

# Juventud

TIEMPO DE SER

Marzo 86

- Una mujer insoportable
- La elección vocacional
- Los cabellos después de la playa



## Así de simple

Hace tiempo que quería hablarte de las cosas simples. Esas cosas que, sumadas, hacen que la vida sea lo que es. Y mientras pensaba en esto, llegó a mi escritorio una página magistralmente escrita por una lectora de **Juventud**: Silvia G. Sanjurjo. Se titula "Así de simple". Te la transcribo a continuación.

"Ya cuando llegamos a la altura de la casa, la cuadra se queda sin árboles en la vereda y todo se vuelve cemento y palidez, porque el sol sólo da algunas horas en el frente, el único que florece en primavera, con verjas negras enroscadas de hiedra y sangre de rosas que perfuman la entrada de estilo colonial.

"Por dentro, las habitaciones son altas y amplias, pintadas de blanco y los muebles antiguos, cómodos, con refulgencia de cansancio.

"Me he puesto a contemplar y no hay nada especial en su rostro de piedra que justifique una descripción de mi casa. Pero sí es mágico el hálito de vida que corre por ella cuando el sol se entromete por todos los rincones, inundándola de verdes helechos y haciendo que abramos las ventanas con una sonrisa y nos llenemos los pulmones de colores, y nuestros corazones engarben plegarias de agradecimiento.

"No, no hay nada especial; sólo que este domingo, cuando sentí que estaba así de viva, que tenía amor, que la gente me importaba, me sentí con deseos de acomodar mis cosas simples, aquellas que adornaron mi niñez y adolescencia, las que mecen hoy mis más caras esperanzas. Sentí el deseo de construir entre las manos una paloma de nácar como humilde holocausto ante Dios.

"Porque El me ama con ese amor inexplicable que me regala el sol, el color, las costumbres, las derrotas. Con ese amor que me hace comprender que el simple y excelso misterio de existir es ESE amor: lo más sublime".

Es lo que te quería decir. Genial, ¿no te parece?—**MC.**

### Juventud

DIRECTORA  
**Mónica Casarramona**

REDACTORES  
**Hugo A. Cotro**  
**Jorge Torreblanca**

PRODUCTOR ARTISTICO  
**Luis O. Marsón**

FOTOGRAFO  
**Ariel Lust**



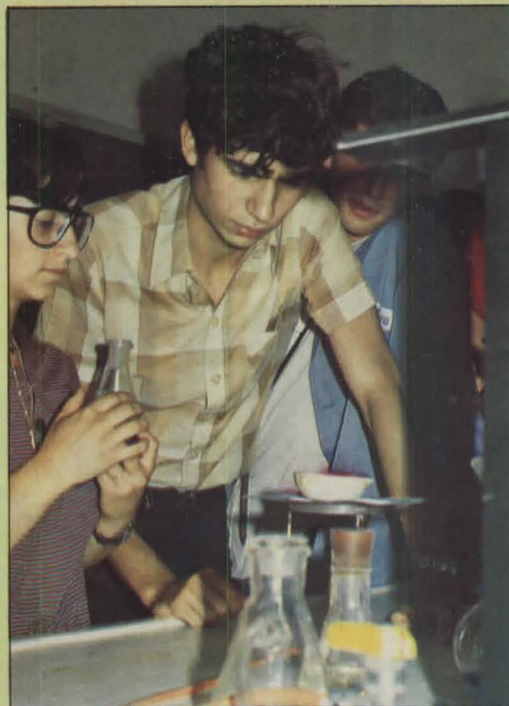
GERENTE GENERAL  
**Roberto Gullón**

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

GERENTE DE  
COMERCIALIZACION  
**Arbin E. Lust**

### Agencias de distribución de JUVENTUD

**ARGENTINA:** BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida. Tel. 761-3647. BAHIA BLANCA: Villarrino 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 Casa 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.



Pág. 10

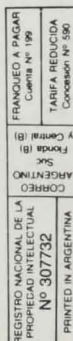
## INDICE

|                                     |    |                                  |
|-------------------------------------|----|----------------------------------|
| LOS CABELLOS DESPUES DE LA PLAYA    | 3  | Archivo ACES                     |
| UNA MUJER INSOPORTABLE              | 4  | Virginia Ursini                  |
| ¿A QUIEN LE INTERESA EL COLESTEROL? | 6  | Jorge Torreblanca                |
| COMO AYUDAR AL QUE SUFRE            | 8  | Don Jacobsen                     |
| EPITAFIO                            | 9  | Sergio E. Romero                 |
| EL PROCESO DE LA ELECCION           | 10 | Belisario Marques                |
| CARTA ABIERTA A LA VERDAD           | 13 | Philip Lester                    |
| CASANDRA Y EL CABALLERO             | 15 | Carola Pettibone                 |
| CAMPIFICHA                          | 17 | Oswaldo Gallino                  |
| LA HUIDA A EGIPTO                   | 19 | Humberto M. Rasi<br>Heber Pintos |
| LIBROS, DISCOS Y CASETES            | 16 |                                  |
| INTERCAMBIO                         | 16 |                                  |

La foto de portada fue obtenida por nuestra editorial gracias a la gentileza del Dr. Roberto Bado, de Bio - Diagnostic (Diagnóstico Bioquímico), Buenos Aires.

**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: Urquiza 2435, 1425 Capital Federal. Marzo de 1986.

- 12036 -





ACTUALIDAD

# Los cabellos después de la playa

**E**l verano está tocando a su fin. Acabas de llegar de la playa y notas que tu cabello necesita una revitalización general. En realidad deberías haber doblado los cuidados antes de salir de vacaciones, pero si no lo hiciste todavía estás a tiempo.

Frente al espejo compruebas que tus cabellos están demasiado secos o muy grasos, frágiles o rebeldes, descoloridos u opacos. Para tener cabellos sanos hay que imponerse un plan de acción que ataque el problema desde todos los frentes.

La alimentación ocupa un lugar primordial. Una dieta perfectamente equilibrada que incluya proteínas, vegetales y una moderada cantidad de grasas y carbohidratos es esencial para la salud del pelo.

## Los lavados

El concepto de que los lavados con excesiva frecuencia son contraproducentes, quedó definitivamente atrás. Pueden lavarse con champú dos y tres veces por semana sin ningún problema, claro que eligiéndolos de buena calidad, con Ph neutro. Los champús demasiado detergentes perjudican tanto a los cabellos delicados como a los grasos, ya que mientras los primeros acusan en la fibra la agresividad del lavado, las glándulas sebáceas acrecientan su actividad y producen una segregación extra de grasitud.

El lavado del pelo tiene una doble finalidad: librar las fibras capilares

de los detritos atmosféricos y restos de lacas y fijadores y desembarazar el cabello de estas mismas impurezas, permitiendo que respiren con más libertad.

Los acondicionadores de savias coloidales, las cremas de algas, los baños de henné (restaurador), los enjuagues de hierbas, tienen una acción totalmente efectiva sobre la salud del pelo. El bálsamo acondicionador o crema tratante debe ser extendido sobre toda la superficie del pelo, peinando después con un peine de dientes gruesos y separados. A continuación conviene cubrir la cabeza con una toalla caliente para facilitar la penetración. Aquí la única excepción es el henné, que se deja por lo menos tres horas para que ejerza su doble acción de restaurar y avivar el color del cabello. En todos los casos, hay que enjuagarse después con agua tibia y peinar en la forma acostumbrada.

Y el secreto de la abuela: un baño cremoso con yema de huevo, un poquito de alcohol y aceite de ricino. Se deja unos veinte minutos y se lava después con agua caliente y champú.

## Los masajes

Modernamente conocidos como gimnasia capilar, los masajes son ideales para la irrigación de las papilas pilosas. Los cabellos sanos pueden tratarse con el cepillo a bolita, que no debe arrastrarse sobre el pelo, sino apoyar

en abanico, sin tironear, desde la zona superior y lateral hacia arriba, recorriendo desde la nuca hacia adelante y hacia atrás y desde los costados hacia la cúspide de la cabeza.

Esta técnica permite que el sebo acumulado en el cuero cabelludo se extienda por toda la superficie de la fibra. En algunos casos en que los cabellos caen más de lo estimado normal, se recurre al masaje manual, que da grandes resultados tanto en la prevención de la calvicie como en los casos en que ésta ya está instalada. Esto se debe a que el masaje estimula la irrigación sanguínea, ayudando al recambio de las células muertas. Además, tiene una acción sedante y contribuye a eliminar las contracturas provocadas por el estrés, que influyen desfavorablemente en la salud de los cabellos.

Aunque parezca lejano en el tiempo, algunos jóvenes ya se enfrentan con la caída del cabello. En estos casos la masoterapia es un auxiliar imprescindible, pero es necesario consultar a un médico especialista para descubrir las causas de la incipiente calvicie: una alimentación incorrecta, estados tensionales, desequilibrios hormonales, problemas nerviosos, fatiga excesiva, etc.

Como ves, los cabellos sanos son la manifestación de un estado general de buena salud. A cuidar, entonces, la segunda para que los primeros luzcan todas sus galas.

# Una mujer insoportable

Virginia Ursini



EN FAMILIA



**E**sa era mi mamá. Insoportable como la madre de cada uno de ustedes. ¿O es que acaso alguno tiene la madre ideal, esa que no molesta con sus ideas anticuadas y que concede todo lo que se le pide?

Envidié muchos años a mi mejor amiga por tener una madre así. El asunto en mi casa era inflexible: mi mamá nunca tuvo diplomacia para usar el lenguaje. Llamaba a las cosas por su nombre, no usaba metáforas. Por ejemplo, a quien no quería trabajar lo llamaba haragán, lisa y llanamente. En cambio, la gente cultivada lo llamaba "intelectual". De paso, a mi mamá no le gustaban los haraganes.

Tampoco pudimos convencerla de que lo que ella llamaba inmoralidad, era lo que la gente inteligente y liberada llamaba "nueva moral". Ella solía decir que no era ni nueva ni moral. A mamá le ofendía la inmoralidad.

Un caso famoso entre mis amigas fue el que protagonizó mamá y esa manía de llamar a las cosas por su nombre. Una de ellas tenía un pretendiente que era el único tema de

conversación de todas las demás. Cuando mi amiga hablaba del muchacho en cuestión, siempre subrayaba el hecho de que era "temperamental". Mamá había dicho más de una vez que, para ella, era un mal educado.

Cierta vez llamaron a la puerta de casa y salió a atender mamá. Fue inevitable, el "temperamental" y ella estaban frente a frente. Todas coincidimos en que el noviazgo de mi amiga había llegado bruscamente a su fin. La sinceridad de mi mamá podía arruinarlo todo.

A los pocos minutos el "temperamental" se retiró y nosotros no supimos lo que había pasado. Al día siguiente, mientras todavía comentábamos la visita anterior, volvió a sonar el timbre de casa. Salimos como saetas a atender, para ganarle de mano a mamá. Llegué jadeante a la puerta. ¡Allí estaba el "temperamental"! Quedé muda cuando me preguntó:

—¿Está tu mamá?

Nunca supimos de qué hablaron esa vez, ni ninguna de las otras veces que vino a visitar a mi mamá. Ninguno de los dos dijo nada. Mamá no soportaba a los mal educados.

Esta señora que era insoportable cuando hablaba, lo era mucho más cuando no hablaba, porque en esas ocasiones "hacía". Era un torbellino de cumplir promesas, de hacer visitas a ancianos necesitados, de coser y bordar ropa para niños sin recursos, de proteger animalitos desamparados, de ayudar a jovencitas con consejos, alimentos y compañía, de poner inyecciones a cualquier hora del día o de la noche, de acompañar a señoras enfermas. . . ¡Y cuántas veces nos arrastraba en ese poco atractivo peregrinaje! Insistía en que la vida tenía su razón de ser en el servicio al prójimo. Mamá no transaba con el egoísmo.

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

Otra cosa muy molesta de mi mamá era su firme negativa a entrar en componendas. Justo al revés de la bondadosa madre de mi amiga. A mamá no se le podía pedir un "favor" como por ejemplo: "que no se entere papá de este aplazo", o "firmame estas inasistencias al colegio que ayer me hice la 'rata' y me fui a pasear con las chicas", o "salgo con un pibe bárbaro, voy a volver un poco tarde; que papá crea que duermo en casa de una amiga".\*

Ella jamás nos permitió mentir, ni con palabras ni con hechos. Insistía en que debíamos ser responsables de nuestros actos y aguantar las consecuencias. ¡Mucho menos iba a ser cómplice en conductas reprochables! Mamá detestaba la mentira tanto como amaba la verdad.

Estas reflexiones surgieron cuando vi a mi mejor amiga, esa de la madre complaciente y tolerante, después de muchos años. Tenía su hogar deshecho y pocas esperanzas de felicidad. ¡Seguía haciendo trampas y haciéndose la "rata" de sus compromisos hogareños, así como en nuestra adolescencia lo hacía de sus obligaciones escolares, amparada por su mamá!

En verdad, su madre había errado el método en el afán de dar a su hija una vida sin contrariedades ni experiencias negativas. Nunca pensó que estaba arraigando hábitos que se proyectarían en la edad adulta. Mi amiga seguía siendo tan imprudente con la honestidad y la verdad como lo había sido en la adolescencia en cosas que parecían de poca importancia.

¡Había aprendido una nefasta lección! Nuestra insoportable mamá había guiado a sus hijos con decidida firmeza (algunas veces recibió lágrimas de rebelión) hacia una meta elevada: el bien y la generosidad.

Hace ya algunos años que mamá descansa en su pequeña tumba. A pesar de eso, los principios que sembró en nuestros corazones siguen vivos y hoy nos resulta fácil vivir de acuerdo con ellos.

¿Que es insoportable tener una madre tan recta? ¡Ya lo sé! Mis hermanos y yo la tuvimos. GRACIAS A DIOS. ○

\* Expresiones adolescentes rioplatenses.

Premio Nobel  
de Medicina 1985

## Enemigo en retirada

"Nos parece increíble la noticia" —comentó Goldstein. Brown lo remarcaba: "Todo lo que puedo decir es que ambos estamos muy sorprendidos y abrumados, y pasará un tiempo hasta que nos hagamos a la idea". Los dos genetistas moleculares asistían a una reunión científica en un hotel de Boston, cuando recibieron la noticia: la Academia Sueca de Ciencias les había concedido el Premio Nobel de Medicina 1985.

El comité del Instituto Karolinska, de Estocolmo, consideró revolucionario el descubrimiento; las células del cuerpo humano poseen receptores (lipoproteínas) que atrapan y tragan partículas de colesterol en la sangre y las llevan hacia los lugares donde éste cumple una función vital. Por primera vez también se supo por qué algunas personas pueden comer más comidas ricas en colesterol que otras y mantener un nivel bajo de colesterol.

Además observaron que si alguien consume grandes cantidades de colesterol, su sangre contendrá niveles elevados de esa sustancia que estará a disposición de las células (ver página siguiente). Pero si éstas obtienen su dosis de colesterol fuera del torrente sanguíneo, se corre el peligro de que éste se acumule en las arterias.

"Lo importante —subrayó el vocero de la Academia— es que ahora tenemos un nuevo y completo concepto sobre el punto de ataque. Ya sólo es un problema técnico para los investigadores bioquímicos y para la industria de los medicamentos, que ahora saben con lo que tienen que trabajar".

Joseph L. Goldstein nació en 1940 en Sumter, Carolina del Sur, y es soltero. Tras estudiar medicina en Lexington, Virginia, y en Dallas, Texas, realizó su residencia obligatoria de dos años en el Hospital General de Massachusetts, en Boston. Lo mismo hacía allí Michael S. Brown, casado, nacido en Nueva York hace 44 años, quien había cursado sus estudios en la Universidad de Pennsylvania. Ambos ingresaron en 1968 al Instituto Nacional de Cardiología, en Bethesda, Maryland. Goldstein fue al laboratorio de genética biomédica y Brown a la rama de enfermedades digestivas y hereditarias.

Aunque separados, sus trabajos eran complementarios, y en 1972 reanudaron su asociación en la Universidad de Texas. Desde 1976 los dos se desempeñan como profesores en la Southwestern Medical School de esa universidad, y desde 1977 Brown es director del Centro de Enfermedades Genéticas, y Goldstein, director del Departamento de Genética Molecular, de esa misma facultad.

Todos estos años de trabajo en equipo culminaron con los descubrimientos por los que se les acaba de otorgar el Nobel, un premio de reconocimiento mundial, que entregó esta vez 1,8 millones de coronas (225.000 dólares), la suma más alta en los 84 años de su historia.



Joseph Goldstein (izq.) y Michael Brown: un premio a sus aportes sobre el colesterol.

# ¿A quién le interesa el colesterol?

Jorge Torreblanca

*Hasta hace poco esa sustancia amarillenta, vital y peligrosa a la vez, como algunos llaman al colesterol, era preocupación exclusiva de los "viejos" de la tercera edad. Pero...*

**A** las unidades coronarias de los hospitales cada vez llegan más pacientes jóvenes aquejados de afecciones cardio-vasculares, las que ocupan el primer lugar entre los factores de mortalidad en nuestro mundo occidental.

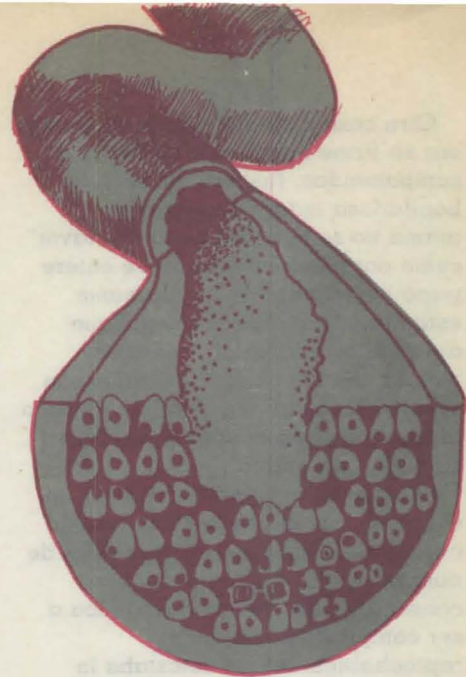
La causa principal de estas enfermedades es la aterosclerosis, un proceso silencioso, solapado y traicionero, que se mantiene activo en todos nosotros durante años y de pronto se hace evidente con dolor torácico, infarto o muerte súbita. Así, el primer signo puede ser el último.

Por ello los investigadores buscaron detectar el proceso en la fase asintomática, trabajando sobre lo que llamaron "factores de riesgo": la edad, el sexo, los antecedentes familiares, el hábito de fumar, la presión sanguínea, la diabetes, la obesidad y los niveles de colesterol.

Descubrieron que las personas bajo control que sufrían ataques cardíacos tenían aumentado el colesterol y la presión arterial, fumaban, solían ser obesos y llevar una vida inactiva (sedentaria), con glucosa en la sangre (posible diabetes) y estrés.

Sorprendentemente, estos problemas, frecuentes en personas de edad, fueron hallados en chicos, y se los comenzó a estudiar en niños de doce años.

Conclusión: la aterosclerosis suele iniciarse en la adolescencia, aunque sus efectos se aprecien más tarde. Se determinó sin posibilidad de error que la causa principal era la acumulación de placas de colesterol (ateromas) en las arterias, colocando al enfermo en peligro de daños directos a su corazón y a su cerebro.



Sucede entonces que la arteria afectada va sufriendo un estrechamiento de su sección interna. Esto no impide la normal circulación de la sangre, pero al cabo de más o menos años el conducto termina por obstruirse, causando un ataque cardíaco o un accidente cerebro-vascular. Al privarse a los órganos del oxígeno y los aportes nutritivos indispensables, los tejidos sufren una destrucción lenta y progresiva.

## Pero, ¿qué es el colesterol?

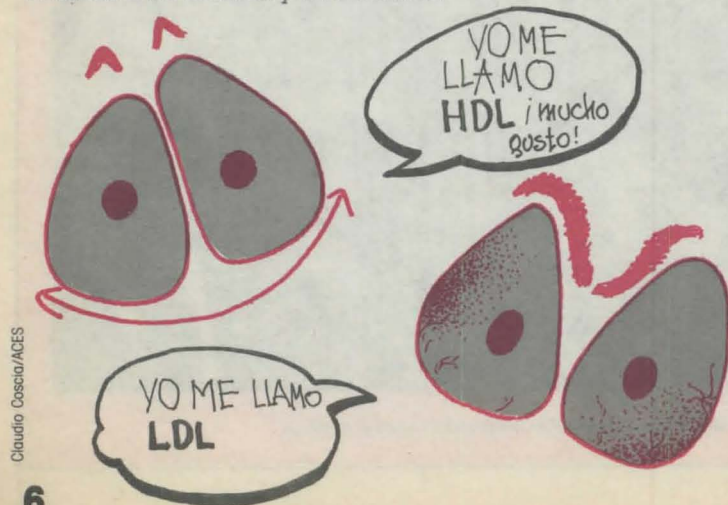
Es una sustancia esencial para la vida, normal en todo tipo de tejidos animales (la estrella de mar es la única criatura que no lo tiene). Es vital para procesos normales del cuerpo; para integrar o construir las membranas externas de las células; es el componente principal de la bilis; está en la cubierta de grasa que aísla los nervios; y también es un componente de las células sexuales (estrógenos y andrógenos). Sin ella el hombre no podría pensar, ni amar, ni respirar, ni comer.

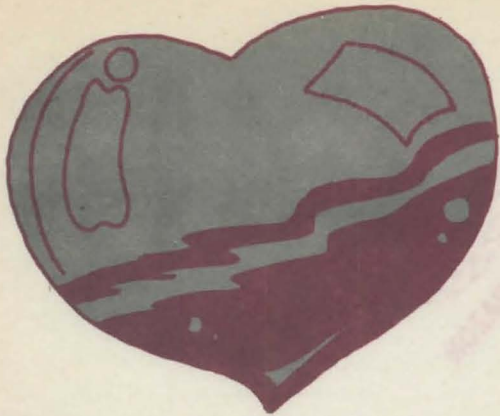
El colesterol tiene un doble origen: puede ingresar con los alimentos (un 20% a 30%); y puede formarse en todas las células del cuerpo humano. Sin embargo, como el exceso de colesterol es capaz de depositarse en las paredes de las arterias, hay cierta urgencia de retirarlo y transportarlo al hígado, donde será metabolizado y posteriormente excretado.

Esta tarea de protección de la pared arterial la cumplen las lipoproteínas de alta densidad (HDL), una combinación de lípidos o grasas y proteínas. Este es el colesterol "bueno". A mayor nivel de este colesterol "bueno" en tu organismo, menor posibilidad de tener un ataque cardíaco. Si haces ejercicio o jogging, el colesterol "bueno" se eleva y así te proteges contra el temido infarto. No obstante, el colesterol "bueno" disminuye si se fuma, aumentando el riesgo de una enfermedad cardíaca.

Me detengo por un momento. El cigarrillo produce otros efectos nocivos: disminuye el oxígeno; aumenta el monóxido de carbono, que es un agresor de las paredes del corazón; la nicotina afecta al músculo cardíaco y a los vasos; y se sospecha que los aditivos son productores de anticuerpos lesivos para las paredes del corazón. Eliminarlo es la forma de prevención más sabia, simple y fácil.

Por otra parte, también pertenece a la empresa de transportes otro tipo de lipoproteínas, las de baja densidad





(LDL). Este es el colesterol "malo", porque yerra el camino y vuelve a depositarse en las paredes de las arterias en lugar de degradarse en el hígado. Este colesterol "malo" es el que aumenta con el consumo de grasas saturadas.

El sexo también tiene su efecto. Hombres y mujeres nacen con los mismos niveles de colesterol, pero alrededor de la pubertad los varones experimentan una caída del 20% al 30% del HDL protector y un gran aumento del LDL, o colesterol "malo".

Puesto que en la población en general (los sanos) hay de un 20% a un 40% que está afectado, es importante entonces medir el nivel del colesterol, cualquiera sea la edad que tengas, mediante análisis clínicos. Y si tu familia tiene antecedentes de afecciones coronarias es aun necesario un control de todo tu grupo familiar, pues la prevención o el cuidado precoz es de suma importancia.

Antes se debatía si debíamos cuidarnos del colesterol o no y si debíamos bajar su nivel o no. Ahora conocemos con certeza que sí debemos disminuirlo.

### Factores de riesgo relacionados

Por razones todavía en estudio, los niveles de colesterol acumulado en las paredes de las arterias están influenciados, además, por factores del estilo de vida, siendo alen-

tados por hábitos inadecuados, como la falta de ejercicio y el alto consumo de grasas y alimentos animales, el alcohol y el tabaco, el estrés y la presión sanguínea elevada.

Un ritmo de vida acelerado afecta sobre todo a los que tienen en su historia familiar antecedentes de enfermos hipertensos. Pero, lo principal es que el estrés provoca los malos hábitos mencionados, que sí elevan el colesterol.

Para complicar más el cuadro, cada persona es sensible a estos factores según sus rasgos genéticos. Los genes que heredamos controlan el nivel de colesterol. Esto es lo que descubrieron los recientemente premiados Brown y Goldstein, quienes estudiaron las causas de la hiperlipidemia familiar, es decir, altos niveles de colesterol en la sangre por herencia. Esta anomalía, que afecta a uno de cada quinientos estadounidenses, se presenta a partir de los veinte años o aún antes, apareciendo desde la niñez, y lleva al infarto de miocardio hacia los 35 años o, en su forma más dañina, antes de los veinte.

### El papel de la alimentación

Entonces, a fin de reducir por lo menos la cantidad de colesterol que entra en el organismo, se nos aconseja disminuir el consumo de grasas, con lo que la dieta se convierte en un factor fundamental de prevención.

Debemos evitar los alimentos ricos en colesterol: la yema de huevo; las grasas o lípidos animales que se encuentran en la carne, el queso, la manteca, la crema y la leche entera. Las mollejas, los chorizos, las salchichas, las hamburguesas y la piel del pollo son las peores comidas.

Igual calificación merecen el langostino, la langosta, las ostras y el cangrejo. Por su parte, las grasas vegetales saturadas también elevan el colesterol: las leches o cremas envasadas o "hidrogenadas", las margarinas, el aceite de oliva, algunos postres congelados, el chocolate y la manteca de cacao.

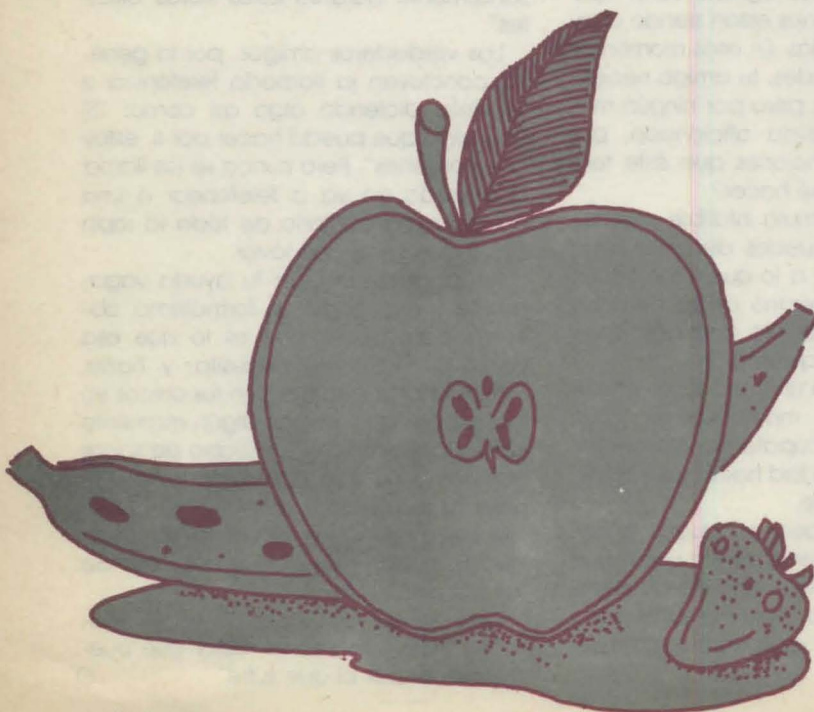
Lo ideal sería que se comiera menos carnes rojas y más pescado o pollo sin piel. Mejor aún, aunque la mayoría no lo ha descubierto, las legumbres son un buen sustituto de la carne, ya que tienen proteínas de un elevado valor biológico. Si comiéramos menos carne y fuéramos más vegetarianos sería una gran cosa para el colesterol y, de paso, para el país.

Se ha comprobado en grupos que son vegetarianos por razones confesionales, como los adventistas del séptimo día, o por razones sociales, como la tribu de indígenas tara usúmana en México, que el verdadero vegetariano tiene muy bajo nivel de colesterol "malo" y muy bajo riesgo de ataque cardíaco. Y no se trata de "hacer dieta" en determinado momento, sino de seguir un régimen de escasas grasas y colesterol desde los primeros años.

En resumen, el colesterol es una pieza controlable del gran crucigrama de una vida en donde se combinan equilibradamente una dieta sana, natural y sin grasas saturadas; buenos hábitos, como la práctica de ejercicios y la abstención de bebidas alcohólicas y de tabaco; y el control periódico de la presión arterial. Este estilo de vida constituye un sólido resguardo contra las afecciones cardiovasculares.

Esta madura síntesis de lo que podemos hacer para disminuir los factores de riesgo que pueden llevarnos a una muerte prematura, nos ayudará a vivir nuestros años con plenitud y con la salud necesaria como para gozar de la vida.

Recordemos la sentencia de un filósofo: "Nunca hay que comprar placeres a costa de dolores, ni aun con su sola amenaza".



# Cómo ayudar al que sufre

Don Jacobsen



**M**e senté en el borde de la vieja cama, con los codos apoyados en las rodillas, buscando las palabras adecuadas. Un accidente en un paseo campestre había cobrado la vida de su hijo aquella mañana. ¿Qué decirle?

Mentalmente di vueltas las páginas de todos los libros de teología que había leído, y todo lo que aparentemente servía, ahora me parecía apropiado. Entonces me acordé de muchas frases cliché tales como: "Levante su cara hacia el sol y las sombras pronto huirán de usted". Pero tampoco tenían sentido.

Por lo que recuerdo, mantuvimos una conversación muy difícil de llevar; oré y me fui. Pero no me sentía bien, y estoy seguro de que él tampoco.

Y tú, ¿qué dices cuando debes consolar a alguien que atraviesa por un gran dolor? El mundo está lleno de personas afligidas, de corazones resquebrajados, de promesas rotas, de hogares deshechos, de cuerpos y mentes destruidos.

Caminas en medio de la angustia de un mundo infeliz que muchas veces te hiere con su injusticia y dolor. ¿Cómo ayudar, entonces, en una situación como ésta?

**1. No utilices frases cliché.** Pocas palabras suenan tan artificialmente a los oídos de un amigo dolorido, como las consabidas y memorizadas frases de consuelo: "No te preocupes que después de la tormenta siempre sale el sol", "No hay mal que dure cien años", "Lo siento mucho" y otras que conocerás muy bien.

**2. Resiste el impulso de usar la muletilla: "Yo sé cómo te sientes".** Porque es mentira. Es posible que hayas experimentado un dolor similar, o atravesado por la misma situación, pero tú no sabes la manera cómo lo

afecta a él. No tiene por qué sentir igual que tú.

Todos reaccionamos de distinta manera al encarar las situaciones con que nos enfrenta la vida; reacción que depende de un sinnúmero de factores entre los cuales tienen mucho que ver nuestras experiencias previas. No hay dos personas que reaccionen igual frente a una misma situación.

En un camino cubierto de nieve, dos coches se habían enganchado. Al bajarme para ayudarlos, me encontré con que uno de los conductores estaba muerto de risa intentando destrabar los paragolpes, mientras que el otro, en su asiento, hervía de rabia.

El haber pasado por una experiencia similar a la que pueda estar sucediendo a mi amigo, me permite saber cuál es la mejor manera de ayudarlo, pero no me capacita para decirle: "Yo sé exactamente lo que..."

**3. No juegues al psicoanalista.** A pocas personas les agrada sentir que todas sus reacciones están siendo analizadas y evaluadas. En esos momentos de serias dificultades, tu amigo necesita muchas cosas; pero por ningún motivo un psicoanalista aficionado, por más buenas intenciones que éste tenga. Entonces, ¿qué hacer?

No hay una fórmula infalible y definitiva. Lo que tú puedes decir no tiene por qué ser igual a lo que yo diga. Lo que dices a tu vecino de la derecha bien puede ser distinto a lo que dices al vecino de la izquierda.

Esto nos lleva a un importante principio. En lugar de memorizar un "algo que decir", preocúpate por desarrollar una gran sensibilidad hacia las necesidades de la gente.

En algunas ocasiones, quizás el hecho de estar presente sea lo único que puedas hacer. Esta es una de las cosas en las cuales sólo un juicio santificado puede indicarnos algunas pautas a seguir.

Una simple llamada telefónica para decir: "Acabo de informarme de lo sucedido y te estoy llamando para decirte que mi corazón te acompaña en tu sufrir" o "Le estoy pidiendo a Dios que esté a tu lado en estos momentos", es posible que sea todo lo que puedes hacer por alguien.

O tal vez debas escuchar durante horas a un corazón afligido que se descarga contándote recuerdos de alguien que ya no está. Aquí, nuevamente, nuestra responsabilidad no consiste en resolver los rompecabezas de la vida, sino en escuchar silenciosamente y comprender.

Cuando tiempo atrás me ocurrió una tragedia personal, mi familia y yo obtuvimos fuerzas de cientos de tarjetas que nos llegaron de todo el mundo. Los mensajes que más nos confortaron decían: "Esta es una promesa divina que ha sido de gran ayuda para mí" y "Oramos cada mañana y cada noche para que el Señor los acompañe personalmente durante estas horas difíciles".

Los verdaderos amigos, por lo general concluyen la llamada telefónica o la visita diciendo algo así como: "Si hay algo que pueda hacer por ti, estoy a tus órdenes". Pero nunca se los llama. Una viuda no va a telefonar a una amiga para contarle de toda la ropa sucia que tiene que lavar...

En lugar de ofrecer tu ayuda vagamente y casi como un formalismo, observa para saber qué es lo que esa persona realmente necesita, y hazlo.

"¿Podría quedarme con tus chicos en casa para que tengas algún momento libre y puedas salir?" "Acabo de sacar del horno un rico pan fresco: ¿a qué hora te lo puedo ir a llevar?" O quizá: "Junta la ropa que tengas para lavar, que la pasaremos a buscar a eso de las cuatro".

Una ayuda real, cuando es necesaria se transforma en lo mejor que puedes hacer por el que sufre. ○

# Epitafio

Sergio E. Romero

(Segundo premio del  
Concurso Juventud 1985)

Ahora lo sabemos: del alcohol es imposible escapar con vida.



Su boca se crispó en un último intento por pronunciar esas palabras que quedaron suspendidas en el aire sin llegar nunca a ser pronunciadas. Sus ojos en blanco fueron cerrados por mamá, y Jorge levantó la sábana hasta cubrir su avejentado rostro.

Todos salimos de la habitación. Mamá, resignada, soltó su mano. Ya nadie lloraba. Las lágrimas se habían secado en nuestros rostros. Clara tomó a mamá por los hombros y caminaron hasta el patio. Jorge subió hasta su dormitorio, mientras yo, parado en la sala, no atinaba a nada, sabiendo que a mis espaldas, cubierto por una sábana, estaba el cuerpo de aquel a quien yo alguna vez llamé "Papá".

Me acerqué al escritorio que fuera suyo; tomé una hoja de papel y una lapicera, y comencé a escribir mientras las lágrimas resbalaban en silencio por mi rostro, hasta perderse en la comisura de los labios:

"Papá, nosotros te queríamos, y también te comprendíamos. Te aceptábamos como eras: un mediocre —como tú decías—, aunque para nosotros eras un héroe; un héroe lo suficientemente grande como para ser capaz de levantar a dos de nosotros sobre tus hombros e inmediatamente después curar la patita de ese pajarito herido que te llevábamos. Un héroe, porque nos contabas historias de valientes antes de dormir, y más tarde venías a taparnos y a besarnos la frente. Un héroe, porque cuando

íbamos al campo podías encontrar los mejores escondites y, sin embargo, cuando nosotros nos escondíamos, te hacías el que no nos encontrabas.

"Papá, mamá también te quería, y te comprendía, aunque nunca le diste el castillo que le habías prometido; eras su príncipe azul, te había elegido entre muchos. Ella te amaba con locura y reía feliz cuando dabas vueltas y vueltas con ella en brazos, o cuando, a pesar de tu robusto cuerpo, parecías un niño al arrodillarte entre nosotros cuando orábamos o jugábamos. Te amaba aunque la llevaras a comer sólo unas porciones de pizza, cuando tus amigos salían con sus esposas a cenar como reyes.

"Papá, a pesar de no tener un último modelo como tus amigos, nos sentíamos felices en el pequeño autito, en el que entrábamos todos y donde todavía sobraba lugar para cada animal que se nos ocurriera llevar.

"Papá, éramos felices cuando en lugar de zapatos cargados de juguetes, en la noche de reyes encontrábamos un par nuevo en lugar de los anteriores, viejos y agujereados.

"Papá, te seguimos queriendo, a pesar de que cuando cumplí quince años te respondí mal y me castigaste, o cuando a Clara la dejaste sin salir porque llevaba la falda demasiado corta. También me senti feliz cuando buscaste tu mejor corbata y me la regalaste el día que te dije que tenía novia, y sin que yo me diera cuenta pusiste unos pesos en mi bolsillo, tal vez los únicos que tenías.

"Papá, ¿por qué comenzaste a beber cuando las cosas no se dieron como tú querías, cuando viste que pasaban los años y seguías siendo un mediocre (según tu parecer)? ¿Por qué? Si nunca habías bebido no podías saber que al beber uno no razona. No podías saber que el pie pesa más sobre el acelerador y uno no se da cuenta cuando la velocidad aumenta. No podías saber que del alcohol es casi imposible escapar con vida.

"Papá, nosotros te queríamos como eras, y te comprendíamos muy bien.

"Papá, ¿por qué comenzaste a beber? Ahora sí que no puedes darle castillos a mamá, ni a nosotros lo que anhelabas. Papá, ya no puedes darnos nada.

"Te dejo, ya viene la ambulancia a buscarte; mamá me necesitará.

Te extrañaré,

tu hijo".

Sergio E. Romero escribe para Juventud desde Entre Ríos, Argentina.

**E**scoger es la acción voluntaria o deliberada de tomar, separar, seleccionar entre varias la alternativa más favorable o superior. Es usar la libertad para decidir, es deliberar sobre el dilema de las alternativas.

Cuando Dios colocó al hombre en el jardín del Edén, lo llevó hasta el árbol de la ciencia del bien y del mal y le dijo: "Puedes comer del fruto de todos los árboles del jardín, menos del árbol del bien y del mal... porque si lo comes, ciertamente morirás". Esta fue la primera elección del hombre: obedecer o desobedecer.

Millares de tratados se escriben defendiendo o negando el derecho de elección, la libertad de opción y el libre albedrío del hombre.

Cierta vez se le preguntó al biólogo y etnólogo Konrad Lorenz si creía en la casualidad o en la elección, a lo que él respondió: "Como científico, hablando objetivamente, creo que todo es causal. Pero como ser humano, mi experiencia me dice que todo el día estamos tomando decisiones y haciendo elecciones".

Los deterministas explicarían las cosas con más preconceito que Lorenz. Acepto que tenemos algunas limitaciones en nuestras elecciones. Por ejemplo, nuestra biología, el sexo al que pertenecemos, el crecimiento de nuestro cuerpo, la clase social y la familia en la cual nacemos, el color de nuestra piel, etc.

Reconocidas tales limitaciones, no debemos ignorar que podemos escoger entre algunas alternativas: morir o continuar viviendo; olvidar o sufrir; pagar o ir preso; casarse o huir; estudiar o copiar; levantarse para ir al trabajo o quedarse en la cama; ir a la facultad a la noche o ir al cine; conversar en clase o prestar atención.

Escoger es un acto de coraje. Incluye riesgo, provoca angustia, incluye responsabilidad, exige renuncia, abandono, pérdida. Si no hay elección no hay progreso, ni desarrollo, ni crecimiento, ni vida.

El proceso de la elección se confunde con el propio proceso de la existencia, pues en cada momento de la vida se procesa un acto de elección. Por eso vivir y escoger son cosas muy serias.

## ¿Por qué escoger?

Porque tenemos necesidades básicas que satisfacer, conflictos que resolver y frustraciones que encarar. La vida del hombre se resume en una colcha de retazos, en una maraña de necesidades, de conflictos y de frustraciones. Para lidiar con cada uno de estos conceptos, se impone la presencia mercantil de la elección. Escoger es un continuo proceso de cuidados, evaluaciones y discriminaciones.

La elección es un acto racional voluntario, consciente. Por eso el individuo debe conocer las alternativas. Para ello precisa información. ¿Qué tipo de información?

Información respecto de los objetivos (generales y específicos), medios para alcanzarlos, costo aceptable, cuadro de referencias personales, valores (positivos, negativos), evaluación precisa de la situación, acción.

La información deficiente, imprecisa, parcial, irracional, lleva a una elección errada o mejorable.

Sólo a la luz de información clara y precisa puedes establecer tu jerarquía de prioridades y tu criterio de preferencias personales para poder tomar una decisión respecto de las elecciones más difíciles de tu vida.

Belisario Marques, profesor de la Universidad de Campinas, San Pablo, Brasil, es además psicólogo de experiencia, orientador y consejero de la juventud.

# El proceso de elección

Belisario Marques



**SE PUEDE AFIRMAR QUE ES DIFERENTE DEL METODOS PASOS COMO: A) UN PROBLEMA, ETC.; B) RECOMENDACIONES APROPIADAS; D) EVALUACION DE LA EFECTIVIDAD" DE CADA RES**



## La elección vocacional

De las tres elecciones más importantes que deberás hacer en tu vida, la elección vocacional será tal vez la que ocupe el primer lugar, ya que es la que tiene que ver con tu satisfacción personal, tu autorrealización y tu felicidad. Digo que es la más importante porque el ser humano pasa nada menos que un tercio de su existencia (y en algunos casos mucho más que eso) en directa relación con la profesión, el trabajo o la ocupación elegida. De allí que una elección mal hecha significará un tercio de la vida gastado con disgusto, frustración, tristeza, falta de motivación, falta de entusiasmo, falta de vibración. ¡Nada tendrá gracia! Todo parecerá insípido, insatisfactorio, sin sentido.

El individuo normal y sano es aquel capaz de trabajar eficientemente. Para ello necesitas escoger el trabajo con mucho cuidado y calmo análisis. La elección vocacional es el primer paso de una serie de elecciones consecuentes: preparación adecuada, progreso, competencia, excelencia, triunfo.

Actividad es sinónimo de trabajo. Es una necesidad básica del ser humano. El trabajo como actividad es una necesidad fundamental del hombre. Si esa necesidad no es adecuadamente satisfecha, el organismo sufrirá las consecuencias en sus manifestaciones más crueles. El trabajo no sólo es una necesidad básica, sino que es un medio para satisfacer la mayor parte de las otras necesidades primarias y secundarias del hombre.

¿Cómo hacer una elección tan importante? Lamentablemente en la mayoría de los casos, se la hace por casualidad, por coincidencia, por suerte o por pedido. Amigos o compañeros de estudios que ya hicieron su elección influyen a los que están por hacerla, ya sea para conservarlos cerca de sí o para "ahorrarles" el trabajo de elegir. Otras veces la base de la elección es la admiración a un profesor simpático, amable, inteligente, comunicativo. Hay una identificación con el carisma del profesor y, confundiendo la persona con la profesión, el joven hace su elección, que puede llegar a ser completamente desacertada. En otras ocasiones la elección se hace por presión de padres inescrupulosos que no concretaron sus propios ideales y quieren alcanzarlos a través de sus hijos, sin tener en cuenta las aptitudes e intereses de ellos. O por exigencia de un novio o una novia inseguros, celosos, manipuladores, impositivos o competitivos, que fuerzan a sus elegidos a buscar cursos —o a abandonar otros— que no son acordes a las expectativas del que elige. Otra causal son los estereotipos propagados a través de los medios de comunicación de masas. Todas estas motivaciones son inadecuadas, peligrosas, injustas para realizar una elección vocacional.

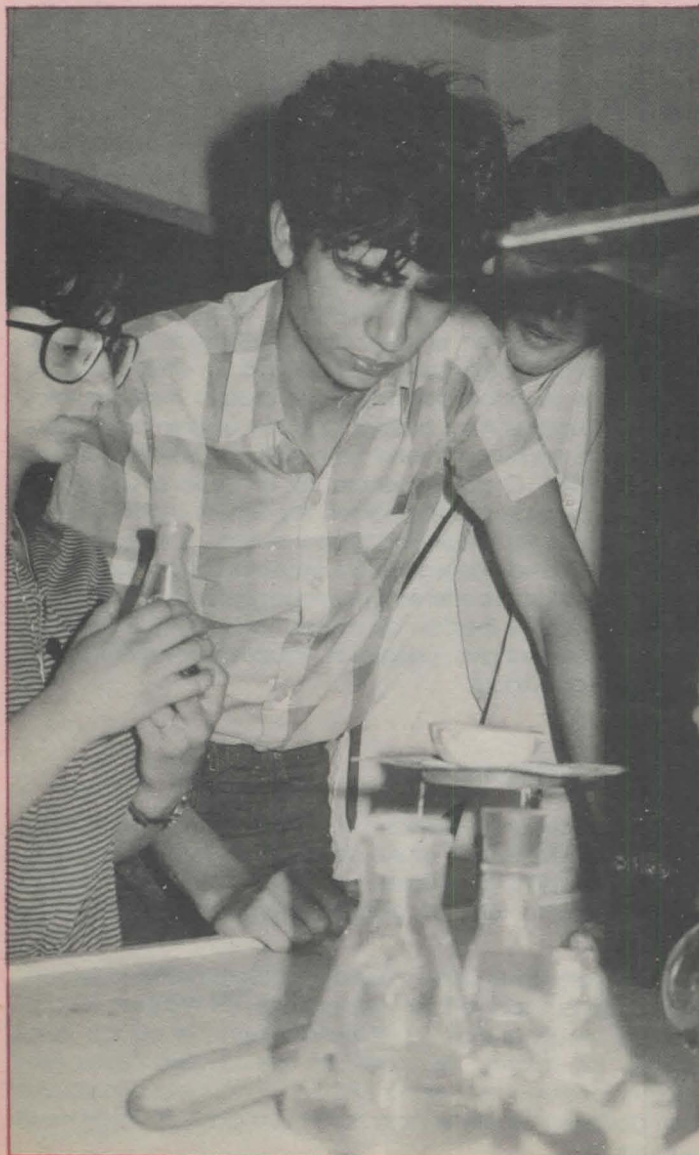
## Mucha información

Para hacer una elección vocacional adecuada, necesitas mucha información clara, objetiva y exacta sobre el tipo de personalidad que tienes, las características del trabajo que eliges y la relación persona-trabajo que te exigirá la profesión.

Respecto de tu personalidad y temperamento, lo relacionado con la vocación son las aptitudes, los intereses, los gustos, las repugnancias, la resistencia física, el estado emocional, los valores, las creencias que posees. Todos esos elementos personales de la elección vocacional contribuyen con datos significativos para hacer una decisión equilibrada y madura.

**PROCESO DE LA ELECCION NO CIENTIFICO. TAL PROCESO TIENE UN OBJETIVO, UN CONJUNTO DE DATOS O INFORMACION Y UTILIZACION DE ESOS DATOS ALTERNATIVAS O "DESEADO Y E) DECISION.**

## LA ELECCION ES UN ENCUENTRO DEL FUTURO CON EL PASADO EN UN MOMENTO PRESENTE.



Las informaciones sobre la profesión, que necesitas saber para escoger bien son: exigencias de horario, tareas específicas, movimientos exigidos, ambiente donde se desarrolla, relacionamiento con otras personas, presiones, lugar donde se lleva a cabo, exigencias físicas, salario y beneficios ofrecidos por el empleador.

Una vez que te conozcas a ti mismo y conozcas el trabajo, puedes establecer relaciones y sacar tus propias conclusiones respecto de tu ubicación frente a esa profesión. Después podrás decidir con un grado aceptable de satisfacción.

La elección vocacional será más acertada cuanto más información tengas sobre ti mismo, sobre la sociedad en que vives (economía, mercado de trabajo, clases sociales) y sobre el trabajo que estás pensando elegir.

Sí, para elegir acertadamente necesitas mucha información. No escatimes esfuerzos para conseguirla y almacenarla.

### Fuentes de información

¿Cómo conseguir la información? En un país limitadamente desarrollado, con exceso de mano de obra desocupada, con las oportunidades en manos de pocos, la información es un privilegio y se accede a ella a duras penas, porque en general se la reserva para unos pocos favorecidos. En consecuencia, necesitas de mucha determinación, coraje, iniciativa y fuerza de voluntad para conseguir la información que precisas.

Las **fuentes de consulta** son: **lectura** —lee todo lo que puedas sobre la profesión que desees; **visitas** —observa el máximo de locales donde actúan profesionales con los cuales te identificas y, si es posible, entrevístalos; **conversaciones** con personas relacionadas e integradas a la profesión que desees escoger. No sólo con las que tienen éxito, sino también con las que han fracasado. Así podrás conocer ambos lados de la moneda.

En la elección vocacional como en cualquier otra elección, debes estar dispuesto a correr un riesgo: abandonar, perder, o dejar de lado profesiones de mayor estatus, prestigio o remuneración, para abrazar aquella que te dé mayor placer o satisfacción.

Pasar un tercio de la vida trabajando sólo por el dinero es frustrante y angustioso. Deberías estar dispuesto a posponer gratificaciones y placeres presentes en beneficio de uno futuro y mayor. Quien no desarrolla esta cualidad tiene pocas probabilidades de escoger bien, porque será inmediatista, impulsivo, impaciente y, consecuentemente, incapaz de prepararse para alcanzar los blancos que se ha propuesto: la elección de **su** profesión.

Por otro lado, necesitas considerar la remuneración que es posible obtener en la profesión que estás por elegir, porque en cierto modo ella será la que determinará tu estilo de vida, tus amistades, el barrio donde vivirás, el auto que usarás. Ella influirá en la calidad de tu alimentación, de tu ropa, en fin, de una buena parte de tu vida material.

Aprovecha la oportunidad que tienes de elegir para elegir bien. Esta es la etapa en que debes recibir, acumular, guardar, almacenar, depositar en términos de adquisiciones personales, porque al llegar a la vida adulta y madura, se te exigirá que des, que retribuyas, que devuelvas, que pagues. Y si no has provisto nada, nada podrás dar. ¡Y eso será muy triste!

Para no frustrarte mañana, elige bien hoy. Haz y concreta tu elección vocacional, recordando que aquello que plantes hoy te dará frutos mañana. Y esos son los frutos que nutrirán tu vida. Tu destino vocacional está en tus manos. Trázalo con precisión y con éxito.

# Carta abierta a la verdad

Philip Lester



## Querida Verdad:

¿Quién no ha dicho alguna vez que ésta es la era de la verdad? Entonces, ¿por qué me ha resultado tan difícil encontrarte?

Comprendo el hecho de que durante siglos estuviste envuelta en un denso manto de ignorancia y superstición, elevándote a ti misma a la categoría de "dios", adorada y a la vez desconocida. Todo ese tiempo estuvo en pie aquella famosa promesa: "Descubre la verdad, y entonces un mundo nuevo, luminoso y desafiante será tuyo".

Luego vino la revolución científica y el amanecer de un nuevo día para la humanidad. Allí estabas tú, Verdad, esperando para encontrarte con nosotros, pronta para ser vista a través del telescopio, examinada bajo el microscopio, analizada en la probeta. Supimos todo acerca de ti, te conocimos al detalle y quedamos sorprendidos al descubrir que, después de todo, no eras dios. Es más, llegaste a ser nuestra esclava; te hemos puesto a trabajar, te hemos usado. Llegaste a ser nuestra y hemos hecho contigo lo que se nos antojó.

En fin, la antigua promesa estaba en lo cierto, porque, al fin y al cabo, tenemos un nuevo mundo. ¿Qué hubieran pensado nuestros bisabuelos de la calefacción central, del alfombrado de pared a pared, de las cocinas de microondas, de la televisión y de los grabadores de video? ¿Hubieran siquiera imaginado las comunicaciones vía satélite, los vuelos supersónicos, los viajes

espaciales, los trasplantes de corazón, y todo lo demás?

Sí Verdad, tú nos ayudaste a hacer realidad todo eso. . . aunque. . . algo parece haber fallado, pues resulta que también hemos llevado el crimen, el temor y la desconfianza internacional a un nivel que no tiene precedentes. Fíjate por ejemplo en las armas nucleares: ¿las necesitamos realmente? Algunos dicen que el solo hecho de poseer tales instrumentos de destrucción ha preservado la paz durante casi cuarenta años. Pero ese miedo a una aniquilación total, ¿hace que vivamos juntos y "pacíficamente"? ¿Es eso cierto? ¿Es eso verdad? Un ex secretario de las Naciones Unidas dijo en cierta ocasión: "Hemos alcanzado la Luna, pero aún no hemos logrado alcanzarnos el uno al otro".

¿Debe entonces sorprendernos que los hospitales estén repletos de enfermos mentales? ¿Debe asombrarnos el hecho de que el suicidio y la drogadicción estén alcanzando el clímax de su apogeo? Hemos tenido que inventar una nueva palabra para describir lo que tantas personas están haciendo de tantas y tan variadas maneras: "escapismo" que le dicen. Televisión, novelas, alcohol, tabaco, drogas; todo sea por evitar el estrés y las tensiones de un estilo de vida que, aunque se orienta hacia las cosas materiales, está desposeído de un propósito real y provoca una desesperante carencia de paz y de felicidad.

Claro que siempre podemos culpar a los políticos; y pensándolo bien, ¿por qué no? Ellos parecen dedicar todo su tiempo y esfuerzo a echarse la culpa unos a otros, bando contra bando y partido contra partido. A ellos les gusta hacer creer que hay respuestas breves y efectivas para todos nuestros problemas y nosotros jugamos a que les creemos. ¡Qué juego tan extraño y macabro! Extraño y macabro pero mejor, supongo, que hacer frente a las inmundas realidades del siglo veinte. Pero, ¿dónde estás tú, Verdad, en todo esto?

Luego están quienes moldean nuestras actitudes y nuestra forma de pensar —los escritores, los periodistas, y los hombres que manejan la radio, la televisión y los periódicos. Ellos ofrecen lo que es popular, lo que el público quiere; pero demasiado a menudo la decencia, la virtud y la honestidad deben conformarse con desempeñar un rol insignificante. ¿Dónde estás tú, Verdad?

¿Conocen los educadores algo mejor, Verdad? Ellos tienen sus propias soluciones: mejor equipo, edificios más bonitos donde guardar los elementos y donde haya comida caliente a la hora del almuerzo. Pero el hecho es que, con penosa frecuencia, los libros, los ladrillos y el pan ceden su lugar a la bebida, al revólver y a la bomba. ¿Estás de acuerdo conmigo, Verdad?

¿Podrá ser que, habiéndote descubierto, estemos ahora tratando

de escondernos de ti, de corromperte, o, en el mejor de los casos, de mirarte a través de un cristal coloreado? ¿Será que estamos dispuestos a aceptar sólo aquella parte de ti que nos conviene, mientras rechazamos la parte que no nos agrada? Los médicos recetan pastillas y brebajes cuando, en la mayoría de los casos, lo que necesita el paciente es una forma de vida más simple y sana. La primera y más elemental regla del mundo de los negocios parece ser aquella según la cual cualquier cosa es aceptable en la medida en que produzca dinero.

Rehusando ciegamente aceptar las limitaciones propias de la naturaleza humana, los líderes religiosos hablan de un mundo justo que se encuentra a la vuelta de la esquina. ¿Es eso cierto? ¿Quién o qué eres tú, Verdad?

Quién sabe, tal vez el problema empieza en el hogar. Después de todo, ¿no creemos acaso que los juguetes costosos y los grabadores de video son un buen sustituto del amor y del afecto? ¿Puede una computadora ocupar el lugar de una madre o de un padre?

¿No es un hecho, Verdad, que hay otro lado de ti que hemos olvidado? ¿Hemos estado confiando demasiado en lo tangible y en lo obvio, a expensas de aquellas virtudes que no pueden ser medidas o pesadas, pero que han demostrado ser esenciales a lo largo de miles de años de historia humana? ¿Será que ya no necesitamos del respeto propio, de la consideración para con los demás, de la decencia, de la honestidad y del amor?

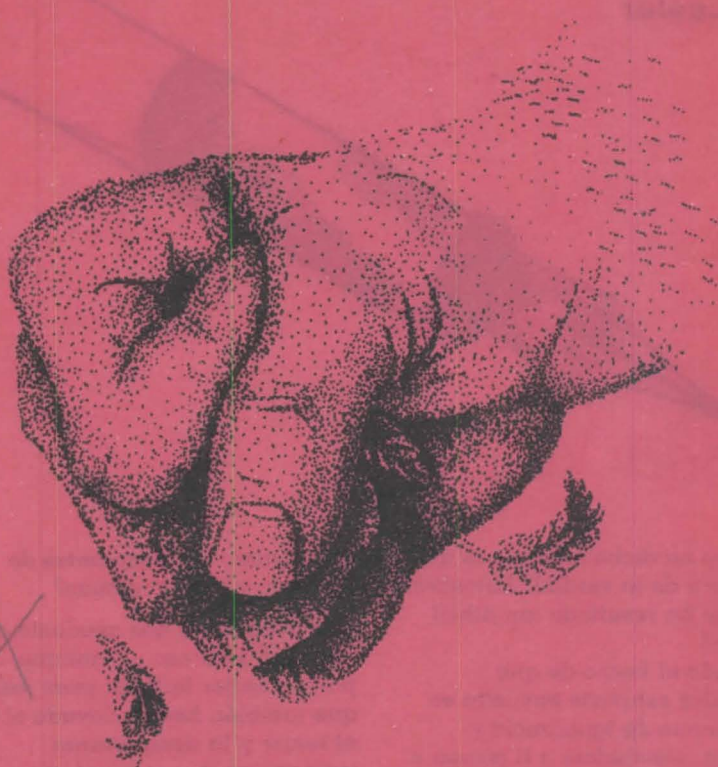
Dos mil años atrás un Carpintero galileo abandonó sus herramientas y consagró su vida al servicio de los demás. El mundo no ha sido, ni por lejos, el mismo desde entonces. Sus seguidores lo ven como al verdadero compendio de la verdad y repiten la promesa que El dejó para todos los que, no importa cuándo ni dónde, habrían de escuchar su voz: "Conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres". Millones han descubierto esta libertad. "¿Qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?"

Verdad, necesitamos desesperadamente captar aunque más no fuera una vislumbre de ti; de ti como realmente eres. Por favor, ponte de pie, date vuelta, muéstranos tu lado oculto. Aún hay tiempo de aprender qué es realmente la vida.

Tuyo, en nombre de la humanidad y en beneficio de ella. ○

## La decisión es tuya

Edna Jewell



Claudio Coscia/ACES

Se cuenta la historia de un anciano que vivía en cierta villa y que era una autoridad casi sobre cualquier tema. Había tenido en su vida una serie de experiencias emocionantes e inspiradoras. A los niños les encantaba buscarlo y hablar con él para escuchar sus fascinantes relatos. Para él ninguna pregunta era demasiado difícil o complicada.

¿Era realmente un genio! Y los niños y jóvenes lo sabían muy bien.

Cuando algunos niños llegaron a sus años de adolescencia decidieron demostrar que eran más inteligentes que el anciano. Pasaban horas pensando en preguntas imposibles de responder. Pero cada vez que lo enfrentaban, el anciano les daba la respuesta correcta.

Desconcertados, pero no derrotados, trataron vez tras vez de hacerlo caer. Sin embargo, el anciano era demasiado sabio para ellos.

Cierta día pensaron que tenían la pregunta que finalmente les permitiría derrotarlo. Apresarían un pájaro y lo tendrían entre sus manos, detrás de la espalda y acudirían al anciano para preguntarle si estaba vivo o muerto. Si él decía "vivo", lo

apretarían fuertemente y lo dejarían caer muerto al suelo. Si contestaba "muerto", lo soltarían para que volase.

Llenos de excitación fueron hasta donde se encontraba el anciano. ¡Esta era la oportunidad para demostrarle que podía equivocarse! Y con aire decidido lo enfrentaron.

— Señor, tengo un pajarillo en mi mano — lo abordó un muchacho — ¿Está vivo o muerto?

El anciano pensó por unos instantes y luego contestó.

— Hijo, la decisión está en tus manos.

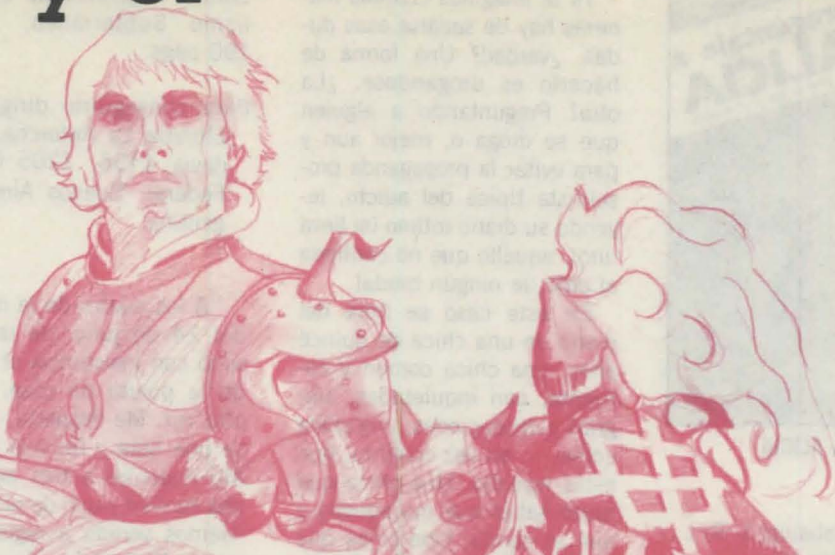
En nuestra diaria relación con la verdad y con Cristo, tenemos una decisión que hacer, y la facultad de escoger está en *nuestras manos*. Dios dio a los seres humanos el poder de elegir; nos toca ejercerlo.

Muchas veces te encontrarás frente a varios caminos que parecen indicar igualmente la verdad, pero la decisión de investigar cuál es *realmente* el verdadero y seguirlo es **TUYA**. Cristo es la Verdad, la vida y el único camino que lleva al Padre. Aceptarlo es *tu* decisión y la mía.

# Cassandra y el caballero

Carola Pettibone

Claudio Coscia/ACES



Cassandra bostezó, se frotó los ojos y se desperezó bajo las frazadas. Todavía resonaban en sus oídos la charla y las risas de la fiesta celebrada pocas horas antes.

Tomás había sido un cortejador bastante insípido. En realidad, todos los jóvenes del lugar parecían más bien aburridos.

Cassandra suspiró. . . ¡si tan sólo llegara su soñado caballero! Estaba segura de que él no podría resistir ante su belleza. Por milésima vez Cassandra se entregó a sus fantasías: un apuesto caballero, montado en un soberbio caballo blanco, venía para llevarla a su magnífico palacio construido en la cumbre del cerro, rodeado de jardines elegantes y provisto de un riquísimo mobiliario. Y con esos sueños se durmió.

Al día siguiente Cassandra se despertó con el ruido de voces excitadas frente a su casa. Miró por la ventana y vio a un grupo de personas allí reunidas. ¿Cuál sería el motivo? A los pocos instantes alguien golpeó la puerta delantera.

Tomó una bata colocada en una silla cercana, y se pasó los dedos por el cabello. Lanzó una mirada a su reloj: eran apenas las doce. ¿Quién estaría causando esta animación tan temprano?

Cassandra abrió la puerta y quedó atónita. ¿Sería posible? Sí, era el caballero de sus sueños acompañado de su escudero.

—Buenos días, señorita —saludó el escudero con una inclinación—. El caballero, Sir Selwyn, está buscando de la dama perfecta para que sea su esposa y le ayude a administrar sus

bienes. ¿Podríamos pasar y conversar con Ud. por unos momentos?

Cassandra los invitó a pasar y luego les pidió permiso para vestirse. Echó una cuidadosa mirada a su guardarropa. No, un vestido de fiesta no sería apropiado. Todos los demás estaban arrugados, manchados o con una pequeña rotura. Dejó a un lado el vestido de fiesta que había usado la noche anterior. ¡Por qué, oh, por qué no había preparado ese vestido perfecto que, de acuerdo con sus sueños, usaría para recibir por primera vez al caballero! Finalmente encontró un vestido que estaba levemente arrugado y tenía sólo una mancha en la falda. Quizá si ella colocaba las manos justamente encima. . .

Se cepilló su dorado cabello y regresó a la sala con su más hermosa sonrisa.

Sir Selwyn resultó ser más atractivo y encantador de lo que había soñado. También era inteligente. Cassandra tuvo alguna dificultad para mantener la conversación. Ella prefería hablar sobre asuntos triviales, característicos de las reuniones sociales, mientras que el caballero estaba interesado en algunos de los temas profundos y significativos de la vida. "Oh —pensó ella—, él me amará porque soy hermosa". Y sacaba a relucir vez tras vez su deslumbrante sonrisa.

—El caballero está buscando una esposa que pueda administrar la casa y dar órdenes a los criados —dijo el escudero.

Cassandra miró de reojo el polvo que estaba en su mobiliario. Sí, sería hermoso tener una servidumbre. El escudero continuó:

—También quiere que ella sea suficientemente entendida en horticultura como para dar indicaciones a los jardineros del palacio.

Cassandra se ruborizó al pensar en las malezas de su jardín y en las flores que se estaban muriendo por falta de agua. Nuevamente sonrió.

—Yo amo las flores —comentó.

La joven pensó que convendría ofrecerles algún refresco a sus visitantes; después de todo, habían recorrido un largo y polvoriento camino desde el palacio hasta su casa. Pero recordó que no tenía vasos limpios y que en la fiesta de la víspera se había agotado su reserva de refrescos.

Después de un rato el caballero hizo una señal a su escudero.

—Debemos irnos —dijo el escudero—. Gracias por habernos invitado a pasar.

Cassandra miró aturdida mientras ellos se disponían a partir. Gruesas lágrimas corrían por sus mejillas.

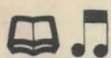
El escudero se detuvo un instante junto a la puerta.

—No llores, mi querida. Tú eres muy hermosa y hay muchos hombres que estarán conformes con lo que tú tienes.

—Pero son tan aburridos y toscos. El caballero es. . . es. . . bueno, todo lo que yo he soñado por tanto tiempo.

El escudero sacudió la cabeza.

—Querida mía —dijo amablemente—, si tú hubieras dedicado a tu preparación para recibir al caballero tan sólo la mitad del tiempo que pasaste soñando con él, habrías estado mucho mejor preparada para recibirlo cuando llegó.

**PREGUNTALE A ALICIA**

Anónimo



Ediciones El Caballito S. R. L., 1978, 198 págs.

Para conseguirlo dirígete a: Ediciones Martínez Roca, Gran Vía, 774, 2da. y 3ra. plantas, 08013 Barcelona, España. También puedes encontrarlo en librerías bien surtidas de tu zona.

Los que no hemos transitado por el mundo de las drogas tenemos grandes e incisivos interrogantes, ¿o no? ¿Será cierto lo que cuentan acerca de los "viajes" policromos con LSD? ¿Será verdad que con el "ácido" se puede oler los colores, ver y tocar los sonidos? ¿Hay realmente un mundo mejor, más seguro y acogedor, del otro lado de una hipodérmica?

Ya te imaginas cuántas maneras hay de sacarse esas dudas, ¿verdad? Una forma de hacerlo es drogándose. ¿La otra? Preguntando a alguien que se droga o, mejor aun y para evitar la propaganda proselitista típica del adicto, leyendo su diario íntimo (si lleva uno), aquello que no confiaría al oído de ningún mortal.

En este caso se trata del diario de una chica de quince años, una chica común y corriente, con inquietudes, alegrías y decepciones, una chica como... tal vez como tú, que estás leyendo. Una chica que quiso saber qué era aquello y qué se sentía. Una chica que... mejor *Pregúntale a Alicia*. —HAC.



**TORTURADO POR SU FE**  
Por Haralan Popov



Comité Argentino de Evangelismo Subterráneo, 1972, 190 págs.

Para conseguirlo dirígete a: Librería La Antorcha, Rivadavia 4156, 1205 Capital Federal, Buenos Aires, Argentina.

"A las cuatro de la mañana del 24 de julio, de repente, sonó con insistencia el timbre de la puerta de casa, una y otra vez. Me desperté, me puse una bata y fui a la puerta. Allí encontré a tres extraños, dos de civil y uno de uniforme. 'Hemos venido a registrar su casa', dijo el jefe, que era uno de los de civil, y se abrió paso empujándome hasta el dormitorio. Mi esposa oyó el ruido y se me unió en el living, donde miramos con asombro cómo los tres hombres revolvieron toda la casa durante tres horas... Cuando salió el sol a las siete... me ordenaron que fuera con ellos... En momentos en que me empujaban hacia afuera, a medio vestir, mi hijita Rhoda se despertó y vino corriendo al living... Comprendió que se llevaban a su padre. Estalló en lágrimas y comenzó a derramar su corazón en llanto, mientras se sacudía con los sollozos. '¡Se llevan a papá!, ¡se llevan a papá!', gritaba una y otra

vez... No podía ser consolada. De alguna manera, con su infantil criterio, sabía que quizá no volvería a ver a su padre. Con las lágrimas brillando en mis ojos, besé a Ruth y a Rhoda despidiéndome sin saber si volvería a verlas". Esto es apenas el punto de partida y una pálida muestra de lo que encontrarás a lo largo de las 190 páginas de este excepcional, insólito y revelador libro.

No, no se trata de un hecho ocurrido en Latinoamérica durante las décadas del setenta y del ochenta. Sucedió en Bulgaria, entre 1948 y 1961. ¿Cuál fue el crimen que cometió el personaje central y autor de este libro? El peor que se puede cometer en un país gobernado por un régimen totalitario: disentir. En este caso, sencillamente creer en Dios. Eso fue todo. Pero fue (y sigue siendo) suficiente para que alguien sea *Torturado por su fe*.

Un cuadro escalofriante, pero necesario y aleccionador, de cómo los cristianos viven y aun mueren por su fe en lugares donde se practica la intolerancia.

Un libro, una historia verídica y un hombre al que trece años de tortura brutal no pudieron apartar de sus convicciones. —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 llegan!

**Juan Mauricio Fera** — Pasaje Uno, N° 123 — Breñas — Lima — Perú. Colecciona estampillas, postales y casetes de música folclórica de todos los países. Desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de todos los países de habla hispana.

**René Choque** — Casilla 1381 (San Francisco 323) — Arequipa — Perú. Tiene 18 años, colecciona poesías, postales y casetes de música instrumental. Desea intercambiar correspondencia con jóvenes de ambos sexos de cualquier edad y país.

**Olga Noemí Pachó** — Apartado 1381 (San Francisco 323) — Arequipa — Perú. Tiene 17 años, colecciona estampillas, postales y casetes de música religiosa. Le agrada el deporte y desearía mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos de cualquier edad y país.

**Cleonice S. Oliveira** — Caixa Postal 34 — 18270 Tatuí — San Pablo — Brasil. Tiene 22 años y le gustaría intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de habla hispana y portuguesa de toda América.

**Leonardi C. Kaercher** — Caixa Postal 34 — 18270 Tatuí — San Pablo — Brasil. Tiene 21 años y le gustaría mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todos los países a donde llega *Juventud*.

**Martha Morales O.** — Calle Tarahumaras 20 — Unidad C.T.M. — Culhuacán Z.P. 21 — 0448 México, D.F. Tiene 25 años, le gusta la lectura y el deporte, colecciona postales, posters y autoadhesivos. Le gustaría intercambiar correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todo el mundo.

## Elección y armado de la mochila



Hasta no hace demasiados años, la imagen del "mochilero" era la de un extravagante nómada, insólito y singular. Hoy, con el auge que está teniendo el **camping** en muchísimos países, ya es una imagen común.

La historia de la mochila se pierde en la noche de los tiempos, pero es indudable que es la pieza de equipo que te permite llegar a lugares donde ningún otro vehículo podría llevarte.

Piensa bien y no te apresures a la hora de elegir tu mochila. Básicamente encontrarás dos tipos: La triangular, con un marco metálico que va desde los hombros hasta casi la cintura, voluminosa, algo incómoda y difícil de llevar; y la rectangular, que tiene un marco más largo, llegando hasta tu cabeza, y una banda generalmente más ancha a la altura de los riñones.

Esta última suele ser la más adecuada. Las de lona son fuertes, pero pesadas y rústicas. Actualmente encontrarás algunas con marcos de duraluminio y bolsas de materiales sintéticos, increíblemente fuertes, impermeables y livianas. Claro, son algo caras, pero piensa que posiblemente la mo-

chila te acompañará toda tu vida. Decide bien.

No vaciles en probar varios modelos antes de comprar. Elige una que se adapte bien a tu cuerpo, pero deja espacio por si todavía estás creciendo.



Modelo triangular



Mochila rectangular



armazón



Bastidor

¡Bien! Ya tienes tu mochila. Ahora veamos cómo vas a cargarla. A poco que salgas de campamento verás que muy fácilmente puede convertirse en una "bolsa de gatos", donde hasta las cosas más grandes pueden perderse. La organización es fundamental.

Pide a tu madre o hermana que te cosa unas bolsas según muestra la figura. Las puedes hacer con una soguita en su boca para cerrarlas, o con cierres automáticos. Hazlas de diferentes tamaños, y si quieres, de diferentes colores para identificarlas mejor, o escribe el nombre en su exterior.

cargar bien tu mochila



BIEN



MAL

Una de ellas será la bolsa "Toilette": Jabón, peine, pequeño espejo, cepillo y pasta de dientes, pequeña toalla y elementos para afeitarte si ya tienes que luchar contra ese problema.

Otra será la bolsa "Comida", es decir, no la que lleva los alimentos sino los elementos para comer: Plato, cubiertos, tazón, vaso o taza, y un trapo.

## CAMPIFICHA H-3

### Ojos y oídos para la naturaleza



Si eres un estudioso en serio de la naturaleza, algún día querrás tener un buen par de prismáticos. Vamos a asesorarte un poco para que hagas una buena elección. Y si te interesa hacer un archivo con voces grabadas de animales, aquí tendrás también información útil.



La idea general es que cuanto más potente sea un prismático, mejor. Falso. Además de ser caro y pesado, no te servirá para menos de diez metros.

Lo primero que verás en un prismático serán dos cifras: 7x50, 8x30, etc. La primera se refiere al número de aumentos, y la segunda al diámetro del objetivo. Ambas cifras son importantes a la hora de elegir.

Los aumentos de 7x, 8x y 9x son los mejores. Nunca compres de 6x o menos, ya que no es suficiente. Pero tendrás que tener en cuenta también el diámetro, que determina la cantidad de luz que entra. Divide la

segunda cifra por la primera. Cuanto más alta sea esta cifra resultante (llamada A.R. o abertura relativa), mayor será la capacidad de concentración luminosa del prismático, es decir que podrás ver mejor, aun con luz débil.

Por ejemplo, un prismático de 7x50 (posiblemente el que te dará mejor resultado), tiene una A.R. de 7,14 ( $50/7 = 7,14$ ), lo que lo hace mucho más efectivo que uno de 8x30 (A.R. = 3,75).

Observa la tabla para decidir cuál es el prismático que más te conviene:

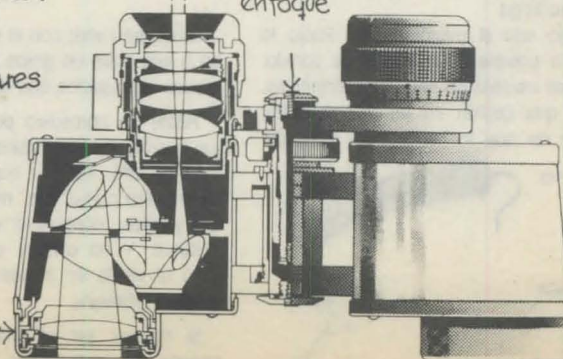
|                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| Observación nocturna           | 7x50                     |
| Pájaros y sus nidos            | 7x50, 8x30 y 9x40        |
| Arboles y animales en el campo | 7x50, 8x30, 9x40 y 10x50 |
| Montañas, lagos grandes y mar  | 9x40 y 10x50             |

Nunca enfoques hacia el sol, es fácil deslumbrarse.

Tornillo de enfoque

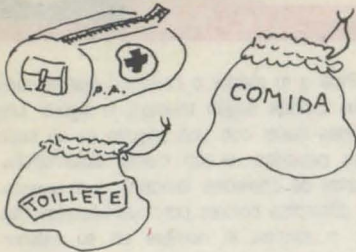
Oculares

Objetivos



## CAMPIFICHA EN-2

Así seguirás con otras cosas: la bolsa de "calzado", "primeros auxilios", "reparaciones" (con hilo, aguja, botones, etc.).



Así las cosas, comienza a ubicar los elementos en la mochila. Hacia el lado de tu cuerpo pon las cosas más suaves: Bolsa de dormir, ropa gruesa, mantas, etc. No es nada agradable caminar sintiendo que se te clava en las costillas una lata de arvejas. Pon las bolsas de equipo rellenas los huecos.

Aunque te parezca extraño, en una mochila la carga más pesada debe ir arriba. Te ayudará a caminar más derecho y a acompañar tu paso. Esa pieza de equipo podrá ser la carpa, que generalmente es lo más pesado. No obstante, no intentes llevar una carpa para seis personas tú solo. Divide los elementos, por pesos más o menos iguales, entre los miembros de tu patrulla.

Incluye unas cuantas bolsas de polietileno para poner la ropa sucia y otros elementos. Puedes llevar una bolsa grande y fuerte para cubrir la mochila entera en caso de lluvia.

Olvidate del exhibicionismo de llevar un farol o una cantimplora colgando de tu mochila. Es una tortura increíble. Y trata de no pasar de los 10-12 kg en la carga total de la mochila. No te guíes por el peso que tenga al salir. Prepara tu campamento con tiempo, y sal a caminar por lo menos un kilómetro con mochila cargada uno o dos días antes de salir. Luego regresa a casa, saca todo otra vez y empieza a eliminar peso.



Consejo relámpago para una mochila de emergencia: Toma una funda de almohada o una bolsa, pon una piedrecita en cada esquina y ata la tela con una cuerda con la piedra adentro. Mete todo adentro, cierra la boca (de la bolsa) con el otro extremo de la cuerda, y crúzala sobre la espalda, o cárgala como mochila.



Te daremos ahora las instrucciones para hacer una sencilla *rucksack*, llamada "mochila de día" por los acampantes y "mochila de cumbre" por los montañistas. Se trata de una sencilla bolsa, sin marco, que puede llevarse doblada en el interior de la mochila principal, y usarla para una corta caminata. Allí podrás poner fósforos, algo de alimento, un abrigo, etc. Mira las ilustraciones, que son lo suficientemente explícitas.

Otra idea: Toma un pantalón, ciérralo y ata sus piernas con una cuerda. Pon todo adentro, cierra la cintura y pónelo sobre la espalda como mejor te parezca.

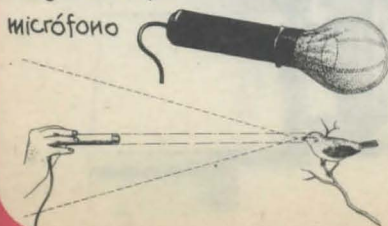
Si las edades (y las fuerzas) de los acampantes varían, será conveniente repartir proporcionalmente las cargas entre varias mochilas. Pueden llevar alternativamente mochilas pesadas y livianas, o mejor aún, llevar una mochila de menos, de tal forma que siempre haya uno sin carga que pueda ir descansando, ¡pero por riguroso orden, y con tiempo cronometrado!

Veamos ahora cómo hacer buenas grabaciones del canto de las aves, así como de los sonidos producidos por insectos y animales. Es una experiencia fascinante para todo aquel que tenga un grabador a cassette.

Utiliza el mejor que puedas conseguir. Lamentablemente, los equipos portátiles no siempre son los mejores. Trata de conseguir uno con control de volumen no automático, porque de lo contrario no podrás regularlo. Como los sonidos de los animales son impulsos repentinos, obtendrás mejores resultados cuando puedas regular el volumen a voluntad, ayudado por un buen par de auriculares.

Puedes usar un micrófono sencillo, pero si realmente quieres obtener resultados sobresalientes utiliza uno más caro. Usa los de baja impedancia (200 Ohms, por ejemplo), que admiten el uso de cables largos. No lo sostengas con la mano. Asegúralo con cinta a una vara larga.

La regla con el micrófono es: Ponlo lo más cerca posible de la fuente de sonido. Los buenos micrófonos son unidireccionales, es decir que captan en un haz estrecho. Asegúrate de que lo tienes bien enfocado.



Por supuesto, no siempre se logra grabar a los animales en su ambiente natural. Hay que recurrir a algunos trucos. Por ejemplo, si juntas unas cuantas langostas o saltamontes en un frasco con un agujero grande en la parte superior (sobre el cual colgarás el micrófono), y lo pones junto a una lámpara potente, la luz brillante y el calor harán cantar a los machos.



hacerte un reflector parabólico de plástico, metal liviano, acrílico, etc., como indican las figuras. Deberás determinar exactamente la ubicación del "foco", donde ubicarás la parte sensible del micrófono. Cúbrelo con una tela de trama abierta para evitar el ruido del viento.



Clava una vara con el micrófono asegurado a ella entre un grupo de flores, y podrás grabar los insectos que llegan.

Hazte un comedero para aves, e instala tus micrófonos con cables largos. Acechar es todo un arte. Tendrás que aprender a vestir de manera camuflada, moverte muy despacio, y saber "congelarte" cuando el animal te observa. Y no olvides ponerte siempre de cara al viento en el caso de animales que pueden olfatearte.

Si quieres ser un auténtico experto en materia de grabaciones, ingéniate para

Un consejo final cuando grabes el canto de las aves: Al acechar a un ave canora, graba su sonido aunque esté lejos. Luego reproducélo a buen volumen. Como los cantos de las aves son reclamos territoriales, ¡verás cómo se acerca a presentar su sonora demanda ante el "intruso"!

## LA HUIDA A EGIPTO

Texto: Humberto M. Rasi  
Ilustraciones: Heber Pintos

**Resumen de lo publicado:** Un ángel anuncia a María que tendrá un Hijo del Espíritu Santo. La joven se casa con José y juntos se preparan para recibir al Niño. Poco después deben viajar a Belén para empadronarse. Allí nace Jesús en un pesebre. Angeles y pastores dan gloria a Dios por el Salvador.



(Continuará)

El amor es la condición de toda relación humana sana y feliz. Es el único poder que puede animar una amistad genuina, un noviazgo auténtico o una fecunda y sincera relación con Dios. Por eso aprender a amar es fundamental.

Pierre Lanarès analiza todas las relaciones del joven con su mundo —amistad, noviazgo, matrimonio, Dios— y nos da la clave para una vida con sentido: **EL AMOR.**

Título: Los secretos del amor  
Autor: Pierre Lanarès  
Páginas: 335  
Formato: 22 x 15 cm  
Encuadernación: tapas dura y flexible

# Los Secretos del AMOR

Pide información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a tu domicilio (las direcciones están en la página 2).

Pierre Lanarès

