

Junio 86

Juventud

TIEMPO DE SER

○ Qué hacer
con la timidez

○ La tierra:
madre de todos

○ El arte de salir
"de a dos"



Conciencia ecológica

En el último decenio el mundo ha visto una proliferación de ecologistas y defensores del medio ambiente de todo tipo y calibre. Han surgido movimientos importantes como el Greenpeace (Paz Verde), con sede en quince países diferentes, "Los Verdes", de Alemania, y otros, cuyos ecos influyeron y fueron recogidos por varios países latino-americanos.

¿A qué se debe esta revolución ambiental? A que el mundo está tomando conciencia de que está marchando hacia un lento e inexorable suicidio en nombre del desarrollo tecnológico, y por fin ha visto la cara de la solapada amenaza de la contaminación.

En la naturaleza todo está pesado, contado, medido y regulado por leyes que no pueden infringirse sin provocar, en mayor o menor medida, un desequilibrio ecológico, con la consiguiente gravitación negativa en el medio y la inherente secuela de perjuicios para el hombre, la fauna y la flora.

Por eso, debemos aprender a cuidar el complejo ecológico del que formamos parte, respetando la vida de las plantas, los animales, arroyos, ríos, mares y la atmósfera con los fenómenos que en ella se producen. Debemos sentirnos obligados y comprometidos a respetar y defender el ecosistema al que pertenecemos.

El 5 de este mes es el Día Internacional de la Ecología y quiero reflexionar sobre la responsabilidad que todos tenemos de cuidar el medio ecológico que nos rodea, ya que éste es *nuestra casa* (ecología deriva del vocablo griego *oikos*, que significa casa). Somos parte de ese medio y lo debiéramos defender como a nuestra propia vida.

Seamos cuidadosos con los elementos contaminantes, con los residuos de todo lo que usamos y de todas las actividades que realizamos.

¿Qué te parece si comenzamos a defender nuestro ambiente como si integráramos algo así como el "Movimiento Juvenil Ecológico"?
—MC.

Juventud

DIRECTORA
Mónica Casarramona

REDACTORES
Hugo A. Coto
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.

AÑO 51 - Nº 6

JUVENTUD, TU TIEMPO DE SER



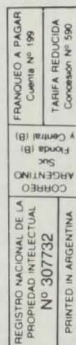
Ariel Lust

Pág. 10

INDICE

YO, SEBASTIAN	3	Mónica De Paula de Miller
QUE HACER CON LA TIMIDEZ	5	Tony Larson
EL ARTE DE SALIR "DE A DOS"	7	Debbie Blodgett
LA TIERRA: MADRE DE TODOS	10	Seattle, jefe de la tribu swarnish
¿TIEMPO LIBRE O TIEMPO MUERTO?	12	Mónica Casarramona
ESE HOMBRE, JESUS	14	Philip Lester
CAMPIFICHA	17	Osvaldo Gallino
ADOLESCENCIA Y JUVENTUD	19	Humberto M. Rasi - Heber Pintos
INTERCAMBIO	16	

-12066-



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. Junio de 1986.

Yo, Sebastián

Mónica de Paula de Miller



Estoy solo. Afuera llueve y hace frío. Las sombras en la ventana se asemejan a fantasmas. Tengo miedo. . . no sé si es este cruel vacío interior lo que me hace sentir así, o si en verdad me asusta mi aburrimiento.

No sé bien cuándo comencé a sentirme así. Siempre "conviví" con mi monotonía, me conformaba con lo que tenía. Pero un día mi óptica se trastrocó como si estuviera mirando todo desde el lado de afuera. Protesté por el desayuno caliente, me disgustó mi vieja campera, noté por primera vez lo tarde que regresaba papá (si estamos "bien", ¿por qué trabaja tanto?), eludía el saludo de los conocidos. Me encerré, me aislé, me reduje a la soledad de este cuarto, único refugio donde me libero y divago en mis fantasías.

¡Ah, si pudiera llenarme de variada excitación! Pagaría cualquier precio por salir de esta rutina. . .

Martes 10. Hoy vino Mario. El sí que parece no tener problemas, con su moto nueva, su sonrisa fatal, siempre bien acompañado, burlándose de todo. . . A veces no sé si siento envidia o admiración.

Mónica de Paula de Miller escribe para Juventud desde Lanús, Buenos Aires, Argentina.

Miércoles 11. El lunes tengo examen de filosofía. Sin embargo, no deseo saturarme con pensadores griegos y franceses. Tengo suficiente con los locos pensamientos que bombardean sin tregua mi mente.

Hoy me siento totalmente insatisfecho. Es como si todo se conjugara en mi contra: desde la pérdida del colectivo por la mañana, hasta el desaire de Marina por la tarde. ¡Decirme que no quiere verme más porque soy raro y amargado! ¿Quién se creará ella que es?

Realmente Marina me sacó de quicio. La tomé de los hombros y la sacudí como a un títere, gritándole que era una estúpida y engreída. Sorprendido de mi reacción, dejé caer mis manos, impotente, y ella se fue corriendo para perderse entre los indiferentes transeúntes.

Papá y mamá discuten en la cocina. Al principio elevé el volumen de mi radio para no escucharlos. Luego, por curiosidad, presté atención y terminé con el oído pegado a la puerta para entender mejor.

Así que era eso. . . Mi sospecha se confirma: las llegadas tarde de papá no se debían a horas extras sino a

otro "trabajo", y no precisamente en la oficina. ¡Qué cínico!

Viernes 13. Noche de maleficios, dicen. . .

A las 20 vinieron los chicos a estudiar. Mario, como siempre, optimista, seguro, triunfador. Pareciera no encajar en este grupo de rebeldes sin causa (o con ella). Nos ofreció antes de comenzar a estudiar unas pequeñas píldoras para agudizar nuestra mente. Los más cobardes, según él, nos rehusamos al principio, luego todos las teníamos bajo nuestras lenguas. "Una vez no mata", pensé.

Lunes 16. Rendí el examen y aprobé "raspando". Por supuesto que unas horas antes le urgí a Mario por una de esas fantásticas píldoritas. Esta noche vamos a festejar a casa de Beto, pues sus padres no están.

Pregunté si habría chicas. Mario dijo que se encargaría de llevar la diversión.

Martes 17. Casi no me puedo levantar. Una terrible jaqueca se ha apoderado de mí. Lo de anoche fue inolvidable. . . Mario prometió la diversión y ¡vaya si la trajo!

Jamás había probado "polvo" y "hierba". Al principio el humo y el olor me marearon, pero luego me invadió una sensación dulzona y gratificante. Era como si mirara a través de un cristal multicolor; sentía que mis pies, mis brazos, todo mi cuerpo flotaba en un mar de serenidad.

Pero ahora me siento terriblemente mal, creo que por ser la primera vez fue demasiado. ¡Nunca había experimentado algo así!

Viernes 20. Otra vez discusión en la cocina. Me escondo aquí para no escucharlos. Sus gritos llegan hasta mí silabeantes, entonces recuerdo tener un poco de "buena hierba".

He armado un cigarro. El expectante silencio de mi cuarto se quiebra con el *tshic* del fósforo encendido. Doy hondas pitadas y poco a poco esa sensación de loca embriaguez me rodea, e infinitas volutas de humo me envuelven y abrazan seductoramente.

El espejo me devuelve una imagen oscura y nebulosa, como si un extraño de ojos alucinados me observara con tristeza. . . Creo que soy yo, entonces, ¿por qué me atemoriza verle?

Martes 22. Tres meses terribles. La depresión me invade totalmente. Debo recurrir con mucha frecuencia a la humeante evasión, sólo así me reanimo un poco. Pero, cuando la ilusión me abandona, mi situación es peor que antes.

Papá se marchó de casa. Discutieron, se gritaron, luego escuché un golpe en la puerta y lo vi cruzar el jardín con su valija. Encontré a mamá en la cocina, con ojos desteñidos y una boca que cual triste mueca repetía: "Se ha ido, se ha ido".

En un rapto de ternura la abracé prometiéndole que juntos saldríamos adelante. Lo terrible es que soy el menos indicado para ayudarla, es más, creo que ya no puedo ayudarme ni a mí mismo.

Sábado 1. Hace un mes que las campanas del nuevo año sonaron augurando felicidad. ¡Cuántas hojas han caído de mi calendario ya!

Mamá dijo que me notaba extraño. Vio mis enrojecidos ojos y me creyó afiebrado. ¡Pobre madre! Ahora que estamos solos es toda ojos para mí. Lástima que antes no notara que su hijo se recluía cada vez más en su dormitorio, que comía poco y sonreía menos; no vio cómo se iba cubriendo con una costra de abulia, ni cómo se hundía cada día más en la depresión.

Lunes 21. Ya no puedo prescindir de ellas. El desánimo me agobia, me invade una angustia total. Sé que luego me arrepentiré de lanzarme en esta carrera. Sé cuán grave daño me causo, pero para mí la situación ya es irreversible: me ayudan a sobrevivir.

Jueves 3. Un año. Atroz, infame y delirante año. He navegado en las más turbulentas aguas. He tratado de luchar y de sobreponerme por mí mismo, pero vez tras vez el abatimiento ganó la partida.

Entregué mi reloj a Mario como parte de pago. . . se ha convertido en mi diabólico mercenario. Parece disfrutar placenteramente cuando acudo por polvo, pastillas o hierba. ¡Se goza de mi degradación!

Domingo 9. Los meses corren a la par de mi delirio. Trato de escribir cuando disfruto de lucidez, así, tal vez urgando en mi interior, vislumbre una luz que me ayude a levantarme.

Mamá me mira asustada, intuye lo peor, sólo que aún no quiere aceptarlo. Ha notado las faltas: dinero de su cajón, mi reloj, la figura china, el jarrón de Murano. Creo que quiere decirme algo pero teme mi reacción.

¿Qué haría ella? ¿Acaso me regañaría, o suplicaría, o me rogaría que vuelva a ser el hijo de antes, o me echaría de casa?

Martes 16. Cada vez estoy más delgado. Mi estómago, aunque vacío, se siente saturado. Mi organismo comenzó a rebelarse contra toda esta basura con vómitos y accesos de bronquitis.

Mamá al verme así resolvió hablar. Me sorprendió, fue tanto el amor que me hizo sentir, que conmovió hasta mis últimas fibras de cordura. Decidimos ir al médico de la familia.

Miércoles 17. Anoche mamá me acompañó a la cama, me tapó y con los ojos húmedos de lágrimas, acarició mis cabellos hablándome con dulzura como cuando era un niño. . . Con su arrullo creo que me dormí.

Desperté con la sensación de tener un silbato en la cabeza. Era como si todas las sombras y manchas de la

pared se hubieran conjugado en una danza fantasmal. "Es un delirio, un atroz delirio", me dije. Quise tapar mi cabeza con la almohada, pero no coordinaba las reacciones; intenté gritar, pero sólo emití un chillido de ratón. . . y allí seguían todos ellos, danzando, girando y hostigándome.

Confabulados, confabulados todos contra mí, me odian porque quiero escapar, pero. . . ¡lo voy a lograr!

Viernes 19. Hoy al mediodía me internan en un centro de rehabilitación para toxicómanos. He tenido que recorrer un oscuro y equívoco camino para aceptar que ya no soy yo, Sebastián. Soy un drogadicto.

Jueves 25. Creo que hoy es Navidad. Aún no he salido de mi habitación; me limito a mirar de vez en cuando a través de la reja de la ventana. No estoy en prisión, pero lo siento así. . . Me han disminuido la dosis de medicación. Por la noche me atan pues tengo pesadillas y he intentado golpearme contra la pared.

A veces tengo deseos de evaporarme y desaparecer de aquí, pero debo resistir, soportar y vencer.

Martes 20. Ya puedo salir de mi habitación. Tal vez a fin de mes pueda ir a casa por algunos días.

Sábado 31. ¡De nuevo en "libertad"! Papá prometió venir. Hemos pasado tanto tiempo sin vernos. . . Eramos tan amigos y de pronto nos convertimos en extraños. Me ayudaría mucho el verlo, necesito saber que está aprobando lo que emprendí.

Jués 18. No recuerdo qué pasó luego. Sólo sé que papá no llegó. Me sentí irritado, abandonado, mi espera se vio chasqueada. Entonces salí a caminar. . . Mis pasos me llevaron como autómatas por el mismo derrotero que había seguido durante meses. Terminé convenciéndome de que era mejor abandonar la lucha.

Reincidí deliberadamente. Dijeron que llegué inconsciente, víctima de reincidencia y sobredosis.

Martes 22. Una tarde de recreo conocí a Noelia, una agradable y hermosa chica que asiste al instituto. Pero me negué a recibir su "bondad" cuando me enteré de que venía a darnos apoyo psicológico. ¡Cómo podía ayudarnos ella si nunca salió de su casa de muñecas de cristal!

La realidad hizo que tragara mis pensamientos: Tonio, su hermano, había sido un drogadicto. . . sólo que él no llegó a tener otra oportunidad:

(Continúa en la pág. 16.)



AL CORAZON

Puedes controlar
mejor
esas situaciones
problemáticas
para ti,
si lo deseas.

Tony Larson

Qué hacer con la timidez

Tu tarea
no es vencer
toda tu timidez,
sino vencer
tu timidez
en aquellas
situaciones
que son
importantes
para ti.

La primera cosa que puedes hacer... ¡es dejar que ésta obre en tu favor! La timidez no es siempre una desventaja; y deberías entender esto de entrada. Mucha gente se siente atraída por las personas tímidas —hasta pueden considerarlas un desafío.

Los extrovertidos te verán como un desafío, pues consideran que sólo la persona "apropiada" te podría hacer sentir a gusto. En vez de que toda la carga de "brillar" pese sobre ti, recaerá en parte en la otra persona. Y si al final, terminas conversando cómodamente, sucederá una de dos cosas: o tú impresionarás, puesto que ellos no esperaban mucho de tu conversación; o ellos se sentirán bien por haberte animado tan pronto. ¡Tal vez sucedan ambas cosas! Y si no terminas hablando cómodamente, no has perdido nada, porque de todos modos nadie esperaba que lo hicieras.

Probablemente descubrirás que te resulta más fácil hablar una vez que

la presión para comunicarte ha desaparecido. Una de las cosas que nutre la timidez de las personas tímidas es la ansiedad que experimentan cuando se sienten presionadas a "hacerse notar". Al decir a los otros que eres tímido eliminarás la presión. Admitir de antemano que eres tímido no sólo te ayudará con los extrovertidos; también te ayudará cuando estés con otras personas tímidas, porque las harás sentirse cómodas. Cuando dices: "Soy tímido", le permites a la otra persona decir: "Yo también soy tímido". Eso generalmente ayuda a romper el hielo. Y entonces ninguno de los dos tiene por qué sentirse amenazado si la conversación no se desarrolla bien —después de todo, ambos admitieron que necesitan un rato para sentirse cómodos conversando.

De manera que hay tres beneficios al admitir que uno es tímido: 1) hace que la otra persona se sienta cómoda, si es tímida; 2) encierra un desafío para que la otra persona te anime, si no es tímida; 3) alivia la presión que pesa sobre ti de parecer chispeante e ingenioso.

La timidez es en cierto modo como tener cabello negro u ojos marrones.

Algunas personas gustan más otros colores de ojos, pero también las hay que prefieren el negro o el marrón. Tal vez si pudieras cambiar el color de tus ojos o de tu cabello atraerías a nuevas personas hacia ti, pero también distraerías a otros de ti.

No puedes conseguir que a todos les guste todo lo tuyo: características físicas o rasgos de personalidad. Probablemente tampoco hay cosa alguna en ti que a todo el mundo le desagrade. La gente tiene gustos diferentes en cuanto a comida, arte, música, religión, y también en cuanto a personalidad. De manera que tu timidez será una ventaja para ti en algunas situaciones y con cierta gente, y una desventaja con otros. Tu primer paso respecto de la timidez, entonces, es permitir que ésta obre en tu favor antes que en contra de ti. No te sientas avergonzado de admitirla. ¡En realidad atraerá a amigos potenciales hacia ti!

Ahora bien, eso puede ser todo lo que tú necesitabas escuchar acerca de la timidez. Si es así, salta el resto de este artículo. Si quieres vencer tu timidez, continúa leyendo. Una advertencia, sin embargo: el resto de este artículo demanda de ti algo de trabajo.

Tony Larson es pastor y consejero, autor del libro *Trust Yourself. You Have the Power* (Confía en ti mismo. Tienes poder). Este artículo ha sido traducido de la revista *College People*.

Bien. Puesto que todavía sigues leyendo, presumo que estás dispuesto a emprender algunas tareas que te ayudarán a vencer la timidez en *aquellas situaciones que deseas modificar*. He aquí ideas y sugerencias extraídas de las experiencias de los consejeros en esta materia.

Debes entender que la timidez no es un rasgo de todo-o-nada. La mayoría de los considerados tímidos no son tímidos en toda situación. Por ejemplo, pueden sentirse a sus anchas cuando están con un amigo o con miembros de la familia, o tal vez incluso en un grupo pequeño. Y muchos de los considerados extrovertidos tampoco son extrovertidos todo el tiempo. Por ejemplo, pueden ponerse bastante nerviosos cuando tienen que dirigirse a un grupo grande o enfrentar una entrevista exigente para conseguir un difícil puesto de trabajo.

En vez de hacer una distinción entre tímidos y extrovertidos, entonces, sería más exacto decir que toda la gente es tímida en algunas situaciones y se siente cómoda en otras.

1. Ahora, aquí es donde entra en juego la primera tarea. En una hoja de papel, anota diversos ejemplos de situaciones en las cuales no eres tímido. Cuantas más, mejor. Usa papel adicional si necesitas más espacio. Hay una razón específica para indicarte que hagas esto, que veremos después. Pero por ahora, simplemente piensa en esto como un ejercicio para ayudarte a ver que tu timidez es algo relativo —y que no eres en manera alguna tímido todo el tiempo.

2. Ahora observa las situaciones en las cuales eres tímido pero no te gustaría serlo. ¿Cuáles son? ¿Estar en una fiesta en la cual no conoces a ninguna otra persona? ¿Acudir a una cita con alguien del sexo opuesto? ¿Hablar en clase? ¿Enfrentar una entrevista para conseguir empleo? Selecciona unas pocas situaciones clave sobre las cuales te gustaría trabajar en un futuro cercano, y anótalas debajo de lo que ya has escrito.

3. De esas pocas situaciones que acabas de anotar, elige una que te gustaría superar enseguida, y márcala con un círculo. Mientras lees el resto de este artículo, guarda esa situación en la mente como referencia.

4. La técnica más eficaz y comprobada para ayudarte a vencer la timidez es la PRACTICA. Aquí es donde comienza el verdadero trabajo. (Pero créeme, jete trabajo funcional!) He aquí cómo hacerlo:

Consigue un amigo para practicar contigo. Pídele que él (o ella) des-

empeñe el papel de la persona (o personas) con las cuales piensas que es más probable que te sientas tímido; tú desempeña tu propio papel. Instruye a tu amigo con la frase que esperas escuchar y practica cómo responderías. Tu amigo puede actuar como el que entrevista para un empleo, la otra parte de una cita romántica, alguien con quien te has de encontrar en una reunión social, o lo que sea. Dicho sea de paso, no hace absolutamente ninguna diferencia si tu amigo es del sexo que corresponde o no lo es. Después de practicar esta situación una o dos veces, inviertan los papeles. Este cambio te dará la oportunidad de aprender algunas nuevas frases y/o maneras de hablar y de relacionarte en las cuales no habías pensado antes. Entonces vuelve a desempeñarte como tú mismo nuevamente. Hazlo varias veces más.

¡Deja que obre en tu favor! No sientas vergüenza de admitirla.

5. Después que te sientas razonablemente cómodo en esta representación, prueba con algo riesgoso. Imagina la peor cosa que podría suceder cuando se presente la situación real —y también practica cómo manejarla. Pregúntate: ¿Qué es la peor cosa que la otra persona (o personas) podría decir o hacer? Prácticalo nuevamente. Hazlo varias veces para estar seguro. Y representa la segunda peor cosa que podría ocurrir. Y la tercera, etc. Obtendrás dos beneficios de este ejercicio. 1) En el improbable caso de que esta peor situación posible realmente ocurra, estarás preparado. 2) Imaginar lo peor te ayudará a poner tu situación normal en perspectiva. Después de todo, si puedes manejar la peor posibilidad, puedes manejar cualquier cosa —y piensa cuánto más fácil será manejar lo que es *más probable* que ocurra, una vez que has enfrentado algo mucho peor y *menos probable*.

6. Para un poco de práctica extra, puedes probar algunos ejercicios de la vida real. Esto es, desempeñar tus nuevas respuestas no tímidas en una situación de la vida real que es similar a aquella para la cual te estás preparando, pero no tan tensa. Por

ejemplo, supón que estás preocupado por una próxima entrevista para conseguir empleo y ya has practicado la situación con un amigo. Para un poco de práctica extra, busca en los avisos clasificados uno o dos trabajos que no deseas —y ve a la entrevista. Obtendrás algo de práctica extra (y lo harás con una sensación de tranquilidad, siendo que no estarás bajo presión alguna), y te dará un efecto de reserva potencialmente tremendo para la entrevista verdadera.

7. Aunque la práctica con otras personas es definitivamente la mejor manera de prepararse para situaciones difíciles, la siguiente mejor estrategia es un tipo de ejercicio de meditación, que preferiblemente debe usarse en conjunción con la práctica antes que como un sustituto para ésta, si bien es eficaz por sí misma también. Funciona así: Siéntate en una silla cómodamente, cierra los ojos y relaja todo el cuerpo parte por parte: primero los pies, después las pantorrillas, luego las rodillas, y así sucesivamente. Entonces piensa en la situación que te preocupa e imagínate manejándola bien (en realidad, desarrolla el diálogo en tu mente). Haz esto tantas veces como parezca justificado por tu ansiedad: cinco veces para una situación que produce un poco de temor, y veinte o más veces para una situación que causa mucho temor.

8. Repasa lo que escribiste bajo el número 1. Fíjate en aquellos ejemplos que anotaste de situaciones en las cuales no eres tímido —y ve si hay allí algo que puede ayudarte con las situaciones en las cuales eres tímido. ¿Hay algunas situaciones que *solían* ponerte nervioso pero que ya no te producen el mismo efecto? Si es así, calcula qué es lo que modificó esas situaciones y ve si hay allí una respuesta para disminuir algunos de tus temores presentes.

¿Son algunas de tus actuales situaciones de timidez suficientemente similares a tus situaciones de no-timidez, de manera que puedas hacer que tus casos problemáticos parezcan meras variantes de casos no problemáticos mediante un cambio de actitud?

Es posible que no quieras recoger todas las sugerencias mencionadas aquí. Pero ¿no es grandioso saber que puedes controlar mejor esas situaciones que corrientemente son problemáticas para ti, si lo deseas? Por supuesto, si decides no trabajar en ellas, igualmente está bien. Pero ¿no es lindo saber que puedes, si quieres? Tienes la capacidad de manejar tu mundo —en vez de dejar que él te maneje a ti. ¡Confía en ti mismo! ○

—¿A quién vas a llevar al picnic de primavera, Raúl?
—preguntó Martín y sin esperar respuesta codeó a aquél con gesto pícaro a la par que agregaba en voz baja—: Yo voy a ir con Susana, tú sabes lo cariñosa que es ella.

—En realidad, todavía no he hablado con ninguna chica, —dijo Raúl con cierta vacilación— aunque... he estado pensando en Laura.

A Martín casi se le cayó la mandíbula del asombro.

—¿Laura Prieto?! ¿Estás loco, hermano?! Esa presumida sólo acepta salir con las estrellas de atletismo del colegio. Ella nunca saldría con un tipo común y corriente como tú. Es más, es probable que hasta se ría en tu propia cara si se lo propones.

Martín dejó de hablar al ver la determinación dibujada en el rostro de su amigo.

—Hablas en serio, ¿verdad? Pues en ese caso todo lo que puedo decirte es: buena suerte, hermano. Y trata de tomarlo con calma cuando ella se te ría en la cara. Allí viene, adiós.

—Hola Laura.

—Oh, hola Raúl —dijo Laura con una sonrisa.

—¿Puedo... llevarte los libros? —preguntó él con ostensible nerviosismo.

—Por supuesto, gracias Raúl.

—Yo, esteeeee... estaba pensando si... si te gustaría... ir conmigo... al picnic la semana que viene —dijo Raúl tartamudeando.

—Claro que sí —dijo Laura con excitación.

—Comprendo perfectamente que tal vez tú ya tienes otro compromiso, pero pensé que de todos modos valía la pena preguntar... ¿Qué dijiste?!

—Dije que me encantaría. ¿Te parece bien pasar a buscarme a las siete?

—¿No tienes ningún compromiso? Pero sí... si siempre estás con algún muchacho del colegio.

—¡Oh!, yo sólo salgo con ellos porque mi hermano mayor los mete en ese apuro. Supongo que ya les provoco pánico. Estoy contenta de que me hayas pedido que salga contigo.

El arte de salir "de a dos"

Debbie Blodgett



—¡Yo también lo estoy! Adiós Laura, y gracias por aceptar mi invitación.

Raúl esperó que ella diera vuelta a la esquina y entonces echó a correr en la dirección contraria gritando a todo pulmón: "¡Lo logré! ¡Logré una cita con ella!".

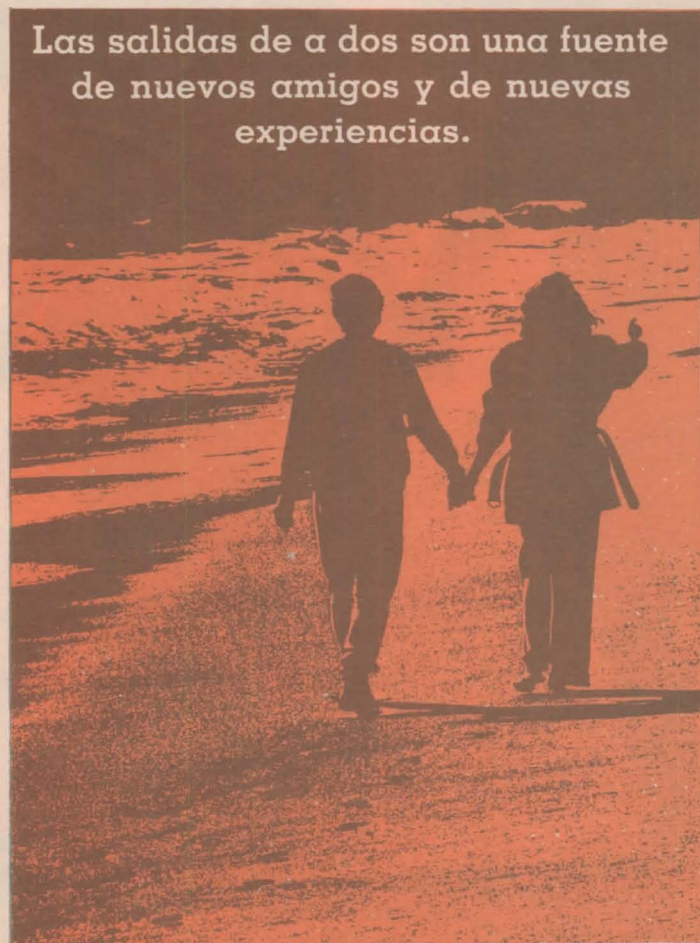
Las salidas de a dos son una fuente de nuevos amigos y de nuevas experiencias. Son una oportunidad para que logres conocerte mejor a ti mismo, para que descubras cuáles son las cosas que te gustan y cuáles las que no, y con qué clase de gente te llevas mejor. Te enseña a llevarte bien con los demás y desarrolla tus habilidades en el terreno social.

Aunque el diálogo imaginario con que comenzamos pueda parecer estereotipado, sirve para ilustrar un problema que es común a los adolescentes que se inician en el arte de salir con el sexo opuesto. Muchos se sienten temerosos e inseguros de sí mismos porque no conocen las reglas del juego.

Cómo lograr la cita

El primer paso, obviamente, es lograr la cita. La cita "más segura", muchachos, será con una chica que haya estado sentada cerca de ustedes varias clases en el aula —o sea, una chica a la que conozcan, pero que no sea "miss popularidad". Hay varias formas de pedirle a una chica que salga contigo:

1. *Cara a cara.* La mayoría de las chicas prefiere este método porque resulta más personal y muestra una mayor consideración. Muchos chicos le escapan a esto como a la peste porque temen la posibilidad de que la chica en cuestión estampe un no en sus propias narices.



2. *Por teléfono.* Este método es considerado por todos como "el más seguro" aunque no trasunta tanta consideración para con la chica como el primero.

3. *Por intermedio de un amigo.* ¡Nunca, nunca le pidas a un amigo que entable una cita por ti! Esto no sólo es visto como desatento y grosero sino que, además, pone de manifiesto la falta de estima propia de quien se vale de él. Si no tienes un concepto elevado de ti mismo, es lógico que tampoco lo tengas de la chica con la que pretendes salir.

Si sabes la fecha del evento al que vas a invitarla con antelación (picnic de primavera, una fiesta de cumpleaños, un concierto, etc.) no esperes hasta último momento para concretar la cita. Arregla con ella la salida bastante tiempo antes de la fecha: a nadie le gusta sentir que está "tapando agujeros" a último momento o que ocupa el segundo lugar en orden de preferencias.

Una vez que hayas concretado la cita, planea de antemano las actividades que han de realizar en esa ocasión. Pónganse de acuerdo en cuanto a la hora en que han de encontrarse, el lugar al que irán y la ropa apropiada para la ocasión (sport, formal, etc.).

¡Atención chicas!

1. *Haz que él se de cuenta de que existes.* Si vas a la misma clase que él, puedes pedirle que te permita copiar los ejercicios que el profesor dio como tarea si es que estuviste ausente, o, mejor aun, pídele que te ayude a resolverlos. Deja caer tus lápices junto a su pupitre y sonríele cuando te los levante. "Accidentalmente" deja caer algún libro cuando camines cerca de él y (si te animas) pídele que te ayude con tus cosas (trata de que sean muchas) hasta llegar al aula (no exageres con esto de tirar las cosas o él pensará que eres torpe).

Intercepta, "accidentalmente", su mirada en clase y sonríele. Usa algo poco común o brillante (pero no estrambótico) para ir a clase. Participa audible y frecuentemente en las clases (cuando el profesor pida opiniones respecto de algún tema, cuando se discuta algo, etc.).

2. *Trata de que tú y él lleguen a ser amigos.* "Casualmente" siéntate cerca de él en la biblioteca y trata de iniciar una conversación. Habla con él en los recreos. Invítalo a él y a sus amigos a tomar un refrigerio contigo y tus amigos (invitarlo sólo a él podría darle un gran susto).

3. *Menciona como al pasar los próximos eventos sociales.* "Casualmente" menciona el próximo evento social mientras conversas con él. Pregúntale acerca de los detalles del acontecimiento y si piensa ir. Probablemente él se dará cuenta de tu intención y te propondrá que asistan juntos en tal ocasión. Si no lo hace pero tú sabes que le agradas, dale tiempo. Nunca renuncies a un tímido. ¡Los tímidos bien valen un esfuerzo adicional!

Qué hacer en una salida

A la mayoría de los adolescentes les gusta comer pizza, patinar, visitar el zoológico o el parque de diversiones, emprender caminatas, ir de compras o ver vidrieras, e ir a la casa de él/ella a entretenerse con juegos de salón o viendo TV. Estoy segura de que se te ocurrirán otras ideas interesantes para disfrutar en compañía.

Una vez que estén juntos, relájate y sé tú mismo/a. ¡No trates de impresionarlo/a con lo grande que eres! Si ocasionalmente se produce algún incómodo silencio, no hay por qué asustarse.

A veces suceden cosas imprevistas que hacen necesario anular un compromiso. Esto resulta casi siempre algo difícil de hacer, a menos, claro está, que uno sea una persona cruel. Sé honesto/a al explicar el porqué, y si te gustaría salir con él/ella en otra ocasión, dícelo. No rompas tu compromiso por el hecho de que un "mejor partido" se haya presentado después de que aceptaras la primera invitación. No canceles la salida apenas un par de horas antes o aun el día anterior a no ser por una emergencia realmente grande (si tu madre está muy enferma, por ejemplo).

De las salidas informales al compromiso

A menudo sucede que una primera salida conduce a una segunda, a una tercera y así sucesivamente. Es entonces que aparece la cuestión del compromiso. Personalmente, pienso que la gente no debiera formalizar una relación llegando al noviazgo a menos que ambos estén seguros de que son suficientemente maduros y capaces como para llevar adelante una relación tal de exclusividad. Demasiado a menudo sucede que los jóvenes terminan tan dañados como consecuencia de la conclusión de un romance que llevan profundas heridas emocionales durante mucho tiempo, heridas que limitan grandemente su capacidad de dar y recibir amor.

Lo mejor es salir informalmente, tratando de conocer a distintas personas, encontrarse con gente de distintas personalidades y desarrollarse hasta llegar a ser un adulto equilibrado. Pero si decides que formalizar vale la pena, entonces recuerda el siguiente código:

1. Que las salidas sean sólo con tu novio/a.

Recuerda que el punto principal de una relación como la que estás encarando es llegar a conocer a la otra parte, es decir, llegar a saber quién es realmente él/ella. La confianza constituye una buena parte de la materia prima de cualquier relación interpersonal. Salir con otros/as a escondidas destruye esa confianza y revela inmadurez.

2. Que los secretos permanezcan en secreto.

En cualquier clase de relación interpersonal, que los secretos sean secretos. Una confidencia es un preciado regalo de confianza.

3. Respeta a tu novio/a.

Si realmente tienes interés en él/ella, no harás nada que pueda dañarlo/a y/o dañar el futuro de ambos. No uses la conocida y ambigua postura de que: "Una cosa es el tipo de persona que busco para pasear y otra la que busco para casarme con ella". Tampoco seas indiscreto. Si le das un beso, no vayas luego a contárselo a todo el mundo. Lo que es privado que quede en privado.

4. Trátalo/a como a ti te gustaría que te trataran.

La regla de oro también debe aplicarse aquí. Anima a tu novio/a cuando lo/la veas deprimido/a. Pídele disculpas cuando te equivoques. Prepara ocasionalmente sorpresas que revelen aprecio y consideración. Ocupa tu lugar de novio/a en toda situación (ten también en cuenta las necesidades de él/ella).

5. Sean comunicativos.

Si él luce guapo, dícelo; si el pelo de ella está precioso, dícelo. Dile cuánto aprecias su compañía (haz esto con frecuencia). No hablen uno al otro, sino uno con otro, o sea, *dialoguen*. Cuando surjan problemas, resuélvanlos entre ambos y no a través de uno o más amigos mutuos.

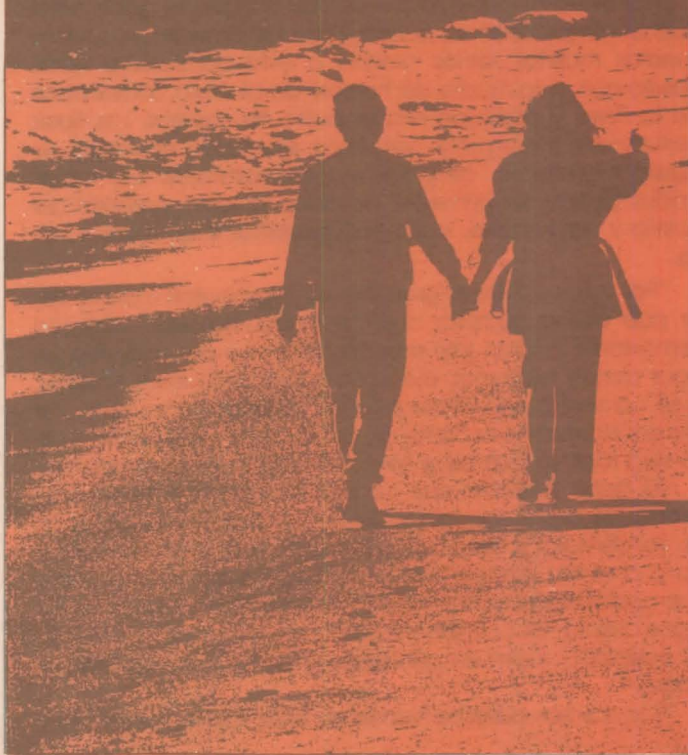
Síntomas de que una relación no anda bien

He aquí algunas señales o evidencias de que una relación de noviazgo tiene dificultades:

1. Te incomoda manifestar tus sentimientos a tu novio/a.
2. Cuando alguno de ustedes sugiere un cambio en los planes, siempre es el mismo el que termina cediendo. (Lo cual muestra una falta de consideración de parte del que siempre se sale con la suya.)
3. Dudas de la seriedad de tu novio/a, de lo que dice o de sus promesas.
4. Viven peleando, dando vueltas y más vueltas a los mismos argumentos de siempre pero sin resolver la cuestión.
5. Ciertas facetas de la personalidad de tu novio/a te hacen sentir infeliz pero sigues tratando de hacerlo/a meter en el molde ideal que te has formado de él/ella.
6. Pasan todo el tiempo inmersos en grupos de amigos, rodeándose de gente y evitan estar juntos a solas.
7. Olvidas su cumpleaños u otras fechas especiales continuamente diciendo para ti: "No me importa".
8. Tanto tú como él/ella se refieren uno al otro valiéndose exclusivamente de sobrenombres especiales y términos melosos, sin usar jamás sus nombres propios. Esto significa que no se ven uno al otro como individuos concretos.
9. Bromeas a costa de tu novio/a a sus espaldas o en su presencia. Recuerda aquello de que: "Muchas verdades se dicen en broma".
10. Uno de ustedes (o ambos) llega siempre tarde a las citas, diciendo subconscientemente con ello: "En verdad, no quiero salir contigo".

(Continúa en la pág. 16.)

Una vez que estén juntos, relájate y sé tú mismo/a. ¡No trates de impresionar!





La tierra: madre de todos

El gran jefe de Washington manda decir que desea comprar nuestras tierras. El gran jefe nos envía también palabras de amistad y buena voluntad. Apreciamos esta gentileza porque sabemos que poca falta le hace, en cambio, nuestra amistad. Vamos a considerar su oferta, pues sabemos que, de no hacerlo, el hombre blanco podrá venir con sus armas de fuego y tomar nuestras tierras. El gran jefe de Washington podrá confiar en lo que dice el jefe Seattle con la misma certeza con que nuestros hermanos blancos podrán confiar en el retorno de las estaciones. Mis palabras son inmutables como las estrellas.

“¿Cómo se pueden comprar o vender el cielo o el calor de la tierra? Esta idea nos es desconocida. No somos dueños de la frescura del aire ni del centelleo del agua. ¿Cómo podrían ustedes comprarlos? Han de saber que cada partícula de esta tierra es sagrada para mi pueblo. Cada brillante mata de pino, cada grano de arena en las playas, cada gota de rocío en los oscuros bosques, cada claro y hasta el zumbido de cada insecto es sagrado en la memoria y el pasado de mi pueblo. La savia que circula por las venas de los árboles lleva consigo las memorias del hombre de piel roja.

“Los muertos del hombre blanco olvidan su tierra natal cuando emprenden sus paseos entre las estrellas; en cambio nuestros muertos jamás olvidan a esta bondadosa tierra, puesto que es la madre del hombre de piel roja. Somos parte de la tierra y asimismo ella es parte de nosotros. Las flores perfumadas son nuestras hermanas; el venado, el caballo, el águila majestuosa, éstos son nuestros hermanos. Las escarpadas peñas, las húmedas praderas, el calor corporal del potrillo y del hombre, todos pertenecemos a la misma familia.

“Por eso, cuando el gran jefe de Washington manda decir que desea comprar nuestras tierras, nos está pidiendo demasiado. El gran jefe manda decir que nos reservará un lugar donde podamos vivir confortablemente entre nosotros. El se convertirá en nuestro padre y nosotros en sus hijos. Por eso consideramos su oferta de comprar nuestras tierras. Mas, no será fácil ya que estas tierras son sagradas para nosotros.

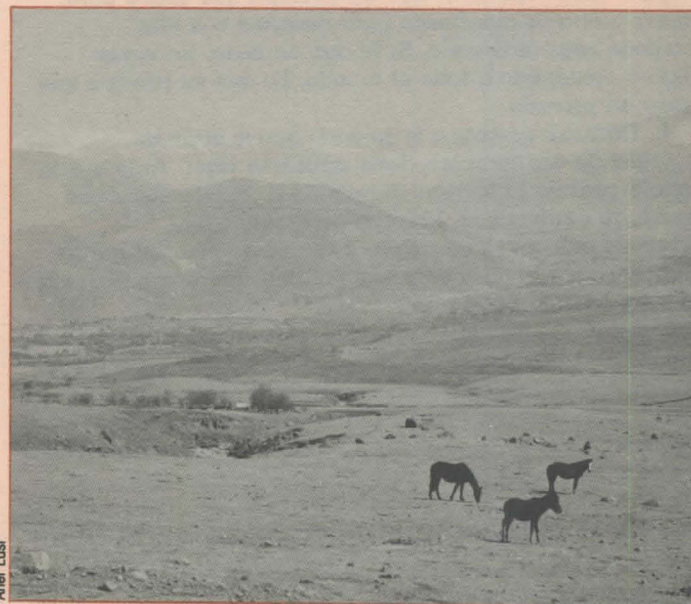
“El agua cristalina que corre por los ríos y esteros no es solamente agua sino la sangre de nuestros antepasados. Si les vendemos las tierras, deben recordar que ella es sagrada y, a la vez, deben enseñar a sus hijos que es sagrada y que cada reflejo fantasmagórico en las claras aguas de los lagos cuenta los acontecimientos y recuerdos de la vida de mi pueblo. El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre.

“Los ríos son nuestros hermanos; ellos sacian nuestra sed.

Los ríos llevan nuestras canoas y alimentan a nuestros hijos. Si les vendemos nuestras tierras, ustedes deben recordar y enseñar a sus hijos que los ríos son nuestros hermanos y hermanos de ustedes; y por lo tanto deben tratarlos con la misma dulzura con que se trata a un hermano.

“Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestro modo de vida. Le da lo mismo un pedazo de tierra que otro, porque él es un extraño que llega de noche, y toma de la tierra lo que no necesita. La tierra no es su hermana sino su enemiga. Cuando la ha conquistado la abandona y sigue su camino. Deja detrás de él las sepulturas de sus padres sin que le importe. Despoja de la tierra a sus hijos sin que le preocupe. Olvida la tumba de sus padres y los derechos de sus hijos. Trata a su madre, la tierra, y a su hermano, el cielo, como si fueran cosas que se pueden comprar, saquear y vender, como si fuesen corderos o cuentas de vidrio. Su insaciable apetito devorará la tierra y dejará tras de sí sólo un desierto.

“No lo comprendo, nuestra manera de ser es diferente de la de ustedes. La sola vista de sus ciudades hace doler los ojos al hombre de piel roja. Pero quizá sea porque el hombre de piel roja es un salvaje y no comprende nada. No existe un lugar tranquilo en las ciudades del hombre blanco, ni hay sitio donde se pueda escuchar cómo se abren las hojas de los árboles en primavera o cómo aletean los insectos. Quizá también esto se deba a que soy un salvaje que no puedo comprender las cosas. El ruido de la ciudad sólo parece



Ariel Lust

En 1854, el presidente de los Estados Unidos, Franklin Pierce, ofreció comprar una amplísima extensión de tierras a los indios, prometiendo crear una "reservación" para ellos. La carta de respuesta del jefe Seattle, de la tribu swamish, que

habitaba los territorios que hoy conforman el estado de Washington, en el noroeste estadounidense, ha sido descrita como "la declaración más hermosa y profunda jamás hecha acerca del medio ambiente".

insultar nuestros oídos. ¿Para qué sirve la vida si el hombre no puede escuchar el grito solitario de la garza ni las discusiones nocturnas de las ranas al borde de un estanque? Soy un hombre de piel roja y no lo comprendo. Los indios preferimos el suave susurro del viento que acaricia la cala del lago y el olor del mismo viento purificado por la lluvia del mediodía o perfumado por la fragancia de los pinos.

"El aire es algo precioso para el hombre de piel roja ya que todas las cosas comparten el mismo aliento: el animal, el árbol y el hombre, todos respiramos el mismo aire. El hombre blanco no parece sentir el aire que respira; al igual que el hombre que agoniza durante muchos días, es insensible al hedor. Mas si les vendemos nuestras tierras, deben recordar que el aire es precioso para nosotros, que el aire comparte su espíritu con la vida que sustenta. El viento que dio a nuestros abuelos el primer soplo de vida, también recibe sus últimos suspiros. Y si les vendemos nuestras tierras, ustedes deben considerarlas como cosa aparte y sagrada, como un lugar donde podrá llegar el hombre blanco incluso a saborear el viento perfumado por las flores de la pradera.

"Consideraremos su oferta de comprar nuestras tierras. Si decidimos aceptarla, pondré una condición: el hombre blanco deberá tratar a los animales de estas tierras como a hermanos. Soy un salvaje y no comprendo otro modo de conducta. He visto miles de búfalos pudriéndose en las praderas, muertos a tiros por el hombre blanco desde un tren en marcha. Soy un salvaje y no comprendo cómo el humeante caballo de vapor puede importar más que el búfalo al que nosotros matamos sólo para sobrevivir. ¿Qué sería del hombre sin los animales? Si todos fueran exterminados, el hombre también moriría de una gran soledad de espíritu. Porque todo lo que ocurre a los animales pronto habrá de ocurrir también al hombre. Todas las cosas están relacionadas entre sí.

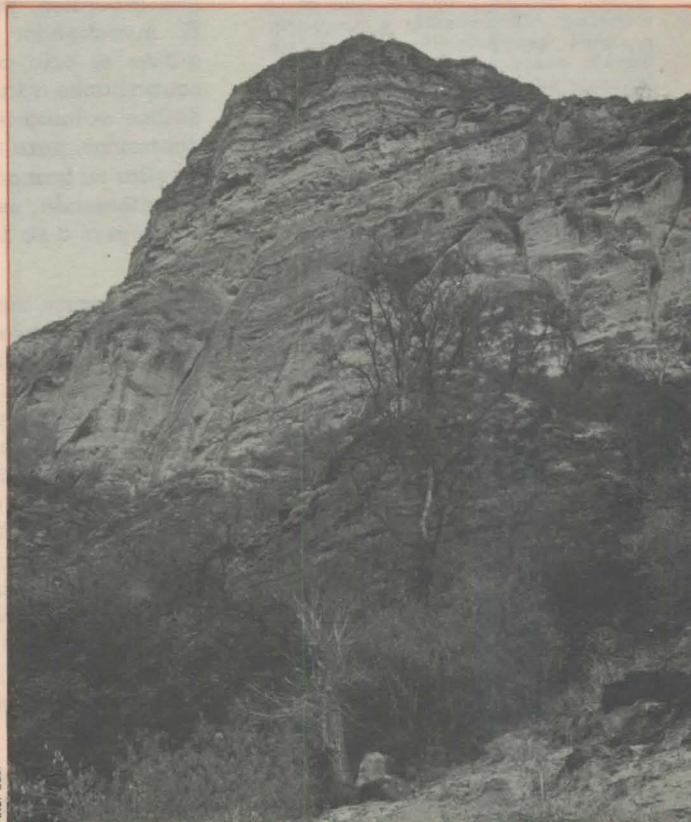
"Ustedes deben enseñar a sus hijos que el suelo bajo sus pies es la ceniza de sus abuelos. Para que respeten la tierra, deben decir a sus hijos que la tierra está plena de la vida de nuestros antepasados. Deben enseñar a sus hijos lo que nosotros hemos enseñado a los nuestros: que la tierra es nuestra madre. Todo lo que afecta a la tierra afecta a los hijos de la tierra. Cuando los hombres escupen en el suelo se escupen a sí mismos.

"Esto lo sabemos: la tierra no pertenece al hombre, sino que el hombre pertenece a la tierra. El hombre no tejió la trama de la vida; él es sólo una hebra de ella. Todo lo que haga con la trama se lo hará a sí mismo. Lo que ocurre a la tierra ocurrirá a los hijos de la tierra. Lo sabemos. Todas las cosas están relacionadas, como la sangre que une a una familia.

"Ni siquiera el hombre blanco, cuyo Dios pasea y conversa con él de amigo a amigo, queda exento del destino común. Después de todo, quizá seamos hermanos. Ya vere-

mos. Sabemos algo que quizás el hombre blanco descubra algún día: nuestro Dios y el de ustedes es el mismo Dios. Ustedes pueden pensar ahora que El les pertenece tal como desean que nuestras tierras les pertenezcan, pero no es así. El es el Dios que reparte por igual entre el hombre de piel roja y el hombre blanco. Esta tierra es preciosa para El y causarle daño a ella significa mostrar desprecio hacia su Creador. Los hombres blancos también se extinguirán, tal vez antes que las demás tribus. Si contaminan sus lechos, alguna noche morirán ahogados por sus propios desperdicios.

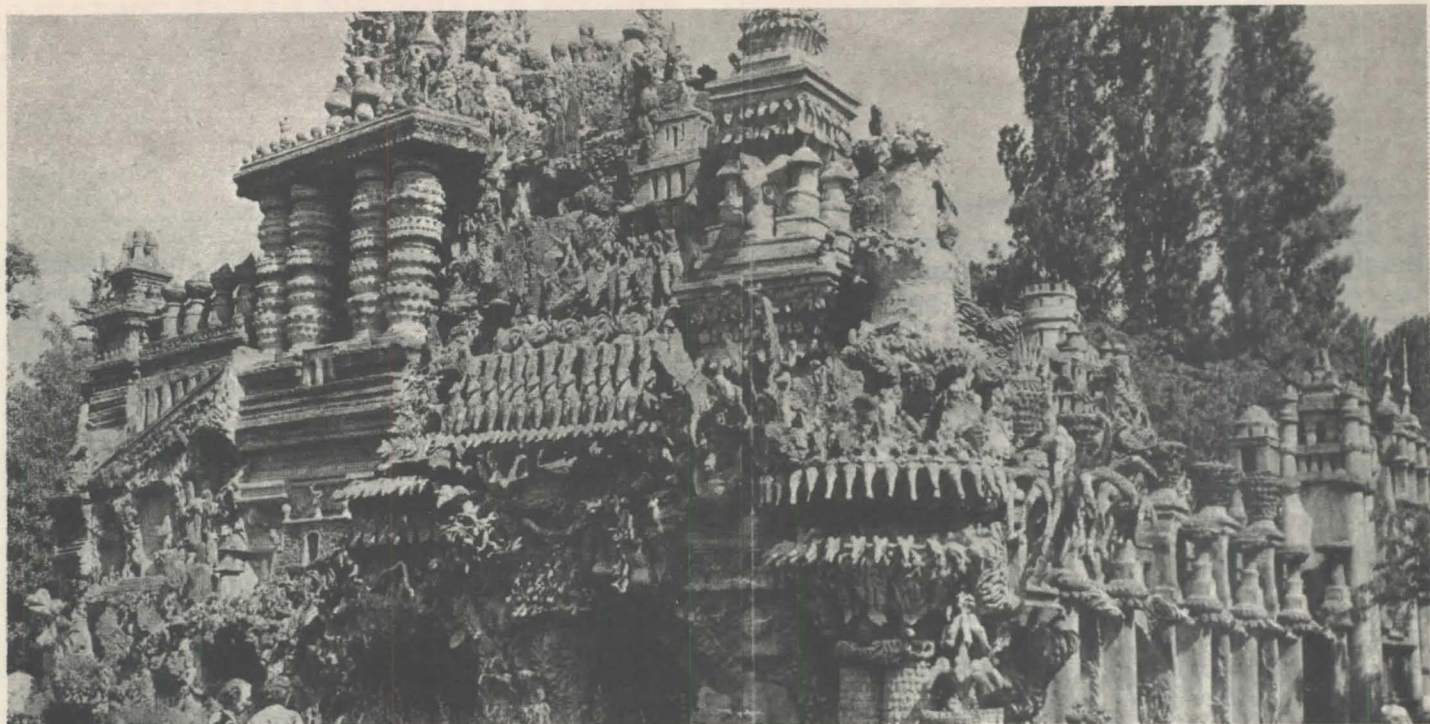
"Pero aun en esa hora final se sentirán iluminados de gloria por la idea de que Dios los trajo a estas tierras y que, con algún propósito especial, les dio el dominio sobre ellas y sobre el hombre de piel roja. Ese destino es un misterio para nosotros, porque no entendemos lo que ocurrirá cuando los búfalos hayan sido exterminados, cuando los caballos salvajes hayan sido domados, cuando los recónditos rincones de los bosques se saturen con el aliento de los hombres y cuando la vista hacia las verdes colinas esté cerrada por un enjambre de alambres parlantes. ¿Dónde está el espeso bosque? Destruido. ¿Dónde está el águila? Desapareció. Así termina la vida y comienza la supervivencia".



Ariel Lust

¿Tiempo libre o tiempo muerto?

Mónica Casarramona



El imponente Palacio Ideal hecho con canto rodado por un solo hombre que trabajó 33 años.

ocio. (Del lat. *otium*.) m. Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad. || **2.** Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque éstas se toman regularmente por descanso de otras tareas. || **3.** pl. Obras de ingenio que uno forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones.

La palabra ocio suele generar en nuestras mentes un sentimiento de vergüenza, de culpa y hasta de miedo. Tal vez porque desconocemos su verdadero significado. Ocio es la ocupación reposada y entretenida que se lleva a cabo en el tiempo que dejan libres las ocupaciones principales, rentadas o ineludibles. Proviene del latín *otium*, que significa reposo. Lo opuesto es *nec otium* que quiere decir "tiempo empleado en tareas específicas que satisfacen necesidades elementales". Con los siglos, este último término se transformó en "negocio". Como ves, el ocio es positivo. Lo que sucede es que a veces confundimos ocio con ociosidad. El primero sería el tiempo libre y la segunda el vicio de no trabajar, de perder el tiempo o de gastarlo inútilmente.

Tiempo libre

Es el tiempo liberado de obligaciones laborales, personales o sociales. El investigador francés Dumazedier define el ocio como un conjunto de ocupaciones a las que el individuo se dedica voluntariamente, ya sea para descansar, para recrearse o para desarrollar su formación —o información— desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora.

El descanso incluye la recuperación de las fuerzas, la necesidad de restablecerse y de "desconectarse" de las tareas cotidianas. Recreación implica ser espectador o protagonista de alguna actividad deportiva, artística, etc. Sin embargo, la clave del tiempo libre es el desarrollo, o la posibilidad que tiene cada individuo de expresarse, de expandir y perfeccionar sus habilidades potenciales, creativas o físicas. Los tres son aspectos interrelacionados: la actividad elegida libremente por el individuo debe proporcionarle entretenimiento, descanso y desarrollo a la vez.

En nuestra sociedad moderna las personas se vuelcan ávidamente ha-

cia actividades "consumistas", como cumpliendo una suerte de mandato social, sin tomarse el tiempo de ejercitar sus reales inclinaciones.

¿Siempre hay que hacer "algo" en el tiempo libre? Algunas personas experimentan angustia o culpa por no hacer nada programado durante el tiempo libre, como si la reflexión, la lectura o el descanso fueran una lamentable pérdida de tiempo.

Pienso que es bueno hacer algo en el tiempo libre, aunque ese algo sea pensar, organizarse, dormir o relajar el cuerpo y el sistema nervioso. Alguna vez te habrá ocurrido que apetecías, soñabas con un día feriado en medio de la semana o con una mini-vacación para "hacer esto o aquello". Cuando llegó ese momento lo empezaste entusiasmado y lo terminaste desencantado. ¿Por qué? Llenaste tu tiempo libre de una variedad de cosas que te quitaron el descanso. O tal vez decidiste que en ese día ibas a hacer "reposo absoluto"; y a poco de haber comenzado, el día se tornó insípido, más tarde fastidioso, y finalmente insoportable. Entonces llegaste a la conclusión de que el valor del tiempo estaba en su apetencia, porque ocio es descanso de todo, menos de uno

mismo. Si no te llevas bien contigo mismo, si tu ocupación habitual no es placentera, si tus relaciones personales o familiares no son satisfactorias, si tu propio cuerpo te preocupa, el ocio será una posibilidad de enfrentarte con tus conflictos. Puede suceder que esa jornada de libertad que imaginabas se vuelva en tu contra, transformándose en una carga, en un peso muerto. Por eso hay que elegir bien las "actividades" del tiempo libre.

Tiempo muerto

En nuestra sociedad el valor económico predomina por sobre los demás. Todo lo que no produce una ganancia directa suele ser considerado pérdida. De este modo, la libertad de no hacer nada utilitario se vive como la acción de matar el tiempo.

Según este criterio, el tiempo libre necesita ser utilizado en una acumulación de actividades tendientes a llenarte de conocimiento, habilidades y contactos sociales, concebidos como base de un logro productivo.

A veces "matamos" el tiempo cuando no hacemos nada útil. Al decir útil no me refiero a algo productivo o utilitario sino a algo que nos reporte un beneficio, que puede ser espiritual, psíquico o físico. Las horas "muertas" redundan en nuestro perjuicio porque sólo nos reditúan aburrimiento y soledad. Por eso debemos estar alerta para no convertir el tiempo libre en tiempo muerto.

Cómo usar el tiempo libre

Sé que a veces pareces estar "haciendo nada" (según los demás), pero dentro de ti no es así. Te alejas del mundo exterior refugiándote en tu mundo interno para estar seguro. Seguro de tu cuerpo, de tu individualidad, de tu ubicación en el endo y el exogrupo. Es tu intento de solución. Sé que es necesario este "hacer nada" para organizar tu mundo interno y estructurarlo de acuerdo con los modelos que recibes. Debes tomar tu tiempo para observar, para organizar la búsqueda de tu identidad y el conocimiento de ti mismo y de los demás. Recién cuando logres tu propia integración podrás insertarte activamente en el mundo externo.

Coincidió en que una parte del tiempo libre (es decir, del ocio) puedes usarlo para reflexionar, para organizarte, para pensar y conocerte (aparentemente "hacer nada"). Pero este tiempo libre no debería nunca llegar a ser vacío, muerto. El tiempo libre es tiempo bien usado, el tiempo muerto

es perdido, desperdiciado. El primero es una inversión, el segundo un gasto. El ocio es positivo, la ociosidad es negativa, perjudicial.

De ahí que tus padres se desesperen cuando te ven "tirado", "sin hacer nada", "sólo oyendo música" o "hablando desde hace horas por teléfono", y olviden por un momento que la música que te invade es un refugio compensatorio de otras carencias; o que las interminables charlas telefónicas te sirvan de conexión con "la única persona que te entiende". No es que tus padres no te dejen crecer (¡lejos de eso!), lo que pasa es que del ocio a la ociosidad hay un paso y ése es el paso que ellos quieren evitarte.

El tiempo libre es para usarlo en actividades que nos permitan "desenchufarnos" de las otras que requieren nuestro continuo esfuerzo y concentración: deportes, hobbies, artesanías,



Fachada posterior del Palacio con figuras que representan a Julio César, Arquímedes y Vercingetórix.

entretenimientos, etc. Nota bien que dije *usarlo*, no dejarlo vacío.

El Palacio Ideal

En la ciudad de Valence, Francia, por el año 1836 nació Fernando Cheval. Hombre de limitados recursos, debió trabajar desde muy joven para sobrevivir. Eligió un oficio entre tantos y se convirtió en un cartero rural. Mientras repartía las cartas en las campiñas de Valence, Fernando planeaba dedicar sus momentos libres a tareas complementarias y gratificantes: albañilería y escultura.

En 1879 ya estaba en condiciones de comenzar la obra maestra de su vida. Obtuvo toneladas de canto rodado y tierra ocre de la ribera del río Galauze, que baña el pueblo de Hauterives, y durante 33 años modeló un sueño singular: el Palacio Ideal. Esta construcción tiene 26 m de largo, 14 m de

ancho y 13 m de altura. Es puramente externa, es decir, carece de interior. Considerada el único ejemplar de *art naïf* en arquitectura, la exótica construcción contiene representaciones de animales y personajes bíblicos e históricos, desde Adán y Eva hasta Julio César y Vercingetórix (caudillo de las Galias). La fachada, llamada Fuente de la Vida, tiene trabajadas columnas de templo egipcio; el lado derecho posee la Gruta de los Cuatro Evangelistas y en su conjunto es el más vistoso de todos. En la fachada norte está la escalera caracol y las piedras esculpidas obtenidas del río Vermeille, combinadas con fósiles y caparazones de ostras que Cheval trajo desde Marsella.

Puedes observar el Palacio Ideal en la foto, y en la campiña de Valence podrás encontrarte con él luego de recorrer una ruta estrecha y sinuosa, en la que los árboles apuntan con su verde eterno hacia el azul profundo del cielo alpino.

No es una casa, ni una construcción. No hay palabras para definirlo, ni nada conocido que pueda invocarse para compararlo. Parece un barco con sus elementos o una escena de teatro con sus personajes y múltiples decorados fijos. Cheval tuvo tiempo y espíritu para construir también su propia tumba en el mismo lugar, que decoró con piedras y caracoles. En ella descansó junto a su segunda esposa.

Entre las numerosas inscripciones que contiene esta deslumbrante edificación del siglo pasado, su autor dejó una que explicaría algo del misterio que encierra: "Busqué durante treinta años con picos y palas hacer surgir de la tierra un palacio de hadas y lo logré. Mi cuerpo desafié al tiempo, a las críticas y a los años. Mi pensamiento vivirá en la roca".

Una Biblia ilustrada del siglo XIX y el *Magazine Pittoresque* (publicación de la época sobre arquitectura y decoración) dan la pista acerca de los motivos que inspiraron la decoración del Palacio.

La obra fue declarada monumento histórico por el gobierno francés que, además, emitió el año pasado un sello postal alusivo. Anualmente es visitado por más de cien mil turistas. ¡Magnífica obra de un hombre solo que atestigua el uso de su tiempo libre!

Una de las inscripciones muestra, acaso como ninguna otra, el espíritu indómito de este cartero rural: "En el campo de trabajo espero a mi vencedor". Parafraseando, ¿te animarías a afirmar: "En el uso sabio del tiempo libre, espero a mi vencedor"? ○

Ese hombre, Jesús

Philip Lester



Los romanos ciertamente sabían cómo tratar a los alborotadores! Los desnudaban, los azotaban brutalmente, luego los clavaban en grandes cruces de madera y los dejaban colgando allí para que todos los vieran, hasta que morían en una penosísima agonía.

Pero a ese hombre no se le había encontrado culpa alguna. Había sido su propio pueblo quien lo había traído ante el gobernador y demandaba su muerte. Era algo relacionado con su peculiar religión. Bajo las circunstancias no parecía haber alternativa, así que se dio la orden: "¡Crucifiquenlo!"

Todo ocurrió hace mucho tiempo, en un mundo muy diferente del nuestro. ¿Cómo es que todavía podemos encontrar a sus seguidores, millones de ellos, en cada país y entre todas las clases sociales? ¿Cómo es que se han escrito innumerables libros acerca de El? ¿Cómo es que la mayor parte de la arquitectura más grande del mundo

ha sido erigida en su honor? ¿Cómo es que la civilización del mundo occidental está principalmente basada en los principios establecidos dos mil años atrás por ese hombre, Jesús?

¿Es por causa de la originalidad de su enseñanza? No, otros líderes también han subrayado la importancia del interés social, y algunos han insistido en que es la relación del hombre con Dios lo que interesa. Pero sólo Jesús de Nazaret combinó estos dos ideales a la perfección.

El gran "Yo soy"

Hay otro aspecto de la enseñanza de Jesús que es original. Insistía en la humildad de sus seguidores: "Si ustedes no cambian y se vuelven como niños, no entrarán en el reino de Dios" (S. Mateo 18: 3). No obstante, había una extraña virtud egocéntrica en sus enseñanzas. Otros líderes religiosos enseñaron una cierta manera de vivir,

o algún aspecto particular de la verdad. Jesús dijo: "Yo soy el camino, y la verdad, y la vida" (S. Juan 14: 6). Claramente se consideraba a sí mismo como algo más que simplemente un gran líder o maestro.

Jesús casi siempre se refería a Dios como "mi Padre". Además proclamó: "El Padre y yo somos uno solo" (S. Juan 10: 30). "Nadie conoce realmente al Padre sino el Hijo, y aquellos a quienes el Hijo quiera darlo a conocer" (S. Mateo 11: 27).

Cuando hizo la sorprendente afirmación: "Antes que Abrahán fuese, yo soy", sus críticos recogieron piedras para matarlo, porque "Yo soy" era uno de los nombres con los cuales Dios se había revelado a sí mismo. No tenían dudas de que Jesús estaba proclamándose divino.

¿Es posible que fuera algo más que humano? ¿Dios en forma humana? No podemos afirmar que fuera un loco delirante o un megalomaniaco. Todo lo que sabemos de El nos dice que era completamente equilibrado y evidentemente honesto. Más aún, había una sorprendente concordancia entre sus enseñanzas y su vida. Había alrededor de El una positiva bondad que nunca ha sido igualada.

¿Sin pecado?

Jesús veía a todos los hombres enfermos de una dolencia llamada pecado. Se vio a sí mismo como el Médico que acude a sanarlos. Los hombres eran como ovejas perdidas: El era el Pastor que acude a rescatarlas. Fueron sumergidas en la oscuridad: El era la Luz del mundo. Estaban hambrientas: El era el Pan de vida.

Aunque El enfatizaba que sus discípulos debían enfrentar la realidad de sus pecados y pedir perdón a Dios, no hay insinuación alguna de que El sintiera necesidad de hacerlo. Lee cualquier biografía de un gran santo o místico, y descubrirás que mientras más cerca un hombre está de Dios, más consciente es de su propia culpa y fracaso. Pero no sucedía así con Jesús. Vivió más cerca de Dios que cualquier otro hombre y, sin embargo, desconocía totalmente cualquier pecado en su vida.

Durante tres años Jesús vivió con un pequeño grupo de hombres de la clase trabajadora. Comían, dormían, vivían juntos. Como todos los judíos, estos hombres se habían criado con la idea de que el pecado es común a cada miembro de la raza humana. Dos de ellos eran Pedro y Juan; pescadores toscos, testarudos, quienes habrían estado más que atentos para advertir las

faltas de quien proclamaba ser perfecto y sin pecado. No obstante, tenemos registradas las palabras de ellos. Pedro escribió: "Cristo no cometió ningún pecado, ni engañó jamás a nadie" (1 S. Pedro 2: 22). En sus escritos, Juan refuerza el hecho de que todos los hombres son pecadores, excepto uno: "El [Jesús] no tiene pecado alguno" (1 S. Juan 3: 5).

Oposición

Frecuentemente, quienes son populares entre la gente común enfrentan la hostilidad de los círculos más elevados. Así ocurrió en el caso del Maestro de Nazaret. Sin embargo, las objeciones levantadas por sus críticos son reveladoras. Lo condenaban por "comer y beber". Decían que El se encontraba en mala compañía. Lo acusaban de descuidar la tradición religiosa porque no practicaba el ayuno. En su contexto, estas críticas podían sólo significar que disfrutaba de su religión y la compartía con el pueblo. La religión oficial de sus días no tenía tiempo para el pobre y el iletrado.

Otra crítica que se levantó contra El fue que cometió blasfemia al proclamar que era Dios. Pero, detengámonos por un momento: ¿Y si verdaderamente era Dios, y la religión que enseñaba era en verdad algo que podía ser disfrutado plenamente?

Cuando fue llevado a juicio, Jesús fue declarado inocente tanto por el rey Herodes, como por el gobernador romano Pilato. El hombre que lo entregó en las manos de las autoridades salió y se ahorcó. Y cuando la naturaleza humana se mostró como lo que realmente era, y lo clavó en una cruz, el centurión romano a cargo de la horrible operación -cargado de cicatrices de batallas-, viendo cómo moría, se sintió impelido a exclamar: "De veras, este hombre era inocente" (S. Lucas 23: 47).

Las señales

Quien lea los registros históricos que tenemos, difícilmente podrá dejar de advertir que doquiera que Jesús iba, sucedían cosas extraordinarias. Podríamos llamarlas "milagros". Sus seguidores se referían a ellas como "señales".

Quien había proclamado ser "la Luz del mundo", procedía a abrir los ojos de un hombre ciego de nacimiento. Quien se llamó a sí mismo "el Pan de vida", milagrosamente proveyó una comida para cinco mil hombres ham-

brientos. Quien se nombró a sí mismo "la Resurrección y la Vida", demostró que era verdad lo que decía llamando a Lázaro fuera de la tumba, donde su cuerpo ya estaba descomponiéndose por el calor subtropical.

También se comprueba que Jesús no usó milagros ni para ayudarse a sí mismo ni para defender su propia posición. Simplemente no aceptaba el dolor, el temor ni el hambre que lo rodeaban, y buscaba a su Padre para corregir la situación. Nunca pasó por alto a alguien que necesitaba ayuda. Era su interés por los demás, tanto como las "señales" mismas, lo que convenció a sus seguidores de que no estaban en presencia de un mero hombre.

**No quiero
ni pensar
qué sería
del mundo
si no
hubiera sido
por El.**

Bueno por encima de todos

"Jesús, bueno por encima de todos. . .", acostumbrábamos a cantar en la escuela, y ahora sé que esto es verdad. Los cuatro evangelios irradian su carácter, y El siempre está al mando de la situación. Lo vemos hablando tranquilamente con sus seguidores más íntimos; idolatrado por la multitud alborotada; interrogado por dirigentes hostiles. Y siempre El prevalecía; una clase superior de Ser.

A pesar de todo lo que Jesús dijo de sí mismo, no podemos dejar de advertir una marcada abnegación y humildad en todo lo que hizo. De ello parecía depender su fuerza. Vivió para servir y para salvar. Cada hombre era su hermano. Doquiera iba brindaba ayuda, esperanza y curación.

Nacido en un oscuro rincón del Imperio Romano, creció en un pueblo de dudosa reputación. A la edad de treinta años abandonó su banco de carpintero

y sus herramientas, para convertirse en un predicador itinerante, sin más que las ropas que vestía. Se hizo de amigos de entre simples pescadores, despreciados recolectores de impuestos, intocables leprosos, prostitutas sin esperanza. No obstante, fue mal entendido, rechazado, abandonado, despreciado, arrestado, azotado, abofeteado y clavado a una gran viga de madera. Y a medida que los clavos se hundían en su cuerpo, clamaba a su Padre celestial: "Padre, perdónalos".

¡Nadie pudo vivir y morir como El! A tal interés total y completo por los demás, la Biblia le llama *amor*. Y no es casualidad que el mismo Libro declare que "Dios es amor".

Ese hombre, Jesús

Ningún hombre puede ir a la deriva por la vida, enteramente sin un blanco o propósito. Cada uno de nosotros tiene ciertas ambiciones o metas tras las cuales se esfuerza. La mayoría de nosotros fracasamos en nuestro intento de alcanzar esos blancos. Sin embargo, hay una filosofía de vida que ha sido experimentada y probada por hombres y mujeres de todas las clases sociales. Durante dos mil años la vida y las enseñanzas de Jesús han permanecido como el supremo ejemplo de una digna existencia humana. No me atrevería a pensar qué sería del mundo si no hubiera sido por El. El cambió la historia de la raza humana como ningún otro hombre lo hizo, y está todavía cambiando la vida de los hombres. Lo hace porque está vivo, y yo lo sé muy bien. Ha dado a mi vida un sentido de dirección y de propósito. Me ha dado fuerza en tiempos de dificultad y sufrimiento. Me ha traído paz en un mundo que casi ha olvidado el significado de esa palabra. Y nunca me ha fallado.

Tú también puedes experimentar la vida que vale la pena vivir, la vida plena, si invitas a Jesús a que se te una. El te llevará en un viaje emocionante y venturoso. Desarrollará tus talentos y capacidades, que quizá todavía no has advertido, pero que El puede poner a trabajar. Nunca más serás un cero a la izquierda.

Si has comenzado a comprender algo de ese amor que llevó a la cruz a Cristo, entonces no dejes que ese amor te abandone. Descubre más de El. No te chasquearás. Permite que ese hombre, Jesús, ocupe el primer lugar en tu vida. ¡Y hazlo ahora! ○

Los textos han sido tomados de la versión bíblica *Dios habla hoy*.

Yo, Sebastián (Viene de la pág. 4.)

los estupefactos lo absorbieron. Se entregó a lo más bajo para satisfacer su vicio. Finalmente, abochornado, se lanzó en un viaje sin retorno, desde un décimoquinto piso. Noelia se prometió hacer por otros lo que no pudo hacer por su hermano.

Entonces sentí por ella una extraña admiración.

Sábado 30. Temo estar enamorándome de Noelia; no quiero confundir agradecimiento y admiración con amor. . . No puedo ilusionarme ni planear nada, pues, ¿qué podría ofrecerle? Enfermé mi organismo, debilité mis facultades, anegué mi personalidad. . .

¿Acaso tengo la seguridad de que todos mis "engranajes" volverán a la normalidad?

Jueves 5. Esta tarde, mientras me

debatía en la duda acerca de si valía la pena intentar nuevamente la recuperación, Noelia tomó mis manos con cariño y me dijo: "Creo, amigo mío, que estás tratando de librar la batalla solo. ¿Se te ha ocurrido pensar que Dios puede ayudarte y darte la victoria? Sin Él te será casi imposible. ¡Pídele ayuda!"

Esas palabras me sonaron lejanas, pero debo admitir que renovaron mi antigua fe. Tenía a Dios casi olvidado. . . Los médicos pueden restablecer la salud de mi cuerpo, pero sólo Él, que todo lo sabe, puede restaurar mi espíritu envejecido. Balbuceante como un niño elevé una plegaria, después de tanto tiempo de no conversar con mi Hacedor.

Miércoles 25. Hoy me dieron de alta. Han pasado muchos meses de

lucha y dolor, que no concluyen con mi retorno a la sociedad. Volveré a enfrentar las dudas, la incertidumbre, el temor a lo desconocido. Pero, de una cosa estoy seguro: no debo ceder. Miraré hacia el frente y hacia arriba, aunque me cueste hacerlo.

Cuento con el cariño de mi madre y de Noelia, pero sobre todo, cuento con el amor de Dios.

Jueves 26. Descendí a la antesala del averno y he vuelto a renacer. Caminé como funámbulo sobre la cuerda floja y unas manos maravillosas no me dejaron caer. Creí que había gastado todo mi tiempo, pero Dios me regaló otro de oportunidad.

Fui un perdido, un loco, un desconocido. . . pero ahora soy nuevamente yo, Sebastián. ○

El arte de salir "de a dos" (Viene de la pág. 9.)

Cómo poner fin a una relación

Si los problemas no pueden ser resueltos, si simplemente no les interesa más continuar con la relación o alguien más promisorio ha aparecido en la escena, es tiempo de terminar. Pero por favor, sean clementes.

1. Una vez más, usa el método "cara a cara" (usar el teléfono es indicio de extrema cobardía). Si ninguno de los dos está apurado tomen asiento. Explicale honestamente lo que sientes. Dile también por qué has decidido terminar con la relación. Pocas cosas son tan crueles como dejar que la otra persona se "devane los sesos" preguntándose qué fue lo que falló. Otra crueldad es insinuar o sugerir que no deseas una ruptura total, usando así los sentimientos del otro como un yoyó.

2. No ensucies el nombre de tu "ex" por donde vayas. Si el hecho de contar lo que sientes a algún amigo íntimo

(que no tenga el estómago "resfriado") te hace sentir mejor, hazlo. De no ser así, mejor guarda silencio.

Guarda silencio también en cuanto a los detalles de tu romance. Lanzar la primera piedra de los malos rumores muestra un gusto extremadamente malo.

3. Haz que la ruptura sea tan limpia como sea posible. Un romance transformado en simple amistad de la noche a la mañana es algo difícil de manejar para cualquiera y es probable que tu "ex" se sienta ofendido/a por tus intentos amistosos. Sé amigable cuando te encuentres con él/ella pero no abriguen la expectativa de ser "compinches" puesto que él/ella se sentirá herido/a durante algún tiempo.

Si eres tú el que está del lado en que se recibe el "adiós", prepárate para sentirte miserable durante un tiempo. Es un áspero camino el que hay que andar hasta llegar a la recuperación. . . pero. . . ésa es otra historia. ○



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!

Silvana Chiaramoni — Caupolicán 5498 — 1765 Isidro Casanova (San Justo) — Buenos Aires — Argentina. Tiene 15 años y desea mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos de toda América que hablen inglés o castellano.

Manuel Calloquispe Flores — Casilla 7 — Puerto Maldonado — Perú. Tiene 19 años, practica deportes, colecciona billetes y poesías. Desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de todos los países adonde llega **Juventud**.

Oscar U. Caro Ramos — Bacatete 12 — Fracc. Sonoyta — La Mesa 22460 — Tijuana B. C. — México. Tiene 16 años y cultiva el *hobby* de la música. Desea mantener correspondencia con jóvenes y señoritas de su edad, de todo el mundo.

Nancy E. Flor — B. Mitre 44 — 4103 Tafí Viejo — Tucumán — Argentina. Tiene 15 años, colecciona estampillas y calendarios de todo el mundo. Le agrada el inglés y desea intercambiar correspondencia con jóvenes y señoritas de todo el mundo.

Laura Morán — Pellegrini 433 — 5507 Luján de Cuyo — Mendoza — Argentina. Tiene 17 años y desea mantener correspondencia con jóvenes de ambos sexos de todos los países adonde llega **Juventud**.

Adriana Esther Sosa — Malaver 4673 — 1605 Munro — Buenos Aires — Argentina. Tiene 14 años, le gustan los animales, los temas de salud, la música y la poesía. Desea intercambiar correspondencia con chicas y muchachos sin límite de edad. Promete responder todas las cartas que reciba.

Frio, sensación térmica y precauciones



Hablemos algo del tiempo en los campamentos de invierno.

¿Campamentos de invierno? ¿A quién se le ocurre hacer campamentos de invierno?

Bueno, en primer lugar a quienes piensan que la aventura es algo para disfrutar en todo tiempo, y que no está atada a la temperatura ni a las condiciones climáticas.

¡Pero en invierno hace frío!

Bueno, raro sería que hiciera calor, ¿no es cierto? ¿Y qué hay con el frío? En primer lugar, tú sabes que hará frío, de manera que nunca podrá tomarte por sorpresa. Y es probable que estés más cómodo en un campamento de invierno bien planeado, que en muchos campamentos de verano.

Por otro lado, mucha gente cree que acampar en invierno es imposible. ¿Qué tal sería demostrarles que están equivocados?

Bien, entonces vamos a aprender algunos conceptos de meteorología que serán muy importantes para tu campamento de invierno. Hablemos de **sensación térmica**.

Se llama así a la relación que existe entre temperatura ambiente y velocidad del viento.

Nuestro cuerpo, mantenido a 37°C con notable precisión, tiene la capacidad de adaptarse a los cambios de temperatura dentro de ciertos límites. Cuando baja la temperatura, se pone en marcha una serie de

admirables mecanismos para mantenerte caliente. Aunque parezca que no lo logran, y te empiecen a castañear los dientes, no temas. ¡Ese es uno de los mecanismos de los que te hablo! Al activar fuertemente tus músculos de esa manera, el cuerpo está generando el calor que necesitas.

Aunque no puedas verla, a tu alrededor se forma permanentemente una fina capa de aire caliente, es decir, aire que tu piel ha calentado. En condiciones de calma, esa capa circula y —como el aire caliente tiende a elevarse— sube por tu cuerpo hasta que se eleva a la altura de tu frente.

Cuando hay viento, esta capa se ve desplazada, y sientes más frío. El cuerpo seguirá creando esta capa protectora que te aísla de la temperatura exterior, pero es obvio que cuanto más fuerte sea el viento, más esfuerzo tendrá que hacer el cuerpo para renovar la capa de aire que se pierde constantemente. En otras palabras, cuando hay viento, tú sientes más frío que cuando está en calma, aunque la temperatura sea muy baja.

Ahora observa la tabla adjunta. La fila superior te muestra la temperatura ambiente en condiciones de calma. Más abajo, las filas te muestran la forma como desciende la temperatura a medida que aumenta la velocidad del viento. Nota, por ejemplo, que si

hace 10°C (y esto es una temperatura agradable para el invierno en algunos lugares), con una brisa de apenas 16 km/h la sensación que percibe tu cuerpo es de sólo 5°C, si hubiera calma. Si hace 5°C, y hay apenas un poco más de viento, digamos 24 km/h, la sensación térmica es de sólo -5°C, ¡cinco grados bajo cero!

Lo que esta tabla debiera inspirarte es mucho respeto. Respeto por el frío, pero muy especialmente respeto por la suma de frío y viento.

Haz algunas pruebas en algún descampado cerca de tu casa, si llevas un buen termómetro y tienes forma de averiguar el viento reinante. Toma la temperatura y luego consulta la tabla de acuerdo con la velocidad del viento en ese momento (los informativos de los radios locales suelen dar esa información). Expón tu cuerpo alternativamente al viento y a la temperatura exterior de un lugar protegido. Deberás notar una sensible diferencia, más notoria cuanto más fuerte sea el viento.

Si las conclusiones que saques te hacen pensar en tu cama calentita, los leños encendidos en la estufa y una taza de chocolate caliente que Mamá te trae a la cama, entonces estoy de acuerdo contigo, ¡pieterno: ¡Mejor, quédate en casa!

CAMPIFICHA MA-2

Las técnicas de seguro



Antes que hablemos de seguros en escalada en roca, déjame decirte que este rubro —montañismo— es el más serio que encaramos en *Campificha*. Queremos que puedas aprender a disfrutar de los placeres del montañismo, pero sin dejar de recordarte los peligros que acechan.

Es posible que creas que estoy tratando de asustarte. Pues bien, ésa es la idea. Sin embargo, no quiero crearte el miedo paralizante que haga de ti un pusilánime que nunca se atreva a nada, sino el miedo respetuoso de quien es consciente de los peligros, y los desafía con la prudencia y sabiduría debidas.

¡Y no me digas que no tienes miedo! Eso podría hacer de ti un pietierno muy peligroso.

No te quisiera como compañero de expedición. Por otro lado, como dicen los alpinistas, "los que no tienen miedo se pierden el supremo placer de dominarlo".

Ahora sí, vamos al grano. Primero veamos qué es eso del "seguro". Observa la figura 1. Dos escaladores suben encordados (es decir, unidos a la soga por nudos tales como el explicado en *Campificha NA-1*). El líder (A) sube "en libre", es decir, sin ningún tipo de protección. (Por eso debe ser el más experimentado.) Si cae desde allí, nada puede salvarlo del golpe. Cuando llega a un determinado punto (los expertos lo hacen al fin de la extensión de la soga), se asegura y protege el ascenso de su compañero (B). Si éste cae, A lo sostendrá desde arriba. Cuando



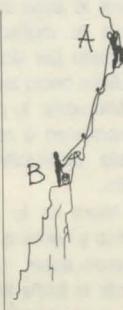
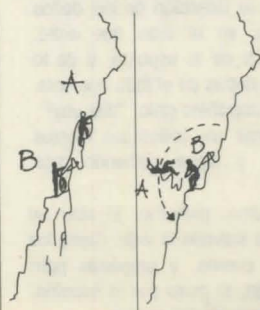
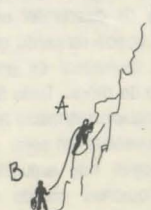
do se encuentran, el líder sigue subiendo, pero ahora sí tiene seguro, el que le proporciona B. Si llegara a caer, no caerá más abajo que el nivel de B y la extensión de soga que haya liberado.

Bien, ¿me sigues? ¿O se te ha puesto la piel de gallina? No temas, esto es rutina para los escaladores.

Ahora veamos cómo se asegura. Observa la figura 2. El líder está asegurando a su compañero que sube hacia él. Nota varias cosas importantes:

1) El líder se asegura a la roca por medio de un trozo corto de soga o cordín, en este caso por la cintura. Notarás que ha amarrado un cordín a una punta de roca (no siempre se las encuentra tan oportunas), y lo

El líder y su segundo se turnan para proporcionarse seguro.



CAMPIFICHA M-2

(Tabla provista por la Fuerza Aérea Argentina - Comando de Regiones Aéreas - Servicio Meteorológico Nacional.)

En todos los casos recuerda que estamos aprendiendo lo elemental de una actividad que no es juego de niños. Trata de conseguir que un adulto *experimentado* te acompañe cuando decidas escalar en serio. Averigua en tu ciudad, siempre hay entusiastas de la actividad con quienes podrás aprender a tener respeto a las alturas, ¡aunque sólo sea escalando paredes!

Resumen de lo publicado: María se alegra con la noticia: tendría un hijo del Espíritu Santo. Poco antes que el Niño naciera, debió viajar con José, su esposo, a Belén para empadronarse. En un pesebre de esa ciudad nació Jesús, el Salvador. A poco de nacer Jesús, sus padres debieron huir con El a Egipto para salvarlo de la ira de Herodes. Cuando el malvado rey murió, la familia regresó a Palestina, radicándose en Galilea. Allí Jesús crecía integralmente. A los doce años viajó con sus padres a Jerusalén para participar de la fiesta de la Pascua. Entonces comenzó a comprender el profundo significado de su misión mesiánica. A la hora de volver se detuvo, entusiasmado, a discurrir en el templo con los doctores de la ley, mientras sus padres lo buscaban preocupados.



(Continuá)

**Un comentario de las parábolas de Cristo
que le dará un sentido eterno a tu vida.**

*** Profusamente ilustrado**

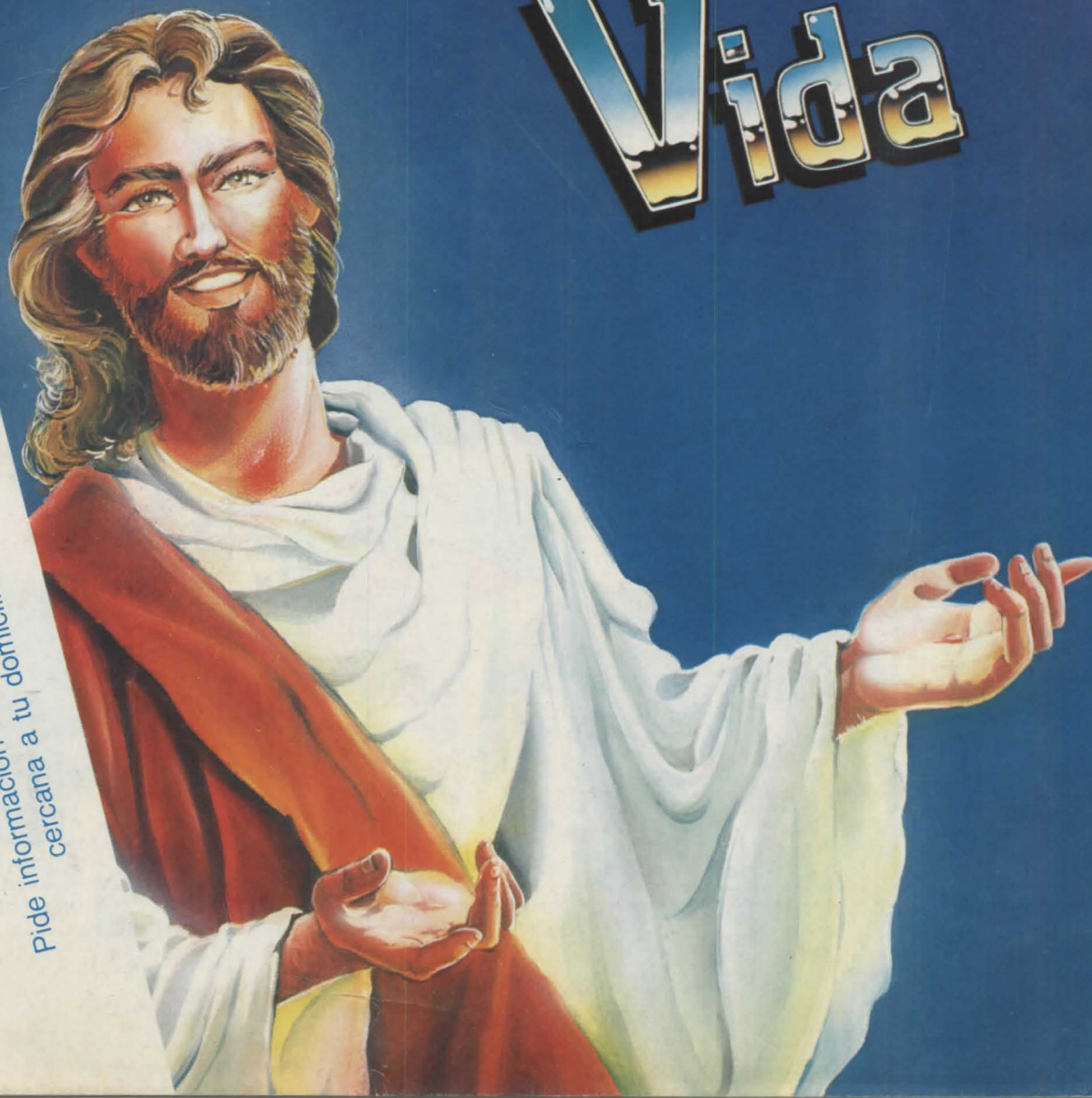
Autora: Elena G. de White

Páginas: 299

Formato: 23 x 16 cm

Encuadernación: tapa dura (ilustrado)

Palabras de Vida



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