

Octubre 85

# Juventud

TIEMPO DE SER

Más por más  
"Cómo  
"sobrellevar"  
padres en crisis

Tengo  
un examen



# LA ONU DE ANIVERSARIO

La Liga de las Naciones Unidas (creada por el Tratado de Versalles en 1919) acababa de fracasar —tal vez no como institución, sino por abandono de los principios que la sustentaban—, lo que en buena medida contribuyó al desencadenamiento de la Segunda Guerra Mundial.

Las grandes potencias del orbe decidieron entonces crear una nueva organización internacional en defensa de la paz mundial. Así fue como en Dumbarton Oaks, Estados Unidos, se realizaron dos conferencias sucesivas encaminadas a dar cuerpo a dicho proyecto: una en agosto-septiembre de 1944 y la otra en septiembre-octubre del mismo año, donde se llegó a un acuerdo sobre la estructura general de la organización. Finalmente, en la Conferencia Internacional de San Francisco, reunida del 25 de abril al 26 de junio de 1945, con la representación de 50 países (en realidad 51, porque Polonia fue admitida aunque no intervino en la reunión), se redactó la Carta de las Naciones Unidas.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) quedó oficialmente constituida el 24 de octubre de 1945, al ser ratificada la carta por la mayoría de los países participantes, entre ellos las grandes potencias: China, Estados Unidos, Unión Soviética, Reino Unido y Francia.

Posteriormente, 106 Estados fueron aceptados, llegando a un total de 157. Los idiomas oficiales son: inglés, francés, español, chino y ruso. La sede se encuentra en Nueva York.

Posee seis organismos: La Asamblea General, el Consejo de Seguridad, el Consejo Económico y Social, el Consejo de Administración Fiduciaria, la Corte Internacional de Justicia y la Secretaría, además de la participación de un grupo de organizaciones intergubernamentales por convenio especial, en diferentes actividades sociales, económicas, técnicas y científicas (BID, FAO, OIT, OMS, etc.).

El 24 de este mes, la ONU cumple cuarenta años. Su suerte ha sido mejor que la de organizaciones anteriores con fines semejantes. No obstante, la violación de sus principios por parte de las naciones miembros podría ocasionar su resquebrajamiento y caída.

El objetivo principal de la ONU es la conservación de la paz y la seguridad de las naciones participantes. Es una misión gigantesca y no podrá ser cumplida a menos que cada uno de los ciudadanos protegidos por la ONU, haga su parte en la conservación de esa paz. La paz mundial es la suma de las paces individuales y la seguridad de una nación depende de la seguridad de cada ciudadano.

*La directora*

**Juventud**

DIRECTORA  
**Mónica Casarramona**

REDACTORES  
**Hugo A. Cofre**  
**Jorge Torreblanca**

PRODUCTOR ARTISTICO  
**Luis O. Marsón**

FOTOGRAFO  
**Ariel Lust**

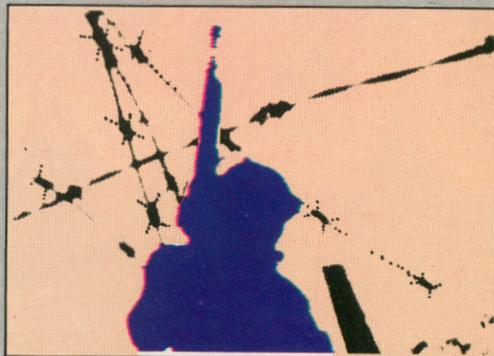
**abts**

GERENTE GENERAL  
**Roberto Gullón**

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

GERENTE DE  
COMERCIALIZACION  
**Arbin E. Lust**

FRANQUEO A PAGAR  
Cuenta N° 199  
TARIFA REDUCCION  
Cobertura N° 590  
REGISTRO NACIONAL DE LA  
PROPIEDAD INTELECTUAL  
N° 307732  
PRINTED IN ARGENTINA



Pág. 9

## INDICE

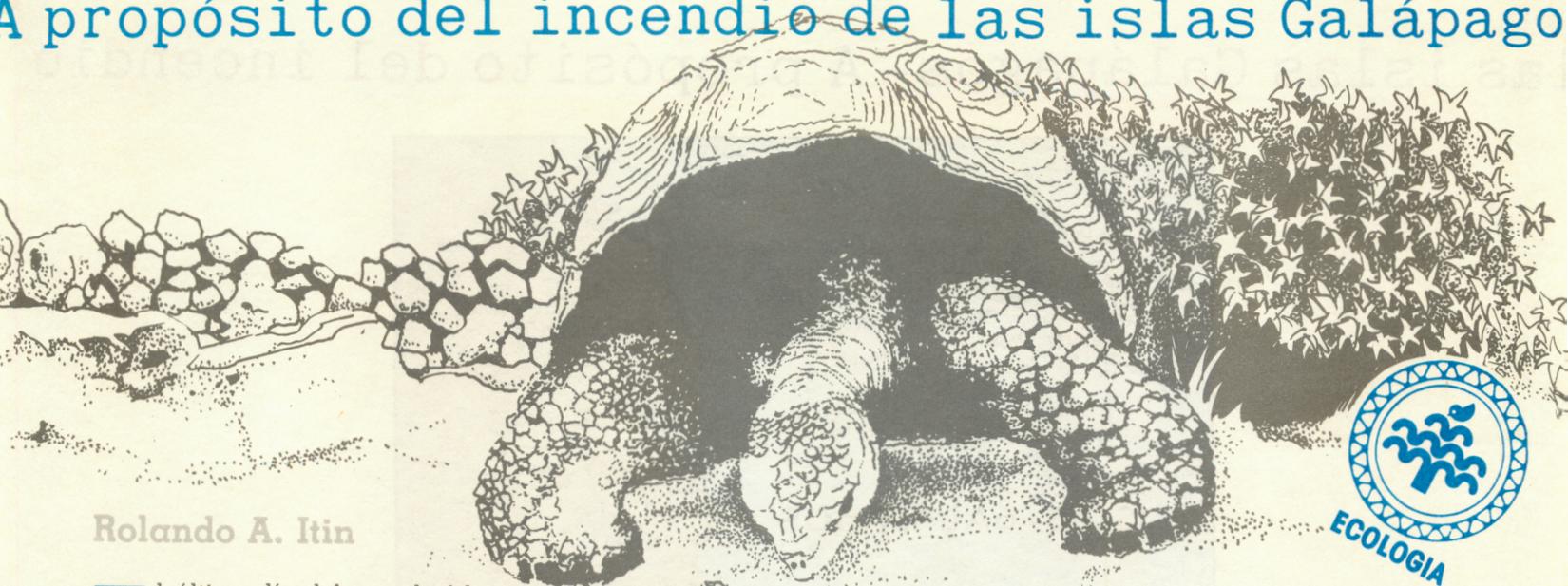
A PROPOSITO DEL INCENDIO DE LAS ISLAS GALAPAGOS	<b>3</b>	Rolando A. Itin
ANTEOJOS PARA SOL . . .	<b>5</b>	Susana Shimonauff
"TENGO UN EXAMEN"	<b>6</b>	Ana Lía Muro
"DESPUES DE TODO, ES MI VIDA"	<b>8</b>	Virginia Ursini
¿QUIEN GANARA ESTA GUERRA?	<b>9</b>	Yaffa Eliach
COMO "SOBRELLEVAR" PADRES EN CRISIS	<b>10</b>	Extracto
COMO "ENFRIARSE"	<b>12</b>	Glen Bell
MAS POR MAS	<b>14</b>	Alf Lohne
CAMPIFICHA	<b>17</b>	Oswaldo Gallino
EN EL PRINCIPIO DIOS	<b>19</b>	Ariel Lust
LIBROS, DISCOS Y CASETES	<b>16</b>	
INTERCAMBIO	<b>16</b>	

### Agencias de distribución de JUVENTUD

**ARGENTINA:** BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida. Tel. 761-3647. BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24-072. PARANA: 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 Cqsa 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:** ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181. **PERU:** 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: Mateo 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. Octubre de 1985

# A propósito del incendio de las islas Galápagos



Rolando A. Itin

**E**l último día del pasado febrero un incendio espectacular produjo reacciones y preocupación en el mundo entero. No era un incendio corriente, sino la devastación de una región que es considerada como un "patrimonio natural (cultural) de la humanidad" por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y una reserva biológica mundial. Sin duda leíste o escuchaste hablar acerca de este incendio: afectó a la isla principal del archipiélago de las Galápagos.

En dos ocasiones los hombres que luchaban contra el fuego estimaron que estaba controlado, pero resurgió poco después con mayor fuerza. Apparently, el fuego fue causado por la combustión espontánea de pastos secos, iniciada tal vez por actividad volcánica menor, siempre presente en las islas. En efecto, La Isabela, la isla de la que hablamos, tiene seis volcanes, actualmente dormidos; uno de ellos tiene un enorme cráter, el segundo en tamaño en el mundo, con unos 10 km de diámetro. Además, hay unos 2.500 conos volcánicos menores que con frecuencia presentan algún tipo de actividad. Durante el incendio se observaron no menos de once fumarolas en plena actividad en la zona de desastre. Si a eso agregamos el hecho de que hacía ocho meses que no llovía sobre la isla, y el fuerte viento oceánico que constantemente cambiaba de dirección, podemos darnos cuenta de la magnitud de la catástrofe. Por momentos el fuego avanzaba a razón de 100 m por hora, a lo largo de frentes que llegaron a medir 25 km.

Rolando A. Itin es doctor en Educación Religiosa y Jefe de Redacción de nuestra Editorial.

Gunther Reck, de la Fundación Charles Darwin, manifestó que el incendio no causó mayores daños a las raras especies polares y tropicales que viven o anidan allí, sino sólo a los vegetales, entre los que predominan pastos y helechos. Sin embargo, aunque las grandes tortugas marinas fueron puestas a buen recaudo en las playas, otras especies como los pinzones y las fragatas (aves de espectacular pecho rojo intenso) fueron avistados posados en troncos en alta mar; los pingüinos blancos debieron huir, abandonando sus huevos y crías; y bandadas de flamencos —cuyas deslumbrantes plumas rosadas y largas patas se habían descolorido por efecto del humo y las cenizas— abandonaron las pozas de agua, su hábitat, por la considerable temperatura que adquirió el agua a causa del incendio.

Esta catástrofe adquirió tal vez mayor notoriedad porque precisamente este año se están conmemorando los 450 años del descubrimiento de las islas Galápagos. Como sabrás, este archipiélago está a 1.000 km al oeste del Ecuador, en medio del Océano Pacífico, y está integrado por 13 islas, 17 islotes y 47 rocas que emergen del mar. En total tienen una extensión de unos 8.000 km<sup>2</sup>, de los cuales un poco más de la mitad (4.275 km<sup>2</sup>) pertenecen a la isla principal, La Isabela. Sólo cinco de las islas están habitadas, pues el número de colonos es restringido a fin de poder conservar el hábi-

tat natural para las especies de vegetales y animales que viven en ellas, que en muchos casos son únicas en el mundo.

Descubiertas accidentalmente a fines de marzo de 1535, fueron visitadas exactamente tres siglos más tarde por el joven naturalista Carlos Darwin. Por sus observaciones en este grupo creyó discernir la evolución de las especies en pleno funcionamiento. Se basó principalmente en el estudio de las 17 variedades de pinzones, los "pinzones de Darwin" como se los llama, que pueblan las islas y que difieren entre sí por características tales como la forma y el tamaño del pico, y el colorido de sus plumas. Claro que también resulta evidente que siguen siendo pinzones por todas sus características básicas, y que son muy semejantes a los pinzones que viven en la costa ecuatoriana.

También pudo observar los grandes quelonios (tortugas) que dieron nombre a las islas, las galápagos, que pueden alcanzar una altura de un metro y medio, y un diámetro semejante. Pueden llegar a pesar unos 400 kilos. Es notable el hecho de que el 25% de las algas, los invertebrados y los peces costeros son únicos en el mundo. Allí se encuentran unas iguanas de más de un metro y medio de largo, que se asemejan a los enormes saurios extinguidos. Pero también hay lobos marinos, focas, ballenas y pingüinos enanos. Estos pingüinos son realmente originarios de las zonas polares, que sin duda llegaron hasta las islas arrastrados por la corriente fría de Humboldt, y que se adaptaron al clima subtropical que predomina en las islas.

Pero las aves constituyen realmente la amplia mayoría de las especies, de

# Las islas Galápagos - A propósito del incendio



las cuales se calcula que ochenta son exclusivas de las islas. Hay cormoranes, gaviotas, garzas, pelícanos y albatros entre otras.

Los estudios geológicos han demostrado que las islas mismas están formadas por la acumulación sucesiva de capas de lava y de materiales volcánicos, que culminaron con el surgimiento de este grupo insular. Este proceso, creen los geólogos, fue sumamente lento y requirió millones de años. Sin embargo, pueden señalarse algunas evidencias que indicarían otra cosa en relación con la velocidad de formación de islas semejantes.

"Un islandés que ha estudiado geología y geomorfología en universidades extranjeras -dice el Dr. Sigurdur Thorarinsson-, aprende luego por experiencia en su propia patria que la escala temporal que se le ha enseñado a vincular a los procesos geológicos es engañosa cuando se consideran las fuerzas -constructoras y destructoras- que han moldeado y están todavía moldeando la superficie de Islandia. Lo que en otras partes puede llevar miles de años, aquí puede realizarse en un siglo. A pesar de esto, se sorprende aún más cuando llega a Surtsey, porque el mismo proceso puede llevar aquí solamente unas pocas semanas o aun unos pocos días".

¿Qué es Surtsey, y qué tiene que ver con las islas Galápagos? -te preguntará con toda razón. Es lo que te queremos explicar en las próximas líneas.

El 14 de noviembre de 1963, a 140 m bajo la superficie del mar, junto a la costa sur de Islandia se produjo una erupción volcánica. Al día siguiente ya se había formado una isla visible por sobre las olas que parecían mo-

leestas por esta intrusión. Cuatro meses y medio después del nacimiento de esta isla, llamada ya Surtsey, la lava cubría la mayor parte de la misma y se había endurecido formando un escudo que la protegía contra el mar embravecido. Las erupciones continuaron por más de tres años. Apenas hubo amainado la furia de las emanaciones de lava, los geólogos comenzaron a visitarla, y descubrieron con cuánta rapidez lograron acumularse enormes cantidades de rocas y sedimentos, con qué velocidad pueden endurecerse las rocas, pero también con cuánta celeridad el machacar persistente de las olas puede esculpir acantilados y transformar rocas en arena.

El costado noroeste de la isla tiene una elevación de unos 160 m sobre el nivel del mar. En la superficie hay rocas redondeadas que darían la impresión de haber sido desgastadas en el lecho de algún río o torrente. Pero es evidente que esos guijarros nunca estuvieron sometidos a ese tipo de abrasión. Esto nos hace ser cautelosos al sacar conclusiones en cuanto a los procesos geológicos y al tiempo involucrado en ellos.

Otro rasgo sorprendente fue la velocidad de la erosión que se puede observar a lo largo de la playa. Si no se hubiera sabido que esa playa tenía menos de cuatro años de edad, pues era muy amplia, con fina arena negra y acantilados de basalto y lava, se la hubiera tomado por una forma costera madura. Pero en pocos meses el mar había transformado esa lava y ese basalto en abundante arena. En los acantilados se ven capas de lava y de piedras redondeadas, y si no se hubiera visto eso en el proceso de formación, pocos hubieran imaginado que esas capas se formaron durante la

misma erupción, en cosa de pocas semanas.

La formación de las islas Galápagos también es de origen volcánico, ¿no podría ser que también se hayan formado en pocos años o décadas? Un mes después de concluir la erupción de Surtsey, ya se encontraban arraigadas en la pequeña isla una treintena de plantas, viviendo precariamente en ella. Pájaros e insectos poblaban el aire. Algo semejante ocurrió en la erupción del Krakatoa, volcán próximo a Java, que en 1883 destruyó todo vestigio de vida sobre la isla. A los pocos años había nuevamente una vegetación abundante y algunos animales terrestres ya la poblaban. No siempre los procesos geológicos y biológicos son tan lentos como lo indican los textos.

No tenemos testigos humanos de las variaciones que sufrieron los pinzones de Darwin en las islas Galápagos, de modo que no sabemos cuánto tiempo demoraron en producirse. Pero el aislamiento de las islas, que produjo la imposibilidad práctica de entrecruzamiento de las diferentes variedades de pinzones, no hizo más que confirmar los caracteres distintivos que ya tenían, pero que de ninguna manera significaban que estaban en el proceso de dejar de ser pinzones y transformarse en otra especie de ave.

Lamentamos el incendio devastador, que arrasó más de 35.000 hectáreas. Nuestro pobre mundo ha soportado tantas catástrofes producidas por la mano del hombre, que no necesita otras por causas naturales. Pero en medio de ellas podemos discernir el cumplimiento de las leyes naturales que rigen los destinos y el devenir de la naturaleza, guiados por el Autor de la naturaleza y de las leyes. ○



# Anteojos para sol:

**S**e acerca la estación veraniega, el sol comienza a brillar con mucha intensidad y sus reflejos hieren —o al menos molestan— tu vista. Entonces recurras a tus anteojos para sol (¡que te quedan tan bien!). Pero, ¿te preguntaste alguna vez qué tipo de anteojos para sol son los mejores y cuáles son las ventajas y riesgos que ofrecen? Aquí hay diez puntos que te ayudarán a conocer las bondades de tus anteojos y las precauciones que deberás tener respecto de ellos.

**1.** Si te expones a la luz solar sin la debida protección, te cansarás más. La claridad produce estrabismo y fatiga.

**2.** La protección adecuada de la claridad durante el día, ayuda a los ojos a adaptarse mejor para ver de noche. Aunque te expongas a los rayos solares sólo tres horas en un día, ya es suficiente para producir la pérdida del 50% de la visión durante la noche.

**3.** Las lentes de plástico no filtran los rayos infrarrojos presentes en la luz solar.

**4.** Los especialistas en óptica recomiendan lentes de color gris neutro o verde salvia para obtener una visibilidad más intensa y una mejor percep-

## diez cosas que conviene saber

**Susana Shimonauff**

ción de los colores. Las demás tonalidades de lentes (rojiza, azulada, etc.) deben ser consideradas sólo como expresión de moda.

**5.** Las lentes amarillas deben ser usadas sólo en días nublados para aguzar los contrastes, especialmente en algunos deportes como el tiro con arco o el tiro al blanco.

**6.** Las lentes fotocromáticas no siempre ofrecen protección adecuada. El proceso de oscurecimiento automático es producido por los rayos ultravioletas, y no por la claridad. Por consiguiente, se oscurecen muy poco cuando estás dentro de un automóvil

donde el parabrisas actúa como una barrera que impide el paso de tales rayos.

**7.** Si al mirarte en el espejo a través de los anteojos para sol que llevas puestos, puedes ver claramente tus ojos, las lentes no son suficientemente oscuras como para ofrecerte protección adecuada.

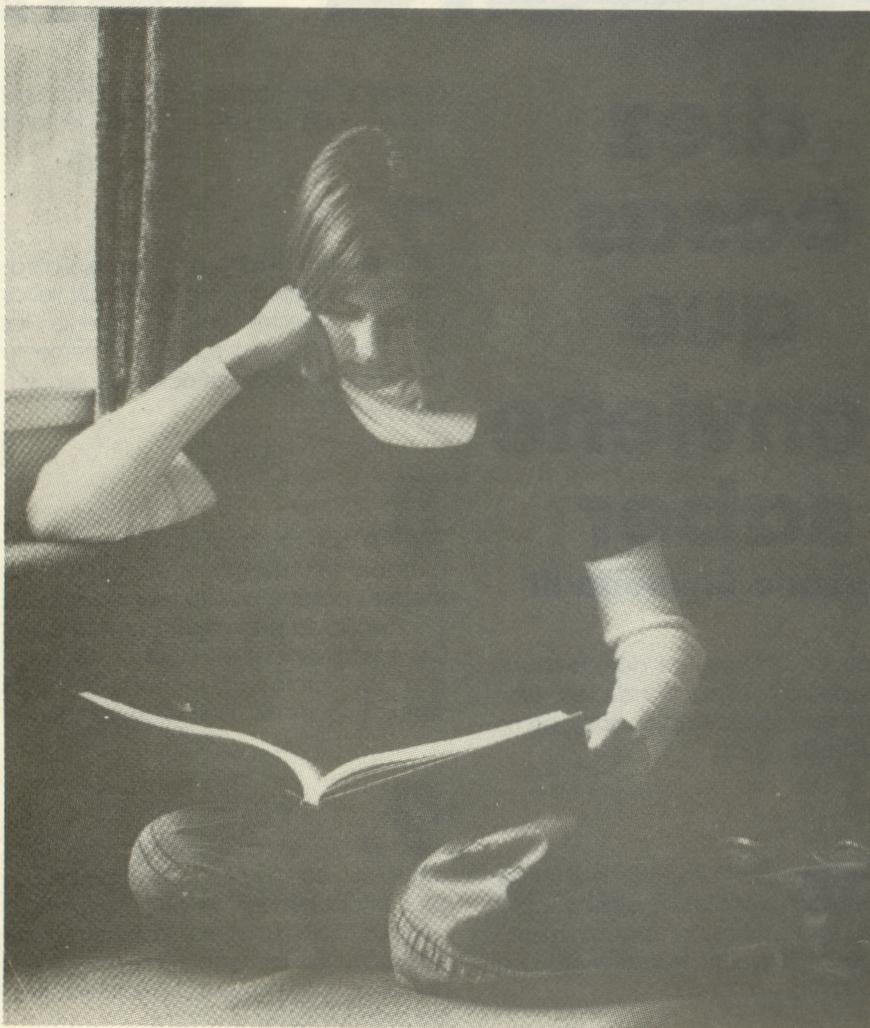
**8.** Las armazones de metal o de plástico reforzado con metal son las mejores porque pueden ser modeladas con facilidad para ajustarse a tu rostro. Las bisagras deberían estar aseguradas con tornillos, pues éstos son más seguros que los pernos y remaches.

**9.** No es aconsejable que uses anteojos oscuros para conducir de noche, ni siquiera los de color suave. Sólo podrías ponértelos en la estación de servicio o en un restaurante muy iluminado, para que puedas continuar viendo bien al volver a la ruta.

**10.** Es posible convertirse en un "vicioso" de los anteojos para sol, usándolos en días nublados, dentro de la casa, en la oscuridad. Este hábito puede tomar los ojos demasiado sensibles a la luz.



# "Tengo un examen"



**Ana Lía Muro**

Ana Lía Muro es psicopedagoga y trabaja en el Gabinete de Orientación del Instituto Adventista Florida, Buenos Aires, Argentina.

"**H**oy tengo un escrito", "el martes tengo un examen de... ", "me mandó (los más sinceros dicen: me fui) a examen", "me fue bien", "no entendía nada", "me puso" (si la nota es mala), "me saqué" (si la nota es buena). Estas son algunas de las expresiones que más a menudo escuchamos en relación con las evaluaciones (prefiero el término evaluación y no examen). Estas expresiones siempre denotan cierto grado de preocupación y a veces de frustración o enojo cuando el resultado no ha sido el deseado.

En la vida de todo estudiante las evaluaciones son inevitables. ¿Cómo las estás enfrentando? Las pruebas generan tensiones, angustias, porque además del trabajo intelectual que exigen, intervienen otros factores que generalmente están relacionados con lo que los demás (padres, profesores, amigos, colegio) esperan de ti.

No obstante, la presencia de cierta tensión es normal. Es más, ella será el motor que te impulsará a prepararte para los exámenes. Por el contrario, si la tensión es excesiva puede limitar, y a veces inhibir, tu adecuada capacidad de respuesta. Si esto ocurriera, a pesar de tu preparación, tienes que buscar las razones. Tal vez no puedas lograrlo solo y es entonces cuando la orientación de un profesional (psicopedagogo, psicólogo) puede ser oportuna.

Las evaluaciones permiten que los profesores aprecien el progreso de sus alumnos, pero fundamentalmente, ayudan a cada estudiante a valorar el propio nivel de progreso alcanzado. El estudiar para un examen te permitirá agrupar conocimientos, reflexionar acerca de las ideas centrales de los diferentes temas tratados, y adquirir nuevos conceptos.

## Una preparación a fondo

Prepararse para un examen implica por lo menos tres elementos importantes:

1. **Trabajo.** Los estudiantes que sistemáticamente asisten a clases, toman sus notas, realizan las tareas asignadas por sus profesores, elaboran resúmenes, síntesis, cuadros sinópticos y estudian día a día concienzudamente, tienen más posibilidades de éxito que los que quieren aprender todo a último momento y se conforman sólo con ideas vagas e imprecisas acerca del tema.

2. **Tiempo.** Consigna en tu horario el tiempo destinado a la preparación del examen y respétalo fielmente. Esfuér-

zate por ser preciso y profundo en los conocimientos que adquieres. Lee primero en forma personal y silenciosa el material de estudio. A fin de repasar y reflexionar sobre lo ya estudiado, puedes reunirte con uno o varios compañeros para formularse y responderse preguntas que el profesor podría hacerles.

3. *Buenos hábitos de salud.* Antes de la prueba duerme el tiempo necesario. La falta de descanso y el uso de estimulantes son a menudo causa de fatiga, somnolencia y olvidos inesperados e inoportunos. Aliméntate adecuadamente. Los excesos y las irregularidades en el comer provocan decaimiento físico y mental.

## Hay exámenes y exámenes

Los tres tipos de pruebas escritas más comunes son: objetivas, de ensayo y de resolución de problemas. No las vamos a describir, sino sólo a reflexionar sobre algunos puntos importantes a tener en cuenta al realizarlas:

### 1. *En general.*

- Lee atentamente las instrucciones y cerciórate de haber entendido bien lo que se te pregunta. Muchas veces observo que los estudiantes no responden como deben porque leen mal. Algunos, incluso, omiten respuestas porque sencillamente "no ven" la pregunta.

- Una vez ubicado en el tema, solicita las aclaraciones necesarias y distribuye el tiempo entre todos los ejercicios.

- Sé prolijo. Escribe legiblemente y anota las correcciones que necesites hacer con la mayor claridad posible. Los profesores reaccionan favorablemente ante la pulcritud.

- Deja espacio para aclaraciones. Los renglones en blanco entre las respuestas te servirán para agregar nuevas ideas y detalles.

- Si no puedes responder alguna pregunta o resolver algún problema, no te "estanches", pasa a otro punto e intenta resolver el anterior cuando hayas acabado con los demás.

- Repasa tus respuestas. No te preocupes si otros terminan antes. Aprovecha todo el tiempo asignado y trata de comprobar si no has cometido omisiones, faltas gramaticales, de ortografía o de puntuación.

### 2. *En las pruebas objetivas.*

- Contesta todas las preguntas en orden, sin pasar por alto ninguna. Si alguna te resulta confusa señálala al margen y una vez terminada la prueba, vuelve a ella.

- En las preguntas que requieren una respuesta de "falso-verdadero" pon atención en los calificativos "todo", "la mayoría", "alguno", "menos", etc.

- Observa toda la proposición; algunos detalles pueden ser inexactos, y si una parte de la afirmación es falsa, toda la proposición lo es.

- Ten cuidado si piensas cambiar sin fundamento una respuesta; es posible que la primera sea la correcta.

- En ejercicios de apareamiento trabaja con una columna a la vez y confronta cada punto de esa columna con todos los de la otra hasta encontrar la pareja adecuada. Marca primero aquellas parejas de las que estés seguro.

### 3. *En las pruebas de ensayo.*

- Presta mucha atención a las instrucc-

## Ante la proximidad de un examen cierto grado de tensión es normal.

**Pero, si ésta llega a ser excesiva puede limitar tu capacidad de respuesta.**

ciones. Cada palabra tiene un significado específico. No es lo mismo enumerar, describir, comparar, comentar, analizar, desarrollar. Cada una de estas consignas requiere una respuesta diferente.

- Contesta primero las preguntas más sencillas. Si trabajas primero en algo que sabes, aumentará tu seguridad y disminuirá tu ansiedad. Deja para el final las preguntas difíciles.

- Organiza tus respuestas a fin de prevenir omisiones. Lo que cuenta no es tanto cuánto dices, sino lo que dices y cómo lo dices.

- Entra en tema desde el primer párrafo, las largas introducciones te hacen perder tiempo y no aumentan la calificación.

### 4. *En las pruebas de problemas.*

- Extrae correctamente los datos e incógnitas con los que vas a trabajar.

- Escribe las fórmulas y reglas difíciles o ecuaciones antes de empezar a resolver los problemas.

- Sé ordenado, realiza todos los pasos que el trabajo requiere y marca la respuesta para que el profesor la vea claramente.

- Siempre que puedas resuelve tus ejercicios mediante un procedimiento distinto, para verificar si el resultado obtenido en primer lugar es correcto. (Ej.: en una adición, suma de abajo hacia arriba luego de haberlo hecho de arriba hacia abajo.)

5. *En las lecciones orales.* En los primeros años de la enseñanza media este tipo de evaluaciones produce mucha tensión. A fin de disminuirla, si éste es tu caso, pueden servirte estas orientaciones:

- Expón, antes de ir a clase, el tema en voz alta y tratando de usar tus propias palabras. Tus padres o hermanos mayores pueden ayudarte escuchándote y brindándote algunas orientaciones.

- Trata de modular tu voz, dándole énfasis a las ideas principales. Procura que el profesor y tus compañeros te escuchen claramente.

6. *En el examen final.* Si a pesar de tus esfuerzos tienes que rendir un examen final, recuerda:

- Duerme bien la noche anterior y no estudies hasta último momento.

- Llega al lugar del examen a tiempo y con todos los elementos solicitados (documentos, permiso de examen, carpeta, libros, etc.).

- Preséntate adecuada y pulcramente vestido.

- Si tienes la opción de elegir un tema para exponer, procura prepararlo a conciencia haciendo relaciones con otros temas del programa.

- Mira directamente a los profesores de la mesa examinadora. Trata de interesarlos en lo que estás exponiendo.

## Conclusión

Luego del juego de emociones que significa un examen, es bueno que repases los aciertos, y reflexiones acerca de los errores y omisiones a fin de no cometerlos en el futuro.

Sólo me resta decirte que si tienes algunos contratiempos no te desanimas. Por ello nadie va a dejar de quererte, ni vas a ser menos que otros, ni vas a fracasar en el futuro. Lo que realmente importa es que hagas tu parte, que perseveres, que pidas ayuda si la necesitas, que estudies con interés y deseos de progresar. La experiencia te irá mostrando cómo enfrentar con más habilidad los exámenes y toda tu vida de estudiante, que se extenderá durante toda la vida, porque siempre estamos aprendiendo. ○

*Bibliografía:* Brown, William F. y Holtzman, Wayne. *Guía para la supervivencia del estudiante.* México, Editorial Trillas, 1974.

**A**buela está sentada en su sillón; se hamaca con los ojos cerrados. Hoy su nieta anunció que se casaba, pero no aclaró con quién.

"Después de todo, es mi vida ¿no?", dijo y salió riendo.

Abuela recuerda su propio noviazgo, tan ceremonioso y formal. ¡Si a su novio lo había conocido en misa! Sus padres aprobaron el pedido de mano, indicaron los días de visita en el comedor ("martes y jueves de 4 a 7, m'hijo"), y hasta fijaron con los suegros la fecha del compromiso. Luego vino la tarea de hacer el ajuar, comprar la vajilla y, al fin, el casamiento. Llevaba tres meses de casada y todavía no podía tutear a su marido.

¡En fin! Las cosas estaban cambiando. Cuando su hija eligió marido el revuelo fue increíble. ¡La mosquita muerta salía a pasear con "unas amigas" y resulta que era su novio! Nada de permisos, nada de días fijos de visita, todo era muy distinto. Los novios dijeron un buen día "nos casamos" y se casaron.

"¿Cómo está el mundo -pensó Abuela-, ya los padres no contamos para nada!"

Y ese récord, que le pareció el colmo, había sido superado por su nieta, que era capaz de casarse sin avisar.

"Después de todo, es su vida", ironizó Abuela y se dio a comparar.

En mi tiempo los bebés venían de París o con la cigüeña. . . En el tiempo de mi hija los traía la mamá, aunque nadie sabía cómo. En este tiempo, el de mi nieta, son una semillita plantada por el papá con mucho amor. . .

#### Abuela piensa:

*"Si yo hubiera sabido, cuando era niña, que era un brote del árbol del amor, habría sido mucho más feliz".*

En mi tiempo no se podía hablar en la mesa, porque mi padre era disciplinado y exigía respeto. En el tiempo de mi hija el padre era un compañero de juegos a quien se le podía pedir un consejo. En este tiempo, el de mi nieta, el padre es un amigo que conoce a sus hijos desde el mismo momento cuando nacen. ¡Si hasta presencia el parto y da mamaderas! Y con él se pueden tocar temas difíciles sin ruborizarse.

Virginia Ursini es antropóloga y trabaja en el Gabinete de Adolescencia del Hospital Español de Buenos Aires, Argentina.

# "Después de todo, es mi vida"

Virginia Ursini



#### Abuela piensa:

*"Si yo hubiera podido hablar con papá, abrazarlo, besarlo y preguntarle algunos secretos sobre los muchachos y la vida, habría sido mucho más feliz".*

En mi tiempo el sexo era un secreto casi pecaminoso, del que sólo disfrutaban los hombres. Era casi un mal necesario soportado por nosotras para no extinguir la especie. En el tiempo de mi hija las mujeres rompieron los prejuicios sexuales, se liberaron de la maternidad como fin último del sexo y empezaron a tomar las famosas píldoras antibebé, que en algunos casos fueron antimujer. En este tiempo, el de mi nieta, el sexo es una engañosa bandera de libertad femenina; se habla mucho de él pero se lo conoce muy poco. No sé si disfrutaban de él con tanta libertad como pretenden.

#### Abuela piensa:

*"Si yo hubiera conocido el sexo con naturalidad, sin temores ni dudas, mi vida de esposa y madre habría sido más plena".*

En mi tiempo las mujeres sólo éramos para la casa, para criar los hijos y atender al marido. Se nos miraba como a tontas congénitas, incapaces de pensar y de estudiar. En el tiempo de mi hija las chicas salían

en alegres caravanas rumbo a la escuela secundaria. Eran maestras y profesoras. ¡Pensaban! Y los hombres comenzaron a respetar sus ideas. En este tiempo, el de mi nieta, ya no es noticia que las mujeres sean dignas y notables estudiantes de cualquier carrera. Se multiplican diariamente las doctoras, ingenieras, rectoras, administradoras.

#### Abuela piensa:

*"Si tan sólo me hubieran dejado leer, ¡cuánto se habrían ensanchado mis horizontes conociendo lejanas tierras y tiempos remotos! ¡Cuánta felicidad me fue negada al negármelo el privilegio de cultivar mi mente!"*

Del miriñaque a la minifalda, de la vitrola al casete, mucha agua ha pasado bajo el puente.

¿Cómo llamaremos a este cambio? ¿Revolución? ¿Conquista? ¿Ganancia? ¿Deterioro? ¿Avanzamos o retrocedimos? ¿Por saber más, somos mejores? ¿La libertad nos dio felicidad?

Abuela abre los ojos. A través de la cortina mira hacia el jardín. Allí su nieta toma sol toda untada de bronceador. "Si será tonta. . . ¡Con lo hermosa que es una mujer blanca y pálida!" Abuela no puede aceptar que los conceptos de belleza hoy sean otros.

Se dirige al jardín con su sombrilla y comienza a cortar hojas mustias. Endereza brotes por aquí, afirma un arbolito a su tutor más allá.

Abuela siente que es joven otra vez. Recibe en sus dedos las mismas impresiones de la juventud, cuando cuidaba aquel otro jardín de antaño. ¡Por fin algo igual! Algo maravillosamente estable. El mismo perfume, las mismas espinas, la amada y eterna naturaleza.

Abuela siente que todo está bien. Ella, que comenzó como fruto es ahora raíz. ¿Los cambios? ¡Bah!, son inevitables, quizá también peligrosos. Pero se da cuenta de que seguimos riendo y llorando, temiendo y orando, soñando y sufriendo.

Los seres humanos, con algunas variantes, son siempre los mismos. Eso la tranquiliza. Por un momento logró ver a través de sus descendientes la unidad fundamental de la especie humana. Por eso dejó escapar una juvenil carcajada. Su nieta la miró sorprendida y le preguntó:

—¿De qué te ríes, Abuela?

—¿Qué te importa? Después de todo, es mi vida ¿no? ○

# ¿Quién ganará esta guerra?

Yaffa Eliach

**Y**om kippur, 1944. Polonia. Un apaleado batallón de prisioneros judíos recibió la orden de destruir los sistemas de comunicación, los medios de transporte y las edificaciones que iba dejando atrás el ejército alemán, mientras emprendía la retirada ante el avance de las tropas soviéticas. Los postes, tanto de la red telegráfica como de la eléctrica, eran aserrados; las vías del ferrocarril eran desarraigadas; los puentes, dinamitados; las casas, incendiadas. Los involuntarios obreros estaban en continuo movimiento, permitiéndoseles descansar apenas unas horas antes de ser enviados a la próxima y extenuante misión.

En vísperas del *Yom kippur*, arribaron al monte Borne-missza, en territorio polaco.

El comandante alemán descendió del vehículo que lo llevaba e hizo la siguiente advertencia a los prisioneros: "Sé que el día de mañana es muy especial para ustedes. Sé que es una de sus fiestas religiosas más importantes, el *Yom kippur*. También sé que acostumbra ayunar ese día. Pues bien, les prohíbo terminantemente ayunar. El que ayune será ejecutado".

El día llegó. Llovía torrencialmente. El suelo se tornó barro, haciendo aún más difícil el trabajo. Cuando se distribuyó la magra ración de comida, todos, como si se hubieran puesto de acuerdo pero sin pronunciar palabra alguna, volcaron el café sobre el cenagoso suelo y metieron el par duro en los bolsillos de sus empapados abrigos.

Recitaron cada una de las oraciones que sabían de memoria, las cuales se confundían con el ruido de los martillos y las hachas, mientras sus lágrimas se mezclaban con la lluvia.

Entre los prisioneros había judíos que creían en Jesús. Estos, acercándose a los otros, les dijeron que también estaban ayunando y que deseaban unirse a ellos en la recitación de las plegarias.

Y así, mientras derribaban los postes del telégrafo y de distribución de electricidad, bajo la lluvia, estos judíos y judíos cristianos recitaron juntos la oración de clausura de la que es la más sagrada de las celebraciones religiosas judías.

Llegó la noche, el trabajo estaba terminado y ellos yacían exhaustos al pie de la montaña. Estaban listos para

dar por terminado el ayuno cuando, *sorpresivamente*, los soldados les ordenaron alinearse. Los prisioneros, de die, esperaban la muerte.

"Sé que hoy han ayunado", dijo el comandante, "pero no los haré ejecutar como merecen de acuerdo con la ley. En lugar de eso, lo que harán es escalar la montaña para luego bajar deslizándose sobre el abdomen. Los que deseen arrepentirse de lo que han hecho y evitar el castigo, deben decir: 'Hemos cometido un error al desobedecer las órdenes del ejército y ayunar en el día de hoy'. Quienes deseen hacerlo así, levanten su mano".

Ninguna mano se levantó, ni entre los judíos ni entre los judíos cristianos.

Y así fue que, cansados, empapados, hambrientos, escalaron el resbaladizo monte para luego descender arrastrándose sobre sus abdomenes. Cuando todos llegaron abajo, nuevamente se les ordenó alinearse. Se les preguntó si ahora había alguno de ellos que deseara arrepentirse y verse, de ese modo, libre de tener que pasar otra vez por la penosa prueba. Cubiertos de barro, permanecieron frente a los soldados en desafiante silencio. Aquella noche subieron el monte diez veces, y diez veces bajaron boca abajo.

A medianoche, la lluvia disminuyó y el castigo terminó. Se les dio comida y bebida. Al pie de la montaña, los prisioneros encendieron pequeñas fogatas tratando de secar sus empapadas ropas y entibiar sus cuerpos, que tiraban de frío. Mientras estaban sentados, exhaustos, en silencio, un joven oficial alemán de baja graduación se acercó a ellos y en un momento dado les dijo: "No sé quién ganará esta guerra, pero de una cosa sí estoy seguro: gente como ustedes, una nación como la de ustedes, ¡nunca será vencida! ¡Nunca!".

El *Yom kippur* (del hebreo *yom*: día, y *kippur*: expiación o purificación) es la celebración más solemne del año religioso judío. Tiene lugar el décimo día del mes séptimo del calendario hebreo (primeros días de octubre). Tal festividad sagrada tiene su origen en las Escrituras (Levítico 23: 27-32). Con todo, la cristiandad no observa esta solemne fiesta por entender que se trata, así como la totalidad de la ley ritual o ceremonial del Antiguo Testamento, de un símbolo instituido por Dios mismo con el fin de prefigurar los distintos aspectos de la obra redentora de Jesucristo.

Catalina ha estado saliendo con Carlos, pero su madre no gusta de él, ni se preocupa por disimularlo. No tiene una razón de peso que justifique su actitud. Sucede que **él no le gusta**. Carlos no es un bebedor ni un agrandado, ¡sólo tiene la cara equivocada! Cada vez que Catalina trata de contarle a su madre acerca de una salida con Carlos, ella comienza a argumentar sobre cuán "originales" son sus **jeans**, cuán "serio" es y la hora en que ella vuelve a casa.

\*\*\*\*\*

Mientras Andrés ayudaba a su madre a realizar el trabajo doméstico en la biblioteca de su casa, decidió que quería ser bibliotecario. Su padre no puede comprender por qué eligió esa profesión. El quiere que Andrés sea el contador de su empresa, e insiste en que será infeliz como bibliotecario y que nunca tendrá suficiente dinero para sostener a su familia. Andrés arguye que su padre tiene la mente cerrada y las discusiones al respecto parecen no tener fin.

\*\*\*\*\*

A Dana le gusta vestirse de un modo original y desprejuiciado. No obstante, no es exagerada ni esnob. Tampoco es **punk**. Su padre insiste en que se vista mejor, argumentando que parece un muchacho. Las palabras que van y vienen en las discusiones al respecto son siempre las mismas.

\*\*\*\*\*

¿Acaso estas escenas hacen eco en el fondo de tu campanario? ¿Tú también te malgastas en conversaciones como éstas? Los psicólogos nos dicen que es normal que los adolescentes enfrenten a padres en crisis, pero, ¿cómo?

Tú estás en un momento de la vida en el cual se experimentan muchos cambios, y cambios rápidos. Tu cuerpo refleja los cambios físicos y tu mente soporta importantes cambios emocionales. Estás comenzando a separar tus pensamientos de las ideas y opiniones de tus padres. Quieres tomar decisiones adultas y llevar responsabilidades por ti mismo. Aunque esto es parte de un proceso natural, puede crear un problema para tus padres.

No todos los padres comprenden que uno de los más importantes objetivos de la adolescencia es lograr la independencia. Durante la infancia necesitas de tus padres para sobrevivir. A medida que creces, continúas necesitando el apoyo físico y emocional de ellos. Pero tan pronto como entras en la

adolescencia comienzas a separarte y a declarar tu independencia. Este proceso a menudo hace que ellos se sientan amenazados y amedrentados, lo que puede dar lugar a una crisis (o intensificarla) en tus padres.

Es natural que los padres quieran continuar desempeñando el papel al que están acostumbrados, es decir a considerarte como un niño. Tampoco puedes esperar que ellos se queden de brazos cruzados y, sin quejarse, paguen el precio de comprobar que estás creciendo más allá de sus cuidados. El Dr. H. M. Halpern, psicoterapeuta y autor del libro **Cutting Loose** [Cortar amarras], explica que en cada uno de los padres siempre permanece en parte el niño que teme el crecimiento y la independencia. Ese remanente infantil pretende demostrar con sus argumentos que tú aún estás bajo su dominio.

El citado profesional se refiere a estos continuos argumentos como "canciones y danzas" (llámales cantilenas o "la misma música de siempre", si te suena mejor). La conversación respecto de una cosa puede repetirse muchas veces, con poca variación, entre tú y tus padres. Las palabras casi son las mismas cada vez, y el resultado siempre el mismo: la frustración.

Es probable que tú —al igual que tus padres— tengas tus propias "canciones y danzas". ¿Cuánto tiempo te es posible sostenerlas? Consideremos algunos consejos de expertos en relaciones humanas.



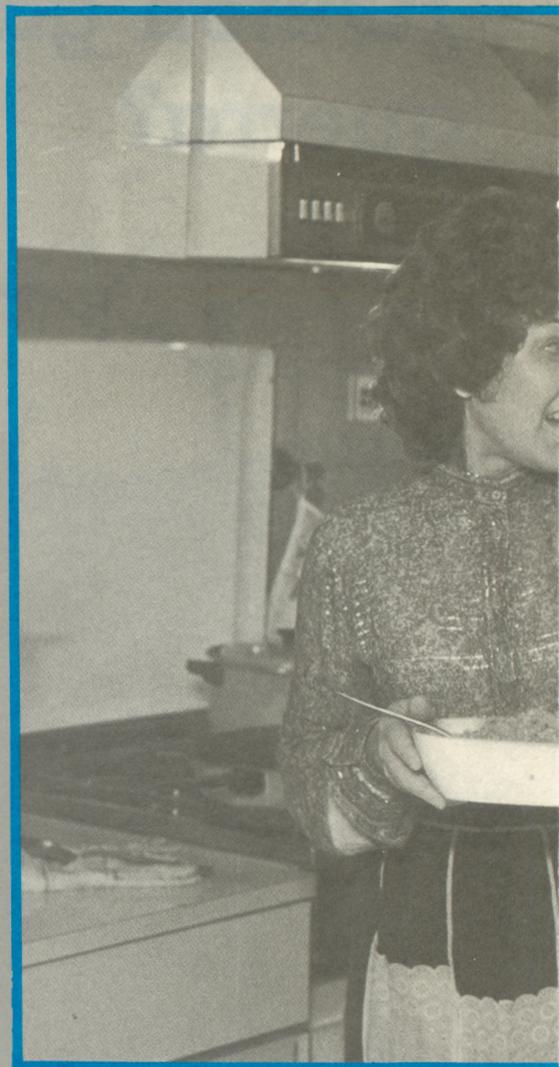
### Reconoce tus propias cantilenas

¿Pones realmente atención en lo que conversas con tus padres? ¿Qué "música de fondo" usas en tu relación con ellos? El Dr. Halpern sugiere que el descubrir las propias cantilenas y detectar los argumentos que repetimos una y otra vez, es un paso importante para acabar con ellos. Andrés caía vez tras vez en una repetida conversación con su padre, más o menos en los términos siguientes:

—Andrés, no te entiendo. Los bibliotecarios no ganan mucho dinero...

—Papá, no eres claro en tu insinuación. No todos necesitan un alto estándar de vida.

—Siempre he tratado de darte lo mejor, pero he llegado a pensar que tú no anhelas lo mismo para tu propia fami-



## Cómo "sobrepadres en o

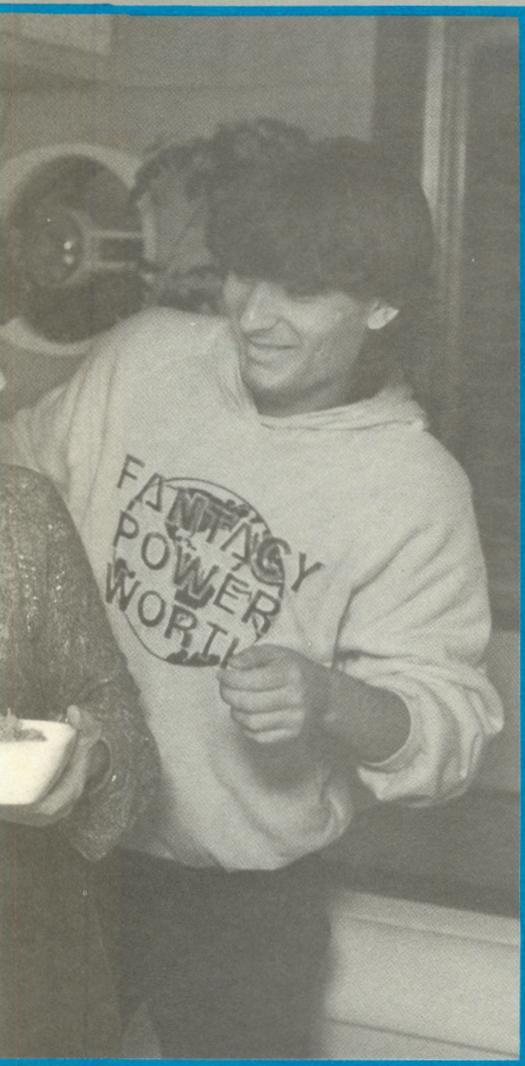
lia. Gasté años edificando la empresa con una sólida reputación. Siempre había planeado que tú fueras socio de mi firma.

—Puede ser... pero es tiempo de que pienses en lo que yo quiero.



### Deja de lado los argumentos de siempre

Andrés toma la decisión de no alargar las conversaciones infantiles con su padre. La próxima vez que surja el tema de su carrera, él guardará sus



Al llegar al último año de secundaria, Andrés tuvo la siguiente conversación con su padre:

—Papá, he sido aceptado en la universidad.

—Me alegro. Espero que hayas reconsiderado tus planes. La Bibliotecología no es un campo próspero para un hombre. Tú necesitas sostener una familia.

—¿Así que crees que esa área no es próspera económicamente y que yo debo ya pensar en formar una familia?

—Sí, eso es lo que pienso. Además, siempre he deseado que entres en los negocios familiares como contador.

—Papá, entiendo tus deseos y sentimientos. Pero lamento que las cosas no ocurran como las habías planeado. He pensado mucho acerca de mi futuro y he decidido que prefiero trabajar como bibliotecario a tener que hacerlo como contador de tu firma. Además, considero que soy capaz de sostener una familia con el salario de un bibliotecario. Papá, respeto tu trabajo, pero pienso que es hora de que tome mi propia decisión. Espero que esto no interfiera en nuestras relaciones.

Andrés fue cuidadoso de no criticar a su padre. Lo escuchó y recibió en forma honesta y abierta sus pensamientos, pero tomó una decisión según su propio criterio. Y fue afortunado, pues su padre aprendió a respetar sus decisiones y a dejar de lado sus propias cantilenas.

sus hijos. El Dr. Dyer subraya que tenemos la habilidad de pensar lo que queremos pensar. El sugiere que te hagas un favor a ti mismo, aprendiendo a evitar culpas innecesarias.

## 5

### ■ No esperes que tus padres cambien

No reproches a tus padres ni esperes que ellos cambien. La actitud más acertada es aceptar a los demás como son. Dana se convenció de que era una locura esperar que su padre cambiara sus ideas acerca de la ropa que ella usaba. Por eso se negó a seguir usando las cantilenas de siempre. Trató de mostrar respeto por sus ideas y discutió el problema de un modo adulto. Usó de buen juicio en la selección de sus ropas, pero continúa tomando sus propias decisiones. Finalmente, Dana aprendió a aceptar a su padre como era. Su padre, a pesar de que no siempre se sentía complacido con sus elecciones, estaba complacido con su cambio de actitud. El también comenzaba a aceptar a Dana tal como era.

## 6

### ■ Busca ayuda afuera

A pesar de que pueda requerirte tiempo y esfuerzo dejar las cantilenas y demostrar a tus padres que eres capaz de una relación adulta, puede ser que tus padres no estén preparados para manejar al adulto que eres (o tratas de ser). Si te encuentras continuamente en esta situación, busca la ayuda de alguien en quien puedas confiar: un profesor, un ministro o un amigo cercano.

Catalina encontró que su madre intensificaba las cantilenas cuando ella trataba de terminar con las suyas. Sin evitar culpas ni reproches, su madre trataba de crearle dificultades. Catalina encontró ayuda en un profesor de confianza con el cual hablaba una vez por semana. "La relación con mi madre no ha mejorado —dijo Catalina—, pero yo me siento mucho mejor". Catalina está aprendiendo a convivir con su madre y a entenderla. Lo más importante para Catalina es que ha dado el primer paso hacia el logro de otro de los objetivos de la adolescencia: sobre llevar padres en crisis. ○

llevar"  
sis



pensamientos para sí mismo, pues con frecuencia su padre gana en esta batalla verbal.

## 3

### ■ Discute el problema de una manera adulta

Los psicólogos y consejeros enfatizan la importancia de una comunicación abierta con los padres a un nivel adulto. Una vez que hayas dejado de lado tu "música de fondo" trata de discutir el problema de un modo no crítico y evita los argumentos.

## 4

### ■ No aceptes culpas o reproches injustos

A menudo los padres no son tan flexibles como para adaptarse a los cambios de los adolescentes, y si notan que sus hijos cambian de comportamiento y dejan de lado la argumentación de siempre, pueden rechazar una discusión adulta con ellos. Catalina ganó sus salidas cuando dejó de lado sus cantilenas y letanías. Al principio su madre pensó que Catalina estaba enferma y quiso llevarla al médico, luego trató de forzarla por medio de una batalla de preguntas: ¿Por qué rechazas discutir acerca de Carlos?, etc., etc. Fue difícil para Catalina no usar los gastados argumentos de siempre, pero finalmente aprendió que así era mejor.

El Dr. W. R. Dyer, psicólogo y autor del libro **Sus zonas erróneas**, explica que los padres muchas veces usan el sentimiento de culpa para manipular a

Tomado de la revista **Family Life**, vol. 5, Nº 4.

# Cómo "enfriarse"

Glen Bell



**"MEJOR ES EL QUE  
TARDA EN AIRARSE  
QUE EL FUERTE; Y EL  
QUE SE ENSEÑOREA DE  
SU ESPIRITU, QUE EL  
QUE TOMA UNA  
CIUDAD". - Salomón**

**A**lfredo y su amigo Francisco decidieron salir a dar un paseo en motocicleta para disfrutar de la frescura del atardecer. La brisa agitaba sus camisas y parecía querer llevarse hasta las preocupaciones del día.

La experiencia les había enseñado a viajar atentos a los automovilistas que acostumbraban aparecer imprevistamente en los caminos laterales. Ya sea intencionalmente o por la incapacidad para juzgar la distancia y velocidad de una moto, a algunos automovilistas parece gustarles llevar permanentemente estampados en los costados de sus coches las marcas de los manubrios de infortunados ciclistas o motociclistas que osaron viajar por el mismo camino.

Alfredo, que marchaba delante de Francisco, alcanzó a distinguir, entre los matorrales de un camino secundario, la parte delantera de un coche al acecho. Instintivamente se corrió hacia el carril central; Francisco hizo inmediatamente lo mismo que su compañero. . . pero en ese momento, el conductor del auto arrancó y subió a la ruta principal ubicándose entre los dos motociclistas. Francisco maniobró arriesgadamente y debió frenar para evitar el impacto. Como el coche avanzaba lentamente se apuró para pasarlo y seguir junto a Alfredo.

Cuando lo adelantaba, el conductor le lanzó una andanada de gruesos epítetos de los que comúnmente se dirigen a ciclistas, barbudos, melenudos y jóvenes.

¡Era todo lo que necesitaba!

Desistió de pasarlo, e instalándose junto a la ventanilla lo desafió a detener el coche junto al camino y arreglar cuentas allí mismo. . . pero el hombre se limitó a acelerar y contestarle con fuertes gritos a la distancia. Francisco, confundido por el bochornoso incidente y obnubilado por la ira, se detuvo al borde del camino para calmarse antes de proseguir.

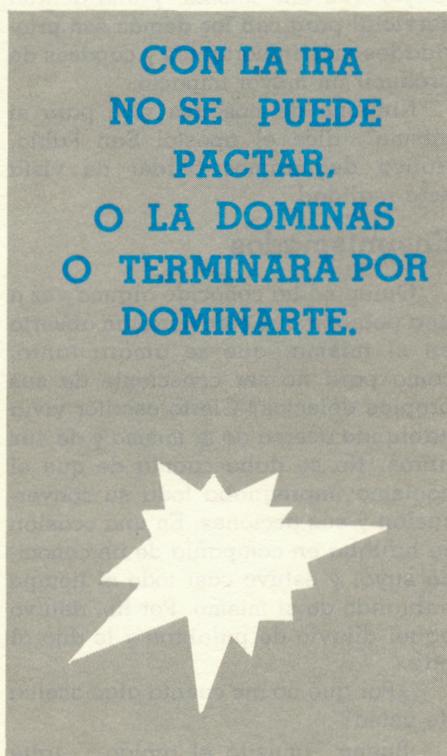
No podía recordar otra ocasión en que hubiera estado tan irritado como ahora. Estaba encolerizado, y su organismo ya había reaccionado para hacer frente a la situación. La adrenalina bullía en su interior de pies a cabeza. El corazón le latía en forma alocada y la presión le había subido rápidamente. Pequeñas nubecillas de polvo se levantaban del suelo por los puntapiés que

propinaba a las piedras del costado de la ruta. Era su forma de desahogar toda su rabia.

Era un muchacho habitualmente tranquilo, pero en esta ocasión. . . ¿por qué se había enojado tanto? Otros conductores lo habían insultado, pero él no les había hecho caso. . .

En mayor o menor grado, todos hemos experimentado alguna vez la reacción de Francisco, ¿verdad? ¡Y no son, precisamente, pensamientos acerca del perdón ni del amor fraternal los que nos vienen a la mente en situaciones como ésta!

Examinemos por un instante este ejemplo real, a la luz de lo que sabemos acerca de la ira:



1. Había una situación potencialmente peligrosa, que
2. activó el instinto de conservación de Francisco, y
3. su química produjo la energía necesaria para huir o pelear.
4. Aun cuando el peligro físico ya había pasado, su cuerpo todavía estaba saturado de energía.
5. Las injurias del conductor fueron suficientes para dirigir esa energía, de necesaria para evitar el peligro (huída) a una actitud de pelea, que ahora estaba tratando de descargar sobre las piedrecillas de la vera del camino. Estaba al rojo vivo, y necesitaba enfriarse.

A continuación encontrarás algunos pasos que te podrán ayudar a bajar la temperatura cuando a ti te toque "hervir".

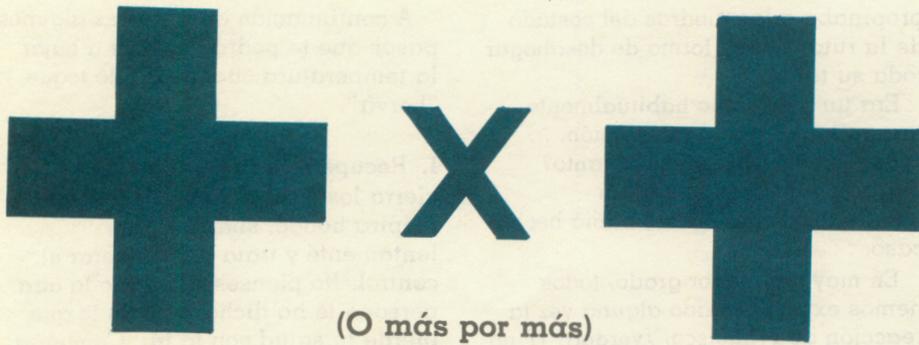
**1. Recupera la razón.** Detente, cierra los ojos, aprieta los dientes, respira hondo, suelta el aire lentamente y trata de recuperar el control. No pienses en lo que la otra persona te ha dicho, sino en lo que pierde tu salud con la ira. Comienza a razonar nuevamente. Pronto te darás cuenta de que no vale la pena airarse de ese modo.

**2. Ejercita tu cuerpo vigorosamente.** El cuerpo necesita desarrollar actividades físicas. Patear el suelo o comerte a cualquiera que se te ponga delante te puede parecer de ayuda, pero no pone en acción todo el cuerpo y, además, puede acarrearle problemas. Lo que indudablemente te resultará provechoso será correr cien metros, dos kilómetros, o lo que haga falta hasta que sientas agotado tu exceso de energía.

**3. Grita un poco.** Posiblemente te sentirás mejor si pegas un grito "a lo Tarzán". Quizá dos o tres; según te lo permita el lugar donde estés. Esto reemplaza en alguna medida el deseo de gritarle "algo" a alguien.

**4. Cuéntale a un amigo.** Después de gastar un poco de energía corriendo, gritando o de cualquier otra manera, busca a un amigo o alguien con quien puedas conversar acerca de lo sucedido. Esto te ayudará a analizarte interiormente para descubrir qué fue lo que ocurrió en verdad, y cómo y cuán efectiva fue la forma en que manejaste la situación. Además aprenderás cómo "enfriarte" en el futuro o, aun mejor, cómo mantenerte frío en lugar de perder totalmente el control cuando las cosas salgan mal.

**5. Pide a Dios la paz que necesitas.** El Señor te dará paz cuando se la pidas, aun en los momentos cuando estés a punto de irte a las manos. Una vez que hayas recibido su paz, pídele la sabiduría necesaria para saber cómo actuar la próxima vez. Déjalo que te guíe. Si se lo permites, te mostrará la mejor manera de tratar a la persona responsable de que estés "hirviendo". O si en lugar de una persona se trata de una circunstancia, El enviará a tu mente las sugerencias que te indicarán la mejor manera de actuar. ○



## Alf Lohne

Cierto agricultor había adquirido renombre en toda la región, tanto por la excelente calidad de su maíz como por su generosidad en compartir esta buena semilla con sus vecinos. La gente se maravillaba de la actitud de este hombre, que implicaba, según les parecía, perder la supremacía a la hora de la cosecha. Pero él tenía una respuesta razonable.

"Al compartir con mis vecinos la mejor semilla que tengo, estoy, en cierto sentido, protegiéndome a mí mismo. En el proceso de polinización de las plantas, el viento y los insectos llevan el polen de un campo a otro. Si mis vecinos producen un maíz de inferior calidad, la polinización de mi maíz con el polen de los campos vecinos rebajará la calidad de mi producto. Es por eso que quiero que usen la mejor semilla disponible".

Este incidente ilustra un importante principio de la vida. El hecho de dar y compartir en forma inteligente no reduce lo que tenemos. A la larga, ganaríamos mucho más de lo que conseguiríamos siendo egoístas con nuestras ideas y ventajas.

Fíjate bien en la gente que parece haber triunfado en la vida. Casi sin excepción, hallarás que su actitud amable y servicial para con los demás fue directamente proporcional a su éxito. Hasta es posible que descubras que los autores de algún gran triunfo no fueron tanto los que aparecieron "en escena" como los que, en cambio, se mantuvieron "entre bambalinas" ayudando e inspirando a los primeros para alcanzar la meta.

No debíamos hacer del éxito personal la prioridad número uno de la vida. Un blanco tan estrecho podría resultar contraproducente, transformándose en la causa misma del fracaso. El hecho de dedicarse a una causa

mayor que uno mismo, y una actitud servicial para con los demás son prioridades más importantes y capaces de producir un mayor impacto.

"Ninguno de nosotros vive para sí mismo", dice el apóstol San Pablo. Nunca debiéramos perder de vista esta realidad.

### Ensimismados

¿Quién no ha conocido alguna vez a una persona que estuviera tan absorta en sí misma, que se amara tanto, como para no ser consciente de sus propios defectos? Cierta escritora vivía hablando acerca de sí mismo y de sus libros. No se daba cuenta de que el egoísmo impregnaba toda su conversación y sus acciones. En una ocasión se hallaba en compañía de un conocido suyo, y estuvo casi todo el tiempo hablando de sí mismo. Por fin, detuvo aquel diluvio de palabras y le dijo al otro:

—¿Por qué no me cuenta algo acerca de usted?

—Bueno —musitó el amigo—, ¿qué podría decir acerca de mí mismo que pudiera resultarle interesante?

—¡Oh, eso no es ningún problema! —dijo el escritor—. Podría hablarme acerca de la impresión que han hecho en usted mis libros.

La alimentación del ego comienza desde muy temprano en la vida. Fíjate en qué es lo que ocurre dentro del hogar cuando llega el segundo hijo.

Cierta niña se mostró muy complacida, en un primer momento con la llegada de su hermanita. Le pareció que ella sería un lindo e interesante juguete. Pero muy pronto notó que la criatura había ocupado su lugar como centro de atención. No podía ocultar sus celos y empezó a disgustarse bastante con la recién llegada.

El hecho de que la mamá le dijera que la niña era "un regalo enviado

por Dios" no mejoró la situación. Por el contrario, un día el niño salió con lo que le parecía una excelente solución.

—Mamita —dijo—, yo sé lo que debemos hacer con la nena. ¡Vamos a devolvérsela a Dios!

A pesar de que no somos niños, debemos reconocer que a veces somos culpables de pensamientos aun menos bondadosos que éstos. ¿Acaso no quisiéramos hacer lo mismo con la gente que parece obstaculizar nuestro camino?

No nos engañemos. Debemos reconocer que estamos profundamente interesados en nosotros mismos. Este hecho fue magistralmente representado por el título de un *best-seller* europeo: "Todo el mundo piensa en sí mismo, sólo yo me intereso en mí". Otra forma de expresar lo mismo sería: "Una persona pesada es la que sigue hablando acerca de sí misma, cuando uno quisiera estar hablando acerca de uno mismo".

### Todos salen perdiendo

Para no caer en la trampa del egoísmo, debes siempre tener presente que, cuando uno es egoísta, todos salen perdiendo.

No siempre son los motivos egoístas los que nos hacen estar absortos en nuestro yo. En esta época estridente, nuestro agitado estilo de vida nos hace difícil manifestar a los demás la simpatía y la comprensión que merecen. Cuando una maestra pidió a sus alumnos que pusieran por escrito qué era lo que más querían para la Navidad, un niño escribió: "Yo quisiera que mi mamá no estuviese tan cansada. Entonces podría ser bondadosa y cariñosa. La Navidad pasada estuvo tan atareada con los preparativos, que se enojó conmigo por una cosita que hice".

Es bastante frecuente que un hombre llegue a su casa esperando encontrar la mesa servida y se irrite al ver que sus esperanzas son defraudadas. En tal caso puede ocurrir que meta las manos en los bolsillos y empiece a caminar de un lado a otro mientras su rostro da la impresión de que ha ocurrido una gran tragedia. No se detiene a pensar que ese día llevó más tiempo que de costumbre hacer las compras y que el hecho de que el hijo esté en casa, a causa de una enfermedad que le impidió ir a la escuela, ha absorbido más tiempo del usual a su esposa. Así, resulta que el enojo con que ingiere los alimentos termina por provocar un malestar estomacal que le dura toda la tarde.

Es cierto que a veces son las amas de casa las que adoptan una actitud equivocada. Conozco a una ama de casa eficiente y ahorrativa cuyo hogar está siempre en perfecto orden. Jamás se ve al polvo reposando en paz sobre la superficie de sus muebles. Su esposo es un hombre bonachón que se complace en alentarla siempre que puede. Aunque no siempre tiene éxito.

El otro día le compró un lindo aparato electrodoméstico. Deseaba dar a su esposa una grata sorpresa con aquel regalo, que seguramente aliviaría sus labores en la cocina. Pero en lugar de darle las gracias, ella le dio un soberano responso por ese "despilfarro". A pesar de que económicamente no les faltaba nada, ella lo estuvo hostigando durante varios días por lo que consideraba un gasto innecesario.

**LA GENEROSIDAD DE  
UNA PERSONA TIENE  
LAS MEDIDAS DE SU  
ALMA.**

**EL EGOISMO SOLO  
DESTRUYE SU PROPIO  
CORAZON.**

Tal vez tenía razón. Quizás el precio fue demasiado elevado y el dinero podría haberse invertido mejor en otra forma. Pero ella nunca tuvo en cuenta el motivo que había impulsado a su esposo a comprarle aquel regalo. El había querido proporcionarle alivio y gozo. Su error fue no aceptar el obsequio con la gratitud que merecía

aquella demostración de afecto de su marido. Estoy seguro de que sus "alegres sorpresas" fueron menos frecuentes en lo sucesivo.

Tanto en un incidente como en otro, ambos esposos salieron perdiendo.

## El número equivocado

Hace algunos años, mi esposa y yo compramos una casa en las afueras de una gran ciudad. Nos pasó algo divertido mientras hacíamos la transacción. Antes que los dueños anteriores dejaran vacía la casa, fuimos a un centro comercial para comprar las cortinas. Habíamos medido las ventanas, pero olvidamos un detalle importante en una de ellas. El vendedor nos permitió usar el teléfono del negocio para verificar ese detalle.

Rápidamente busqué en la guía telefónica el nombre del dueño de la casa. Era un nombre fuera de lo común, así que no tuve problemas para encontrarlo. Cuando había discado el número, una voz de mujer contestó y me dijo que su esposo no estaba.

—¿Es usted la señora. . . —pregunté.

Cuando ella contestó afirmativamente, le dije que yo era el que estaba comprando su casa.

—¿Qué? —dijo asustada.

Temiendo que fuese un número equivocado pregunté:

—¿Es usted la esposa del señor. . . ?

—y di el nombre completo del caballero.

—Sí —contestó.

—Muy bien, mi apellido es Lohne y acabamos de concertar la compra de su casa. ¿Podría usted darme un dato que necesitamos acerca de una de las ventanas? Necesitamos ese dato pues estamos comprando las cortinas.

—¡No me diga que mi esposo ha vendido la casa sin consultarme! —exclamó—. ¡Yo no se nada de ese trato!

Para ese entonces, yo también estaba bastante confundido. Pedí disculpas y colgué el tubo. Revisé nuevamente la guía telefónica y, para mi sorpresa, encontré que había dos hombres que tenían exactamente el mismo nombre y apellido. Yo había discado el número equivocado.

A menudo sucede lo mismo en otros aspectos de la vida. Hablamos con una persona o tenemos trato con ella, y recibimos una respuesta o reacción completamente distinta de la que esperábamos. Esto nos deja desconcertados. ¿No será que hemos "discado el número equivocado" en nuestro intercambio intelectual?

El director de escuela C. A. Joyce relata el caso de un joven que fue llevado ante él por haberse dirigido a uno de sus profesores usando un len-

guaje incorrecto y poniéndole apodos. Mientras conversaba con el muchacho, el director pronto se dio cuenta de que su interlocutor estaba turbado y arrepentido de su mala conducta.

Apenas unos días después, el maestro se enteró de que justamente el día del problema, su alumno había



recibido una carta donde se le notificaba acerca de la muerte de su madre. Esto lo había sacudido de tal manera que no fue consciente de sus palabras. Su mal comportamiento era más bien una desesperada súplica en demanda de simpatía.

Cuando la gente se comporta de una manera que no nos agrada o que no comprendemos, cuando son irrazonables, u ofensivos, es probable que haya un motivo para ello bajo la superficie. Si pudiésemos descubrir qué es lo que les está atribulando, si pudiésemos hablar con ellos atinadamente, nos entenderíamos. Entonces, nuestra actitud cambiaría.

## Amplía tu círculo

El poeta Edwin Markham, en un poema que trata acerca del amor abarcante, del amor que incluye aun a los que no nos quieren, usa una interesante ilustración. Dice que una persona trazó en derredor de sí un círculo, tratando de aislarse de su amigo.

El amigo, lleno de amor y comprensión, trazó entonces un círculo más amplio que el del primero. Un círculo que los abarcaba a los dos.

"El hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo", escribió el rey Salomón. Es una buena idea la de tener amigos. Pero mejor aún es ser un buen amigo. Y siempre será cierto que a medida que demos se nos volverá a dar. Y, como dice la Biblia, "con la misma medida con que ustedes midan, Dios los medirá a ustedes; y les dará todavía más" (S. Marcos 4: 24, versión Dios habla hoy). ○

**LA NIÑA Y LA MARIPOSA**  
Por Felisa Kuyumdjian 

Editorial Plus Ultra, 1981, 77 págs.

Para conseguirlo dirígete a:  
Editorial Plus Ultra, Vi-  
monte 1755, 1055 Buenos  
Aires, Argentina.

La autora, preocupada por la creatividad y la difusión de valores, narradora de aliento poético, conductora de programas de radio y televisión, nos ofrece en este libro una delicada iniciación literaria para adolescentes, que más que una narración es una hermosa composición literaria llena de esperanza y poesía.

El viaje de la niña y la mariposa puede ser el viaje de

cualquier niño en trance de adquirir la adultez. Los hechos que se narran, llenos de hondura y poesía, tienen un simbolismo profundo que va más allá de las palabras. Cada episodio significa una o varias propuestas de logro espiritual y la totalidad del viaje cobra un hondo sentimiento: el de crecer en valores que trascienden lo material. Del todo se desprende un generoso sentimiento de amor hacia los demás, de comprensión y solidaridad, con el que, sin duda, nuestros jóvenes lectores se sentirán identificados.

Es un libro de estilo diferente. Tal vez no contiene la apasionante aventura o el relato atrapador, pero es una introducción a la literatura adolescente que te ayudará a responder algunos interrogantes existenciales que ya te habrás empezado a plantear. —MC.

**EN BUSCA DEL ARCA DE NOE**

Por Dave Balsiger y Charles E. Sellier

Javier Vergara Editor, 1978, 266 págs.

Para conseguirlo dirígete a:  
Javier Vergara S.R.L., Jun-  
cal 691, Piso 9, 1062 Bue-  
nos Aires, Argentina.

¿Es la Biblia un documento históricamente válido? ¿Es la historia bíblica del diluvio un registro de hechos que realmente ocurrieron? ¿Se trata apenas de una leyenda de ribetes mitológicos, de una simple tradición folclórica hebrea?

¿Quién, de entre los 1.500 millones de personas (contando a cristianos, judíos y musulmanes) que han escuchado alguna vez el relato bíblico, no se ha hecho estas preguntas?

Y aunque los diarios no den cuenta de ello, la incesante búsqueda del arca continúa.

De tanto en tanto irrumpe algún nombre en los titulares de la prensa internacional. De tanto en tanto se conoce algún nuevo intento, como el de agosto de 1984, de sacudir al mundo en general, y al cristianismo en particular, con la noticia del tan anhelado (para algunos) y temido (para otros) hallazgo.

Todos los hombres que lo intentaron, los que fracasaron y los que tuvieron algún éxito. Todas las fechas. Todos los apasionantes relatos. Todos los recursos técnicos y científicos puestos en juego para analizar la magra evidencia material disponible. Todos los enigmas. Y un final lleno de

equilibrio y de certidumbre que se va perfilando en cada página. Leerlo es internarse en la inhóspita ladera del Ararat aceptando el reto de la montaña sagrada. Es formar parte de cada expedición. Es recibir el impacto de cada chasco y de cada descubrimiento alentador.

Cuando llegues a destino, habrás tomado conciencia de la enorme importancia que tiene esta búsqueda. De que si alguien descendiendo algún día del Ararat con una evidencia incuestionable de que ha encontrado el arca, esto significará el tiro de gracia para la cada vez más tambaleante y precaria explicación evolucionista de los orígenes. —HAC.



## 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 lleguen!

**Andrea Altamirano** — Montgolfier 125 — 1765 Isidro Casanova — Buenos Aires — Argentina. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de toda América.

**Silvia E. Alonso** — Pampa 2165 — 1754 San Justo — Buenos Aires — Argentina. Desea mantener correspondencia y ganar amigos entre los jóvenes y señoritas de toda América.

**Ana D. Solís Sanabria** — Jr. Samuel Joya 210, Urb. "El bosque" — Lima 25 — Perú. Tiene 17 años. Colecciona postales, llaveros y posters. Desearía intercambiar correspondencia con jóve-

nes de ambos sexos de toda América hispana.

**Patricia G. Disint** — Cuyo y Las Rosas — 1759 González Catán — Buenos Aires — Argentina. Colecciona postales y calendarios de bolsillo y desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de habla castellana.

**Marisol Martín** — Italia 2677 — 3040 San Justo — Santa Fe — Argentina. Tiene 12 años, estudia piano e inglés. Le agradan el dibujo, la gimnasia y el vóleybol. Colecciona estampillas, tarjetas y calendarios de bolsillo. Desea

mantener correspondencia con todos los chicos y chicas de habla hispana que quieran tenerla como amiga.

**Vinicius J. Maiochi** — Rua Antonio Zimmermann 34, P. 97 — 89258 Guarimirim — Santa Catarina — Brasil. Tiene 16 años. Le agrada coleccionar estampillas y monedas y mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de toda América.

**Claudia Ceraolo** — Argentina 4332 — 1766 La Tablada — Buenos Aires — Argentina. Desea mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todos los países de habla castellana.

## Determinación de prioridades



Cada vez que los medios de información nos traen el relato de alguien que logró sobrevivir frente a una situación límite, generalmente nos sentimos llenos de emoción al ver las dificultades que esta persona supo sortear para pasar el trance. Pocas veces se nos ocurre pensar que cualquiera de nosotros podría ser llamado a protagonizar, involuntariamente, una situación semejante alguna vez.

O quizá lo haces más a menudo de lo que te das cuenta. ¿Se te ocurrió pensar que muchas veces, en tus actividades diarias, te preparas para sobrevivir? Déjame ilustrarlo con un ejemplo:

Estás por salir de tu casa, para tu trabajo o para estudiar, y esperas regresar hacia el fin de la tarde. Tus planes podrían ser más o menos así: "Bueno... creo que tengo todo listo. A ver... los libros están, tengo el dinero para el viaje. ¿Cómo está el tiempo? Mmmm... está algo fresco. Mejor llevo un suéter. ¿Y esas nubes? Es cierto, el pronóstico anunciaba probabilidad de chaparrones. Será mejor llevar el paraguas, por las dudas. ¡Ah!... y dinero extra para almorzar en el centro. No... mejor me llevo un par de sandwiches y me ahorro el dinero. Bueno, vamos que se hace tarde..."

Quizá nunca lo habías pensado antes, pero al dejar la seguridad y las comodidades de tu hogar, donde cada cosa ha sido planeada para atender tus necesidades, te preparas inconscientemente para una "situación de supervivencia", lo que se refleja en las decisiones tomadas: dinero, suéter, paraguas, sandwiches.

Claro, nunca lo pensaste de ese modo porque tenías ideas para arreglártelas si te faltaba algo: Si hace frío correrás un poco para entrar en calor; si llueve te guarecerás hasta que pare; aguantarás el hambre o la sed por un rato si no llevaste nada, o caminarás hasta tu casa si perdiste el dinero para el viaje. En cualquier caso, tu "situación límite" nunca llegará a ser muy grave. Sin embargo, el principio es el mismo que si lo fuera.

Las necesidades humanas frente a una situación límite podrían ser resumidas así:

**ABRIGO** (que comprende abrigo personal, lugar donde dormir y cómo guarecerse de los elementos).

**ALIMENTO** (el imprescindible para mantener la vida, al menos).

**ORIENTACION** (saber dónde se está y hacia dónde hay que ir).

**AGUA** (son muy pocos los días que podrás sobrevivir sin ella).

No las hemos puesto en orden, porque precisamente de eso queremos hablar: del orden de prioridades. ¿Cómo las ordenarías tú? ¿Será Agua-Alimento-Abrigo-Orientación? ¿Y por qué no Orientación-Agua-Abrigo-Alimento? ¿O Alimento-Orientación-Agua-Abrigo?

No es fácil, ¿verdad?, porque todo dependerá de las circunstancias particulares que debas enfrentar. Hagamos un ejercicio para ilustrarlo:



Estás disfrutando de un activo campamento con tus amigos. Una tarde salen a caminar por un frondoso bosque. Te detienes un momento a atarte los zapatos, te distraes con un hermoso pájaro cuyo canto nunca habías oído, y de pronto caes en la cuenta de que tus compañeros han seguido adelante sin ti. Corres desesperadamente tratando de encontrarlos (de paso, lo primero que *no* debes hacer), hasta que te convences de que estás ante una situación límite: estás perdido

## CAMPIFICHA S-2

## Dormir es un arte



La primera vez que hayas dormido en el suelo te habrás dado cuenta de lo poco que apreciamos nuestra cama de todos los días. Y nunca es más cierto esto que cuando te aprestas a depositar tu agotada humanidad sobre el duro suelo del campamento. Pero sólo los pletieros pasan malas noches. Los expertos han aprendido a dominar el arte de dormir.

Hablemos, por supuesto, de la cama. En el campamento no tenemos colchón, sábanas, frazadas, cubrecama, almohada ni funda. Es decir, *tenemos* todo eso, pero resumido en un solo elemento: la bolsa de dormir. Nadie sabe quién fue el primero en usar una, pero no hay duda de que es un gran invento.

Si todavía no has comprado una, o piensas cambiar la que tienes, recuerda que es posible que no haya ningún otro elemento de tu equipo que sea tan importante como éste. El principio sería, pues: Compra la mejor bolsa de dormir que tu presupuesto te permita. "Mejor" no siempre significa "más cara", pero deberás estar dispuesto a sacrificar en otros ítems si fuera necesario, con tal de tener un producto de calidad. Hay que pensar en abrigo, peso y volumen.

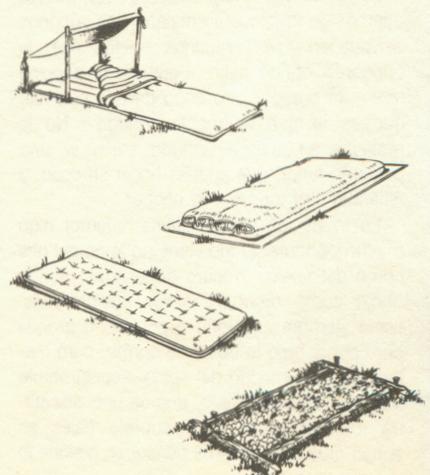
Hay bolsas muy vistosas, muy voluminosas y que no abrigan nada, diseñadas por

"acampantes de escritorio" que piensan que una buena bolsa debe servir también como colchón. Nada de eso. Averigua lo fundamental: de qué está rellena. Descubrirás muchos "gatos encerrados" en algunas bolsas. Las hay económicas, rellenas de frazadas y trapos desmenuzados. En poco tiempo se apelotonan de tal forma que hay que tirarlas. Hay bolsas de invierno y de verano. No vale la pena gastar dinero en comprar dos. Adquiere una buena de invierno (es más fácil destaparse en verano que tratar de abrigarse en invierno).

Si tu presupuesto te lo permite, no vaciles en comprar una de *duvet*, es decir, rellena de plumón de pecho de ganso. Es un material increíble por su capacidad de abrigo, y especialmente por su *resiliencia*; es decir, la capacidad de recuperar su volumen aunque haya estado apretado. Con una buena bolsa de *duvet* podrás dormir hasta sobre la nieve, y aun así transpirar. Pero no dejes que te den gato por liebre: aprieta la bolsa suavemente entre tus dedos. Si notas la dureza de los cañones de las plumas, no la compres. Evidentemente lo han mezclado con plumas de otras aves para abaratar el costo. No servirá. Hazte aconsejar por un experto si es necesario.

Si la bolsa de *duvet* te es inaccesible, prueba las rellenas con poliéster u otro material sintético, livianas, medianamente abrigadas, económicas y lavables, detalle este último muy importante.

¿Cómo? ¿Que tu presupuesto no da ni para una de poliéster? ¿Cuál es el problema? La característica fundamental de un campamento es la improvisación. Observa las figuras para ver cómo te las puedes arreglar con



## CAMPIFICHA TA-3

en zona desconocida, separado de quienes conocían el camino. ¿Cuál es la prioridad número uno para sobrevivir en este momento?

No te apresures a contestar. Sería tonto que te pusieras a buscar un manantial para proveerte de agua —siempre atento a que sólo vivirías dos o tres días sin ella—; o que te pongas desesperadamente a armar una cabaña para pasar la noche.

Sería tonto, decimos, porque podrías hacer un rápido cálculo: Caminando por el bosque, tus compañeros no pueden ir a más de tres o cuatro kilómetros por hora. Si hace quince minutos que estás perdido, no podrán estar mucho más lejos que un kilómetro, a lo sumo. Quizás hasta podrían oírte si das un par de gritos (no más, por favor, o quedarás ronco enseguida). La prioridad, sin duda alguna, es ORIENTACION: Saber dónde estás y hacia dónde debes ir.

Otro sería el caso si ya llegara la noche y te convencieras de que no lograrás encontrarlos hasta la mañana. La prioridad será, entonces, ABRIGO: Cómo protegerte de los elementos, dónde dormir, cómo abrigarte, quizás encender un fuego. Por la mañana, la prioridad volverá a ser ORIENTACION, hasta determinado plazo, más allá del cual sí pensarás seriamente en AGUA y ALIMENTO (que habías podido obviar bastante bien hasta ahora), al ver que la situación puede extenderse más allá de lo esperado.

Hemos hecho este sencillo ejercicio mental para determinar prioridades. Haz otros tú mismo, aun pensando en situaciones insólitas (los que se vieron ante situaciones límite y vivieron para contarlo dicen que nunca imaginaron que alguna vez les podría pasar lo que les pasó).

Los principios de la supervivencia moderna hacen mucho énfasis, antes que en técnicas, en una *filosofía de la supervivencia*. Muchísima gente ha muerto innecesariamente. Cuando fueron encontrados sus restos, los rescatadores comprobaron que tenían a

su alrededor cantidad de medios como para sobrevivir por mucho tiempo. Si tan sólo hubieran podido dominar sus nervios, pensar con claridad, determinar las prioridades y no entregarse a la desesperación, hoy estarían vivos para contarlo. El acróstico que incluimos te ayudará a tener esto en cuenta.

Los que sobreviven lo hacen gracias a una sólida disciplina mental. Deseo de todo corazón que nunca te veas ante una situación límite de gran riesgo, pero como no sabes si mi deseo logrará cumplirse, atesora en tu mente una fuerza que te domine: "A pesar de todo, ¡sobreviviré!"

**S** iéntete con voluntad de sobrevivir. ¡Pelea!

**U** bícate en el terreno y elabora un plan.

**P** rovéeete de agua y refugio.

**E** vita imprudencias.

**R** ecorre a tu habilidad.

**V** ence el temor, o terminará vencéndote.

**I** mprovisa tu equipo.

**V** ive de la naturaleza, que tiene para ofrecerte mucho más de lo que te imaginas.

**E** mplea tu ingenio. (¿Tienes más recursos de lo que te imaginas!)

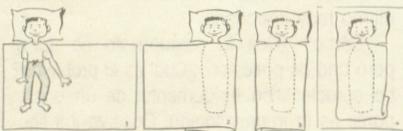
**N** unca tomes agua de carácter dudoso, o podrás enfermarse seriamente.

**C** amina sin prisa, cuida tus fuerzas.

**I** ntégrate y adaptación al medio, no trates de luchar contra él.

**A** yuda a los demás. El entusiasmo, como el temor, es contagioso.

una, dos o tres frazadas, cuando no dispongas de otra cosa. Podrás asegurar bien los bordes con algunos alfileres de gancho grandes (imperdibles), o directamente cosiendo las mantas con una aguja e hilo gruesos. Es cierto, será más pesada y voluminosa que una bolsa de dormir comercial, pero no te vas a privar de un campamento por falta de presupuesto.



Es buena costumbre usar sábanas, porque además de favorecer la higiene (las sábanas se pueden lavar, muchas bolsas no), te brindarán abrigo extra —aunque te parezca raro— al agregar otra capa de aire caliente, que es lo que realmente "abriga". No te molestes en llevar almohada. Lleva, sí, una pequeña funda que puedes hacer en casa, y rellénala con ropa por la noche.

En todos los casos, debes recordar algo muy importante: El frío viene no tanto del aire como del suelo. Procura poner tanto abrigo abajo como arriba, y si es posible más. Lleva siempre una lona o polietileno grande para poner bajo la bolsa de dormir, para aislarlo de la humedad del suelo. Acostúmbrate a dormir sobre el suelo, que es una disciplina imprescindible, pero cuando estés en zonas muy frías deberás pensar en aislarlo lo más posible de él.

¿Qué? ¿Colchón inflable? Es posible que no entre dentro del código de honor de muchos acampantes, pero si te quieres dar ese lujo, te enseñamos cómo inflarlo correctamente, so pena de sentir durante toda la noche que duermes sobre un montón de salchichas: inflalo medianamente, luego arrodíllate sobre él y destapa la válvula hasta que tus rodillas toquen el suelo. Este suele ser el punto justo. ¡Y no olvides que se pincha! Déjalo en casa cuando vayas a zonas espinosas.

Un colchón muy fácil de improvisar se logra llevando una bolsa de tela liviana que luego rellenarás con hojas secas. O haz un colchón de ramas (con los troncos para afuera), sobre el cual pondrás la tela aislante y tu bolsa de dormir. Cuando el espacio y el peso sean críticos, pero aún quieras comodidad, pon una almohada mediana entre tu espalda y la mochila. Además de hacerte más llevadera la marcha, por la noche podrás usarla como colchón, sirviéndote para las zonas más sensibles: de los hombros a las caderas. Deja las piernas que se arreglen.

En el último de los casos, y especialmente si eres delgado, haz un par de pequeños pozos como indica la figura, a la altura de tus hombros y de tu cadera, y dormirás más cómodo.



Ideas para el frío: Cómprate una de esas mantas de material reflectante que se venden para broncearse en verano. Olvídate de su finalidad original, pero créeme que para el invierno tendrás un elemento increíblemente liviano y práctico. Hecha de un material desarrollado para los viajes espaciales, refleja casi todo el calor de tu cuerpo. Usala entre la bolsa y la sábana, nunca sobre la piel.

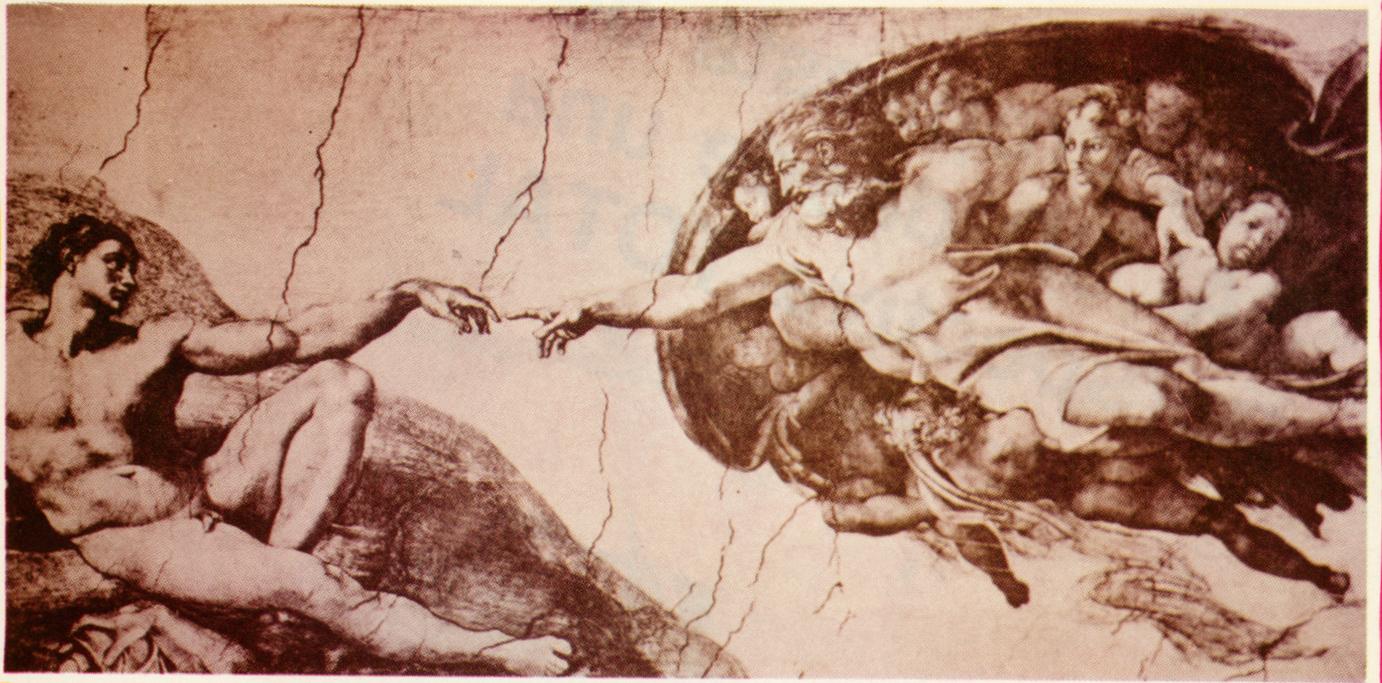
Puedes calentar un ladrillo o una piedra en el fuego del campamento, envolverla en varios diarios y atarla fuertemente (espera un rato antes de ponerla en la bolsa, para asegurarte de que no quemará el papel). O puedes hacer un fuego alargado sobre la zona donde piensas dormir, luego barrer hasta la última ceniza y poner allí tu bolsa de dormir. En noches sin viento puedes hacer un fuego reflector a algunos metros de tu carpa, y cargarlo con troncos gruesos para que dure toda la noche enviando calor sobre ti.

Es de piétiernos dormir con la ropa que tienes puesta. Aunque no lo notes, está transpirada, y será la mejor manera de congelarte por la noche. Los expertos se ponen su pijama, se paran un momento ante el fuego y luego corren a su bolsa, a dormir toda la noche con gran satisfacción.

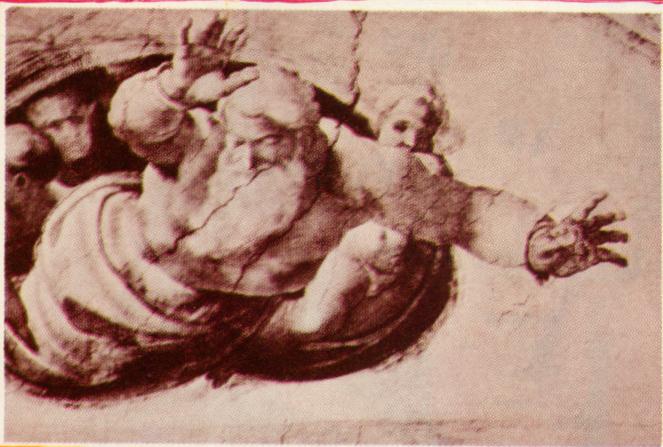
Un detalle más, frecuentemente olvidado: Por la mañana, tiende tu bolsa y ropa de dormir al sol, para que se elimine toda la humedad. Recógela a pleno sol.

No escatimes esfuerzos para que una noche de sueño —la tercera parte de tu vida— sea en el campamento una delicia.

EN EL PRINCIPIO DIOS



LA BIBLIA NOS PERMITE RESOLVER UNO DE LOS GRANDES INTERROGANTES DEL HOMBRE: DE DONDE VENIMOS? GRACIAS A ELLA SABEMOS QUE NUESTRO ORIGEN Y EL DE TODO EL UNIVERSO NO SON PRODUCTO DE LA CASUALIDAD SINO DE UNA CREACION INTELIGENTE PRODUCIDA POR EL PODER DE DIOS.



LA MATERIA Y LAS LEYES QUE ACTÚAN SOBRE ELLA FUERON CREADAS DE LA NADA POR DIOS. DESDE LA ESTRUCTURA DEL ÁTOMO HASTA LA ORGANIZACIÓN DE LOS ASTROS ES EVIDENTE EL DESARROLLO DE UN PLAN CREADOR Y SOSTENEDOR.

EN EL TIEMPO QUE ABARCAN SEIS ROTACIONES SUCEESIVAS DEL PLANETA TIERRA, EL CREADOR TRAJÓ A LA EXISTENCIA Y ORGANIZÓ TODO LO NECESARIO PARA PROPORCIONAR UN AMBIENTE IDEAL PARA LOS SERES VIVOS.



ESA OBRA DE CREACIÓN NO FUE ABANDONADA POR SU AUTOR, SINO QUE SIGUE MANTENIENDOLA POR MEDIO DE MARAVILLOSAS INTERACCIONES QUE SON LA CONTINUA EXPRESIÓN DE SU VOLUNTAD Y PODER.

Texto: Ariel Lust

Las ilustraciones son detalles de las siguientes obras de Miguel Angel Buonarroti (1475-1564):

1. La creación del hombre
2. Dios separa las aguas de la tierra
3. La creación del sol, de la luna y de los planetas
4. El Padre eterno (detalle de La creación de la mujer)

Una propuesta de  
**SALUD** desde una  
perspectiva **TOTAL**



¡Pide información a tu domicilio o sal al Servicio Educativo del Hogar y Salud más cercano a tu domicilio en la página 2.

\* Una revista mensual que abre la  
puerta a la salud total: física,  
mental y espiritual.