y designios que lo guiaron, en unión de su esposa y su hija, por la senda de la auténtica felicidad.

¿Cómo alcanzó Alvaro esta bendita experiencia? ¿Cómo podemos disfrutarla nosotros? Definamos, amable lector, el significado del nuevo nacimiento: "Es la obra sobrenatural del Espíritu Santo en el corazón humano, que produce un cambio de actitud hacia Dios creando una nueva capacidad de conocerle que nunca antes habíamos tenido".

El nuevo nacimiento es un cambio de la tormenta a la calma, de la derrota a la victoria, del temor a la confianza, de la tristeza al gozo. Es el comienzo de un proceso señalado por Jesucristo como indispensable para poder "entrar en el reino de Dios" (S. Juan 3:3, 5).

Debemos notar que es una experiencia individual y diferente en cada caso en la manera de realizarse; sin embargo, hay un común denominador: Cristo dirige la vida de la persona nacida de nuevo, sus pecados le son perdonados y la existencia cambia. "De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5:17).

El propósito del Espíritu Santo podemos ilustrarlo en el trabajo que tiene la madre para despertar y levantar a sus hijos en las horas tempranas de la mañana para ir a la escuela. Muchas veces es un trabajo difícil. Tiene que llamarlos y sacudirlos para sacarlos de ese estado de modorra a otro de actividad completa. De la misma manera, el Espíritu Santo continuamente trata de despertar la imagen de Dios en el hombre, esa necesidad profunda de su presencia, "pues que todos han pecado y están privados de la gloria de Dios" (Romanos 3:23, VM).*

El primer paso hacia el nuevo nacimiento es reconocer nuestra necesidad de Cristo. ¿Podemos nacer físicamente por nosotros mismos? No. Se necesita el esfuerzo de la madre y la ayuda del médico. En la conversión del corazón tampoco podemos cambiar por nosotros mismos nuestra naturaleza pecaminosa. "Aunque te laves con lejía, y amontones jabón sobre ti, la mancha de tu pecado permanecerá aún

MARK BOWE

delante de mí, dijo Jehová el Señor" (Jeremías 2:22).

Una notable escritora religiosa ha dicho: "Ningún hombre puede de por sí echar las malas huestes que se han posesionado del corazón. Sólo Cristo puede purificar el templo del alma" (*El Deseado de todas las gentes,* p. 133).

Nuestro único esfuerzo debe ser cumplir la orden divina: "Cree en el Señor Jesucristo"; y la segura promesa es: "y serás salvo" (Hechos 16:31). Esta es la clave para que se produzca el milagro: ¡CREER EN JESUS! ¡El es el único que puede producir el nuevo nacimiento! El es "el Cordero de Dios, que quita el pecado del mundo" (S. Juan 1:29).

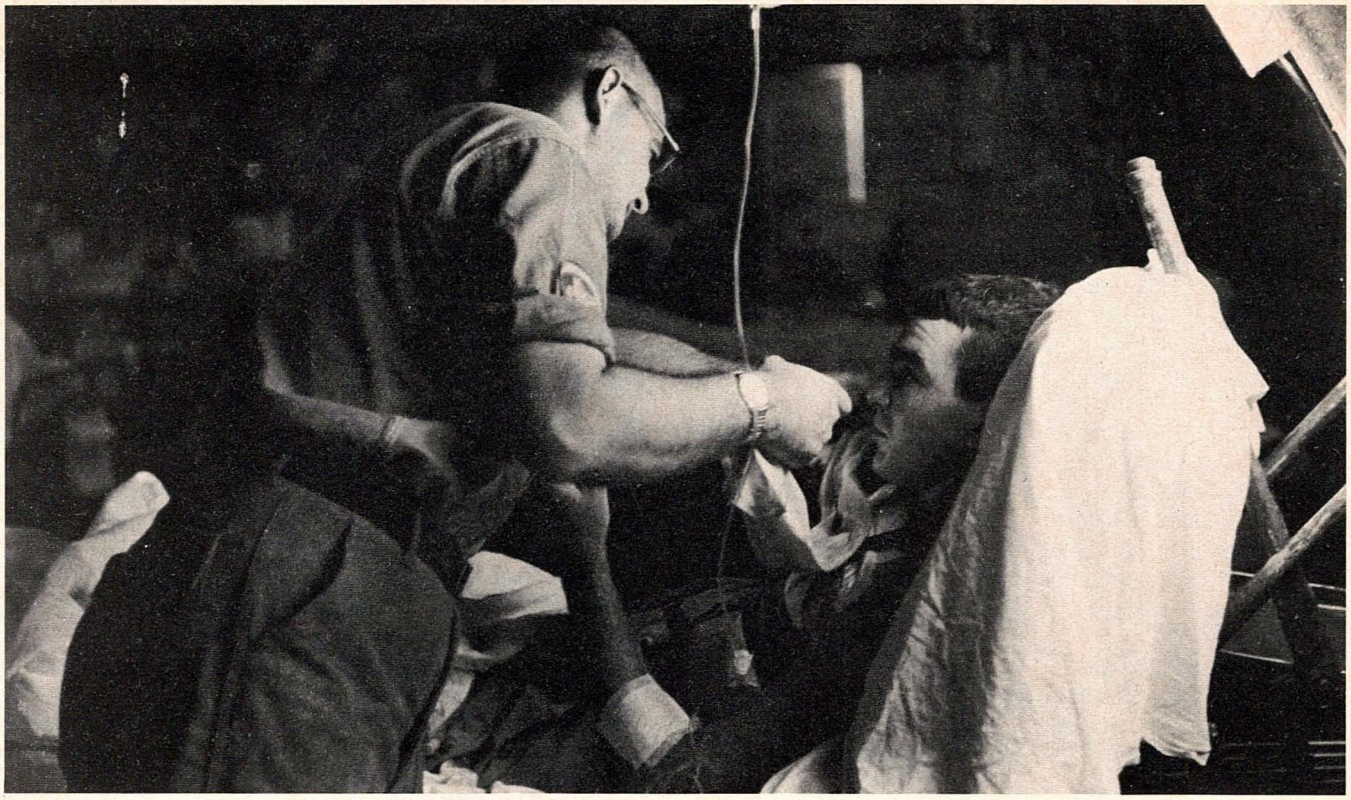
Si aceptamos su amor, si contemplamos su carácter inmaculado y nos acercamos con humildad a la cruz del Calvario, entonces nuestra vida será transformada. Sentiremos la dolorosa pero gozosa convicción de que el Hijo de Dios murió por nuestros pecados; y al implorar el perdón, disfrutaremos de la paz y el gozo que Cristo da al pecador arrepentido, al hombre o a la mujer que ha nacido de nuevo.

Y desde ahora en adelante el Espíritu Santo nos guiará en nuestro crecimiento espiritual, concediéndonos una nueva capacidad de conocer, amar, seguir y obedecer a Jesucristo.

Sentiremos un nuevo deseo de estudiar su Palabra como la carta del Ser que más amamos, de hablar continuamente con él por medio de la oración, haciendo así posible que cumplamos con la función básica de nuestra vida: "Amar a Dios en forma suprema y a nuestro prójimo como a nosotros mismos".

¿Por qué esperar más tiempo para disfrutar de esta experiencia indispensable y feliz? Pon tu confianza en Jesús ahora mismo y que, dirigida por el Espíritu Santo, tu voz se alce al cielo para decir: "¡Señor Jesús, te acepto como mi Salvador personal, pues yo deseo nacer de nuevo!" ◇

*Versión Moderna de la Biblia.



# EL RUEGO DE UN SOLDADO MORIBUNDO

*ERA en rueda de amigos. Siguiendo el círculo cada uno contaba el incidente de su vida que más le había impresionado. Finalmente le tocó el turno a un oficial veterano de la guerra civil en los Estados Unidos. He aquí su relato conmovedor, cuyo contenido transmite un mensaje de profundo significado, que apela a la mente y al corazón de todo lector.*

**ESTABAMOS** en plena guerra civil. Miles de soldados habían acampado en nuestras carpas. Inesperadamente se desató una terrible epidemia de sarampión, y comenzaron a morir muchos de nuestros valientes muchachos. La epidemia se agravó tanto, que tuvimos que levantar varias carpas en el valle y trasladamos a ellas a los enfermos de sarampión a fin de proteger a los soldados sanos. Yo era el centinela a cargo de las carpas donde estaban internados los pacientes.

Cierta noche, mientras estaba de guardia, pasé junto a la litera de un soldado que estaba muy enfermo y que no tendría más de 17 años. El muchacho me miró con expresión conmovedora y me dijo: "Oficial, creo que me voy a morir. No soy cristiano. Mi madre no es cristiana ni tampoco mi padre. No tuve una educación religiosa. Nunca asistí a la iglesia. Con un amigo fui solamente una vez a la escuela bíblica. Una mujer enseñaba la clase de Biblia, y parecía ser muy buena. Nos leyó algo del Evangelio en cuanto a un hombre que fue a ver a Jesús de noche. Jesucristo le dijo que debía nacer de nuevo. La maestra nos explicó que todos los seres humanos deben nacer de nuevo a fin de llegar al cielo. Yo nunca he nacido de nuevo, y no quiero morir en esta condición. ¿Podría por favor lla-

mar al capellán para que él me explique cómo nacer de nuevo?"

En aquel tiempo yo era un agnóstico; por lo menos, así me consideraba. En realidad no era sino un pobre pecador. De modo que le dije al muchacho: "No necesitas capellán. Tranquilízate. No te preocupes, vas a mejorar".

Continué haciendo mi guardia por todo el hospital de campaña, y al cabo de una hora regresé junto a la cama del muchacho. Me miró con profunda tristeza, con ojos sobresaltados, y me dijo: "Oficial, si no me va a conseguir al capellán, por favor tráigame al doctor. Siento que me estoy asfixiando y que me voy a morir". "Está bien, hijo, voy a buscarlo", repuse. De modo que salí de la carpa y busqué al médico, quien vino inmediatamente y limpió la garganta del soldado para que pudiese respirar con mayor facilidad.

Yo sabía que el joven iba a morir. Era tan bondadoso que literalmente le robaba a uno el corazón. Me agradeció por el favor y le agradeció al doctor por haber sido tan bueno con él. Luego el médico y yo nos alejamos de la cama.

Una hora más tarde regresé imaginando que encontraría al muchacho muerto, pero aún estaba luchando. Me miró con ojos moribundos y me dijo: "No hay caso, oficial. Me voy a morir y todavía no he nacido de nuevo. Ya sea que usted es creyente o no, ¿podría llamar al capellán para que me diga cómo nacer de nuevo?" Lo miré por unos momentos y pensé cuán indefenso estaba este soldado en las garras de la muerte, de modo que le contesté: "Está bien, hijo mío, traeré al capellán".

Me alejé unos pocos pasos, pero comprendiendo que ya no había tiempo para llamar al capellán, regresé a la cama del muchacho. Le dije: "Hijo mío, no te voy a conseguir al capellán, pero te voy a decir lo que yo mismo conozco. Entiéndeme: yo no sé si hay un Dios o un cielo o un infierno. No sé nada. Sin embargo una cosa sé: mi madre era una mujer buena. Si hay un Dios, mi madre lo conocía. Si hay un cielo, yo sé que ella estará allí. De modo que te voy a decir lo que mi madre me enseñó. Tú puedes aceptarlo y ver si da resultado. Escucha bien, te voy a enseñar un versículo de la Biblia. Está en San Juan 3:16: 'Porque 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'. Mi madre me dijo que yo no puedo salvarme a mí mismo, pero que si creo en Jesús, él me salvará".

Le pedí al soldado que repitiera el versículo conmigo. Yo comencé y él me siguió con voz débil y temblorosa. "Ahora, hijo mío —añadí cuando terminamos—, mi madre me dijo que si una persona confiaba en Jesús no iba a morir sino que tendría vida eterna".

Pensé mencionarle al muchacho otro versículo que mi madre me había enseñado, pero él cerró los ojos, estiró sus manos sobre el pecho y en un murmullo repitió varias veces algunas de las palabras: "De tal manera amó Dios al mundo... dio a su Hijo unigénito... todo aquel, todo aquel... cree en él, cree en él, cree en él". Entonces se detuvo y dijo con voz clara: "Alabado sea Dios, oficial, da resultado. ¡Creo en él! ¡No voy a morir! ¡Tengo vida eterna! ¡Nací de nuevo! Oficial, su madre tenía razón. ¿Por qué no hace la prueba? Haga lo que su madre le dijo. Da resultado, oficial. ¡Lo que usted me dijo es cierto! Oficial, antes de morirme quiero pedirle que haga algo por mí. Dele un beso a mi madre y repítale lo que me dijo a mí, y dígale que su hijo moribundo recibió la salvación de Dios porque creyó en él". Me incliné junto a él, lo besé en la frente y oí que decía con su último suspiro: "¡Sí, Jesucristo me salva!"

El viejo veterano, limpiándose las lágrimas que corrían por sus arrugadas mejillas, dijo para terminar su relato a ese grupo de amigos: "El muchacho tenía razón. La fe en Dios da resultado. Todo aquel que cree en él no perecerá, sino que tiene vida eterna. Es cierto, ¡yo también sé que es cierto!"

El plan redentor de Dios que obró en favor del soldado moribundo y también del veterano oficial, obrará maravillosamente en favor de todo aquel que le da a Dios una oportunidad para actuar en su vida.—*Escogido.*

### *NO FUE FACIL*

*No fue difícil para ti, Dios mío,*
*traer a la existencia el universo;*
*todo presto surgió desde el vacío*
*en obediencia a tu mandato expreso.*

*Así lo fue y así lo sigue siendo*
*porque tu mano poderosa lo hizo;*
*ella misma lo sigue sosteniendo,*
*porque tu gran saber así lo quiso.*

*Mas no fue fácil para ti, Dios mío,*
*entregar a Jesús, tu Hijo amado,*
*para salvar del cenagoso río*
*al hombre que se hundía en el pecado.*

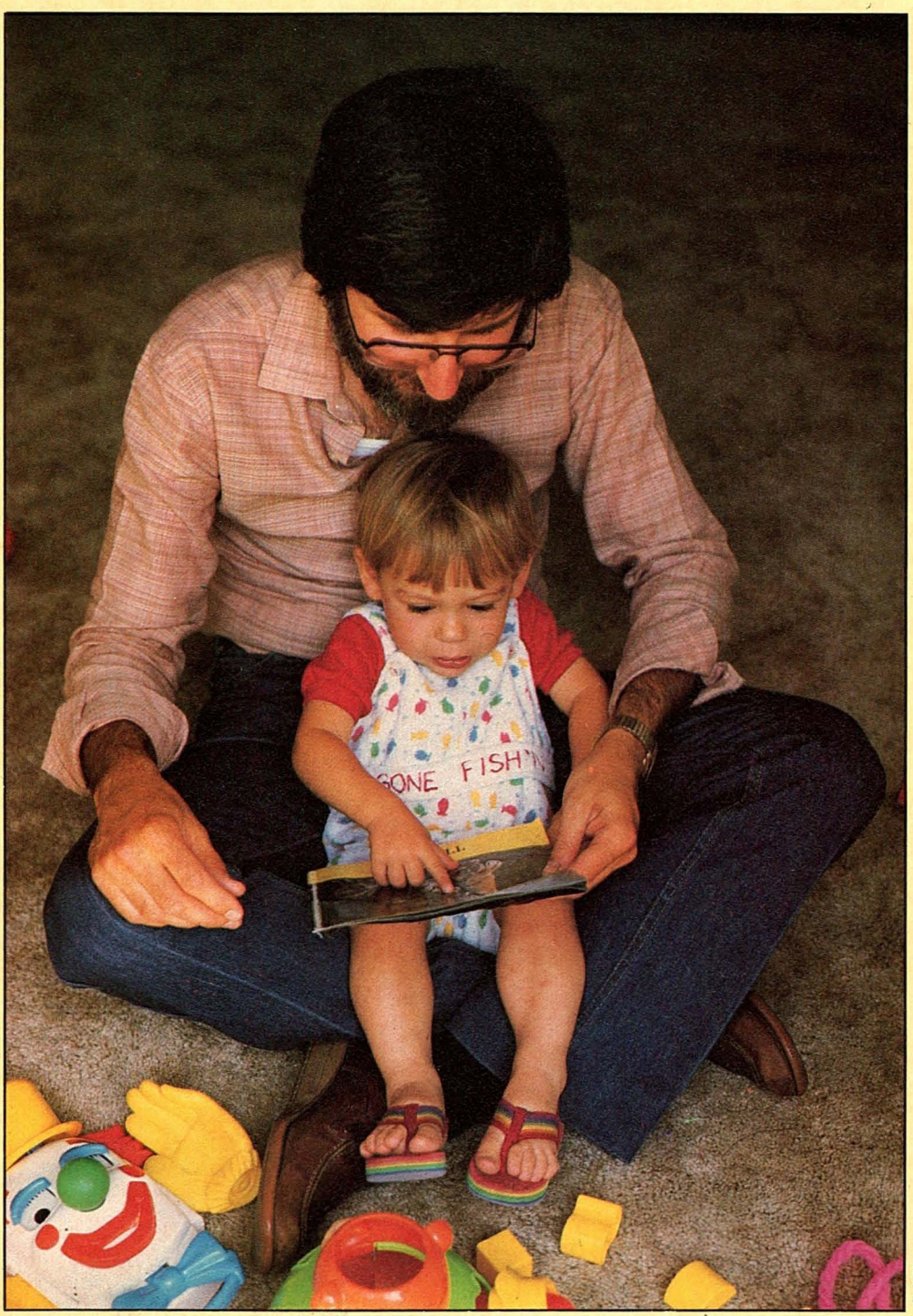
*Sólo el amor eterno pudo hacerlo,*
*aunque fácil no fuera tal empresa.*
*Ningún humano puede comprenderlo,*
*aunque quiera entender tanta grandeza.*

*"Salvación" significa amor divino,*
*amor que quiso entregarlo todo.*
*Fácil no fue, mas nunca ese camino*
*podría haberse abierto de otro modo.*

*Juan Ramón Hondal*

# ¿ESTA USTED ESCUCHANDO?

## ALETHA JANE LINDSTROM




D. TANK

**UNA TARDE** de verano mientras horneaba el pan en nuestra casa de campo, mi hijo Timoteo, a quien cariñosamente llamábamos Tim, de siete años de edad, y su abuelo, se encontraban hablando animadamente en el patio.

Poco a poco me di cuenta de que Tim estaba contándole toda suerte de cosas personales a su abuelo: cómo se sintió de mal cuando el maestro le pidió por primera vez que leyera en la clase; cuánto quería a su gatito gris; la alegría que sentía al seguir las sombras de las nubes a través del campo...

Sentí inquietud, celos. ¿Por qué mi hijo no me había contado *a mí* esas cosas? Poco después, y mientras Tim le describía vívidamente a mi padre una pelea entre los muchachos mayores en el autobús de la escuela, tuve la respuesta. "¿Y entonces qué sucedió?", le preguntó inmediatamente mi padre mientras esperaba con ansiedad que Tim continuara.

Con un sentimiento de culpabilidad traté de recordar si yo alguna vez había animado a Tim para que hablara conmigo, y si realmente lo había escuchado sin interrumpirlo cuando había tratado de hablarme. Tuve que admitir que en pocas ocasiones se lo permití. Generalmente lo había hecho callar diciéndole: "Ahora no. Estoy ocupada. Quizá después". Pero raras veces —o acaso

nunca— esos "después" habían llegado.

Desde entonces y a través de los años, finalmente, como madre y como maestra he llegado a apreciar mejor la sabiduría de mi padre. Es asombroso cuánto pueden revelar los niños acerca de ellos mismos en una conversación informal. Y los chicos que son escuchados en sus hogares, desarrollan más valor y confianza en sí mismos: características que exceden todo precio. Y escucharlos no requiere... nada, excepto unos pocos minutos de nuestro tiempo y un corazón amoroso y comprensivo.

Tristemente, en estos días agitados, llenos de materialismo desenfrenado, de televisión ruidosa, de hogares destruidos y ambos padres trabajando en todo momento, la comunicación con los niños a menudo no existe. Y los psicólogos nos dicen que sin esta comunicación se desintegran los vínculos del hogar y los hijos sufren daños terribles.

Pero casi todos nosotros deseamos hacer con nuestros niños y jóvenes lo que es correcto. Las siguientes son algunas recomendaciones que he seleccionado de los expertos. De seguro que le ayudarán a usted a comunicarse más efectivamente con sus hijos:

**Primero el amor.** Los niños y jovencitos que se encuentran en dificultades suelen decir una y otra vez: "¡Nadie me ama! ¡Nadie quiere escucharme!" Y los padres perplejos y sinceros exclaman: "¡El sabe que lo amamos! ¡Trabajamos mucho para darle todo lo que desea!" Pero callan cuando un consejero les pregunta: "¿Le han dicho que lo aman? ¿Lo han escuchado bien y a menudo?"

El auto, la televisión, la ropa costosa, el dinero, etc., no pueden sustituir el amor o la seguridad de ser amado; y sin esta seguridad no puede haber una comunicación buena, significativa.

**Aparte tiempo para escuchar.** Cuando Juancito se acerque a usted afligido por una "tragedia" infantil, o alegre por las buenas noticias que trae, tómese unos minutos para escuchar lo que dice. Los quehaceres pueden esperar. Si por una circunstancia urgente usted no puede dejar lo que está haciendo, prométale que en pocos minutos le dedicará toda su atención; fije la hora, y *cumpla su promesa.*

Trabajar juntos en una tarea doméstica a menudo afloja la tensión y propicia una conversación agradable. Una amiga mía me comentaba que ella no hará arreglar su lavaplatos. "Celia y yo —dijo— nos hemos conocido muy bien desde que lavamos juntas la loza". Yo descubrí la misma clase de intimidad con Tim cuando juntos limpiábamos el jardín.

**Evite el ridículo y la burla.** Es necesario que establezcamos reglas y normas, pero debemos cuidarnos de no "aplastar" al niño ni que se sienta confundido o indigno. "Un padre dado al sarcasmo es una seria amenaza para la salud mental", escribió Haim Ginott en su libro titulado *Between Parent and Child* (Entre padre e hijo). Pero resulta que cuando sentimos ira decimos cosas de las cuales más tarde nos arrepentimos. ¿Entonces qué hacer? Pida disculpas (o perdón) a su hijo. Los niños —¡Dios los bendiga!— son seres perdonadores. Si los niños saben bien que sus padres son humanos —imperfectos—, y que lo admiten sinceramente, esto fortalecerá la relación mutua.

**No predique o moralice.** Alguien preguntó una vez: "¿Cómo escucha usted a un adolescente airado?" Y la respuesta inmediata fue: "Con simpatía y en silencio". Cuando los niños o jovencitos hablan sinceramente con nosotros generalmente no desean consejos serios o sermones; anhelan que alguien los escuche. Y, no importa la edad, un niño disgustado o molesto necesita desahogarse, hablar. El hecho de tener la oportunidad de exponer sus sentimientos hostiles borrará a menudo los pensamientos negativos del niño y lo ayudará para reemplazarlos con positivos. Si intentamos sermonearlos generalmente se cierran herméticamente, por lo tanto es mucho mejor escuchar sus opiniones y sus quejas. Más tarde, cuando el niño o jovencito manifieste una actitud receptiva, podremos decirle, con calma y honestidad, nuestros puntos de vista, dejando con él o ella la opción de aceptarlos o rechazarlos según su parecer. Temas como las drogas, el sexo, el aborto, etc., no deben ser un tabú. Si nos negamos a discutir objetivamente estas cosas con ellos, conseguirán esta información en otra parte, y generalmente de sus amiguitos mal informados.

**Sea digno de la confianza de su hijo.** La comunicación, especialmente con los jovencitos irritables e indefensos, puede ser un asunto delicado. Cuando ellos comparten con nosotros las cosas que están muy cerca de sus corazones, *nunca, ni aun en broma,* debemos faltar a esa confianza depositada en nosotros. Destruir esta confianza podría perjudicarles mientras vivan.

Pienso que la razón por la que amo a mi padre (el abuelo de Tim) es porque yo podía contarle todas mis secretas esperanzas y mis sueños, con la seguridad de que él *nunca* divulgaría nuestros "secretos". Recuerdo que una vez le dije que cuando fuera grande me casaría con un verdadero príncipe. Se sonrió, me acarició el cabello, y me dijo seriamente: "¡Ese será un príncipe muy afortunado!" Si él se hubiera reído o burlado de mí, o hubiese repetido la frase a otros como un chiste, nuestra hermosa relación se habría destruido inmediatamente y para siempre. Y por lo tanto, yo habría perdido algunas cosas muy preciosas para mi vida.

En resumen: la buena comunicación significa una familia segura y feliz, en donde vivirá el amor y la discordia quedará fuera. Esta comunicación propiciará momentos de intimidad y acercamiento con las personas *más* importantes en nuestras vidas: los hijos; momentos que perdurarán con nosotros a través de los años. ◇


Para beneficio de usted y su familia
SUSCRIBASE HOY A el Centinela

PEDIDO DE SUSCRIPCION

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto $4,95* dólares. (Agregar un dólar para el franqueo de suscripciones a países fuera de los EE. UU.) Mi dirección es:

Nombre _____

Calle y N.° _____

Ciudad _____

Prov. o Estado _____

Código postal (zip code) _____ País _____

*Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1985

Envíe este cupón a EL CENTINELA, P.O. Box 7000, Boise, ID 83707, EE. UU. de N. A.

# ¡Ya apareció!

# CUENTAME UNA HISTORIA

## ¡Deleite! ¡Suspenso! ¡Emoción! ¡Y todo verídico!

## CUENTAME UNA HISTORIA

- Cinco tomos con casi 1.000 páginas de narraciones interesantísimas
- Cientos de atractivas ilustraciones a todo color
- Más de 100 temas que te ayudarán a formar un buen carácter
- Vocabulario fácil y letra grande
- Tapas lavables y duraderas

Como millones de niños de diversas partes del mundo, pasarás muchas horas deleitándote con CUENTAME UNA HISTORIA, la colección de relatos fáciles de leer, pero difíciles de olvidar.

PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707
Estados Unidos

Sírvanse enviarme información sin compromiso de mi parte sobre los cinco tomos de CUENTAME UNA HISTORIA.

Nombre .....

Calle y N.° .....

Ciudad ..... Prov. o Estado .....

Código Postal (Zip Code) ..... País .....