

Nov 84

# JUVENTUD

TIEMPO DE SER

# TIEMPO DE SER

El acné:  
a los  
Ese examen...  
Campifichas

para  
colecciónar

un POSTER  
CENTRAL

# ¿ME HACES UN LUGAR?

Si ya me conocías de antes, habrás notado el cambio. Pero aunque tenga un vestido nuevo, un cutis que luce más suave y colorido, aunque esté más crecida y mi figura se haya estilizado, soy la misma de siempre. Por supuesto, cuando el tiempo se une al deseo de crecer, se produce el milagro: la transformación que paulatina y armoniosamente lleva a la madurez.

Ese proceso de crecimiento es siempre grato, aunque a veces deba llevar encima algunas gotas de perplejidad o incomodidad. Por eso ya ves, como mi ropa y mi rostro está mi corazón: feliz. Feliz de progresar. Feliz de crecer. Feliz de verte otra vez.

Pero nadie crece solo. El crecimiento duele menos cuando quienes amamos nos ayudan a crecer. Cuando los amigos son parte de ese proceso, cuando las penas y las alegrías son compartidas, cuando las lágrimas y las sonrisas no se desgranen a solas.

Por eso necesitamos a los amigos. Por eso te necesito. Necesito tus cartas, tus ideas, tu ayuda, tus críticas, tu opinión. Dependo de tu amistad.

La amistad enriquece. Lo sé por experiencia propia. Al pensar en ti, al preocuparme por ofrecerte algo cada vez mejor, yo misma recibí, crecí.

Quiero compartir contigo mis pensamientos, mis sentimientos, mis conocimientos. ¿Puedo? Quisiera acompañarte cuando estés solo, cuando viajes, cuando estés aburrido, cuando necesites alguna información de actualidad, cuando te preocupe tu decisión vocacional o la elección de tu pareja, cuando quieras conocer algunos secretos para disfrutar de tus vacaciones o de la vida al aire libre. . . En fin, no es que quiera meterme en tu vida. Quisiera pedirte que me hagas un lugar en tu barra. Tal vez te pido mucho. . . Pero bueno, es lo que siento y me sale decírtelo así.

En todo caso, después de leerme podrás guardarme, coleccionarme, regalarme, qué se yo. . . lo que quieras, pero déjame ser tuya,

*Juventud*

## Juventud

DIRECTORA  
**Mónica Casarramona**

REDACTORES  
**Osvaldo N. Gallino**  
**Jorge Torreblanca**

DIAGRAMADOR  
**Luis O. Marsón**

SECRETARIA  
**Mary G. de Aragón**



GERENTE GENERAL  
**Roberto Gullón**

PRESIDENTE DEL  
CONSEJO EDITORIAL  
**Rolando A. Itin**

GERENTE DE  
COMERCIALIZACION  
**Arbin E. Lust**

-12114-

AÑO 49

NOVIEMBRE DE 1984

## ÍNDICE

¿ME HACES UN LUGAR?	<b>2</b>	Juventud
VOCERO SIN VOZ	<b>3</b>	Trish Kline
EL ACNE: ¿DESAPARECE A LOS 18?	<b>5</b>	Marcia Salhani Barbosa
ESE EXAMEN . . .	<b>7</b>	Mónica Casarramona
POSTER	<b>10</b>	
¿QUE QUIERE QUE LE CANTE?	<b>13</b>	Raúl Follerau
UN SILENCIO ENSORDECEDOR	<b>14</b>	Ralph Blodgett
CAMPIFICHA	<b>17</b>	Osvaldo Gallino
YO . . . UNA ADOLESCENTE	<b>19</b>	Anónimo
LIBROS, DISCOS Y CASETES	<b>16</b>	
INTERCAMBIO	<b>16</b>	

## JUVENTUD, TU TIEMPO DE SER

**AGENCIAS DE DISTRIBUCIÓN DE JUVENTUD**

**ARGENTINA:** BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida. Tel. 761-3647. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24-072. PARANÁ: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 22-2995. **BOLIVIA:** LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592, Casilla 355. Tels. 35-2843, 32-7244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200, 3-2201. **CHILE:** ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784. Casilla 1260. Tel. 2-4917. SANTIAGO: Sucursal Cast. Editora: Santa Elena 1038, Casilla 328. Tel. 222-5948. SANTIAGO: Agencia Porvenir 72, Casilla 2830. Tel. 222-5880. TEMUCO: Claro Solar 1170, Casilla 2-D. Tel. 3-3194. **ECUADOR:** GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901, Casilla 1140. Tel. 36-1198. **ESPAÑA:** MADRID: Aravaca 8, Madrid 3. Tels. 91/2334-4238, 234-8661; 233-9037. **PARAGUAY:** ASUNCIÓN: Kubitschek 899. Tel. 24-181. **PERÚ:** AREQUIPA: San Francisco 323, Casilla 1381. Tels. 23-9571, 23-3660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre km 4,700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115, Casilla 312. Tel. 193. **URUGUAY:** MONTEVIDEO: Mafeo Vidal 3211, Casilla 512. Tel. 81-46-67.

**JUVENTUD** (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal.

# VOCERO SIN VOZ

Trish Kline

**Q**ué creen ustedes que le estará pasando a Pamela? —preguntó Raúl mientras se estiraba para alcanzar algunas papas fritas.

—No sé —dijo Ricardo, dando un mordisco a su sandwich—. ¿Será que tiene problemas con su vida social?

—¡Yo debiera tener esos problemas! —bromeó Karina—. El único problema que ella tiene con su vida social es decidir con cuál muchacho estudiar por las tardes, y cómo tenerlo esperando durante el fin de semana para poder salir con algún otro. Nunca he visto una chica con tantos amigos.

—Ella tiene razón —concordó Raúl—. Cuando una chica es tan linda como Pamela, y tiene su personalidad, ¡no hay tal cosa como problemas sociales!

Raúl tenía razón. Pamela no sólo era la chica más atractiva en nuestro grupo, sino que era una de las más populares en el colegio. No sólo era bonita, también tenía una personalidad dulce y agradable. Era amiga de todos.

Pero algo andaba mal. Pamela no estaba saliendo mucho últimamente. Se la veía muy preocupada. Casi descortés a veces. Pero, ¿por qué?

—Bueno, yo no sé qué piensan ustedes, muchachos, pero yo me siento como si nos hubiéramos reunido para compartir chismes —dije interrumpiendo lo que estaba empezando a sonar como una clase de psicología.

—No nos hemos reunido tan sólo para hablar de Pamela —contraatacó Ricardo—. ¡Siempre salimos a comer juntos!

Todos se rieron, pero todavía me sentía incómoda hablando de Pamela, y Raúl pudo notar mi incomodidad.

**DE ACUERDO,  
HABLARE CON  
PAMELA —DIJE—.  
NO LE HARA NINGUN  
BIEN QUE NOS  
PREOCUPEMOS POR  
ELLA SI NO LA  
DEJAMOS ENTRAR  
EN EL CUADRO.**

—Creo que sería chisme si tuviéramos mala intención, o quisiéramos herirla o dañar su reputación —explicó él—. ¡Pero eso no es lo que estamos haciendo!

—No, ¡por supuesto! —agregó Karina—. Pamela tiene un problema real. Y tan sólo estamos preocupados por ella.

—Sí, pero no parece que podamos descubrir cuál es su problema —dijo Ricardo. Terminó su sandwich y tomó su vaso de leche.

—Bueno, si no podemos imaginarnos cuál es el problema, ¿por qué no le preguntamos, sencillamente? —sugirió.

—¡Ey, eso está bien! —dijo Raúl—. ¡Uno de nosotros debería ir y hablar con ella!

—¡Eso suena mucho más fácil que todo este análisis que estamos tratando de hacer! —agregó Karina.

—Siendo que es tu idea, ¿por qué no hablas tú con ella? —me preguntó Ricardo.

—¿Yo? —chillé.

—Seguro —continuó Ricardo—. Tú y Pamela son muy buenas amigas.

—Pero... ¿qué le voy a decir? —protesté.

Si hacemos algo para el bien del prójimo y necesitamos las palabras que tenemos que decir... bueno, Dios nos ayudará —explicó Raúl.

—Bueno, eso suena muy simple, pero ¿cómo hago para que El me dé su libreto? —bromeé, bastante incómoda.

—Cuando lo necesites El te lo dará —dijo Raúl, mientras que los otros asentían—. Tan sólo ponte en el lugar de ella y piensa en lo que tú necesitas.

Pensé en ello por un largo minuto. Pamela y yo no éramos súper amigas, pero nos conocíamos lo suficiente. Y parecía que ella necesitaba una amiga ahora.

—De acuerdo, hablaré con ella —dije—. No le va a hacer ningún bien que nos preocupemos por ella si no la dejamos entrar en el cuadro.

**L**a madre de Pamela me saludó en la puerta con una rígida y pequeña sonrisa que no llegó a sus ojos.

—Hola, Sra. Vinelli. ¿Está Pamela?

—Sí, está —dijo la señora, abriendo la puerta para que pudiera entrar—. Está en su habitación.

Cruzamos la sala y me señaló la puerta cerrada.

Me acerqué a la puerta, llamé, y súbitamente el pánico se apoderó de mí. ¿Qué iba a decir? ¿Cómo podría siquiera explicar el hecho de estar allí? ¿Dónde estaban todas esas palabras que se suponía que Dios me iba a dar?

Llamé otra vez, suavemente.

No hubo respuesta. Volví a golpear y escuché pasos.

—Sí, mamá? —preguntó Pamela entrebriendo la puerta—. Oh, ¡hola! —exclamó, con un rostro que denotaba sorpresa.

—¡Hola! —alcancé a decir—. Pensé pasar a verte unos minutos.

—Oh, bueno, ¡me parece bien! —respondió Pamela, tratando de esconder su incomodidad—. Pasa, por favor. . . y siéntate.

Entré, miré a mi alrededor, y al no ver sillas, me senté en la esquina de la cama. Pamela cerró la puerta y se sentó junto a mí.

—Bueno, me gusta que hayas pasado a verme. . . ¡pero realmente me has tomado por sorpresa!

—comenzó.

—Sí, creo que sí. . . —trató de explicar—. ¿Sabes?, algunos de nosotros estábamos hablando de ti ayer por la tarde. . .

“Oh, no, tengo que hacerlo mejor que esto”, pensé para mí mientras tropezaba con mis palabras, tratando de corregir lo que quise decir.

—No era que estábamos hablando mal. Sólo que algunos de nosotros, Raúl, Ricardo, Karina y yo, fuimos a tomar algo y estábamos hablando de que te veíamos un poco decaída últimamente. Y decidimos que, aunque no pudieramos hacer nada por ayudarte, por lo menos podíamos hacerte saber que estábamos interesados y preocupados por ti. . .

Mi voz sonaba tan enredada que temí ponerme cada vez más nerviosa.

—Estamos preocupados por ti —repitió—. Y esa es la razón por la que estoy aquí. ¡Fui elegida “vocero oficial”! Pero no creo estar haciéndolo muy bien.

Pamela sonrió. Era la primera sonrisa que había visto en ella en la semana.

—Bueno, gracias —dijo—. Y gracias al resto de los muchachos. Pero me temo que no hay nada que Uds. puedan hacer para ayudarme. Sabes que. . . —su voz se convirtió en un susurro—. . . mis padres se van a divorciar.

—Oh, lo siento, Pamela —respondí (‘Oh, eso sí que está mal’, pensé para mí)—. Yo no sabía nada. . .

“No lo estoy haciendo muy bien”, pensé. ¡Deseaba que esas palabras que el Señor prometió comenzaran a salir de mi boca, en lugar de éstas, pobres e inadecuadas!

Pamela se puso de pie y cruzó la habitación hasta la ventana. No quería mirarme.



sino que estoy perdiendo a mi padre? ¡Ni siquiera me permitirán verlo!

La voz de Pamela decayó nuevamente a un susurro; luego comenzó a llorar. Me levanté, caminé hasta ella y la tomé de la mano.

Ella quedó allí, mientras lágrimas silenciosas caían por sus mejillas. Estaba tratando de mantener su compostura y los últimos pedazos de su imagen de “muy segura”. Pero ya no podía controlar más esas lágrimas de dolor.

Fue en ese momento cuando la madre llamó a la puerta. Pamela enjugó rápidamente sus lágrimas.

—Sí, mamá? —contestó—. ¿Qué pasa?

—Pamela, es hora de comer —dijo a través de la puerta cerrada—. ¡Pongo cubiertos para una persona más!

—No, gracias, Sra. Vinelli —respondió—, tengo que irme.

Volví a mirar a Pamela, que había enderezado sus hombros y encontrado por fin una leve sonrisa.

—Gracias por venir —dijo—. Si no te importa, quiero arreglarme un poco. Entonces. . .

—Está bien —le dije—. Creo que puedo encontrar la salida.

—Gracias otra vez por venir —repitió—. Quiero decir, realmente gracias. Las palabras no me salen muy bien. . .

—Está bien. Te entiendo. ¡Yo tampoco soy muy buena con las palabras! —sonréi, pensando en cuán pobemente había comenzado nuestra conversación—. Te veremos en la escuela mañana, ¿de acuerdo?

—Seguro. Y cuéntale a los otros. ¡Gracias otra vez!

Mientras llegaba al fin del pasillo, vi a la Sra. Vinelli junto a la puerta del frente, aparentemente esperando que yo saliera.

—Gracias por venir a ver a Pamela. Yo sé que necesitaba alguien con quien hablar —dijo—. Estaba un poco preocupada por ella, encerrada en su habitación.

—Estoy muy apenada por todo —dije—. No sabía nada. . . y después que Pamela me lo dijo, temo que no dije nada que pudiera ayudarla realmente.

—Lo importante no es que hayas dicho algo o no, sino el hecho de que hayas venido —explicó la Sra. Vinelli.

Y mientras la puerta de los Vinelli se cerraba detrás de mí me di cuenta de que Jesús no siempre hablaba a las personas. A veces las tocaba. O

# EL ACNE: ¿DESAPARECE A LOS 18?



**Dra. Marcia Salhani  
Barbosa**

**C**uando llegaste a la adolescencia y comenzaste a percibir las primeras señales del acné en tu piel, te dijeron que ése es un problema relacionado con la maduración fisiológica y que desaparecería solo después de la pubertad. Sin embargo, habrás notado que muchos llegan a los treinta años acompañados de barritos y espinillas. O guardan para todo el resto de la vida marcas indeseables de su adolescencia en forma de cicatrices poco elegantes.

**E**stos pueden ser los resultados de descuidar la piel en esa fase de la vida. Afirman los dermatólogos que el acné no tiene cura, pero un tratamiento específico para cada caso puede minimizar sus efectos y evitar el surgimiento de secuelas posteriores.

## ¿Cómo se produce?

**E**l acné es un proceso inflamatorio crónico del folículo piloso que ataca normalmente a los adolescentes. Es decir, es la inflamación de las áreas donde se encuentran las glándulas sebáceas, que incluye a los vellos o pelos de la

zona. Esto ocurre con más frecuencia donde dicha glándula ocupa la parte predominante del área, ya que cuando comienzan a desarrollarse los pelos, el acné se reduce. Por esta razón, el surgimiento de la barba en los muchachos es casi siempre bienvenido por estar asociado a la disminución de granos y espinillas.

**H**ay dos factores responsables del desarrollo del acné en la adolescencia: la herencia y la actividad hormonal. En el primer caso, los hijos de padres que tuvieron acné en la adolescencia serán más propensos a contraerlo, ya que se trata de un síntoma transmisible genéticamente. Por otro lado, la intensa actividad de los andrógenos (hormonas que controlan el desarrollo de las características sexuales secundarias como vellos, timbre de la voz, etc.) durante la pubertad aumenta la producción de secreción sebácea, a través de las glándulas homónimas, lo que resulta la causa más evidente del acné.

**C**ómo ocurre todo esto? El aumento de la seborrea obstruye el folículo piloso, que forma una masa de sebo y queratina (camada muerta de piel) que comúnmente se llama "punto

negro" o "barrito". Entonces las bacterias alojadas en la piel entran en acción para causar una infección, produciendo una "espinilla", pequeña elevación de piel que contiene pus y puede causar irritación más o menos constante.

**A**unque el acné puede atacar tanto a los muchachos como a las chicas, es más frecuente su incidencia en los primeros, pues son ellos los que experimentan actividad hormonal más intensa.

Tal vez te conviene saber que el acné es un proceso cuyos efectos desaparecen lentamente. No puedes pensar que cumpliendo los 18 años, el acné te dejará al día siguiente. No obstante, es alrededor de esa edad que el acné tiende a desaparecer.

## La función del dermatólogo

**L**a función del dermatólogo se limita a evitar las cicatrices o manchas que el acné te puede causar. El médico controla la oleosidad de la piel mediante la prescripción de productos farmacéuticos —generalmente a base de azufre, resorcina, ácido salicílico, ácido retinoico y cloruro de benzetonio—, la recomendación de periódicas limpiezas de la piel hechas por un

Marcia Salhani Barbosa es médica dermatóloga y ejerce en la ciudad de San Pablo, Brasil.

estetista y, sobre todo, la insistencia para que no te toques las espinillas porque eso generaría un proceso inflamatorio profundo.

**P**ero, además del acné que ataca al adolescente, llamado acné vulgar, existen otras enfermedades acneiformes que también pueden atacar a los adultos. En esos casos el factor hormonal desempeña un papel determinante. También influyen la alimentación, el uso indebido de cosméticos, un estado emocional desequilibrado –estrés, por ejemplo–, el clima y otros.

**E**n la curación del acné se pueden distinguir dos fases: la tópica y la sistemática. La primera consiste en la aplicación local de productos que reducen la oleosidad de la piel y la mantienen libre de obstrucciones. Se recomienda el uso de jabones antisépticos que reducen la acción bacteriana, y lociones desengrasantes a fin de combatir la producción de seborrea.

**U**na loción que puede ser preparada en casa y actúa de manera eficiente, es la mezcla de partes iguales de alcohol y éter (50 ml de cada uno, por ejemplo). Existen remedios que producen una renovación de la capa superficial de la piel y contribuyen a reducir las obstrucciones.

**E**l tratamiento sistemático tradicional aplicaba elevadas dosis de antibióticos y las iba reduciendo gradualmente. Pero la antibioticoterapia es limitada por el hecho de que la penicilina –principal componente de los antibióticos– es nociva en la fase del crecimiento, pues perjudica la dentición y el sistema óseo. Su uso sólo es aconsejable para jóvenes mayores de 18 años.

**L**as lociones alcohólicas que contienen antibióticos y que son usadas en tópicos, controlan muy bien la reacción inflamatoria y evitan muchas veces el uso sistemático de los antibióticos.

**E**n los casos más profundos y violentos de acné hay que recurrir a la quimioterapia, al uso oral de corticoides, anovulatorios (que corrigen la producción hormonal de la mujer) y al raspaje quirúrgico, mediante el cual se descama la piel con un aparato quirúrgico de alta rotación, compuesto por lijas de acero que eliminan las cicatrices.

## Tratamiento fácil contra el acné

La alimentación cumple un papel fundamental en la eliminación del acné, pues la regulación de las funciones hepática e intestinal contribuye a la mejora del estado general de la piel.

Alimentos ricos en vitaminas A y E, como zanahorias, espinacas, aceite de soja, germen de cereales y polen de flores, actúan favorablemente sobre la irrigación de la piel. Las frutas, jugos naturales, yogur, queso fresco, pan de centeno y legumbres, también deben formar parte de la dieta de un joven que padece de acné.

La piel reacciona mejor cuando los alimentos no tienen agregados químicos, por eso es bueno eliminar los productos artificiales o industrializados de la dieta, tales como las gaseosas, los refrigerantes, la margarina, las conservas y todo lo que tiene colorantes, acidulantes, estabilizantes o aditivos en general.

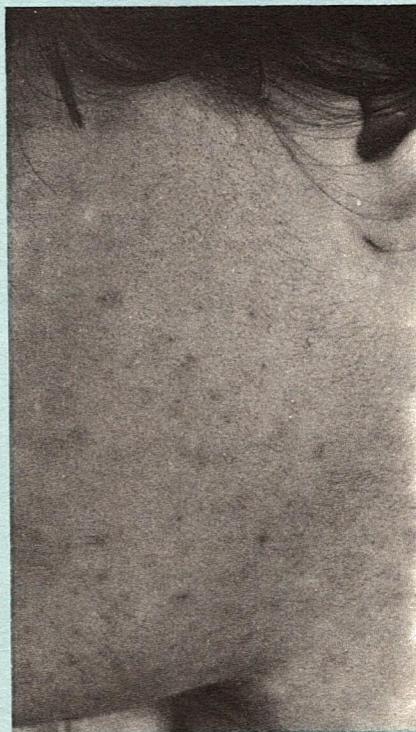
También los alimentos ricos en grasa favorecen el acné: las frituras, carnes grasas, nueces, maníes, chocolates, masas y dulces. Las bebidas alcohólicas también son perjudiciales.

Los tratamientos naturales auxiliares como la hidroterapia, los masajes y la gimnasia, ayudan a controlar el acné. Los baños faciales diarios,

alternando agua fría y caliente, los baños fríos del medio cuerpo inferior descongestionan el rostro. Los masajes diarios en el rostro, con movimientos de abajo hacia arriba y en el sentido de la circulación que retorna al corazón, también producen un efecto benéfico en la piel afectada.

Los ejercicios físicos, las caminatas y el trote incrementan la circulación sanguínea, favoreciendo también la reducción del acné. Todo adolescente con acné conoce el beneficio de los baños regulares de sol. En este aspecto es necesario poner atención, pues las exposiciones prolongadas al sol son perjudiciales. Lo ideal sería tomar sol de mañana hasta las 10 y en la tarde después de las 16.

Es necesario estar alerta respecto de los efectos de ciertos cosméticos que dicen tener compuestos de productos naturales. Tales cosméticos poseen solamente del 2 al 3% de productos naturales, por ser éstos demasiado inestables o perecederos y necesitar de composiciones químicas para su conservación. Si te ves acosado por el acné tienes una gran variedad de recursos a tu alcance para controlarlo. Sólo necesitas usar un poco de voluntad y sistema.



# ESE EXAMEN...

Mónica Casaramona

**S**e acercan las fechas de exámenes y seguramente ya comenzaron a amontonarse sobre tu escritorio, libros, carpetas y apuntes. Lo peor de todo es que el calor comienza a hacerse insopportable y para estudiar se requiere una voluntad a toda prueba. Si bien es cierto que hubiera sido mejor que calor, exámenes, cansancio de fin de año y sabor a vacaciones no se superpusieran, también es verdad que el mundo no se viene abajo por eso.

Si las necesitas, ahí van algunas sugerencias que te ayudarán a aprobar ese examen, sea de unidad, de materia, de diciembre o de marzo.

## Ante todo, una planificación

Para preparar una materia –o simplemente un examen– es necesario que te propongas un ritmo disciplinado de estudio y que lo cumplas con precisión cronométrica. Tienes que hacerte a la idea de que necesitas aprobar, porque esto va en exclusivo beneficio tuyo. Y para aprobar debes saber. No puedes confiar en tu suerte o en la debilidad de un profesor. Eso es demasiado incierto y el riesgo no vale la pena.

Lo ideal es comenzar la preparación con una anticipación proporcional a la envergadura del examen. Si es de toda una materia, esa anticipación podría ser de un mes. Si es parte de ella, alcanzaría con quince días o menos. Si son varias materias necesitarás más de un mes o bien un ritmo de estudio más exigido.

Quizás el tiempo de anticipación que te propongo te parezca mucho, pero recuerda que para estudiar con provecho hay que intercalar con el estudio otras actividades físicas, recreativas y, por qué no, laborales. Eso alarga el período de preparación.

Dijimos que es esencial que hagas una planificación. Ella puede consistir en una simple hoja de calendario donde puedas marcar con cruces los sábados y domingos, para dedicarlos al descanso y la recreación, y con círculos de colores los días restantes para distribuir los capítulos o temas a estudiar. ¿Qué te parece algo así?

D	L	M	M	J	V	S
				①	2	\$
X	5	6	7	③	⑨	10
X	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- |        |                 |
|--------|-----------------|
| 1      | Vistazo general |
| 2-6    | Tema 1          |
| 7-9    | Tema 2          |
| 12-14  | Tema 3          |
| 15, 16 | Tema 4          |
| 19-21  | Tema 5          |
| 22, 23 | Tema 6          |
| 26, 27 | Tema 7          |
| 28, 29 | Tema 8          |
| 30     | Repaso          |

A medida que pasen los días y vayas cumpliendo con la planificación, los puedes ir tachando para concentrar tu vista y esfuerzo en los que te restan.



## Horarios de estudio

En los calurosos días del verano resulta arduo sentarse con un libro y un cuaderno durante muchas horas (¡con lo bien que se estaría en la piscina!). Entonces conviene aprovechar las frescas horas de la mañana: levántate temprano, entre las 6:30 y las 7:00, date una ducha fresca, toma un buen desayuno y comienza la tarea. A esa hora estarás descansado y tu atención se fijará con menos esfuerzo porque hay poco ruido y menos elementos de distracción.

Después de dos horas te conviene hacer un paréntesis para estirar las piernas y respirar aire puro. "Asalta" la heladera en busca de agua fresca y da una caminatita por el jardín o el patio. Luego, nuevamente a tu mesa para seguir otra hora. A esa altura ya estarás en la mitad de la mañana con tres horas de estudio en tu haber. Ahora puedes ir a realizar algún trabajo útil, o a la pileta o a practicar un poco de deporte hasta la hora del almuerzo.

Después de un buen descanso, dedícate a los libros otras tres o cuatro horas, con pequeños intervalos de recreo hasta la hora de la cena. A medida que se acerque la fecha del examen puedes intensificar el ritmo con sesiones de una o dos horas después de cenar.

El horario que te sugiero variará según tus hábitos, la cantidad de contenido para el examen y la proximidad del mismo. Lo importante es aprovechar las horas más favorables para la concentración, la atención y la voluntad. Si durante los días que debes estudiar debieras, además, asistir a clases, planifica el estudio para el medio día que no estás en el colegio y después de la cena.

## El ambiente de estudio

Primeramente, rodéate de todos los elementos requeridos por la asignatura que estudias: libros, carpetas, apuntes, lápices, bolígrafos, gomas, compás, pizarrón y tizas. Y, por supuesto, el programa del examen y la planificación que hiciste al comienzo.

Trata de instalarte en un lugar cómodo, bien iluminado, silencioso y donde haya quietud. Pon fuera del alcance de la mano o de la vista todo lo que pueda distraer tu atención: grabador, casetes, televisor, revistas, etc.

## Cómo estudiar

Ya estás frente a tus libros y apuntes. Recuerda: no basta leer. La lectura informa, el estudio fija los conocimientos. Para estudiar de verdad tienes que munirte de bolígrafos de varios colores, regla y suficiente papel. Subraya los párrafos más importantes de los libros o apuntes en el orden de temas indicado en el programa. Lee esos párrafos varias veces y resúmelo, si fueran difíciles. Si consigues una "víctima propiciatoria" (padres, hermanos, compañeros) para que te "tome" lo que vas aprendiendo cada día, te asegurarás de haberlo fijado definitivamente.

Al habituarte a exponer los temas, adquirirás seguridad en el manejo de la terminología específica de cada materia, lo cual hará más fluida tu exposición en el examen oral.

Asegúrate de estudiar todos los temas del programa y de realizar todos los ejercicios solicitados. No escuches a los compañeros que dicen: "eso no lo toma", "a Fulano sólo le pidió tal cosa", "aquellos vale pocos puntos". Si el profesor lo puso en el programa es porque piensa preguntarlo y si de diez se lo pide a uno solo, no te arriesgues a ser esa décima parte.

Los últimos días antes del examen la tensión nerviosa aumentará. Eso hace necesario un relajamiento físico el día anterior a la prueba y después de haber dado un repaso a toda la materia.

No te quedes estudiando hasta altas horas de la noche antes del examen ni tomes café o pastillas para no dormir. Fuera del daño que producen a tu organismo, esas drogas no aumentan tu lucidez. Sólo estiran la curva de resistencia a la fatiga física, pero no mejoran la asimilación de conocimientos.

Tampoco tomes sedantes si no están expresamente autorizados por el médico, porque ellos te pueden sumir en un estado de sopor que no te permitiría razonar ni actuar con agilidad.

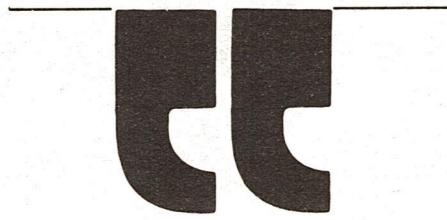
En síntesis: leer, comprender, subrayar, resumir, exponer y repasar son los seis verbos claves para la preparación y el éxito en un examen.

## La hora de la verdad

Ha llegado la hora cuando el tribunal examinador pronuncia tu apellido. Tus piernas buscan fuerza. Tus manos transpiran. Tu mente parece haber quedado en blanco. Y allí vas, a "vencer o morir".

En ese momento la tranquilidad será tu mejor aliada. Pero ella sólo sobrevendrá cuando te sientas seguro de saber todo el programa. Recuerda que a tus profesores les cuesta menos aprobar que reprobarte, porque para hacer esto último deberán preguntarte sobre cinco o seis temas (cuando no sobre todo el programa), repetirte las preguntas, idear técnicas o trucos para salvarte y... volver a encontrarse contigo en marzo. En cambio, para aprobar sólo necesitan comprobar que das bien las primeras respuestas.

No prestes oído a los comentarios que tus compañeros hacen sobre los exámenes anteriores. Cada caso es

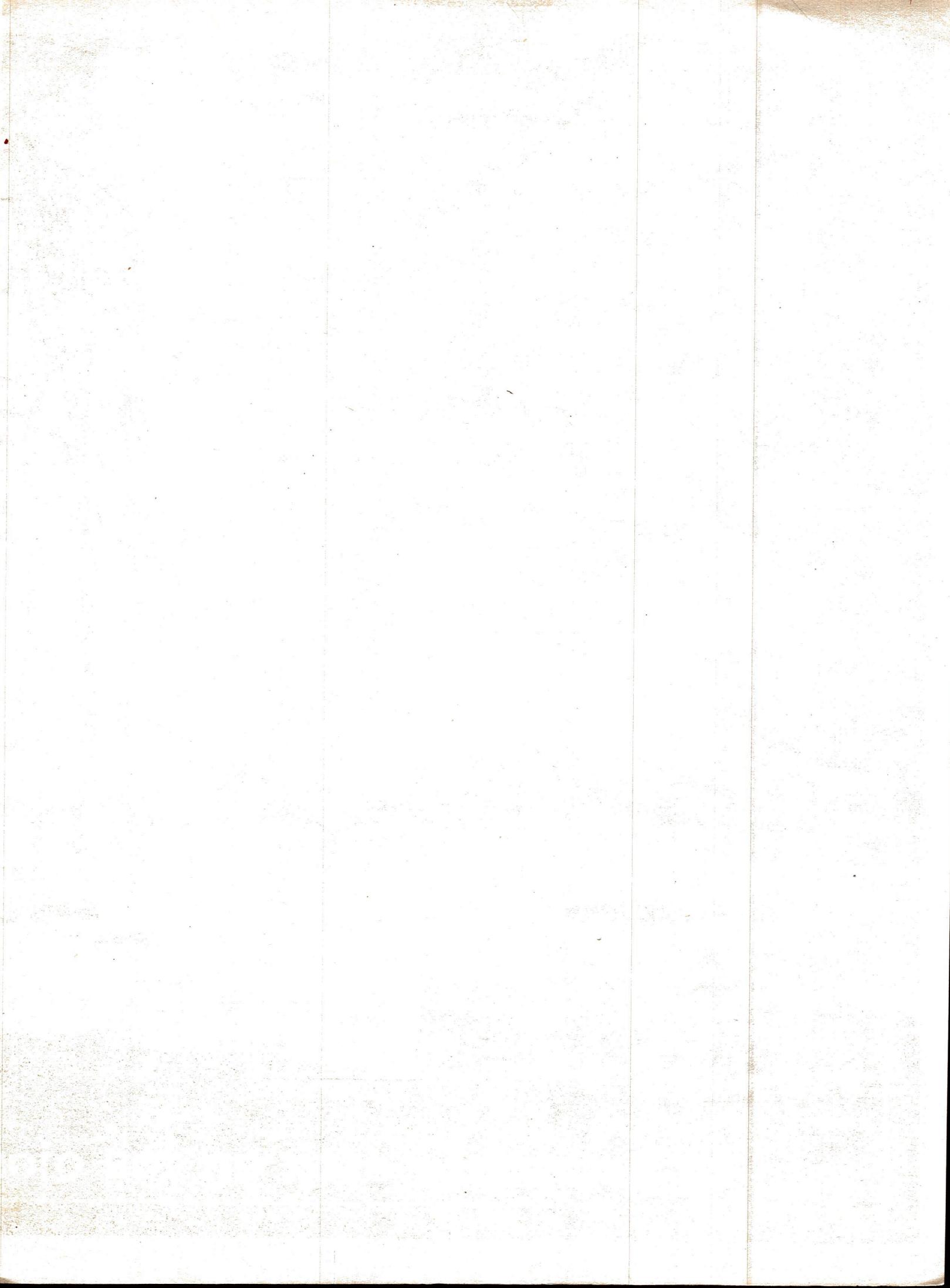


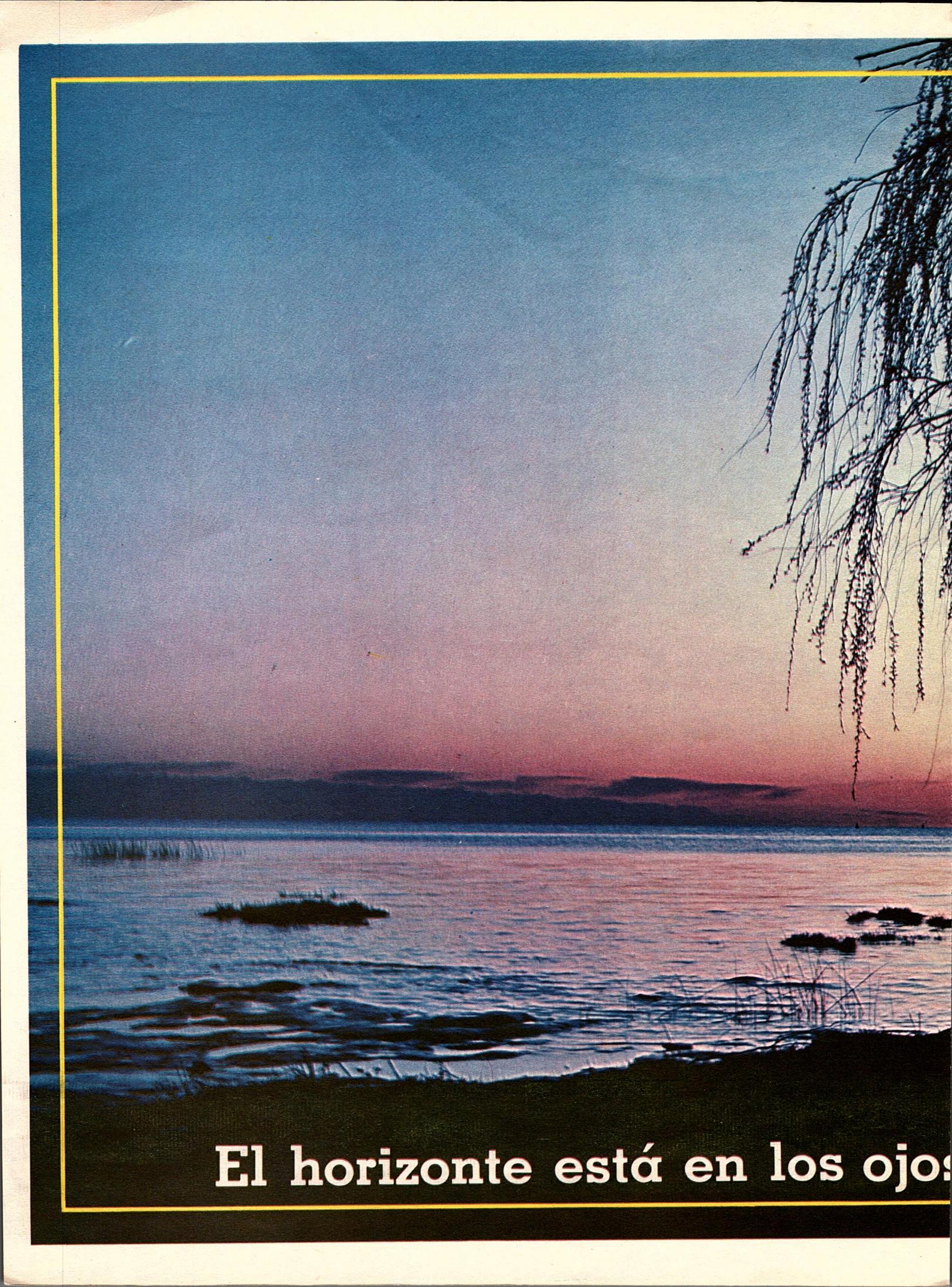
**Para preparar un examen —parcial o final— es necesario que te propongas un ritmo disciplinado de estudio y que lo cumplas con precisión cronométrica.**

diferente. Tampoco persigas a los que acaban de rendir para averiguar los temas, las preguntas, "si la mesa está brava" o si el "profe Tal está más bueno que el profe Cual". Eso desperdigará tu atención y desorientará tu repaso, creándose confusión y aumentando tu nerviosismo.

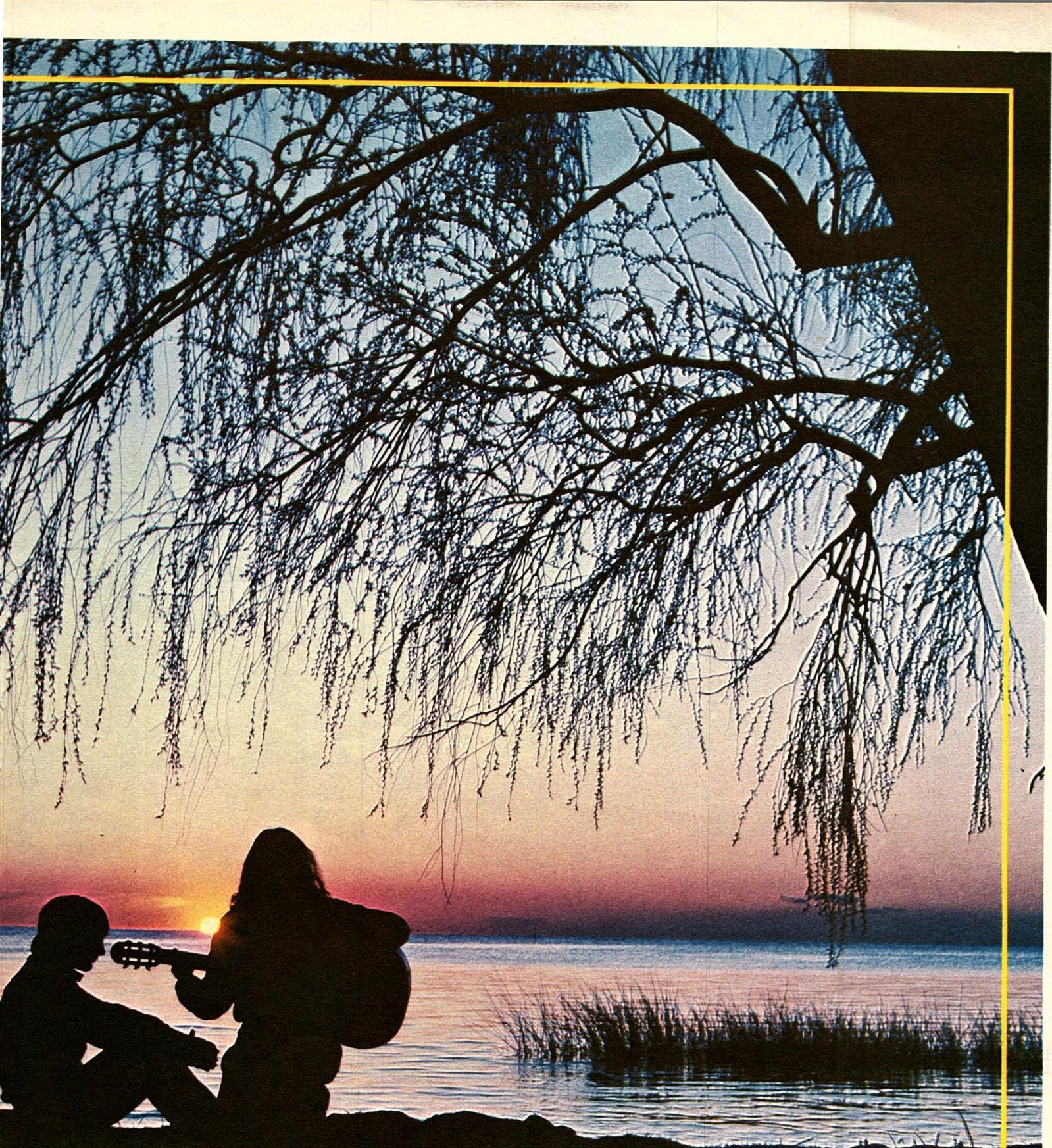
Finalmente, cuando estés sentado frente a la mesa examinadora, escucha bien las preguntas, tómalo el tiempo para ubicar las respuestas entre tus conocimientos y luego responde controladamente, relacionando los elementos en forma lógica y causal.

Si has preparado tu examen a conciencia y honestamente, saldrás airosa de la prueba. Y si aun así no aprobas, no te reproches, perder una batalla no es perder la guerra. Vuelve a prepararte para el próximo turno. ¡Allí no podrás fracasar!



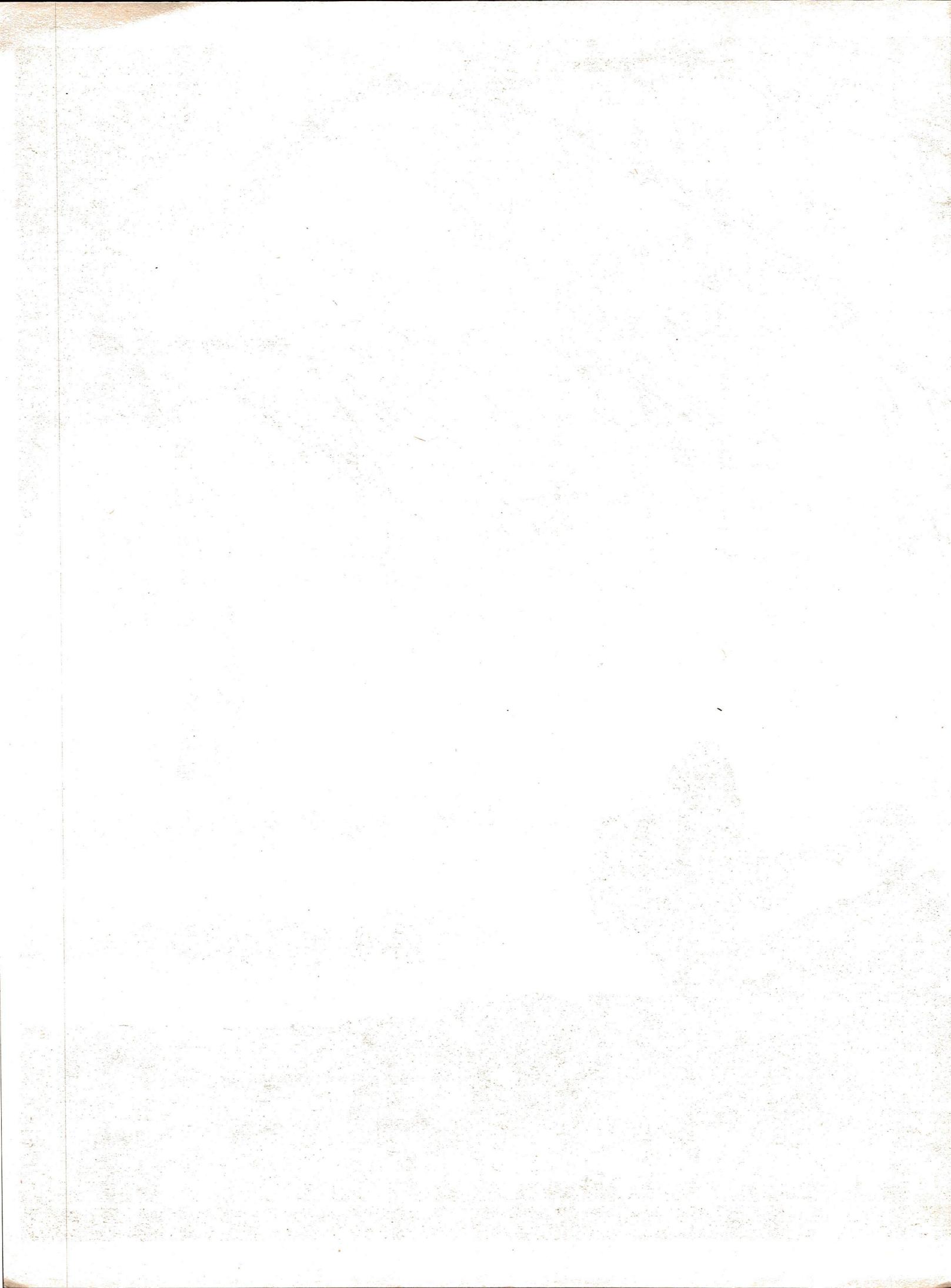


**El horizonte está en los ojos**



y no en la realidad.

*-Angel Ganivet.*



# ¿QUE QUIERE LE QUERÉ CANTE?

Raúl Follerau

**E**l pequeño taxi aéreo decoló frente al Pacífico y comenzó a ascender alegremente. La mañana era deslumbrante. Las ondas verdes, violetas y azules extendían sobre las playas de Honolulú sus efímeras franjas de plata.

Pero nuestras miradas no se detuvieron demasiado en ese bucólico paisaje. Cerca, del otro lado del horizonte, se erguía una tierra misteriosa y trágica. Los indígenas la llamaban "isla de la amistad". La isla de la amistad había sido durante mucho tiempo un lugar de terror: Molokai, la región de los leprosos.

Eran más de mil cuando desembarcó el sacerdote Damián. Los habían recogido de aquí y de allá, embarcado forzadamente y tirado en esa isla abandonándolos. La isla de la amistad era sinónimo de gritos de odio y de desesperación.

Con el padre Damián llegó la caridad. Un hombre pobre y muy solo, pero con una bondad heroica que desbordaba su corazón y avergonzaba a los egoístas y cobardes.

Hoy, después de haber vivido entre ellos, de haber recibido la lepra y muerto entre sus brazos, la isla de la amistad se ha vuelto tierra de esperanza. Muchos cayeron ya y no comparten esta esperanza. Hoy, los leprosos que habitan la península de Kalaupapa no superan los doscientos.

El avión se posó sobre una pista improvisada. Dos hombres estaban allí para recibirnos. Uno era grande y fuerte, con el rostro chamuscado: el "superintendente", el gobernador de esta terrorífica colonia. El otro, vestido de negro, era pequeño y parecía sólidamente adherido al suelo. Rió, nos extendió los brazos cargados de collares de flores y se identificó: era el padre Patrick, capellán de los leprosos.

—¿Cómo, un auto aquí? —le pregunté indicándole su vehículo.

Se divirtió enormemente a causa de mi sorpresa.

—Así es —respondió—. Tenemos autos como todos. Y tal vez más que todos. ¿Sabe que Kalaupapa es la región que posee el mayor número de

autos de Hawaii? Casi cada leproso que puede conducir tiene su auto.

Seguimos por una calle que languidecía entre las flores. Al fondo, algunos jardines y casas graciosas, no alineadas sino espaciadas aquí y allá, altas o bajas, según el deseo de cada uno. Algunos hombres trabajaban la tierra. Encontramos mujeres que iban hacia sus casas o que se paraban a charlar a un lado de la calle. Se sentían risas y manifestaciones de alegría... a pesar de todo.

—Son los enfermos —me dijo el padre Patrick.

Si no hubiera sido necesario un permiso que se concede rara vez, si no hubiéramos sabido dónde estábamos, ¿quién hubiera podido jamás imaginar una cosa similar? Todo estaba tranquilo, calmo, limpio. Con ese aire burgués de pequeña felicidad sin historia.

Otro sacerdote, el padre Provincial, que me acompañaría con solicitud de amigo durante todo mi viaje por Hawaii, vio mi estupor y mi alegría al contemplar todo aquello.

—Espere —me dijo gravemente—. Todavía no ha visto todo.

—Ya conozco el hospital —le respondí. En el hospital estaban los enfermos más gravemente atacados. Los que no podían abandonar el lecho o la habitación, porque ya no tenían pies, o manos o rostro. Pero aún sobre ese horror descendía una extraña paz.

—Venga a ver a esta mujer —dijo mi amigo—. Cuando llegó a Molokai, tenía diecisiete años. Diecisiete años cuando entró en su tumba. Desde entonces han transcurrido sesenta años y esa tumba todavía no se ha cerrado!

Está en la cama. No tiene manos ni pies. La lepra le ha corroído las mejillas y devorado los ojos.

No obstante percibió nuestra presencia. En dos palabras el capellán le explicó nuestra visita. Ella giró hacia nosotros su monstruoso rostro sin luz, sobre el cual aleteaba no sé qué plácido espanto.

—¿Qué quiere que le cante, doctor? —me preguntó.

# UN SILENCIO ENSOR- DECEDOR

Ralph Blodgett



**MILES SE QUEJABAN:  
EL VIVE LEJOS DE LO QUE  
LA AGONIA Y EL  
SUFRIMIENTO PUEDEN  
HACER CON UNO.  
SU JUICIO NO PUEDE  
SER IMPARCIAL.**

“ ”

X

**A**l llegar el día final de la historia de la tierra, millones de personas se reunieron desordenadamente en una vasta planicie delante del trono del Eterno.

Mientras aguardaban recibir las consecuencias eternas de sus decisiones, los que se hallaban al frente de la multitud trataban de esconder sus rostros de la resplandeciente figura que se encontraba ante ellos.

Pero los que estaban en la parte de atrás conversaban, no con temor o vergüenza, sino con una actitud desafiante y llenos de ira.

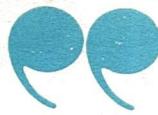
—¡Dios no puede juzgarnos! —gritó un veterano de la guerra de Vietnam totalmente mutilado—. El no sabe lo que puede hacer un ser humano cuando es torturado día y noche, sin descanso, durante varios meses. No sabe lo que es pasar cinco años en prisión, separado de amigos y familiares, sufriendo un constante lavado de cerebro, al punto que difícilmente uno recuerda su propio nombre u origen; sometido una y otra vez a una tortura mortificante y cruel. Un hombre haría o diría cualquier cosa con tal de detener tan tremenda agonía y soledad.

Un negro se arrancó la camisa y, mostrando unas repugnantes cicatrices en su espalda, dijo:

—¿Y lo que me hicieron a mí? Me ataron a un árbol y me azotaron hasta matarme porque traté de escapar de la plantación. Quisieron que mi castigo fuera un ejemplo para los otros esclavos. Mi pueblo fue sacado de su tierra, golpeado, encadenado, sofocado en las bodegas de los barcos y esclavizado, hasta que la misma muerte nos liberara de nuestro cautiverio. ¿Cómo puede entender Dios mi situación?

Una joven de cutis moreno y pelo lacio, agitando sus pequeños puños en el aire, exclamó:

—¿Cómo puede El sentenciarme? Yo ya he experimentado la más horrible muerte que existe. ¿Qué castigo puede



# SE MIRARON ENTRE SI Y MIRARON LA FIGURA DEL TRONO, QUE RESPLANDECEA CON UN BRILLO DESLUMBRANTE. ¿SERIA POSIBLE?

99

ser mayor? Los aztecas me capturaron en una de sus acostumbradas incursiones a las villas vecinas y me sacrificaron a su dios Sol. Me abrieron el pecho, me arrancaron el corazón que aún latía, y lo colocaron en un altar de piedra. Yo todavía era muy joven —ni siquiera tenía veinte años— con una larga vida por delante.

Un frágil camboyano, esforzándose por mantenerse de pie y tomado del brazo de un compañero, replicó:

—Al menos tú moriste rápidamente; yo tuve que pasar ocho largos meses sin conseguir alimentos antes de morir. Tan terrible eran los dolores a causa del hambre que maté a un amigo por un trozo de pan duro. ¿Puede comprender Dios un hambre tal? ¿Puede juzgarme con justicia?

Miles de los que estaban en el grupo que hablaba murmuraban sus quejas por el sufrimiento y la angustia que Dios había permitido que experimentaran. Decían: "Dios no tiene una idea de lo que la agonía y el sufrimiento pueden hacer con un hombre o una mujer. Nosotros ya hemos vivido en el infierno. ¿Con qué derecho puede negarnos la entrada a la Santa Ciudad?

"El vive en el cielo, muy lejos del hambre, del dolor, del temor, del odio, de la calumnia, de la desolación, de la falta de libertad, y de la soledad. El Rey del universo vive una vida muy cómoda como para juzgarnos imparcialmente".

Entonces, la gente de todos los lugares de la tierra y de todas las épocas se dividió en grupos de acuerdo con su lugar de nacimiento. Cada grupo eligió como su representante a aquel que creían era el que más había sufrido.

Seguidamente, los representantes elegidos se reunieron en el centro de la llanura para bosquejar su plan. El grupo contaba con un pastor cristiano que renunció a su fe en un campo de trabajo forzado de Siberia; un oficial del ejército ugandés que fue golpeado sin consideración y sepultado vivo por orden de

Ildi Amín; un jefe africano que murió al ser azotado a bordo de un barco norteamericano; la jovencita sacrificada al dios de los aztecas; una joven madre judía que murió con su bebé en una cámara de gas nazi; una víctima de Hiroshima que murió en medio de una horrible agonía seis días después de la explosión atómica; y el mutilado veterano de la guerra de Vietnam.

Planearon juntos la estrategia a seguir. Establecerían algunas pautas que les asegurarían un juicio justo delante de la corte del universo.

Finalmente, después de deliberar largamente, se dirigieron al trono de Dios para presentar su propuesta.

—Dios —dijeron—, antes de que puedas sentenciarnos debes estar calificado para poder sentarte a juzgar al género humano. Debes descubrir por tu propia experiencia cuán difícil fue nuestra vida. Si deseas juzgarnos debes reunir primeramente estas condiciones. Entonces varios de los voceros se adelantaron, y cada uno enunció su parte de la propuesta:

- Debes nacer como miembro de una raza minoritaria.
- Debes vivir la vergüenza de que la gente te considere un hijo ilegítimo.

• Deberás experimentar todo tipo de sufrimiento, enfermedad y angustia, y sentirlos como los humanos los sentimos.

• Deberás trabajar con tus manos como lo hace un hombre común y luchar para ganarte la vida como nosotros hemos luchado.

• Deberás llevar a cabo un cometido tan inusual que hasta tus propios familiares se reirán por delante y por detrás de ti, y ridiculizarán tus motivos.

• Deberás estar sin comer por lo menos durante un mes para entender los punzantes dolores del hambre.

• Deberás ser rechazado por tus propios amigos, y abandonado por todos los que conociste y por aquellos a quienes predicas o amaste.

• Deberás ser acusado de un crimen que no cometiste, juzgado por un juez

parcial que sólo busca proteger su posición y autoridad, calumniado por testigos que han sido sobornados, y sentenciado a la peor forma de muerte conocida. Además, no deberás usar tu poder divino para protegerte. Tampoco te defenderás, sino que permanecerás en silencio.

- Deberás sentir el impacto del látigo sobre tu espalda desnuda y padecer tan intensamente que harías cualquier cosa con tal de escapar de sus garras.

A medida que cada representante enunciaba su parte de la propuesta, un murmullo de aprobación surgía de la multitud y resonaba desde un extremo al otro de la planicie. Finalmente, se adelantó el último vocero.

- También deberás ser ejecutado públicamente, vituperado no sólo por los que te condenaron, sino también por los que están padeciendo tu misma suerte. Y entre los cientos de espectadores que estén presenciando tu ejecución deberás ver el rostro surcado de lágrimas de alguien a quien amas profundamente, y contemplar, reflejado en sus ojos, su corazón quebrantado por la ejecución de su primer hijo.

De repente, todos callaron. Nadie se movió. Ni siquiera intentaron respirar. Un silencio ensordecedor envolvió a la muchedumbre. Se miraron entre sí y miraron la figura en el trono, que resplandecía con un brillo deslumbrante. ¿Sería posible? La luz creció en intensidad hasta que superó a la del sol del mediodía. La multitud comenzó a cubrirse el rostro con los brazos y las manos.

De pronto, el brillo se disipó parcialmente y pudieron contemplar el rostro de su perfecto juez: Jesucristo. Entonces, se postraron sobre sus rostros ante El esperando las consecuencias eternas de sus elecciones.

Súbitamente, en todas las mentes la idea quedó clara: Dios ya había cumplido con su sentencia.

O



**NOVIOS. CONVERSEMOS SOBRE COSAS QUE APENAS SE HABLAN**  
Por José Luis Martínez  
Editorial Mundo Hispano,  
1984, 75 págs.



El contenido de este libro hace un aporte fresco y motivador a un tema profusamente considerado: el noviazgo. Su lectura inspira y capacita para hacer del noviazgo una experiencia edificante e inolvidable. La presentación de los temas permite usarlo como

material para diálogos en reuniones juveniles, pues se pueden aprovechar los cuestionarios que aparecen al final de cada capítulo.

El autor, consejero y editor experimentado, que lleva años tratando los temas de la familia en el mundo hispano, te ofrece el fruto de su observación, conocimiento y experiencia en un estilo ameno y amigo. La lectura de esta obra apelará a tu reflexión y te incentivará en la búsqueda de la mejor

manera de realizarte como individuo y como pareja.

Una de las propuestas básicas del libro es saber cómo aprovechar adecuadamente la oportunidad que ofrece el noviazgo para hablar de lo fundamental en la relación presente y futura de la pareja, o sea de esas cosas que no se hablan por ser demasiado "simples" (¿o profundas?) y "conocidas" (¿conocidas?) y que ayudan a evitar angustias después del casamiento. —MC.

Para conseguirlo, pedir información a: Editorial Mundo Hispano, Apartado 4256, El Paso, Texas 79914, Estados Unidos.



## INTERCAMBIO

*Los jóvenes cuyos nombres colocamos en esta sección desean intercambiar correspondencia con otros adolescentes y jóvenes. Escribe directamente a la dirección de la persona que has escogido y ¡no te olvides de responder todas las cartas que te llegan!*

**Sonia Elena Garza M.** — Apartado postal 34 — Allende — Nuevo León — México. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas mayores de 20 años de todo el mundo.

**Gloria Ojeda** — Concepción del Uruguay y Cinto s/n — 3240 Villaguay — Entre Ríos — Argentina. Tiene 16 años y desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de otros países.

**Carmen Ojeda** — Concepción del Uruguay y Cinto s/n — 3240 Villaguay — Entre Ríos — Argentina. Tiene 15 años y desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de otros países.

**Sonia Ojeda** — Concepción del Uruguay y Cinto s/n — 3240 Villaguay — Entre Ríos — Argentina. Tiene 14 años y desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de otros países.

**Edith Raquel Vargas** — C. C. N° 9 — 3364 Aristóbulo del Valle — Misiones — Argentina. Tiene 15 años. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas. Colecciona tarjetas y postales.

**Renato Zenteno C.** — Francisco de Miranda N° 2008 — La Paz — Bolivia. Tiene 17 años. Le gusta la música clásica. Estudia piano, violín y guitarra. Colecciona monedas. Desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas.

### Presentamos Campificha

foro a técnicas de alpinismo, potabilización del agua a primeros auxilios, juegos de campamento a supervivencia, así como ideas para fabricar tu propio equipo, meteorología, cocina de campamento, ecología, orientación para la compra de equipo, todo, todo estará allí, listo para que lo aproveches, en un tamaño práctico para guardar en cualquier lado.

• **Campificha** es colecciónable. Periódicamente publicaremos los separadores de secciones y las tapas, sin costo extra.

• Deberás cortar la página por las líneas de puntos (así no pierdes la página del otro lado). Es importante que lo hagas con cuidado, para que todas las fichas te queden del mismo tamaño.

• Con una perforadora de papel perfora cuidadosamente los agujeros, exactamente en el lugar indicado. (**Secreto:** retira la tapa inferior de la perforadora. Ponla en forma invertida sobre tu mano, y mueve la hoja hasta que veas, a través de los agujeros, las mar-

cas de perforación. Aprieta y listo.)

• **Campificha** no seguirá un orden necesariamente lógico. A fin de que sean atractivas para todos, se alternarán informaciones básicas con técnicas avanzadas.

• A manera de orientación, en la esquina superior derecha tendrás un isotipo. (¡Ajá!, te pescamos, ¿eh? Así se llama el símbolo gráfico usado para representar una cosa). El isotipo te permitirá agrupar tus **Campifichas** por temas.

• Habrá un número de código en el extremo inferior izquierdo, pero esto sólo para referencia futura. No habrá una forma establecida de clasificación. Como cada ficha es autónoma, podrás agruparlas en la forma en que lo veas conveniente.

**Campificha** quiere ser así la puerta a la aventura. Lo que aprendas en ella puede algún día salvar la vida a un semejante... ¡o la tuya propia!

Osvaldo Gallino



## Ese fuego está que arde

Imagínate un campamento sin fuego. Algo así como pensar en nadar sin agua, ¿verdad?

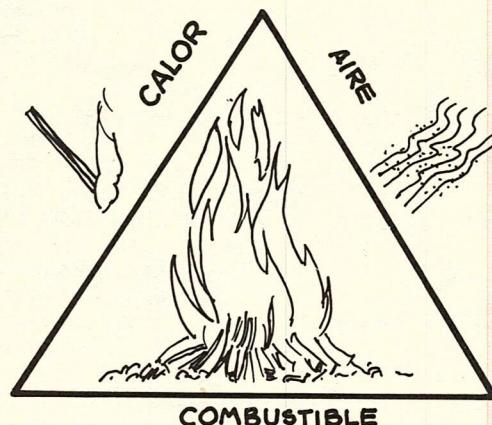
¿Qué tal si hacemos uno? ¡Ey!, espera un poco. En el mejor de los casos, es posible que no logres encenderlo ni gastando una caja entera de fósforos. ¿Y en el peor?... bueno, quizás podrías incendiar un bosque entero. El fuego tiene sus reglas.

Mejor, abre la caja e imagínate que estás solo, perdido en la selva. Saca ahora un solo fósforo. Eso es todo lo que tienes. ¿Te atreves a encender un fuego ahora? Tendrás que estar seguro de que lo vas a hacer bien, ¿no es cierto?

Hacen falta tres elementos para producir un fuego: **combustible** (un material que pueda arder), **calor** (suficiente como para encenderlo) y **aire** (que provee oxígeno). Este es el llamado triángulo del fuego. Basta que elimines uno solo de los tres elementos, para que el fuego se apague. (Ya sabes ahora cómo hacen los bomberos para apagar un incendio, o para evitar que se extienda.)

El calor lo proporcionará ese único fósforo que tienes en tu mano. El aire, bueno, ya está. Ahora examinemos el material que vas a utilizar como combustible:

• **Yesca.** Llamamos así al material que será el primero en recibir la llama de tu fósforo.



## Campificha FC-1

### Agua del Sol



Lo habrás visto muchas veces por TV: el explorador ha perdido el rumbo, su campamento hace tiempo que está vacío, y él camina, no, se arrastra, con sus últimas fuerzas, clamando: ¡Aqua! ¡Aqua! ¡Aqua!

Es cierto que casi siempre llega a tiempo el muchachito de turno que lo rescata de tan mal trance; pero si este buen señor, señora o señorita tuviera un recipiente, un trozo de polietileno y, sobre todo, si hubiera leído **Campificha**, podría haber sacado agua del mismo Sol.

¡Aqua del Sol? ¿Qué, te parece extraño? Pues ahora verás cómo con un poco de ingenio y un equipo supermínimo harás que el Sol trabaje para ti.

**Equipo necesario:** un pequeño recipiente (si es de plástico, mejor) y un trozo de polietileno de unos 50 por 50 cm. (El tamaño no es crítico, aunque es mejor que sea de esas dimensiones o, mejor aún, más grande).

Eso es todo. Trabajarás más cómodo si tienes una pala, pero es fácil de reemplazar en la emergencia. Un refinamiento especial sería un tubito de goma o plástico flexible, pero no es imprescindible.

Observa la figura y empezarás a imaginarte cómo sacar agua del Sol, a partir de un hecho muy simple: ¡La tierra que te rodea

está llena de agua! Sólo tienes que extraerla, y el Sol será tu aliado.

**Manos a la obra:** Haz un pozo más o menos cónico, ligeramente menor que el polietileno de que dispongas, y de unos 35 a 40 cm de profundidad. Coloca en el fondo, bien en el vértice, el recipiente, y pon encima de la boca del pozo la hoja de polietileno. Pon sobre ella la tierra que sacaste, de tal forma que la ancle bien tirante en el lugar. Ahora empuja suavemente el centro, en dirección al recipiente, y pon allí una piedra o un poco de tierra para que quede así hundida.

Verifica que el pozo quede herméticamente cerrado, que la hoja no toque las paredes del pozo, y que el vértice del cono formado por el polietileno apunte exactamente sobre el recipiente. (Todo esto es más fácil de apreciar si el polietileno es transparente.)

Ya está. Puedes irte a hacer una siesta a la sombra, que el Sol trabajará para ti. ¿Cómo? ¿Que eres impaciente? Bueno, entonces quédate y observa. Al cabo de un rato verás que el polietileno se empapía con miles de gotitas. ¿Qué está ocurriendo? Muy simple: El calor del sol evapora el agua de la tierra. Al elevarse y encontrar el polietileno frío, se condensa en minúsculas gotitas de

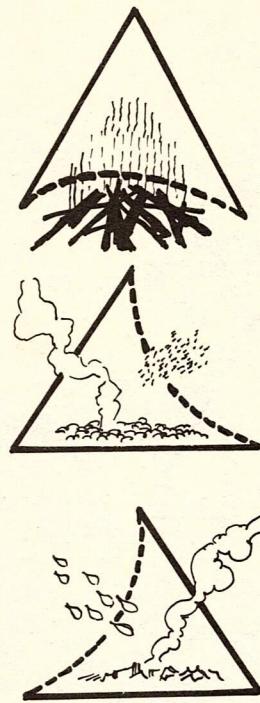
agua. A medida que aumentan, se irán juntando y se deslizarán hasta el punto más bajo: el vértice del cono, de donde caerán al recipiente.

Si tienes un tubito de goma o plástico flexible, previamente lo habrás puesto como indica la figura, para poder sorber el agua desde el exterior sin interrumpir el funcionamiento de tu destilador solar.

Algunas ideas para perfeccionarlo: Puedes ganar tiempo y obtener más agua si deliberadamente lo instalas donde sabes que hay más humedad, o puedes colocar en el pozo hojas verdes (si son carnosas, mejor), que también despedirán su humedad.

Hay hombres que han salvado la vida con un destilador solar, y a veces de una forma muy extrema: Han hecho una pequeña canaleta a un costado, por la cual pueden hacer llegar al pozo su propia orina. Aunque la idea te revuelva el estómago, piensa que mientras que ésta no toque el polietileno, lo que recoja tu destilador será agua destilada, químicamente pura. Podrás beberla sin ningún temor.

## Campificha S-1



Te alcanzarán uno o dos puños. Casi todo lo que sea **pequeño**, fácilmente **inflamable** y que esté perfectamente **seco** servirá: corteza de árboles secos (¡nunca saques corteza de un árbol vivo!), especialmente coníferas; penachos y ramitas muy finas de algunos arbustos; palitos finos (no más gruesos que un fósforo); pinchas y nudos de pinos que producen resina.

Sólo en último caso recurrirás a hojas o pasto seco. Dan una llama muy rápida que no alcanza a encender el resto de la leña. Ni siquiera las agujas resinosas del pino suelen ser buenas. Pero las hojas bien secas, trituradas en la mano, servirán bien.

• **Ramitas.** Usamos este término para diferenciarlas de la leña en sí. Todavía estamos hablando de los materiales que inician el fuego. Lo que buscamos aquí es leña **blanda** (todas las coníferas la tienen); **pequeña** (de 30 a 40 cm de largo, de un grosor entre el de un lápiz y tu pulgar); y **seca**. Esto no quiere decir tan sólo que no esté húmeda, sino que no esté **verde**. Busca encima de tu cabeza esas ramas que, sin vida ya, aún están en el árbol. Si no puedes romperlas con las manos, sin ninguna ayuda, están verdes o son demasiado gruesas para esta etapa. No pierdas tiempo con ellas. Y recuer-

da que las ramas sin corteza arden mejor.

• **Leña.** Esto es lo que queremos encender con los elementos anteriores. Es lo que realmente dará luz y calor.

La pericia para escoger la leña es lo que diferencia a los expertos de los **pletiernos**. Si quieres abundante luz y calor para rodear la fogata y cantar con la guitarra, entonces usarás gran cantidad de leña blanda (que tendrás que reponer continuamente!). Lo mismo si sólo quieras calentar rápidamente un poco de agua. Pero si te propones cocinar o tener un fuego que dure un buen tiempo, entonces necesitarás brasas, que no conseguirás con leña blanda. Necesitarás leña dura: eucalipto, roble, nogal, algarrobo, quebracho. Experimenta con lo que haya en el lugar, y hazte un experto en reconocer las maderas.

¿Listo para encender tu fuego? Veamos. La "Canción de los Fogateros", muy común en otros países, te ayudará a ver si no has olvidado nada. Dice más o menos así:

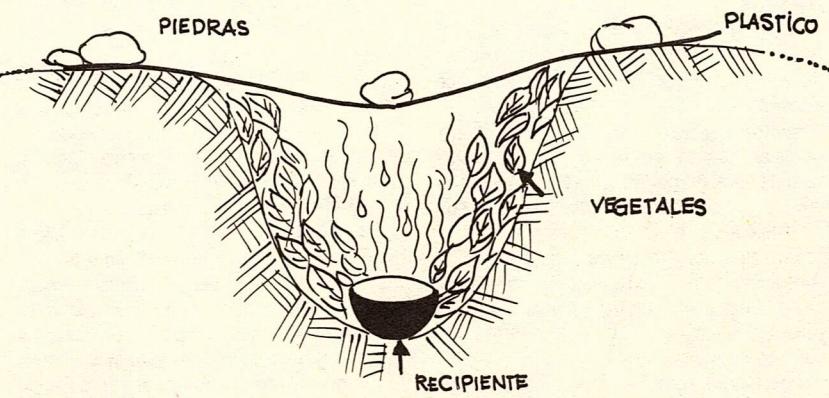
Primero una pila de **yesca** que esté bien seca.

**Ramitas** de coníferas, frágiles como manteca  
(la menor como un lápiz, la mayor como el pulgar).

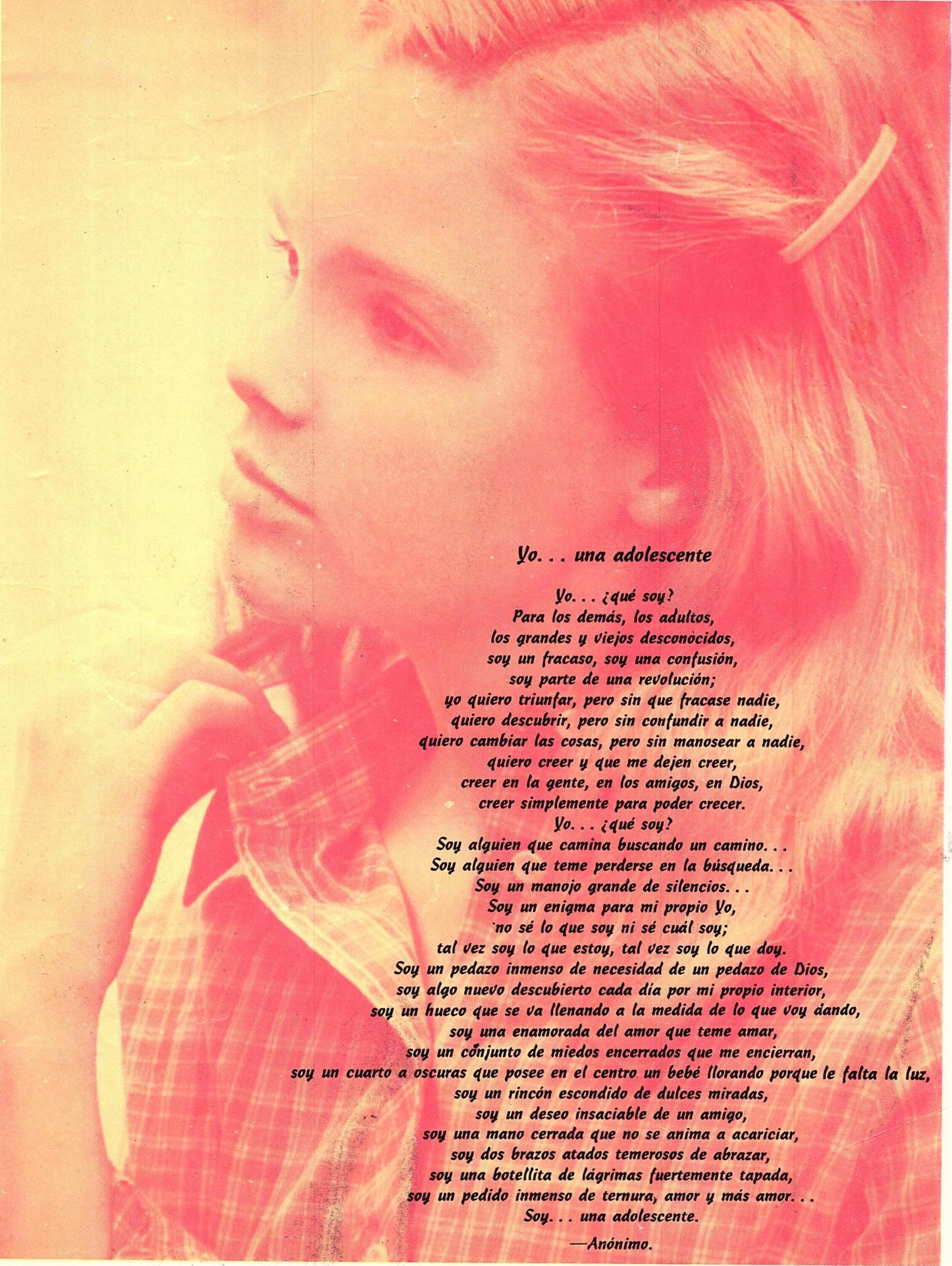
Aliméntalo con **leña** y oírás tu olla cantar.



**Recuerda las reglas:** Cierre hermético del pozo, correcta alineación sobre el recipiente, y que nada toque las paredes de polietileno. ¿No te parece sencillísimo? Lleva siempre en tu equipo varios recipientes (tapas altas de frascos, de aerosoles, etc.), algunos tubitos y hojas de polietileno (mejor si son algo gruesas, te durarán más). Prácticalo cuando salgas de campamento, y perfecciona la técnica. Puedes poner dos, cinco, veinte, deshiladores, tantos como material tengas. El sol y la tierra seguirán trabajando por ti, y cuanto más calor esté haciendo, ¡más agua conseguirás!



Destilador solar.



### *Yo... una adolescente*

*Yo... ¿qué soy?*

*Para los demás, los adultos,  
los grandes y viejos desconocidos,  
soy un fracaso, soy una confusión,  
soy parte de una revolución;  
yo quiero triunfar, pero sin que fracase nadie,  
quiero descubrir, pero sin confundir a nadie,  
quiero cambiar las cosas, pero sin manosear a nadie,  
quiero creer y que me dejen creer,  
creer en la gente, en los amigos, en Dios,  
creer simplemente para poder crecer.*

*Yo... ¿qué soy?*

*Soy alguien que camina buscando un camino...*

*Soy alguien que teme perderse en la búsqueda...*

*Soy un manojo grande de silencios...*

*Soy un enigma para mi propio Yo,*

*no sé lo que soy ni sé cuál soy;*

*tal vez soy lo que estoy, tal vez soy lo que doy.*

*Soy un pedazo inmenso de necesidad de un pedazo de Dios,*

*soy algo nuevo descubierto cada día por mi propio interior,*

*soy un hueco que se va llenando a la medida de lo que voy dando,*

*soy una enamorada del amor que teme amar,*

*soy un conjunto de miedos encerrados que me encierran,*

*soy un cuarto a oscuras que posee en el centro un bebé llorando porque le falta la luz,*

*soy un rincón escondido de dulces miradas,*

*soy un deseo insaciable de un amigo,*

*soy una mano cerrada que no se anima a acariciar,*

*soy dos brazos atados temerosos de abrazar,*

*soy una botellita de lágrimas fuertemente tapada,*

*soy un pedido inmenso de ternura, amor y más amor...*

*Soy... una adolescente.*

—Anónimo.

...Y en su

Tu piel de vacaciones

Luis se va a suicidar  
esta noche

El mensaje de las

calculadoras electrónicas

Cómo ser ese amigo  
especial