

VIDA ³⁻⁸⁵ FELIZ

Educar,
una tarea
difícil

El hogar
y la escuela

Educación
para la salud

EDUCACION—EDUCACION—EDUCACION

CONTENIDO

EDUCACION

El hogar y la escuela, pilares de la vida sana 4
Mirta P. de Casarramona

SALUD

Alimentación y salud 6
Hugo Urbina R.

Educación para la salud 17
Esther I. de Fayard

FAMILIA

Esposos Anónimos 10
Roberto Parr

Más tiempo para nuestros hijos 12
Domenico Acconci

RELIGION

Los métodos educativos de Cristo 15
Elena G. de White

Jesús y la motivación 19
Raúl L. Posse

SECCIONES

Consultorio médico 5
En familia 7
Periodismo abierto 14
Alcohol-Drogas 16
Página del no fumador 18
¿Qué responde la Biblia? 20
Cocina vegetariana 21



EDUCACION

El hogar y la escuela, pilares de la vida sana (pág. 4).



FAMILIA

Más tiempo para nuestros hijos (pág. 12).

VIDA FELIZ (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. Marzo de 1985.

VIDA FELIZ

Año 86 - Nº 3

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL

Rolando A. Itin

DIRECTORA

Esther I. de Fayard

VICEDIRECTOR

Ricardo Bentancur

REDACTORA

Mónica Casarramona

SECRETARIA

María del Carmen de Aragón

DIRECTOR DE ARTE

Luis O. Marsón

DIAGRAMADOR

César Brugnoni

GERENTE DE DISTRIBUCION

Arbin Lust

GERENTE GENERAL

Roberto Gullón

Agencias SERVICIO EDUCACIONAL HOGAR Y SALUD

ARGENTINA

BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346. 1602

Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647.

CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Co-
cientes. Tel. 24072.

PARANA: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre
Rios. Tels. 10671, 22995

BOLIVIA

LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592, Casilla
355. Tels. 352843, 327244.

SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo ex-
terno, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla
2495. Tels. 3-2200, 3-2201.

CHILE

ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784, Casi-
lla 1260. Tel. 24917.

SANTIAGO: Santa Elena 1038, Casilla 328.
Tel. 2225948. Porvenir 72, Casilla 2830. Tel.
2225880.

TEMUCO: Claro Solar 1170, Casilla 2-D. Tel.
33194.

ECUADOR

GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901, Casilla 1140.
Tel. 361-205.

ESPAÑA

EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8. Madrid-3.
Tels. 233-4238, 233-8661.

MEXICO

MEXICO: Yacatas Nº 398, Apartado Postal
18-813, México 12. D.F. Tel. 687-21-00.

PARAGUAY

ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

PERU

AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Co-
rreo 1381. Tels. 239571, 233660.

CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499, Casilla
330. Tel. 23-2641.

LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Ca-
silla 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.

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL 248916	CORREO ARGENTINO Fiscal (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452



“La vida es sed”

NADIE discute la importancia vital del agua, que constituye las dos terceras partes de nuestro cuerpo. Los 60 billones de células que lo conforman, literalmente, “flotan” en agua, y por eso necesitamos beber entre seis y siete vasos de agua cada día. Por supuesto, no podemos darles cualquier agua. Lamentablemente, sólo el 2,2 por ciento del total de agua que hay en el mundo es dulce. De esta pequeña proporción debemos descartar el 70 por ciento por encontrarse en la cobertura de nieve del Artico, la Antártida y Groenlandia. La reserva que proviene de los ríos y lagos es apenas el 0,26 por ciento del total de agua dulce existente, y de ella una buena proporción está contaminada. Si añadimos que en lo que va de este siglo la población se multiplicó por dos y el consumo de agua se multiplicó por siete, advertimos fácilmente por qué los organismos mundiales están preocupados por el futuro del agua.

Pero queremos hablar de otra agua (igualmente imprescindible) y de otra sed (igualmente acuciante): del agua del conocimiento, y de la sed por absorberlo. Seguramente en esta sed estaba pensando el gran escritor y pensador uruguayo, Constancio C. Vigil, cuando escribió la sentencia que utilizamos como título: “La vida es sed”.

Desde la cuna y mientras viva, el ser humano tratará permanentemente de saciar, a veces a borbotones, su sed de saber: del saber que necesita imprescindiblemente para encontrar su ubicación y realización en el seno de la sociedad. Y ya instalado en ella, seguirá aprendiendo.

Pero en esta maravillosa sed innata se esconde un peligro. El ser humano es una esponja que absorbe lo que le dan, trátase de “agua” potable o contaminada. Es aquí donde la figura del educador cobra su verdadera dimensión. El futuro de la vida puesta a su cuidado depende de él: de sus conocimientos, de cómo los vivencia, del tipo de “agua” con que sació su propia sed, de si lo mueve la necesidad o la vocación, de sus métodos para impartir, del alcance de sus objetivos.

Un sabio proverbio chino reza así:

“Si tus proyectos alcanzan un año, siembra granos; si llegan a diez años, planta un árbol; si llegan a cien años, instruye a un pueblo. Sembrando granos una vez, cosecharás una vez; plantando un árbol, cosecharás diez veces; instruyendo al pueblo, cosecharás cien veces”.

El valor de la educación, más que en la siembra está en la cosecha. Comenzó en el hogar y se prolongó en su ámbito natural: la escuela; luego se afianzó en el colegio, el trabajo y la vida de relación. Pero cuando la persona se arraiga en la sociedad ingresa en la “universidad de los golpes duros” en la que también seguirá aprendiendo —mayormente como autodidacta— por la experiencia personal asimilada en la diaria lucha por la vida. Si en los tramos iniciales hubo fallas en la misión de saciar con agua dulce y potable la sed de ese ser, en la hora de la cosecha los “golpes duros” serán más duros. Los que por ignorancia o por rebeldía se resistan, harán necesario que haya más reformatorios, más cárceles y más instituciones de salud mental.

En el círculo concéntrico de nuestra influencia todos damos a beber de nuestra “agua”; somos educadores. Eduquemos para la vida *con sentido*: “Sé de dónde vengo y a dónde voy”; *con propósito*: “Siempre tengo algo que hacer, alguien a quien amar, alguna cosa que esperar”; *con trascendencia*: “El que quiera, tome del agua de la vida gratuitamente”¹ porque “cualquiera. . . que bebiere del agua que yo [Jesús] le daré, no tendrá sed jamás”.

Todos tenemos sed de ser para hacer; todos —además de educadores— somos educandos; todos podemos saciar nuestra sed en la “fuente de agua que salte para vida eterna”.² Es nuestra modesta intención brindar “agua potable” en las páginas que siguen. —EIF.

¹Apocalipsis 22: 17. ²S. Juan 4: 13, 14.

El hogar y la escuela, pilares de la vida sana

Mirta P. de Casarramona

Resumen de una conferencia presentada en el Congreso de Medicina Preventiva que se llevó a cabo en el Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

Los principios de salud son parte del proceso de culturalización que el niño asimila a partir de su nacimiento. Del mismo modo como va adquiriendo el habla de un determinado idioma, internaliza modales, valores, prejuicios, preferencias y aversiones. Aprende por asociación e imitación. Surge así la importancia fundamental de la familia y la escuela.

Elena G. de White, una conocida educadora, dice: "Lo que el niño ve y oye está trazando profundas líneas en la tierna mente, que ninguna circunstancia posterior de la vida podrá borrar del todo".¹

Familia. En los primeros años de vida, antes que el niño tenga pensamiento lógico, adquiere los grandes hábitos que constituirán el fundamento de los principios de salud. En esta etapa no es responsable de sus actos, y es deber de sus padres velar por la formación de sus hábitos. La única forma educativa aceptable es la paciencia constante para lograr un ritmo, por supuesto, respetando las necesidades particulares del niño.

Progresivamente, el niño debe asumir responsabilidades respecto de sus hábitos de higiene, alimentación, juego, descanso, etc. Es vital que sepa que es supervisado por sus mayores. No obstante, esa supervisión no debería ahogar la responsabilidad del niño.

Todas las conductas del hombre, y por lo tanto del niño, tienen connotaciones psicológicas, ya que somos una unidad bio-psíquico-espiritual. Desde temprana edad el pequeño descubre que por medio de su

conducta puede castigar o gratificar, además de llamar la atención de los adultos; por lo tanto, es una forma ideal de controlar la situación. Entre los ejemplos más comunes podríamos mencionar el control de los esfínteres y los hábitos de alimentación.

Lamentablemente, muchas veces en nuestra educación caemos en ambivalencias perjudiciales, como restringir por un lado los dulces pero estimular al niño con una doble porción de postre. La educación que ofrecemos a nuestros hijos debe ser consecuente y no contradictoria.

Otro aspecto de la medicina preventiva es reducir al máximo la posibilidad de accidentes domésticos, primero evitándolos en la medida de lo posible, y luego enseñando al niño a "ver" el peligro. Muchos niños pierden la vida o quedan con secuelas irreparables por accidentes que fácilmente se hubieran podido evitar si ellos hubiesen sido educados para anticiparse al peligro. ¡Cuánto podríamos hacer en este aspecto!

Es en el hogar donde el niño debe satisfacer tanto sus necesidades físicas como las psico-afectivas básicas: amor, estabilidad y seguridad.

Debemos reconocer que muchos de los hábitos están arraigados en nuestras necesidades emocionales. Tomemos, por ejemplo, las costumbres de fumar, de comer en exceso o de ingerir drogas, que son el refugio al que niños, adolescentes, jóvenes y adultos recurren para escapar a una realidad hostil.

Por lo tanto, si logramos reducir la tensión emocional y la ansiedad, proveyendo a nuestros hijos un bagaje lo más armonioso posible, estaremos favoreciendo todos los principios psíquicos de la salud.

Hogar y escuela. Al llegar a la edad escolar, son los padres quienes deben elegir la clase de escuela a la que enviarán a sus hijos, ya que en las dúctiles mentes infantiles pueden aparecer serias ambivalencias entre los principios y valores enseñados en la casa y los observados y dictados en la escuela. Podemos notar claramente la im-

portancia de una educación que no rompa la armonía hogar-escuela.

La maestra, como segunda madre, asumirá sus responsabilidades y aprovechará toda ocasión posible para reafirmar los principios de salud, de modo que progresivamente el niño estará facultado para ir comprendiendo las causas y consecuencias de su conducta.

Muchos de nuestros hábitos son parte de la rutina, pero no es aconsejable que reduzcamos nuestra conducta a hábitos mecánicos. El objetivo de la educación aspira a la conducta sensata, apropiada a las circunstancias y que realce, en todo momento, los valores morales que sustentamos.

La instrucción deberá ser progresiva, de acuerdo con la edad de los alumnos.

La cooperación entre padres y maestros debería ser el espíritu del aula y la ley del hogar.

La autora ya mencionada aporta otro pensamiento, al decir: "Deberían [los padres] comprender la importancia que tiene el evitar las enfermedades mediante la conservación del vigor de cada órgano". No es suficiente que el alumno conozca teóricamente los hechos. "El gran requisito en la enseñanza de estos principios es impresionar al alumno con su importancia, de modo que los ponga escrupulosamente en práctica".²

Es en la escuela donde el niño podrá internalizar el principio fundamental que apunta a destacar que las leyes de la naturaleza deben ser respetadas, lo cual redundará en su propio bien.

Además, quisiera añadir la opinión de Jerónimo De Moragas: "El educador auténtico no es tan sólo aquel que trasciende hacia los demás una manera de ser por medio de la palabra, sino, ante todo, por medio del ejemplo de un estilo de vida".³ El docente

Mirta P. de Casarramona es psicopedagoga, graduada en la Universidad Católica de Santa Fe, Argentina.

debe proyectarse diariamente por medio de una vida íntegra. De nada vale escribir teorías con la mano y luego borrarlas con el codo.

Muchas veces, tanto en la escuela como en el hogar, los docentes y los padres se encuentran ante la difícil tarea de destruir hábitos negativos o perjudiciales y crear nuevos. No podemos quebrar antiguas formas de reacción sin establecer paralelamente nuevas conductas, deseables y positivas.

La necesidad de romper con los antiguos hábitos y establecer nuevos, provoca tensiones y, en algunos casos, frustraciones. Es en estos momentos cuando el estímulo de los padres y maestros será un valioso aporte. Se debe evitar la presión exterior ya que, junto con las propias ansiedades, pueden interferir seriamente e impedir los cambios que se desean.

Deseo destacar la importancia de aunar criterios entre los maestros y los padres. Necesitamos presentar a los niños una tabla de valores coherente, por eso entre el hogar y la escuela deben estar constantemente

abiertos los canales de comunicación, de manera que evitemos conflictos innecesarios a los educandos.

Considero que debe ser iniciativa de los docentes conocer a fondo la realidad social de cada alumno, sus hábitos y costumbres. Es por eso que las visitas a los hogares, las entrevistas con los padres, además de todo el material que nos provee el niño, serán elementos muy valiosos para conocer a nuestro alumno en forma profunda e individual.

Los docentes también deben colaborar en la organización de "escuelas para padres". Esta "escuela" debería ofrecer reuniones periódicas con el propósito de informar acerca de los cambios físicos y psicológicos del alumno, las medidas preventivas, la alimentación, etc. Estas reuniones deben responder a las necesidades del grupo: ser dinámicas, cortas e interesantes. Es la oportunidad para superar algunos prejuicios, a veces perjudiciales, que la cultura acepta como científicos. Por ejemplo, que el niño obeso es símbolo de niño sano; que el

niño inteligente no practica ejercicio físico, etc.

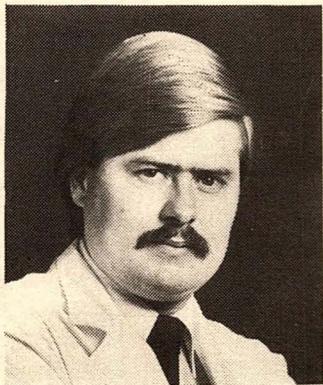
Como padres y docentes nuestro deseo es que los niños *aprendan*. Y no pueden hacerlo si están mal alimentados (no sólo subalimentados, sino alimentados a golosinas, etc.), si están enfermos (señalo en forma especial dolores de muelas, de cabeza, de oídos, etc., que son los que vemos a diario) o si les falta el descanso. Sólo con el apoyo de la familia lograremos niños sanos que puedan aprovechar en plenitud el aprendizaje.

Un gran desafío y una gran responsabilidad para los docentes y para los padres es grabar en las maleables mentes infanto-juveniles los principios de salud que actuarán a modo de una llave que abrirá la puerta ancha de la felicidad a las próximas generaciones.

¹ Elena G. de White, *Conducción del niño* (Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 1974), págs. 184, 185. ² White, *La educación* (Buenos Aires, ACES, 1978), págs. 196-200. ³ Jerónimo De Moragas, *Pedagogía familiar* (Barcelona, Ed. Lumen, 1974), pág. 21.

Consultorio médico

Las respuestas brindadas en esta sección tienen el propósito de informar pero no de sustituir la correspondiente visita al médico.



Hugo Vergan es médico del servicio de cirugía cardiovascular del Hospital Castex, Buenos Aires, Argentina.

¿Cuáles son los mayores peligros ante la mordedura de un animal y qué medidas se deben tomar en ese caso?

Aunque la mayoría de los que habitualmente están en contacto con animales domésticos descartan "a priori" que sus animales puedan agredirlos, es sumamente frecuente la consulta por accidentes de este tipo. No siempre el animal doméstico es el culpable. Muchas veces los malos tratos a los que los someten sus amos, y muy especialmente los niños, terminan con la paciencia de los animales, los que reaccionan instintivamente mordiendo o arañando. Otras veces, el accidente proviene de animales desconocidos, y en ese caso las precauciones deberán ser diferentes.

Aunque sea una verdad de Perogrullo, la rabia sigue siendo la más temida de las enfermedades transmitidas por la mordedura de animales. No resulta desacertado el respeto que se tiene por sus conse-

cuencias, pues suelen ser fatales. Aunque el animal implicado esté adecuadamente vacunado, deberá efectuarse el control respectivo del mismo por la autoridad competente designada por cada país. La observación del animal no deberá abarcar un período menor de siete días, plazo en el que la excreción del virus por el animal rabioso puede preceder al desarrollo clínico de la enfermedad. El tratamiento local consiste en la limpieza y el lavado de la herida con agua y jabón más un antiséptico detergente (amonio cuaternario). El general incluye la administración de una serie de seis inyecciones de vacuna antirrábica.

Otra enfermedad comúnmente transmitida por la mordedura de animales es la producida por una bacteria que se encuentra frecuentemente en la boca del perro y el gato, y se transmite por arañazo. En el ser humano provoca dolor y rápida hinchazón de la zona lesionada, fiebre en muchos casos y, si no se la trata ade-

cuadamente, la aparición de un ganglio hinchado y su posterior infección y absceso. En todos los casos el tratamiento local de la herida es similar al de la rabia, y el general —en este caso— será determinado por el médico, quien seguramente indicará antibióticos. En todos los casos la posibilidad de infección tetánica está presente, por lo que el tratamiento local y el general incluirán la debida profilaxis antitetánica.

Más raramente existe otra patología, la llamada *larva migrans cutánea*, que también es conducida por animales y que suele permanecer muchísimo tiempo en la piel, produciendo inflamación y comezón. No resulta repetitivo recordar que la pronta consulta al médico puede ahorrar disgustos mayores motivados por pequeños encuentros domésticos con animales conocidos o desconocidos, y de esa manera evitar consecuencias peligrosas en todos los casos. Si se trata de animales desconocidos, todos los esfuerzos tenderán a individualizarlos.

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

Alimentación y salud

Hugo Urbina R.

“La salud –se dice– está de moda”. Una moda que exige conocimientos, voluntad y práctica de los principios que la rigen. Una moda que ojalá nunca pase de moda.

No se puede afirmar que en nuestros días todas las personas están lo suficientemente instruidas en materia de alimentación. Al contrario, existe ignorancia (voluntaria a veces; involuntaria; otras) en relación con este tema. Muchos errores, algunos fatales, son consecuencia de ese desconocimiento. Un alto porcentaje de enfermedades viene como consecuencia de no saber alimentarnos.

Uno de nuestros problemas es que consultamos sólo al paladar. Todo alimento que nos parece apetecible y está ante nuestros ojos, indiscriminada e irracionalmente lo llevamos a la boca sin medir los riesgos de excesos, de contaminación, de incompatibilidad, de mala calidad, etc. En fin, no pensamos en que los alimentos desvitalizados son nocivos no sólo para el aparato digestivo sino para todo el organismo.

Alimentación y nutrición. Se denomina alimentación al suministro de sustancias a nuestro organismo para que las células cumplan las funciones básicas de la vida.

La nutrición, en cambio, consiste en tomar sustancias y energías del medio exterior, transformarlas, assimilarlas y convertirlas en sustancias aprovechables para el organismo, eliminando los productos de desecho. Sin una buena nutrición no puede haber buena salud.

El Dr. Mouriquad, de Lyon (Francia), dijo: “Parece que la inmunidad contra las múltiples enfermedades infecciosas tiene por sustrato esencial el equilibrio nutritivo, que depende del equilibrio alimentario”. Estos conceptos nos ponen ante la realidad

de que no todo lo que se come nutre, sino sólo lo que se digiere, porque la nutrición se realiza por medio de la digestión. Es, pues, un error pensar que la solución es llenar el estómago con lo que nos gusta. No siempre comer y alimentarse son sinónimos.

Pero volvamos a la digestión, el mecanismo por el cual los alimentos se convierten en elementos nutritivos. La digestión depende de la temperatura normal del tubo digestivo; de la clase, combinación y calidad de los alimentos y de la completa salivación y deglución.

El estado de la mente tiene que ver con la salud del cuerpo, la salud del cuerpo con la salud de los órganos digestivos y la salud de éstos con los alimentos que ingerimos.

Afortunadamente, la naturaleza nos proporciona alimentos que –está científicamente comprobado– son los más sanos y de primera calidad, y bien preparados pueden ser los más agradables al paladar. Se trata de los vegetales: cereales, verduras, legumbres y frutas. Estos, con el complemento de la leche y los huevos, constituyen la alimentación por excelencia.

Según los doctores Milton Chatton y Phyllips Ullman, de la Universidad Stanford, California, Estados Unidos, es ventajoso retornar a una dieta que tenga más proteínas vegetales que proteínas animales, más carbohidratos complejos (granos integrales, cereales, fibras), más azúcares naturales (frutas y vegetales) y menos azúcar refinada, menos grasas totales y colesterol, menos sal, nada de alcohol ni aditivos dañinos.

Alimentación y enfermedad. Es perjudicial para la salud servirse los alimentos cuando están demasiado fríos o demasiado calientes. Deben ser ingeridos tibios o a la temperatura normal del cuerpo (37° C). A pesar de que frecuentemente se dice que si el alimento es frío en el estómago se calienta, y que si es caliente en el estómago se enfría, esto es cierto sólo en cierta medida. La energía que el organismo emplea para calentar lo frío o enfriar lo caliente es energía perdida, y ello significa debilita-

miento del proceso digestivo y entorpecimiento de la digestión. Además, el excesivo frío o calor afecta a las células gástricas en forma directa.

Otro detalle: se ha comprobado que la desproporcionalidad de los hábitos dietéticos en los países industrializados es causa de enfermedades, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, etc., especialmente a causa del excesivo consumo de grasas, principalmente de origen animal. En Japón, donde existe la más alta incidencia de cáncer gástrico, se lo relaciona con el alto consumo de pescado ahumado y con el uso de preservantes, colorantes y aditivos alimentarios (por ejemplo, nitritos, dietilestilbestrol) que se utilizan en carnes y conservas enlatadas.

Ultimamente se está dando mucha importancia a la relación entre el alto consumo de carne y la producción de algunos tipos de cáncer, algo que antes se desestimaba. Resulta significativo el hecho de que la mayor incidencia de cáncer se dé en los países que más consumen este alimento, sin desestimar –por supuesto– los otros probables factores cancerígenos.

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y los estudios realizados por la Sociedad Americana de Cáncer y el Consejo Nacional para la Investigación, se ha demostrado que una alimentación, a base de vegetales disminuye considerablemente los riesgos de contraer cáncer. Los últimos estudios, realizados con grupos de personas de alimentación exclusivamente vegetariana, arrojaron la más baja incidencia de cáncer, comparado con los grupos en cuya alimentación la carne formaba parte.

Sintetizando, diremos que nuestro estado de salud o de enfermedad depende en gran medida de los alimentos que ingerimos. Como seres inteligentes debemos alimentarnos saludablemente y desechar de nuestra dieta todo tipo de alimento malo. Recuerde que muchas veces el estómago es el lugar donde se fabrica la salud o la enfermedad, según una conocida frase de Cervantes.

El Dr. Hugo Urbina Ramírez es peruano. Nos envió su colaboración desde Chiclayo, donde reside.

En Familia

Mónica Casarramona es profesora de Filosofía y Pedagogía con especialización en Psicopedagogía y Administración Educativa, y redactora de **Vida Feliz**.



Educación, esa difícil misión

La educación es una misión compleja y difícil, pero es una de las tareas que más complacen y recompensan. El don más importante que los padres pueden ofrecer al mundo es un niño bien educado, feliz y seguro de sí mismo. ¡Qué tarea importante la de los padres y maestros! Son muy pocos los que comprenden cabalmente las necesidades esenciales y profundas de la mente y del alma del educando y cómo dar forma a los pensamientos y sentimientos de los niños y jóvenes en constante desarrollo.

La educación en sí misma es todo un proceso de aprendizaje: el más largo y difícil. La primera educación amolda el

carácter de los niños de tal manera que toda su vida posterior llevará impresa las huellas de ese molde.

La verdadera educación es más que la prosecución de un curso de estudios, integra el desarrollo armonioso de las facultades mentales, físicas, sociales y espirituales. Educar es más que preparar para la vida presente, es capacitar para vivir su tercera dimensión: la espiritual y superior, que finalmente es la que determina la calidad de la existencia humana.

El hombre fue creado a imagen de Dios. A causa del pecado esa semejanza se malogró, y a medida que transcurrieron los siglos la gloria de esa imagen se

transformó en una triste mueca de dolor e imperfección. No obstante, ese mismo y generoso Creador previó un paliativo para restaurar la imagen perdida: la educación. Esto hace de ella la misión más sublime y difícil de los padres y maestros.

Para educar con eficacia el mismo educador necesita conocer las bondades de tal proceso, tener objetivos elevados y claros, métodos simples y efectivos, paciencia y mucho amor, y los resultados no se harán esperar.

Los subtítulos siguientes son algunas "píldoras" de ese largo y complejo tratamiento de restauración de la imagen original del ser humano.

A pedido de numerosos lectores **Vida Feliz** se complace en reeditar en un solo bloque algunos de los temas que aparecieron en forma de pequeñas dosis mensuales, breves pero al punto, en la sección EN FAMILIA. Damos así a los interesados, y a todos, la oportunidad de reencontrarse con valores permanentes que hacen a nuestro más caro tesoro: nuestra familia. —La Redacción.

Los insustituibles abuelos

Queridos abuelos, estas líneas son especialmente para ustedes. Pensando en la posición de privilegio que tienen en la familia, en toda la ternura que siempre tienen para dar, en el respeto que se han ganado a través de una vida generosa, no podemos menos que dedicarles nuestros más generosos pensamientos.

No obstante, hay una cosa que a veces preocupa a los padres y educadores. ¿No será, queridos abuelos, que en algunas ocasiones por causa de ese amor desbordante, fortalecido por el continuo fluir a través de dos generaciones, hacen a sus nietecitos más concesiones de las convenientes para el control de la disciplina y la formación de su caracteres? ¿No será que el impulso afectivo los tra-

ciona a veces y los lleva a crear algún conflicto en la educación que los padres están dando al pequeño? ¿O que tal vez se sienten impulsados a evitarles el justo y necesario castigo?

Sí, es verdad que muchas veces los padres jóvenes (y no tan jóvenes) cometen errores en la educación de sus hijos. También es verdad que a veces las madres se ven obligadas a trabajar y los niños pasan muchas horas bajo la vista y el corazón de ustedes. El cuidado de ustedes es demasiado valioso, pero recuerden que toda discrepancia en la disciplina dejará a los niños confusos. Ellos captan muy bien las manifestaciones de crisis de autoridad y aceptarán el desafío más fácil que se les presente.

Si ustedes permiten que los niños hagan o consigan lo que sus padres por alguna razón les han prohibido, estarán creando una gran confusión en las mentes infantiles, además del conflicto —a veces sofocado y otras bélico— que se originará tarde o temprano entre ustedes y los padres de la criatura. Muchas relaciones familiares se han visto damnificadas o rotas para siempre por esta actitud sobreprotectora de los abuelos que, paradójicamente, tiene como origen el amor.

¡Sólo ustedes, abuelos, pueden tener un corazón tan grande! Pero, cuidado, no sea que el amor cause el mismo efecto que la cantidad desmedida de agua ofrecida a un tiempo brote: ¡que lo ahogue y lo mate!

Sobreproteger no es amar

Los mimos no necesariamente revelan amor genuino, sino falta de él. Es frecuente el caso de la madre o del padre que al menor grito del niño o a su menor requerimiento corre para satisfacer plenamente sus demandas. Los padres bien advertidos y observadores captarán de inmediato si se trata de un mecanismo para requerir atención y cuidado o es realmente una dificultad que necesita asistencia.

Los niños descubren pronto los medios que pueden emplear para poner al adulto a su servicio y transformarse en centro de todo y de todos. Desde temprano se debería cuidar de no educar al pequeño en el egoísmo. Este tipo de educación no lo favorece. Por el contrario, lo torna inseguro y centrado en su propio yo, además de satisfacer un in-

consciente deseo de dominación por parte de los padres. Los padres que actúan así, con frecuencia piensan que adquieren más valor e importancia para el niño en la medida en que se hacen indispensables.

Los niños mimados y sobreprotegidos crecen con una extrema inhabilidad manual, muy inseguros, dependientes y casi incapaces de autovalerse durante la juventud y la madurez. Generalmente el hijo único o el menor son víctimas de esta falsa forma de amor. Sus padres, llevados por un temor desmedido, procuran alejarlos de toda experiencia que les pueda ser útil para probar y ejercitar sus fuerzas o capacidad, de los peligros a los que quedaría expuesto el niño, desencadenando a veces resultados más negativos y duraderos que el mal que tratan de evitar: timidez, inadaptación,

inseguridad, dependencia, egoísmo y miedo.

Muchos adultos que recibieron durante su niñez o adolescencia un trato sobreprotector, cuando llegan a la madurez y captan su multifacética deficiencia tratan de balancearla con una hiperacentuación del intelecto o de la afectividad, lo que genera un triste juego de características llamativas y poco comunes.

Los niños mimados o sobreprotegidos poseerán siempre la sensación de no haber sabido nunca lo que es amor genuino. La protección de sus padres no fue real para ellos sino sólo condescendencia. Así se sumergen en un sentimiento de abandono y soledad.

Los padres deben ofrecer un amor que tenga el mayor alcance posible, recordando que el modo de amar al niño determinará al hombre.

Disciplina: prohibido contradecirse

Los mensajes contradictorios provocan confusión en la mente infantil y tienen efectos nocivos en la disciplina de los niños y adolescentes. Todo infante necesita identificarse con sus padres. Precisa de ellos imágenes firmes y conceptos claros, que le permitan alcanzar una ubicación madura en el entorno que lo rodea. Su adaptación depende en gran medida de la coherencia de los mensajes que recibe.

Esta coherencia tiene una doble faz: Por un lado lo que se predica al niño y lo que se practica frente a él, y por el otro, los mensajes de ambos padres. Si el padre explica al pequeño que los que dicen palabras vulgares denotan falta de educación y poco después insulta desde el coche a alguien que le entorpece la marcha, habrá anulado con su acción toda la eficacia de su tarea educativa. O si

el niño pide permiso para faltar a la escuela y el padre se lo niega rotundamente mientras la madre le da la excusa ideal, el niño aprenderá a debatirse continuamente entre dos códigos simultáneos y, lógicamente, obedecerá la orden que le requiera menor esfuerzo.

Ante una situación tal los padres suelen ser los primeros sorprendidos al contemplar la gravedad del cuadro que ori-

gina su incoherencia. Se sorprenden, tal vez porque el niño nunca les hacía evidente sus contradicciones o jamás les exigía una rectificación.

Los pedidos de auxilio del pequeño eran muy sutiles y pasaban desapercibidos. Se mostraba indisciplinado en la escuela, melancólico, desarrollaba enfermedades sin causa aparente, presentaba problemas de aprendizaje y una notoria

inhibición intelectual, señales éstas que difícilmente serían relacionadas con la inestabilidad de las imágenes paternas, y que sin embargo eran consecuencia directa de ella.

La prudencia aconseja que los padres se pongan de acuerdo en cada aspecto que se relaciona con la educación de sus hijos, especialmente en la disciplina. Que no discutan esos aspectos en presencia

de los niños y que nunca se desautoricen entre sí.

Esta actitud calmará las expectativas del niño y le ayudará a comprobar que sus padres tienen un código de valores estable, que sus convicciones no se alteran caprichosamente y que todo lo que aseguraron alguna vez sigue teniendo vigencia entre ellos. El resultado será una disciplina efectiva y un crecimiento seguro y confiado por parte del niño.

Su hijo preadolescente

Los niños entran en la preadolescencia alrededor de los 11 años y permanecen en ella hasta el año siguiente. Algunos ya inician ese camino a los 10 años. Como esta es una etapa de transición, el niño es muchas veces incomprendido.

El preadolescente vive en un estado de pereza más o menos constante. Crece con tanta rapidez que a menudo está cansado y no tiene ánimo para hacer nada. El estirón le consume la energía propia de la niñez y puede parecer difícil y poco cooperativo.

Su estado de ánimo cambia con rapidez. De mañana se siente dispuesto para iniciar un trabajo y a la tarde tal vez ya esté deprimido y no tenga más interés en él. Es posible que las niñas manifiesten su depresión llorando con fre-

cuencia por hechos o comentarios insignificantes en su apariencia.

El preadolescente es un severo crítico de sus padres y maestros y al mismo tiempo rinde culto al héroe adulto que le robó toda la admiración y el amor. Quiere crecer pero tiene miedo de dejar atrás la seguridad que le da la niñez. Un día puede parecer responsable y capaz, y excesivamente infantil al siguiente. Necesita y espera la ayuda de sus padres y maestros, pero se ofende si le dicen lo que debe hacer.

El preadolescente contradice, discute y adopta la opinión contraria a lo que digan sus padres, hermanos y a veces hasta sus amigos. Detesta las tareas hogareñas y tal vez no coopere cuando se le pide ayuda, pero quizá sea servicial con las personas ajenas a la familia. Le molesta que se burlen de él, no obstante le agradan las

bromas y gusta hacerlas a los demás, inclusive adultos.

Se ha llamado a la preadolescencia un período de desorganización. El muchacho de esta edad se rebela contra los horarios, la limpieza, y la sugerencia por parte de los padres de la ropa que debe usar. Los varones son desprolijos, poco cooperativos y mal hablados. También algunas niñas adoptan esta conducta, pero la mayoría de ellas se interesa por vestirse de modo atractivo. Muchas veces ellas mismas rechazan a la niña chapucera, ordinaria o varonil.

La preadolescencia es una edad difícil, preludio de otra más difícil todavía, pero una edad oportuna para usar de paciencia, comprensión y sabiduría que Dios pone al alcance de los padres que la soliciten con corazón sincero y humilde.

Orientación en vez de castigo

La severidad, el castigo imprudente y la exigencia que sobrepasa las posibilidades del niño, le producen tensión, negativismo, rebeldía, timidez y miedo. Una vez que se han dado —peor aún si es con frecuencia— estos estados psicológicos, la orientación se hará más difícil y puede llegar al punto de ser imposible.

Idealmente, la orientación siempre debería ocupar el lugar del castigo. Pero sobre todo antes de la edad en que el niño comienza a fortalecer su propia voluntad y hacer sus decisiones en forma independiente de la voluntad de sus padres. El niño, antes de los dos o tres años de edad, no está preparado para el castigo. No tiene edad suficiente para comprender la relación de causa a efecto, y no podrá capitalizar plenamente el castigo y los motivos del mismo.

No queremos decir con esto que el niño no deba ser corregido antes de esa edad. Lo que queremos decir es que es mejor orientar que castigar, sobre todo durante la primera infancia. Si el castigo no es usado con prudencia da origen a los mismos males que trata de evitar. En este caso no sólo es inútil, sino perjudicial.

La orientación no elimina la negación y la frustración de la educación del niño. El tendrá que dejar de hacer ciertas cosas a su modo, a fin de hacerlas como lo esperan los adultos. Tendrá que escuchar muchos “no” en lugar de los “sí” que esperaba. Pero esta disciplina no hace necesario el castigo.

La orientación es el elemento que da la tercera dimensión a la educación. Prevé los errores y trata de evitar su

comisión. En cambio, el castigo es un recurso que pretende actuar como la goma de borrar, porque se aplica después que se ha cometido el error con la esperanza de que todo vuelva a ser como si no se lo hubiera cometido. Este es un juego peligroso porque hay errores cuyos resultados son irreversibles. No obstante, cuando el acto errado es reiterativo, el castigo bien aplicado y oportuno puede ser el correctivo idóneo. Los padres debieran recordar siempre que no hay motivo para que el aprendizaje no sea atrayente. Un juego es más eficaz para enseñarle al niño a lavarse las manos antes de comer, que una orden seca o el castigo consecuente si esa orden no es cumplida. Oriente, no castigue, y facilitará la obediencia y la formación de su niño.

Esposos Anónimos

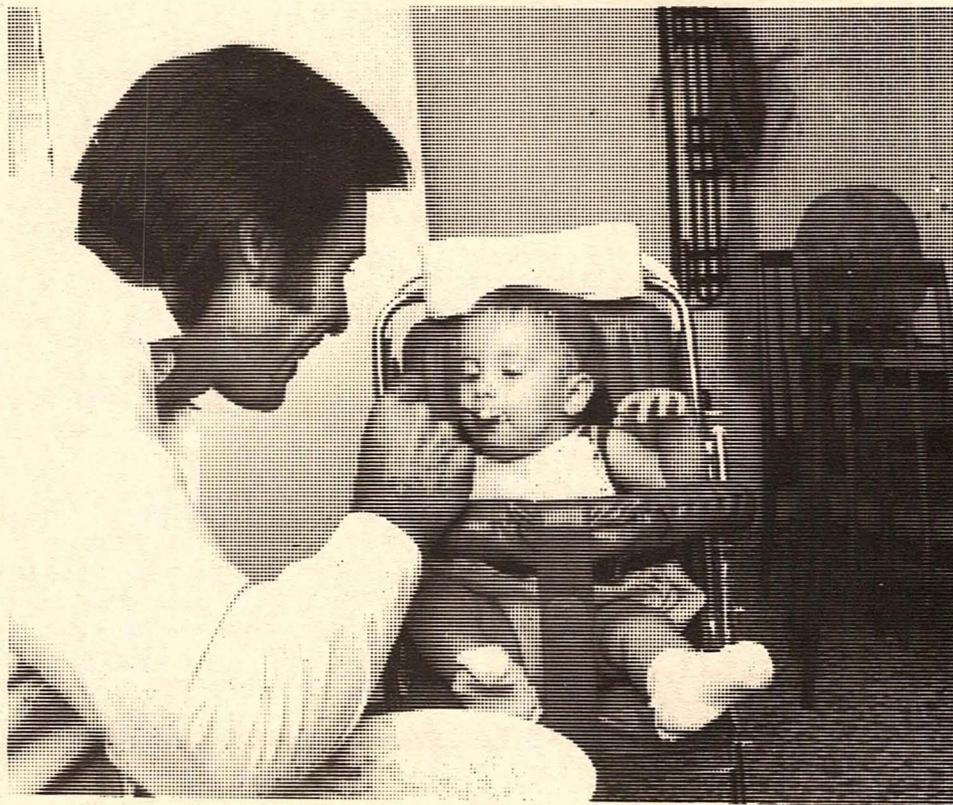
Roberto Parr

El autor invita a sus compañeros de "gremio" a sincerarse consigo mismos y a rectificar errores — mediante acciones sencillas — que pueden llegar a ser graves.

Uno de los grandes pensadores de nuestros días, Andy Capp, lanzó al aire una gran verdad, y pareciera que nadie la recogió. El dijo: "Los esposos son una 'ristra' de desdichados". Y porque quiero meditar unos minutos en estas palabras, invito a las damas a leer el artículo que está en la página 4, mientras dedico estas columnas *exclusivamente* a los hombres.

Bien, caballeros; pienso que estamos solos. Mirémonos con franqueza, con cruel honestidad y con devastadora sinceridad. SOMOS una "ristra" de desdichados. Pero primero tenemos que explicar y definir la palabra *desdichado*. El señor Capp no utiliza la palabra en el sentido de estar tristes por haber hecho algo incorrecto (lo que seguramente podría describir lo que sentimos algunos de nosotros). En cambio la usa en el sentido de que los hombres somos un lote de jactanciosos, fanfarrones y, al fin, desdichados.

Y lo somos a causa de la manera como tratamos a nuestras damas. No, usted no aporrea a su esposa ni yo la encadenó a la pata de la mesa de la cocina cuando voy a trabajar. Pero, en el fondo, lo hacemos. Nosotros, que prometimos solemnemente amarla, honrarla y protegerla (y probablemente lo hicimos ante una pequeña multitud de testigos), presuponemos que ella *debe* hacer una cantidad de cosas que, al fin de cuentas, no figuraban en el contrato matrimonial. Usted no le habló acerca de esas cosas cuando conversaron dulcemente acerca del casamiento. Me refiero a cosas tales como ser: *cocinera* ("Marta, ¿cómo llamas a esta 'cosa' que pusiste en mi plato?"); *ama de casa* ("Leticia, mi madre



jamás dejó el piso de la cocina en el estado en que está éste"); *improvisada doctora y enfermera* ("María, dame una aspirina. Y una bolsa de agua caliente. Y busca algún remedio para la tos. ¿Qué hiciste con el inhalador? Siento que me estoy muriendo. Necesito un paño mojado para la cabeza. ¡Apúrate!"); *niñera* ("Cristina, el bebé está llorando y necesita que lo cambien. . . lo haría, pero ya que te levantaste tres veces, hazlo la cuarta. Yo tengo que descansar para poder ir a trabajar"); *jardinera* ("Laura, ¿por qué no juntaste las hojas secas? Tú sabes que me duele la espalda cada vez que lo hago"); *costurera* ("Irma, ¡falta un botón en esta camisa! ¿Cuántas veces tengo que decirte que no puedo usar una camisa si falta un botón en el puño?"); *contadora* ("¿Por qué no pagaste esta factura? Si no hay dinero, ¿por qué no ahoraste el mes pasado?").

Por supuesto, ni usted ni yo nos identificamos totalmente con lo que antecede, pero nosotros tendemos ¿no es cierto? a dar por sentado qué es lo que ella *debe* hacer. Y esto es un error caballeros, un error. Ustedes saben cómo son las cosas. Cuando ella se va por un par de semanas a visitar a su mamá porque una vieja artritis la está molestando, y usted se las tiene que arreglar solo, no es divertido, ¿no es cierto? Entonces comprende cuánto hace su esposa y decide que cuando ella regrese al nido las cosas serán diferentes; pero a la semana de haber regresado, la deja lavando una montaña de platos mientras usted mira en el televisor las últimas noticias.

También somos un lote de desdichados cuando es el tiempo de ocuparnos de los chicos. Es lo que me disgusta de mí mismo. Llegamos a casa cansados, casi sin aliento (ella no está cansada; ella está todo el día

Roberto Parr es consejero matrimonial.

en casa detrás de los chicos; o trabaja afuera sólo tiempo parcial, así que para ella todo es más fácil, y no podemos preocuparnos por los diablillos. Por supuesto, los amamos, pero los mandamos a jugar a su pieza. Si usted quiere ver en paz su programa favorito, tiene que decirles que salgan de enfrente de su nariz.

—No, Leticia, yo NO voy a volver a casa después de un día de trabajo agotador y ponerme a castigar a los cabritos por sus pillerías. Aplica tu propia disciplina. Si no hacen lo que tú dices cuando lo dices, ¡disciplínalos! Yo no voy a intervenir en eso dando a los pobres chicos la idea de que soy una suerte de ogro que se pone al lado de ellos con un garrote para castigarlos sólo porque tú no los disciplinaste.

La próxima cosa que pensarán los inteligentes chicos es que mamá es muy severa y que papá es un mentecato.

El siguiente paso que darán será enfrenarlo con su esposa.

diaran su lección de piano, que tiene el cabello sin arreglar y que para cenar pensaba calentar las habas que sobraron ayer porque ha corrido todo el día sin que los pies rozaran el piso siquiera. Pero usted es el gran señor. Encontró a su viejo compañero, y lo trajo a su casa. ¡Solamente eso! No piensa en cómo se siente ella, ni si la pone en vilo y la aturde hasta el límite de la histeria.

¿Sabe lo que es? Usted es egoísta. En realidad, un ¡EGOISTA!! ¿Alguna vez pensó así de usted mismo? ¡Por supuesto, no lo hace conscientemente! Algunos ¡encuadrarán tan fácilmente en esto! El egoísmo es el causante de casi todos los problemas familiares; es el que divide a los esposos; es lo que hace esposas indiferentes y carentes de simpatía; es el que destruye el trato suave que caracteriza a la familia unida, destinada por Dios mismo a conformar la más dulce y fuerte relación que existe en el mundo.

Por eso estoy invitando a los esposos a inscribirse en Esposos Anónimos. Los reglamentos de admisión son sencillos. Hay sólo cuatro:

1. CADA DIA le diré a mi esposa que la amo.

2. CADA DIA trataré de hacer por ella algo que le plazca, y que ella no esperaba de mí.

3. CADA DIA conversaré con ella y escucharé lo que tiene que decir, sin hacer comentarios cáusticos.

4. CADA DIA me preguntaré si he sido egoísta y si he dado por sentado lo que ella debe hacer. Si la respuesta es sí, le pediré disculpas.

Bien, a continuación todo lo que debe hacer es firmar una ficha de inscripción.

Y ahora... ¿nos reunimos con nuestras respectivas damas para empezar a poner en práctica los cuatro reglamentos? Las dejamos en la página 4. ¡Ya deben estar llegando a la página 22!

Los esposos no pueden sustraerse a la realidad menuda y cotidiana de su familia sin que todos (inclusive ellos mismos) sufran a causa de ese vacío.

—Papi, ¿puedo ir a la casa de Daniel, y pasar la noche con él?

—¿Qué dice tu madre?

—Ella dice que está bien si tú estás de acuerdo.

—Bien, supongo que sí.

Mientras se desarrolla esta conversación usted está con la cabeza metida en el diario, y no escucha *realmente*.

A continuación aparece su otra mitad.

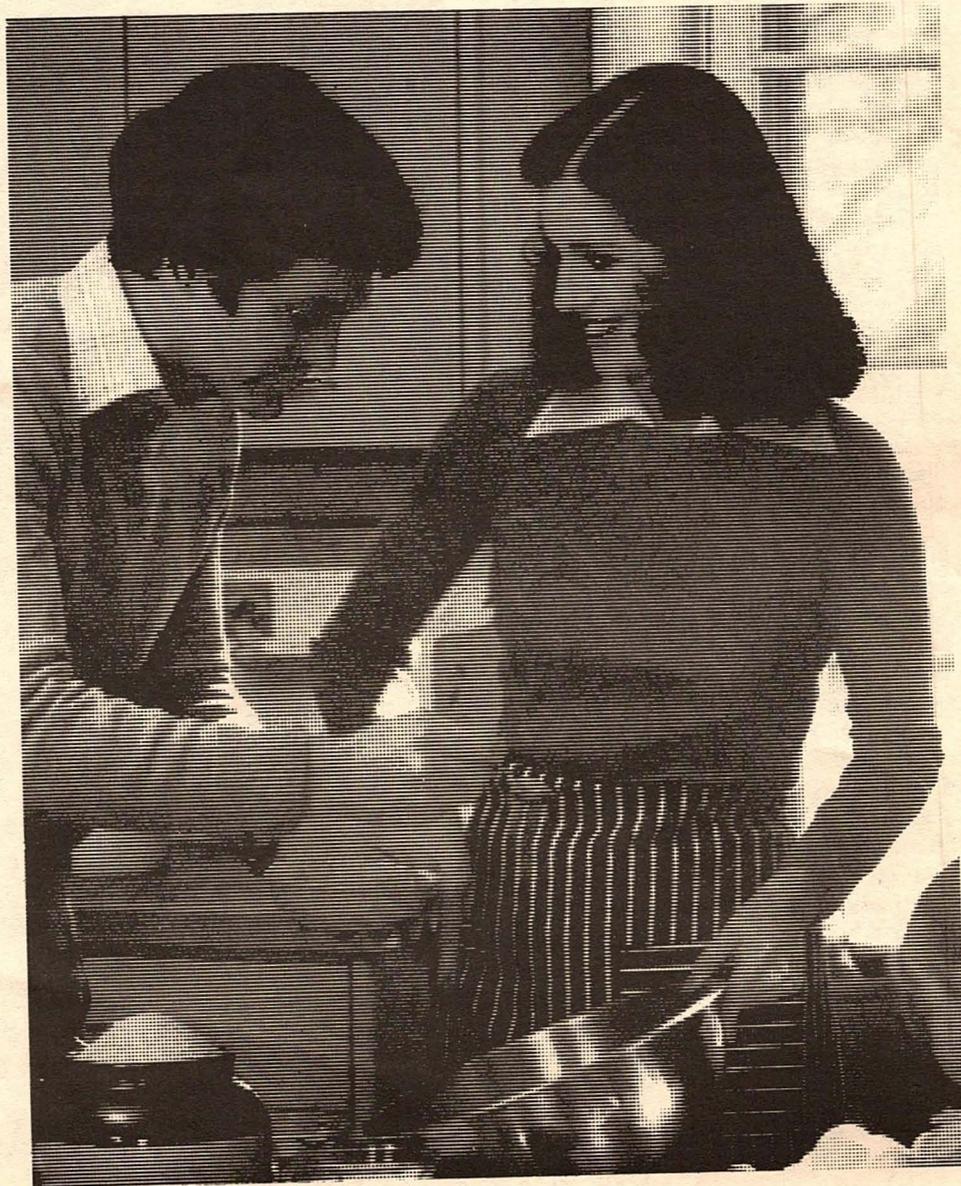
—¿Por qué le dijiste a Matías que puede ir a la casa de Daniel a pasar la noche? Tú sabes que ese chico es "adicto" a la televisión; sabes también que su padre es alcohólico y que su madre tiene un lenguaje de carrero. ¿En qué mundo estás?

—No escuché lo que dijo... dijo que todo estaba bien...

Por supuesto, ocurren otras cosas. Una de las que sucede más a menudo es llevar gente a cenar sin previo aviso. Usted llega a su casa y anuncia con aire triunfal:

—Querida, te presento a Fulano de Tal. ¿Recuerdas que te conté que fuimos juntos a la escuela? Lo vi, y corrí tras él para invitarlo a venir a casa a cenar. Fulano, esta es mi mujer. ¡No hay otra más hermosa!

Usted piensa que puede suavizarlo todo con un insípido elogio, pasando por alto que en la cocina hay un revoltijo, que ella estuvo luchando para que los chicos estu-



Más tiempo para nuestros hijos

Domenico Acconci

El proceso enseñanza-aprendizaje es tarea de toda la vida. Los padres deberían ser conscientes de que en todo momento del día –inclusive durante las horas de esparcimiento– están educando, y asumir esa tarea como una gozosa obligación.

Las circunstancias de la vida cotidiana, el trabajo y las ocupaciones obligan a menudo a padres e hijos a vivir separados. Si lo pensamos un momento, llegaremos a la conclusión de que en el curso de una jornada son muchas –demasiadas– las horas en las cuales los padres (ambos o uno de ellos) y los hijos no se ven. Esto influye negativamente en el mantenimiento de una estrecha relación, por el hecho de que la cercanía psicológica y afectiva es esencial en el ámbito familiar y está en la base del desarrollo moral de los pequeños.

Pero el problema no es sólo la limitada disponibilidad de tiempo libre, sino el uso que se hace del mismo. No es infrecuente que cuando padres e hijos pueden estar juntos no aprovechan adecuadamente la oportunidad de hacerse –por así decirlo– recíproca compañía, de estar *realmente* juntos, de comunicar, de ocuparse de cosas de interés común, de intercambiar atenciones y cuidados.

En el tiempo libre se realizan más actividades de las convenientes, o sea que padres e hijos muchas veces continúan viviendo “vidas separadas” aun en el caso en que se encuentren físicamente cerca. Dan la impresión de estar *juntos*, pero están solamente *cerca*, unos ocupados en una cosa y otros en otra, según sus intereses. Las excusas –llamémosles así– se reducen a invocar el hecho de que cuando el padre se encuentra en casa debe ocuparse de cosas serias, como por ejemplo leer



el diario o enterarse de las últimas noticias económicas y políticas. A la par los niños también pueden leer o mirar su programa televisivo favorito para no interferir las actividades paternas. En conclusión, aun cuando padres e hijos podrían estar juntos, hay una limitada integración de auténtica comunidad entre ambas partes.

Los intereses y las ocupaciones que alguna vez pueden fatalmente ser *divergentes*, deberían volverse *convergentes*. Tomemos, por ejemplo, el área de los espectáculos. El padre puede preferir ciertos programas de televisión que tal vez aburren a sus hijos o no se adaptan a la edad de éstos. Con un pequeño esfuerzo siempre se pueden encontrar espectáculos que todos los miembros de la familia pueden mirar con satisfacción. A decir verdad, los padres, si tienen verdadero interés en la buena educación de sus hijos, deberían, aun en este aspecto, tratar de no alejarlos. A me-

nudo los chicos miran espectáculos televisivos que no entienden bien (inclusive dibujos animados) o que los dejan perplejos, y reciben impresiones negativas. Por lo tanto, los padres deberían vigilar cada uno de los programas que los pequeños miran, para poder hablar con ellos sobre los mismos y para encontrar puntos válidos de conversación que puedan servirles como argumentos de interés general acerca de temas importantes de la realidad de la vida.

Los padres deberían también dirigir o coordinar los espectáculos que los niños observan. Eligiendo cuidadosamente los programas que permiten ver a sus hijos –y que ellos mismos observan– los niños se habitúan desde temprano a dirigir sus intereses y a encontrar argumentos comunes para discutir o resolver con sus padres.

El secreto se encuentra mayormente en saber hacer la elección y luego conversar y discutir todos juntos acerca de la forma

Domenico Acconci es asesor de la sección Psicología de la revista *Vita e Salute*.

más oportuna de interpretar lo que se ha visto y aplicarlo a la vida diaria. Los niños deberían ser animados a hacer preguntas, y a lograr una comprensión profunda y coherente de todo lo positivo que estos programas pueden ofrecer.

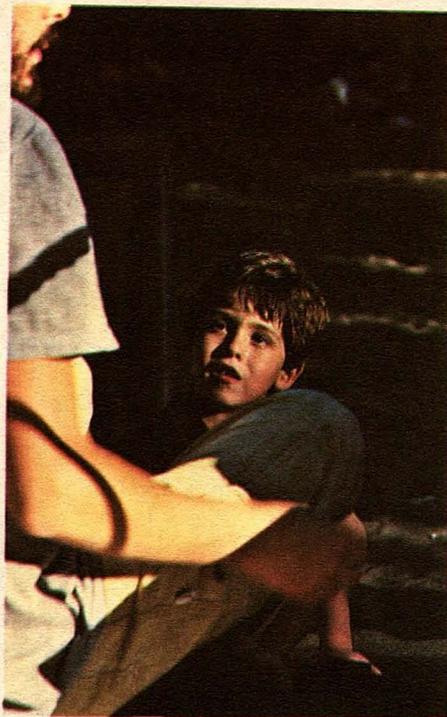
De lo contrario el niño se acostumbra a ser solamente un telespectador o un observador, pero no un pensador.

Inclusive algunos programas o películas documentales, que pueden resultar aburridos para un niño pequeño, si los padres les proporcionan el incentivo oportuno, podrían ser aprovechados intelectualmente por los pequeños de acuerdo con su edad. Un niño podrá no comprender la trama o tal vez el motivo científico de un documental, pero sí puede gozar de las imágenes y de los pequeños acontecimientos dentro del lógico argumento. Mucho del aprendizaje en este sentido dependerá de la correcta comunicación que haya entre padres e hijos frente a acontecimientos sociales, culturales o familiares que se realicen en conjunto.

El proceso enseñanza-aprendizaje del hogar es una tarea de toda la vida. Los padres deberían ser conscientes de que en todo momento del día están educando. Inclusive durante la hora de esparcimiento o el tiempo libre. Y quizá sea en estos momentos cuando los niños aprenden más, ya que reina un clima informal, de amistad y comunicación de la familia. Nada importante debería pasar por la vista, el oído y la mente del niño sin llevar la debida explicación de sus padres.

Los padres deberían dedicar tiempo a sus hijos en cada oportunidad que les fuera posible. Inclusive en los momentos que pueden parecer de poco provecho para la comunicación. Por ejemplo, cuando se está viajando en automóvil se pueden enseñar y aprender muchas cosas importantes sobre las leyes de tránsito, las normas de conducta, la cortesía, el respeto al medio ecológico, y la relación de todo esto con el carácter de una persona. Cada situación de la vida deja una lección. Una lección positiva o una negativa, pero siempre una lección. La sabiduría de los padres debería ir hasta el punto de ayudar continuamente a sus hijos a aprovechar esas lecciones positivas y a aprender de las negativas la actitud correcta.

Otra oportunidad muy útil para enseñar lecciones a los niños es la mesa familiar. ¿Qué es lo que usted conversa con sus hijos en esa oportunidad? ¿Habla de sus propios problemas y cuenta sus inconvenientes? ¿O trata de resolver los problemas que han tenido sus hijos durante la mañana de ese día? Como padre o madre debe interesarse en los hechos —grandes y pequeños— de sus niños y adolescentes y



aprovechar cada momento oportuno para intercambiar ideas, opiniones y consejos con ellos.

Para una madre, una oportunidad áurea para enseñar lecciones y compartir el tiempo con sus hijas es durante la realización de los trabajos hogareños. Los niños se sienten felices de poder ayudar a sus padres en cualquier tarea, siempre que sientan que sus padres están con ellos en ese momento. Y serán justamente esas tareas las que le proporcionarán momentos de grato esparcimiento y comunicación con sus hijos.



Aproveche para enseñarles a ser prolijos, ordenados, responsables, y a ver en cada cosa el aspecto creativo, positivo e inclusive humorístico. Esta comunicación no solamente le ayudará a resolver los problemas de sus hijos, sino que también le ayudará a aumentar su operatividad en todo tipo de trabajo doméstico, que generalmente suele dar la idea de ser aburrido, incoloro e, inclusive, molesto.

Muchas veces, en el trajín del diario quehacer, llegará a pensar que sus niños "molestan", que "entorpecen su trabajo" o que lo hacen más lentamente de lo que usted mismo lo haría. Quisiera decirle que está perdiendo las mejores oportunidades para comunicarse con sus hijos. Estas pequeñas situaciones, esos pequeños momentos "suelos" son los que darán más sabor a la comunicación paterno-filial. Todo depende de cómo los use, de cómo los aproveche, y de cuáles sean los objetivos que usted tiene en este aspecto.

Toda ocasión es buena para contar historias, para juzgar episodios, para narrar anécdotas, para descubrir lo bello, lo positivo y para neutralizar lo negativo que puedan ofrecer las diferentes situaciones de la vida.

De hoy en más no podrá quejarse de que "no tiene tiempo para estar con sus hijos". Ese tiempo está en sus manos. Usted dispone de él. Tal vez no de todo el tiempo junto, pero sí de muchos pequeños momentos que harán a la perfecta comunicación entre padres e hijos. Utilice cada uno de esos momentos como una obligación paterna para enseñar a sus hijos, para resolver sus problemas y para ayudarlos a crecer. **VF**

Periodismo Abierto

El comentario que va más allá de las noticias.

INTRANQUILIDAD ENTRE LOS TRANQUILIZANTES

“La OMS [Organización Mundial de la Salud] ha recomendado que se vendan exclusivamente con receta 33 tranquilizantes utilizados para aliviar la ansiedad, provocar el sueño y calmar los espasmos musculares” (Salud Mundial, julio de 1984).

Los medicamentos psicotrpicos se venden cada vez más, con o sin receta médica. Abundan las razones y las excusas para recurrir a ellos. La tensión que provoca un trabajo exigente, los problemas económicos, las frustraciones y los temores de todo tipo son apenas algunas de las causas.

El más importante de la lista de 33 tranquilizantes es, según el informe, el *diazepam*, vendido con docenas de nombres comerciales, entre ellos el de *Valium*, posiblemente el más conocido en el mundo entero. Aunque estos medicamentos tienen un valor terapéutico demostrado, se ha comprobado que crean dependencia. Por eso en muchos países ya se fiscalizan su venta y comercialización.

La propuesta de la OMS se basa en los resultados de un año de exámenes —producto por producto— de las benzodiazepinas que se comercializaban en febrero de 1983. La Comisión de Estupefacientes de las Naciones Unidas, formada por cuarenta miembros, aprobó la recomendación de la OMS. Por eso se nos ocurre que los tranquilizantes están intranquilos. Evidentemente, las restricciones serán cada vez más severas.

Se puede fiscalizar la venta de tranquilizantes pero no se

puede hacer lo mismo con los motivos que mueven a buscar su ayuda. La División de Salud Mental de la OMS se comprometió a cooperar con la industria farmacéutica pero no puede comprometerse a erradicar los males que llevan a la dependencia de psicotrpicos.

Permítame el lector referirme a un caso agudo, ocurrido antes, mucho antes que se conocieran los medicamentos psicotrpicos. Se trata de un joven que había gozado del amor, la seguridad y despreocupación que brinda un buen hogar. Pero ahora es un prófugo que escapa de la ira de su hermano que ha jurado matarlo. Sus únicos compañeros son el remordimiento, los recuerdos y la soledad. Vencido por el agotamiento se duerme con el suelo por colchón y una piedra por almohada. Posiblemente nunca alguien se sintió más solo y más triste. Pero un sueño, en el que ve una escalera que une el cielo con la tierra, por la que ascienden y descienden los ángeles de Dios, renueva en el joven prófugo algo que a causa de la tensión estaba olvidando: Nadie está solo cuando busca la compañía de Dios, y nadie está más solo que quien la rehúsa. Jacob se levanta renovado de su dura “cama”. Dios está a su lado y le ayudará a solucionar sus problemas.

Amigo lector, Dios es el mismo hoy. Millones conocen por experiencia personal los beneficios terapéuticos de este tranquilizante: “Tú [Dios] eres mi refugio: me proteges del peligro, me rodeas de gritos de victoria” (Salmos 32: 7, versión *Dios habla hoy*). —EIF.

EN TORNO DE UNA EVOCACION

“En una última carta escribió: ‘Voy a dormir. No me olviden. No puedo escribir más. Es que a las mujeres nos cuesta tanto esto. Nos cuesta tanto la vida’” (Tiempo Argentino, Buenos Aires, Argentina).

Transcribimos sólo un párrafo de la emotiva evocación a Alfonsina Storni, una talentosa poetisa que se quitó la vida hace casi medio siglo. Su genio literario no alcanzó a superar el drama de una vida atormentada por los prejuicios de la sociedad y por una cruel enfermedad. Y buscó en las olas del mar la paz que, a su entender, la vida le había negado.

Nadie ha podido evitar que una verdadera caravana de seres —la mayoría anónimos— tome el camino sin retorno del suicidio. Pero en estas líneas

no es nuestra intención hablar de la muerte. Queremos pensar en la vida no sólo como el hecho biológico de estar vivos. Queremos pensar en la vida como la oportunidad áurea, única e irrepetible para fortalecer lazos de amor con nuestros amados; como la oportunidad de trazar una línea recta que, aunque breve en su extensión, tenga el valor que tiene el más pequeño de los engranajes de esta inmensa maquinaria que se llama humanidad.

Todos gozamos hoy de los beneficios que nos legaron los que ayer se gastaron en las aulas, el taller o el laboratorio haciendo grandes o pequeños aportes a la humanidad. Los del mañana exigirán lo mismo de nosotros. Si aceptamos la vida y sus problemas como un hermoso desafío, cumpliremos esa exigencia. —EIF.



La talentosa poetisa encarnó en su propia vida la angustia existencial a que está sometida, de alguna manera, la humanidad toda.

Los métodos educativos de Cristo

Elena G. de White

La transformación operada en la vida de los discípulos ilustra la eficacia de los métodos educativos de Cristo. La autora analiza, a la luz de los Evangelios, el poder de esos métodos.

La ilustración más completa de los métodos de Cristo como maestro se encuentra en la educación que El dio a los doce primeros discípulos. Esos hombres debían llevar pesadas responsabilidades. A ellos, más que a nadie, les concedía la ventaja de su compañía. Por medio de su relación personal dejó su sello en estos colaboradores escogidos.

Solamente por medio de una comunión tal —la comunión de la mente con la mente, del corazón con el corazón, de lo humano con lo divino— se puede transmitir esa energía vivificadora, transmisión que constituye la obra de la verdadera educación. Sólo la vida engendra vida.

Los primeros alumnos de Jesús fueron escogidos de entre el pueblo común. Estos pescadores de Galilea eran hombres humildes, sin instrucción; no conocían ni la erudición ni las costumbres de los rabinos, sino la severa disciplina del trabajo rudo. Eran hombres de capacidad innata y de espíritu dócil, que podían ser instruidos y formados para hacer la obra del Salvador. En las ocasiones humildes de la vida hay más de un trabajador que prosigue pacientemente con la rutina de sus tareas diarias, inconsciente de que hay en él facultades latentes que, puestas en acción, lo colocarían entre los grandes dirigentes del mundo. Así eran los hombres que el Salvador llamó para que fueran sus colaboradores. Y tuvieron la ventaja de gozar de tres años de educación, dirigida por el más grande Educador que haya tenido el mundo.

Estos primeros discípulos eran muy diferentes los unos de los otros. Iban a llegar a ser los maestros del mundo, y se veía en ellos toda clase de caracteres. Eran Leví Mateo, el publicano, invitado a abandonar

una vida de actividad comercial al servicio de Roma; Simón, el celote, enemigo inflexible de la autoridad imperial; el impulsivo, arrogante y afectuoso Pedro; su hermano Andrés; Judas, de Judea, pulido, capaz y de espíritu ruin; Felipe y Tomás, fieles y fervientes, aunque de corazón tardo para creer; Santiago el menor y Judas, de menos prominencia entre los hermanos, pero hombres fuertes y definidos tanto en sus faltas como en sus virtudes; Natanael, semejante a un niño en sinceridad y confianza; y los hijos de Zebedeo, afectuosos y ambiciosos.

A fin de impulsar con éxito la obra a la cual habían sido llamados, estos discípulos, que diferían tanto en sus características naturales, en su educación y en sus hábitos de vida, necesitaban llegar a la unidad de sentimiento, pensamiento y acción. Cristo se proponía obtener esta unidad, y con este fin trató de unirlos a El. La preocupación de su trabajo por ellos está expresada en la oración que dirigió a su Padre: "Para que todos sean uno; como tú, oh Padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros. . . Para que el mundo conozca que tú me enviaste, y que los has amado a ellos como también a mí me has amado" (S. Juan 17: 21-23).

El poder transformador de Cristo. De los doce discípulos, cuatro iban a desempeñar una parte importante, cada uno en su esfera. Previendo todo, Cristo los educó para momentos difíciles. Santiago, destinado a morir pronto decapitado; Juan, su hermano, que por más tiempo seguiría a su Maestro en trabajos y persecuciones; Pedro, el primero que derribaría barreras seculares y enseñaría al mundo pagano; y Judas, que en el servicio era capaz de sobrepasar a sus hermanos, y sin embargo abrigaba en su alma propósitos cuyos frutos no vislumbraba. Tales fueron los objetos de la mayor solicitud de Cristo, y los que recibieron su instrucción más frecuente y cuidadosa.

Pedro, Santiago y Juan buscaban todas las oportunidades de ponerse en contacto íntimo con el Maestro, y su deseo les fue

otorgado. De los doce, la relación de ellos con el Maestro fue la más íntima. Juan sólo podía hallar satisfacción en una intimidad aún más estrecha, y la obtuvo. En ocasión de la primera entrevista junto al Jordán, cuando Andrés, habiendo oído a Jesús, corrió a buscar a su hermano, Juan permaneció quieto, extasiado en la meditación de temas maravillosos. Siguió al Salvador siempre, como oidor absorto y ansioso. Sin embargo, el carácter de Juan no era perfecto. No era un entusiasta y bondadoso soñador. Tanto él como su hermano recibieron el apodo de "hijos del trueno". Juan era orgulloso, ambicioso, combativo; pero debajo de todo esto el Maestro divino percibía un corazón ardiente, sincero, afectuoso. Jesús reprendió su egoísmo, frustró sus ambiciones, probó su fe. Pero le reveló lo que su alma anhelaba: la belleza de la santidad, su propio amor transformador.

El amor inteligente y la paciencia del Maestro transformaron la historia del mundo.

Juan anhelaba amor, simpatía y compañía. Se acercaba a Jesús, se sentaba a su lado, se apoyaba en su pecho. Así como una flor bebe del sol y del rocío, él bebía la luz y la vida divinas. Contempló al Salvador con adoración y amor hasta que la semejanza a Cristo y la comunión con El llegaron a constituir su único deseo, y en su carácter se reflejó el carácter del Maestro.

De la debilidad a la fortaleza. La historia de ninguno de los discípulos ilustra mejor que la de Pedro el método educativo de Cristo. Temerario, agresivo, confiado en sí mismo, ágil mentalmente y pronto para actuar y vengarse era, sin embargo, generoso para perdonar. Pedro se equivocó a menudo, y a menudo fue reprendido. No fueron muy reconocidas y elogiadas su lealtad afectuosa y su devoción a Cristo. El Salvador trató a su impetuoso discípulo con paciencia y amor inteligente, y se esforzó por reprimir su engreimiento y

enseñarle humildad, obediencia y confianza.

Una lección de amor. Jesús reprendió a sus discípulos, los amonestó y los previno; pero Juan, Pedro y sus hermanos no lo abandonaron. A pesar de los reproches, decidieron quedarse con Jesús. Y el Salvador no se apartó de ellos a causa de sus errores. El toma a los hombres como son, con todas sus faltas y debilidades, y los prepara para su servicio si están dispuestos a ser disciplinados e instruidos por Él.

Pero hubo uno entre los doce, uno al cual Cristo, casi hasta el final de su obra, no le dirigió ningún reproche definido.

Con Judas se introdujo entre los discípulos un espíritu de contienda. Al asociarse con Jesús, había respondido a la atracción de su carácter y su vida. Había deseado sinceramente que se operara en él un cambio, y había tenido la esperanza de experimentarlo por medio de la unión con Jesús. Pero este deseo no prevaleció. Lo dominaba la esperanza del beneficio egoísta que alcanzaría en el reino mundano que él esperaba que Cristo iba a fundar.

Aunque reconocía el poder divino del amor de Cristo, Judas no se entregó a su supremacía. Siguió alentando su criterio y sus propias opiniones, su tendencia a criticar y condenar. Los motivos y las reacciones de Cristo, que a menudo estaban muy por encima de su comprensión, estimulaban su duda y su desaprobación y compartía sus ambiciones y dudas con los discípulos.

Jesús, al comprender que la oposición sólo lo endurecería, se abstuvo de provocar un conflicto directo. Trató de curar su estrecho egoísmo por medio del contacto con su propio amor abnegado. Y su enseñanza desarrolló principios que tendían a desarraigar las ambiciones egoístas del discípulo. Así le dio una lección tras otra, y más de una vez Judas se dio cuenta de que se había descripto su carácter y se había señalado su pecado; pero no quiso ceder.

Epílogo. Gracias a la obra de Cristo, los discípulos sintieron su necesidad del Espíritu; debido a la enseñanza del Espíritu, recibieron su preparación final y salieron a hacer la obra de sus vidas.

Dejaron de ser ingnorantes e incultos. Dejaron de ser un conjunto de unidades independientes o de elementos discordantes y antagónicos. Dejaron de poner sus esperanzas en las grandezas mundanas. Eran "unánimes", "de un mismo corazón y una misma alma".

Cristo ocupaba sus pensamientos. El progreso de su reino era la meta común que tenían. Tanto en mente como en carácter, se habían asemejado a su Maestro, y los hombres "reconocían que habían estado con Jesús" (Hechos 4: 13). **VF**

ALCOHOL - DROGAS

Esta sección se publica en colaboración con la Asociación Internacional de Temperancia (ITA) y la Comisión Internacional para la Prevención del Alcoholismo y la Drogadicción (ICPA).

INFIMOS BENEFICIOS

Un cigarrillo sin nicotina es lo mismo que una bebida alcohólica sin alcohol. Una imposibilidad es una mentira. La historia de los filtros, a partir de 1953, revela que los beneficios están lejos de ser lo que prometen, y que lo único realmente válido es dejarlos de lado junto a sus compañeros, los cigarrillos.

CRIMEN CONTRA LA HUMANIDAD

Con el título que precede a estas líneas, la revista *Visión* (octubre de 1984) presentó un crudo informe relativo a uno de los mayores enemigos de la juventud: el narcotráfico. Comienza citando parte del documento entregado al secretario general de las Naciones Unidas, Javier Pérez de Cuéllar, por siete países latinoamericanos: Bolivia, Colombia, el Ecuador, Venezuela, Panamá, el Perú y Nicaragua:

"El uso ilícito de estupefacientes ha causado gravísimos daños a la juventud, efectos frecuentemente irreversibles a la parte más noble de los recursos humanos que integran los pueblos del mundo; el narcotráfico está vinculado a diseños y acciones dirigidas a subvertir el orden jurídico y la paz social".

El documento solicita el urgente establecimiento de "mecanismos idóneos" para combatir el tráfico ilícito de estupefacientes, señalando esta actividad como "un crimen contra la humanidad".

Otros organismos también se han adherido a la campaña para combatir drásticamente el narcotráfico. "El problema del narcotráfico -advirtió el Consejo Interamericano Educativo, Científico y Cultural- ha alcanzado niveles alarmantes en el continente americano, causando graves daños a la juventud y debilitando en consecuencia la capacidad de progreso de sus pueblos".

¿Por qué no se ha podido (hasta ahora) luchar con éxito contra el narcotráfico? Evidentemente, porque es uno de los negocios más lucrativos, incluso más que la industria del petróleo. *Visión* comenta que "algunos investigadores suponen que la deuda latinoamericana, calculada en más de 350 mil millones de dólares, podría ser pagada en apenas cinco meses con las utilidades que ob-

tienen los mayoristas en Estados Unidos mediante el tráfico de estupefacientes" provenientes de algunos países sudamericanos. Según un informe elaborado por la ONU, el nivel de ganancias en el caso específico de la cocaína, puede ser del 500 ó 1.000 por uno. Esto significa que quien invierte en el comienzo del cultivo recogerá entre 500 y 1.000 dólares del consumidor.

Se ha declarado la guerra contra el narcotráfico. Por todas partes se alzan voces coincidentes que reclaman acciones efectivas e intensas. No obstante, como dijo Giuseppe Digennaro, alto funcionario de la ONU: "Esta es una lucha de David contra Goliat". Ojalá el resultado final del pequeño que enfrenta al gigante sea similar al de esos personajes bíblicos.

SIGNO ALARMANTE

El aumento en el consumo de alcohol preocupa a las autoridades argentinas ya que, de seguir la tendencia actual, exhibirá uno de los índices de consumo más elevados del mundo (por habitante). A pesar de las advertencias y de las campañas realizadas, los informes indican que cerca de 1.200.000 personas sufren en el país de alcoholismo con dependencia psicofísica. La tercera parte de los que ingresan en establecimientos hospitalarios en el cordón del Gran Buenos Aires son alcohólicos. También, como en otros países, en éste lo realmente preocupante es la tendencia a un mayor consumo entre la gente joven, síntoma de un desorden social que deriva en falta de normas. La proliferación de locales recreativos cerrados -dicen los informes- favorece la trilogía tabaco-bebida-juego, lo cual obra en detrimento de las costumbres y la salud de la gente más joven.

El fenómeno no es de fácil solución, aunque se pueden dar pasos concretos para contrarrestar el problema. Además de organizar campañas de educación y prevención, es importante aumentar los espacios verdes adecuados para la saludable práctica de los deportes al aire libre. También es importante desarraigar la pobreza y su consecuente inseguridad que estimulan a las personas a buscar en el alcohol una vía de escape para su depresión y angustia.

Educación para la salud

Esther I. de Fayard

La salud no llega de la mano de ninguna hada. Por el contrario, es el resultado de la obediencia inteligente y consecuente a las leyes que la rigen.

No hay salud sin vida, y no hay VIDA sin salud. Lo estamos comprendiendo cada vez más, y porque queremos vivir, la salud está de moda. Tanto se está "fanatizando" con esta moda, que hasta se habla de *saludmanía*. Lo cierto es que se trata de una moda que jamás debió perder vigencia. Salud es sinónimo de plenitud, ¿y quién no quiere vivir plenamente?

Pero la salud no llega por el toque mágico de la varita de una hada buena. Poseerla exige nuestro interés, nuestra activa participación, nuestro conocimiento de qué y cómo hacer.

Para la esquematización de estas líneas recurrimos a la conocida definición de salud cuya enunciación pertenece a la Organización Mundial de la Salud (OMS): "Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo ausencia de enfermedad o dolencias". Salta a la vista que los tres pilares sobre los que la OMS levanta la estructura de la salud, tienen mucho que ver con una forma de vida en la que se contempla la totalidad del ser a fin de que la puesta en práctica de los principios impartidos por el educador y asimilados por el educando haga posible que las necesidades y expectativas de éste se cristalicen.

Cuanto antes comience esta educación, tantas más posibilidades habrá. No es exageración hablar de iniciarla desde la gestación. Luego, el crecimiento longitudinal irá acompañado por la participación psicofísica y espiritual (la sonrisa, el habla, el juego, el aprendizaje, la sexualidad, el desarrollo de las aptitudes creativas y laborales, la sociabilidad), lo que permitirá la madurez mental (el desarrollo de la inteligencia), psíquica (el rendimiento), social (la sociabilidad) y física (la ausencia de impedimentos).

Quizá nos convenga pensar separadamente en cada uno de los tres pilares sustentadores de la salud para que luego, por cuenta propia, cada uno compare esas pautas con la realidad que vive.

Bienestar físico. El bienestar físico está estrechamente ligado a nuestros hábitos: de alimentación, de trabajo y descanso, de postura y hasta de vestimenta, por nombrar algunos.

Debemos saber qué, cuánto, cómo y cuándo comer. Si disponemos del conocimiento de los elementos básicos de la alimentación (proteínas, vitaminas, lípidos e hidratos de carbono); si conocemos cuáles son los requerimientos del organismo en este terreno, si respetamos los horarios establecidos para ingerirlos, y si no olvidamos la importancia de un buen desayuno y de una cena liviana, etc., estaremos afianzando la seguridad del pilar físico. Pero no es todo. Debemos saber también que el bienestar físico depende, además, del ejercicio y el consecuente descanso restaurador, de la correcta postura que evitará problemas de columna y hará posible una correcta respiración y oxigenación de la sangre, sin olvidar —como ya dijimos— todo hábito saludable que podamos cultivar.

La educación para la salud física abarca también los aspectos preventivos, como ser la aplicación de las vacunas adecuadas en el tiempo oportuno.

Bienestar mental. La salud psíquica es el segundo pilar de la salud total, según la definición de la OMS. El hombre es psíquicamente sano si tiene la posibilidad de desplegar las estructuras de su propia personalidad, sobre todo sus aptitudes y talentos, en el marco del amor, la amistad y el compañerismo.

La inundación de estímulos empleados en exceso, tales como la radio y la televisión, las revistas y las historietas, la soledad asimilada como abandono (hijos de padres divorciados, de madres solteras, etc.), la prematura irrupción en el estilo de vida de

los adultos (cigarrillo, bebida, lápiz labial, actividad sexual), configura un manojo de peligros que atentan contra el bienestar mental, especialmente si se trata de niños y adolescentes.

Afortunadamente, esta moneda tiene dos caras. Quienes educan para la salud utilizarán métodos adecuados para despertar a sus educandos al placer de aprender. Si logran fascinar, cautivar, emocionar y entusiasmar, han creado la atmósfera ideal para el aprendizaje. La enseñanza no posee valor formativo a menos que esté avalada por una genuina motivación. De ahí que no es lo mismo informar que formar.

Bienestar social. Siendo que pertenecemos a una sociedad que nos necesita y a la

La salud, su tesoro

Dra. Leonor D. Campbell

La salud es un tesoro de valor inestimable que hoy está al alcance de nuestra mano. ¿Quién no puede cumplir este *Decálogo de la salud?*

1. Respirarás aire fresco y puro.
2. Vivirás mucho al sol.
3. Harás ejercicio todos los días.
4. Descansarás debidamente.
5. Observarás la debida postura.
6. Comerás y beberás según las leyes de la salud.
7. Serás aseado en todo.
8. Vestirás saludablemente.
9. Trabajarás y te recrearás.
10. Observarás la debida actitud mental.

Cultive la planta de la salud y goce de su precioso fruto.

que necesitamos, no podemos evitar que nuestras actitudes personales la afecten para bien o para mal. Por su trascendencia social, incluimos en este inciso:

1. **La sexualidad.** Entendemos por educación sexual mucho más que información anatómica y fisiológica. La meta es ayudar a los jóvenes a tomar decisiones acertadas. Cualquier programa (publicaciones informativas, clases de sexología, etc.) es ineficaz si no ofrece ayuda para la vida y para la toma de decisiones, y ello se logra añadiendo a los datos técnicos el invaluable e insustituible ingrediente de una relación fluida –comunicación personal– entre el educador y el educando.

2. **Toxicomanías.** No podríamos concluir estos breves comentarios sin dedicar al menos un párrafo al creciente problema de las toxicomanías. Es imprescindible alertar por teoría y por ejemplo acerca de los peligros del alcoholismo, el mayor problema médico-social de hoy, del tabaquismo con su secuela de enfermedades y muerte, del abuso de analgésicos y estimulantes, y de la creciente oferta de nuevas drogas sintéticas con su escondida carga de problemas irreversibles.

Poniendo a un lado lo que está más allá de nuestra posibilidad de manejar, podemos decir que la enfermedad no es un sambenito que nos impone la mala suerte y que la salud no es el resultado de haber sido tocados por la varita mágica de la buena suerte. En gran medida, la salud es el fruto delicioso de la puesta en práctica de conocimientos que se impartieron por precepto y por ejemplo; de informar para formar, de enseñar para educar.

Hogar y escuela. El ambiente natural de la educación para la salud es el hogar y, por extensión, la escuela. Hablamos de hogares sólidos, bien constituidos, en los que la comunicación es un camino de doble vía siempre abierto al tránsito; y pensamos en maestros que, más que técnicos de la enseñanza, son apóstoles de la educación, capaces de lograr que el saber se toque con el comportamiento. En las páginas 4 y 5 encontrará este tema expuesto con más amplitud por una madre y docente de amplia experiencia.

Educar para la salud es, sin duda, un desafío. Si lo logramos, todos viviremos más y mejor. Porque la salud es vida y no hay VIDA sin salud. **VF**

Material investigado: Fundación pro Juventute y Sociedad Suiza de Medicina Preventiva, *Educación para la salud* (Buenos Aires, Editorial Kapelusz, 1976). Donaldo Herrera Márquez, *Disfrute más de la vida* (Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 1982). Archivos.

Página del no fumador



El Curso para Dejar de Fumar en Cinco Días es un servicio a la comunidad de parte de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Para recibir información, acuda a la iglesia adventista más cercana a su domicilio.

FUMAR ES MAS QUE UN HABITO

Durante muchos años el fumar fue considerado como un hábito, nocivo en el peor de los casos. Pero el último concepto, respaldado por numerosas pruebas, es contundente: *Fumar cigarrillos es ser dependiente de una droga.* Se trata de la dependencia nicotínica y de otras sustancias contenidas en el tabaco, las que conducen al acto compulsivo.

La mayoría comienza a fumar porque cede a la presión de sus amigos o de la sociedad. Primero necesitan el cigarrillo como un estimulante y después como un tranquilizante. La reacción de un fumador, cuando no puede inhalar el humo del tabaco con la frecuencia acostumbrada, es la misma que revelan los adictos cuando se les retira la droga. El síndrome más frecuente es: dolor de cabeza, malestar en el estómago, irritabilidad, nerviosismo, transpiración, cambio de presión arterial y secreción reducida de algunas hormonas que afectan el sistema nervioso.

Everett Coop, inspector general de Salud Pública de los Estados Unidos, declaró: "El hábito de fumar cigarrillo ha sido claramente identificado como la principal causa de muerte evitable de nuestra sociedad".

Pero usted puede vencer si:

- Reconoce que fumar es una dependencia de la droga que, por sus efectos en el cerebro y en el sistema nervioso, impide su libertad de escoger.
- Tiene en cuenta que, para la mayoría, dejar de fumar no es fácil.
- Considera la posibilidad de buscar ayuda para abandonar el hábito.
- Trata de mirar más allá de los días difíciles del principio de la lucha contra el hábito.
- Suspende por completo el uso del tabaco. No es fácil dejar de fumar de

repente, sin embargo es la mejor forma de lograrlo.

- Evita las situaciones que antes lo hubieran llevado a encender un cigarrillo, por ejemplo las fiestas, los viajes largos y los lugares donde la mayoría fuma.

- No se desanima ante el fracaso. Si tiene un desliz, no se dé por vencido. Probablemente sentirá tensión, hambre, sufrirá de algo de estreñimiento y desasosiego, pero recuerde que esos síntomas se calmarán pronto.

- Utiliza el poder que Dios pone a su alcance.

Librarse del sabor a residuo de alquitrán, reducir el peligro de contraer cáncer o de sufrir una deficiencia coronaria tiene su precio, pero vale la pena.

CIGARRILLOS Y VERDADES

En China se dice que "una gota de nicotina puede matar a tres caballos". Lo cierto es que se sabe que en un cigarrillo se ingieren más de 2.000 agentes tóxicos que originan, generalmente, problemas vasculares.

El fumador es, en consecuencia, un verdadero suicida. Pero, lo que es peor, al mismo tiempo es un homicida inconsciente que por darse el gusto de fumar pretende extender su propia autoeliminación a quienes lo rodean. No por nada se lo llama el "enemigo público N° 1".

AÑO 2000

La humanidad se prepara para recibir el año 2000 sin fumar (no estamos seguros de que la humanidad se esté preparando, pero sí sabemos que es la propuesta que la Organización Mundial de la Salud hace a la humanidad que estará en pie en el año 2000). En Suecia se puso en marcha un programa basado en la educación y en la restricción de los estímulos, para que este vicio se haya extinguido al despuntar el nuevo siglo. En los Estados Unidos algunas compañías tabacaleras están derivando sus inversiones hacia otros rubros. Se está creando conciencia en el mundo entero de que el consumo de cigarrillos representa un peligro verdaderamente grave.

Jesús y la motivación

Raúl L. Posse

El autor, educador y miembro de la UNESCO, analiza el secreto del éxito de Cristo en la motivación a los hombres: Una incentivación eficaz.

La abundante literatura pedagógica que disponemos nos dice que la motivación es el hilo de oro que liga todo el proceso educativo en el aula y fuera de ella. Esto equivale a decir que no sólo debemos incentivar para atraer el interés, sino hacerlo mientras enseñamos, envaluamos o compartimos las experiencias de la vida para que la enseñanza perdure, se profundice, se supere, trascienda, salga del ámbito espacial y temporal del aula, se integre en la vida del ser y produzca frutos trascendentes.

Me gusta estudiar el tema de la motivación porque Jesús la empleó mucho en su ministerio. El jamás explicaba una lección sin lograr una excelente motivación de fondo en bien de la vida de una persona. Analicemos cualquier episodio relacionado con las enseñanzas de Cristo y pongamos atención en este aspecto. El no sólo es nuestro modelo espiritual, sino que es nuestro modelo profesional como docentes.

Jesús quiso enseñarnos, como maestros, que debemos insertar en la mente y el corazón de los hombres el deseo de adquirir tesoros, pero no materiales, no aquellos que la polilla o el herrumbre corrompen, sino tesoros celestiales, permanentes e inalterables. Allí, en ese deseo secreto del corazón humano, está uno de los resortes más extraordinarios de la motivación.

Si consiguiéramos encender en la mente y el corazón de nuestros hijos y alumnos el anhelo de adquirir un tesoro celestial, obtendríamos una respuesta trascendente a una motivación que elevaría para siempre sus vidas y experiencias.

Jesús vino a mostrarnos cómo debemos enseñar a los hombres. No vino con un libro de didáctica bajo el brazo. Tampoco escribió un libro de educación. No obstante, sus discípulos captaron sus extraordinarias enseñanzas mejor que si hubieran sido guiados por la didáctica de Comenio u otros pedagogos famosos. Vino para orientarnos acerca de cómo y cuánto deben ser transformados los hombres, cómo deben ser educados para alcanzar una vida plena y que se prolongue más allá de esta corta existencia terrena. Toda una trayectoria, todo un programa.

El maestro Jesús bien sabía que para poder enseñar la verdad y para que esa verdad impregnara la vida del ser humano y se incorporase en su experiencia personal, era necesario preparar debidamente el corazón y el intelecto para percibirla y asimilarla. Es imposible sembrar en una mente y en un corazón que no están debidamente arados y desmalezados. Por eso fracasamos muchas veces con nuestros hijos y con nuestros alumnos.

Cuando Jesús enseñaba no sólo hablaba para la multitud, sino a ella. Su mensaje llegaba aun a los pequeños, al corazón ansioso e inquieto de los jóvenes, a los hombres adultos en la plenitud de sus años, a los que llevaban responsabilidades, a los ancianos, a todos, en cualquier circunstancia, país y época.

¡Cuán pocos de nosotros enriquecemos nuestra enseñanza adaptándola convenientemente al niño, al adolescente y al joven, al hombre maduro y al de la tercera edad, al que soporta cargas y al adinerado, a todos y cada uno!

El peligro de la educación de hoy es la masificación, el concepto cuantitativo. No puede haber verdadera motivación cuando la educación va dirigida a una masa de cuarenta personas y no a cada uno de esos cuarenta individuos. Ojalá que el todo no nos lleve a ignorar el individuo. Para Jesús cada persona era lo más importante. Muchas veces su auditorio se componía de un solo oyente, quien recibía el mensaje dado

con tanto interés como el que prestaba a las multitudes junto al Mar de Galilea.

Para Jesús nada carecía de propósito: los juegos de los niños, los trabajos de los hombres, los placeres, los cuidados y aun los dolores de la vida. Todos eran medios útiles para la elevación de la humanidad. Sus enseñanzas partían de las cosas terrenas y se dirigían a las cosas eternas. Usaba las visibles para hacer notorias las invisibles. Invocaba los incidentes pasajeros del quehacer diario para elevar las mentes a los sucesos solemnes de la vida.

Las leyes de la motivación

1. El éxito es más incentivador que el fracaso. Los resultados son mejores cuando la educación se desarrolla en libertad, sin coacción.

No puede haber verdadera motivación cuando la educación va dirigida a una masa de cuarenta personas y no a cada uno de esos cuarenta individuos.

2. Los incentivos adecuados producen una motivación eficaz. La motivación es un proceso interior que se lleva a cabo en el alumno. Los incentivos son los estímulos externos que la producen o la matan. Los padres o maestros sólo podrán manejar incentivos. De ahí la importancia de elegirlos con cuidado.

3. La verdadera motivación integra objetivos, no se limita a alcanzar los que le son propuestos externamente. De ahí que los objetivos propuestos por padres y maestros deberían estar de acuerdo con las expectativas de los educandos.

4. La motivación será tanto más efectiva cuanto más apelen los incentivos a las diferencias individuales.

5. Los incentivos positivos siempre lograrán una motivación más efectiva que los negativos.

Este es mi problema

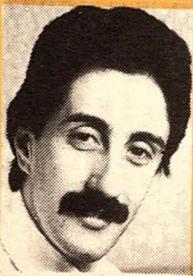
¿Qué quiso decir Jesús con esas palabras que se registran en Lucas 12: 49: "He venido a traer fuego sobre la tierra y ¡cuánto desearía que ya estuviera encendido!" (Biblia de Jerusalén)?

¿Qué responde la Biblia?

Desde el principio nos encontramos con una declaración muy sugestiva: "He venido". Esta expresión, frecuente en San Juan, Jesús la emplea teniendo conciencia de su preexistencia. ¿Qué es ese fuego que vino a prender en el mundo, que no existía antes de El y que jamás habría sido encendido sin El? Si, para responder a esta pregunta, nos atenemos rigurosamente al contexto inmediato del versículo y a las referencias de los otros evangelios, habrá que decir con muchos exégetas que ese *fuego*, en un sentido *general*, puede simbolizar el estado de guerra espiritual que suscita la aparición de Jesús en el espíritu del hombre, o el mismo Espíritu Santo; pero en un sentido *específico* se trata más bien del fuego que purificará y abrasará los corazones y que debe encenderse en la cruz. La misma idea expresada en términos distintos aparece en San Juan 12: 32.

Para avalar esta última interpretación podemos mencionar la oración desiderativa que se expresa inmediatamente a continuación: "¡Cuánto desearía que ya estuviera encendido!" Esta frase se conecta con el versículo 50, donde Jesús anticipa la agonía de su muerte ("Con un bautismo tengo que ser bautizado"). Jesús expresa el deseo de que el fuego cubra toda la tierra, pero bien sabe que ese fuego no se encenderá hasta que El sea consumido. De ahí el deseo de que todo se cumpliera (la muerte en la cruz) para ver cómo el fuego encendía los corazones de todos los hombres.

Es el fuego de la nueva vida en la fe de Jesucristo, cuya fuente abría Jesús en la cruz (vers. 50) y cuya potencia devoradora debía quemar, purificar o consumir todo lo que era expuesto a su acción. Esta acción divina provoca divisiones y luchas entre los que reciben su influencia y los que la repelen por incredulidad y dureza de corazón.



Ricardo Bentancur es licenciado en Teología y redactor de **Vida Feliz**.

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

6. La motivación puede ser una respuesta a incentivos múltiples: sociales, intelectuales, psicológicos, espirituales, etc. Cuanto mejor combinada esté la gama de la incentivación, tanto mejor será la motivación.

7. La motivación será más prolongada y eficaz cuando se operen los resultados —especialmente los positivos— como nuevos incentivos.

8. La incentivación debería tener como blanco supremo la persona y su vida presente y trascendente.

9. La reprensión, la disciplina y aun el castigo deberían ser usados por padres y

maestros como incentivos. Bien usados pueden producir una motivación eficaz.

10. El incentivo más completo y efectivo que puede usar quien enseña, es su propio ejemplo.

La motivación que Jesús despertó en los corazones de sus doce discípulos fue producto de los incentivos más eficaces que se pueden usar: amor, vida íntegra, conocimiento profundo del ser humano y visión trascendente de la vida. ¿Los resultados? Grandiosos: doce hombres motivados positivamente llenaron la tierra de cristianos. ¿No le parece que Jesús dominaba el arte de la incentivación y que haríamos bien en imitarlo? **VF**

El Maestro

*Sólo un pedazo de carbón en mano
aparece en el campo de tarea,
y ya principia el hábil artesano
a pulir sus esquinas con la idea.*

*Al afán del artista cada día
va adquiriendo la piedra nueva forma,
y florece en su pecho la alegría
cuando ve en ella que un destello asoma.*

*Y da nuevo vigor a sus intentos
para alcanzar el lauro de la cima,
donde absorben su luz los pensamientos
que a la energía de la vida anima.*

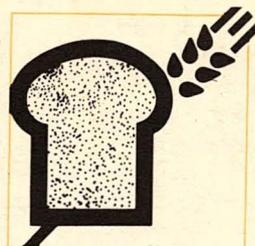
*Y de pronto descubre otras facetas
con belleza de cielo nunca vista,
resaltando un filón de ricas vetas
en los contornos de una tosca arista.*

*El amor con su espíritu espolea
al genio del maestro a que prosiga,
para que el brillo de su gema sea
el mirar que la estrella nos prodiga.*

*Llegó al final, las luces le sonrieron;
y echa al aire un cántico triunfante,
porque sabe que aquello que le dieron
dejó de ser carbón, ¡es un diamante!*

Pascual Dos Santos

Poesía premiada en 1984 con la primera distinción de honor en el Concurso Nacional de Poesía "Ciudad de Morón", Buenos Aires, Argentina.



Las recetas publicadas en esta sección corresponden al régimen lacto-ovo-vegetariano.

Para todos los gustos

Eliana C. de Pereyra

Marzo es el mes en el que los estudiantes —niños y jóvenes— vuelven al exigente ritmo escolar. Ha terminado la época de las vacaciones y todos enfrentamos un año de actividades con sus consecuentes preocupaciones.

Cocinar para satisfacer el apetito y las necesidades alimentarias de una familia en plena actividad es un privilegio y también una responsabilidad. Confiamos en que las recetas que ofrecemos a continuación le ayudarán, señora, a lograr esos objetivos.

CUADRADOS DE COCO Y NUEZ

Base

- 1/2 taza de margarina
- 1 taza de harina

Mezclar bien y esparcir en el fondo de un molde de unos 20 x 30 cm, apretando con las manos. Llevar al horno durante 15 minutos.

Masa

- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de coco rallado
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar rubia (o con una cucharada de melaza)
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear

Batir los huevos y el azúcar hasta que estén bien espumosos. Agregar la vainilla,

la harina mezclada con el polvo de hornear, el coco rallado y las nueces. Poner sobre la base y hornear entre 25 y 30 minutos más, hasta que se dore. Cortar en cuadrados.

GALLETAS SALADAS INTEGRALES

- 2 tazas de avena
- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de germen de trigo
- 1/2 taza de harina blanca
- 3/4 taza de aceite
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de agua

Mezclar los ingredientes secos. Agregar el aceite y el agua, y formar una masa. Estirlarla hasta que tenga el grosor de una masa para pastel. Ponerla en una asadera y cortarla en cuadrados. Espolvorear con sal. Hornear hasta que se doren.

LASAÑA DE ZAPALLITOS

- 1 kg de zapallitos italianos
- 2 ó 3 tazas de salsa de tomate como para tallarines
- 1 taza de migas de pan

- 3 huevos batidos
- 2 tazas de ricotta o quesoillo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1/2 taza de queso rallado
- Queso mantecoso, perejil y sal a gusto

Cortar los zapallitos en rebanadas a lo largo, hervir en poca agua con sal durante 5 minutos. Escurrir y poner una camada en una asadera para horno. Cubrirla con salsa de tomate, luego espolvorear el pan rallado, el queso rallado y la ricotta mezclada con los huevos y el perejil. Disponer el resto en camadas y terminar con salsa de tomate y queso mantecoso. Hornear durante 30 minutos. Rinde ocho porciones.

TORTA SALADA

Relleno

- 1 taza de alguna de estas verduras: choclos cocidos, palmitos, arvejas o acelga
- 1/2 cebolla
- 1 tomate
- 1/4 taza de aceite
- 1 huevo duro
- Aceitunas y ajo picado a gusto
- Sal

Masa

- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 1 1/2 tazas de harina

- 1/2 taza de aceite
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de queso rallado

Para preparar el relleno rehogar la cebolla en el aceite, agregar el tomate, cocinar un poco y agregar la verdura. Mezclar con el resto de los ingredientes.

Poner todos los ingredientes de la masa en la licuadora. Verter la mitad de esta preparación en una asadera de 20 x 20 cm, luego el relleno y encima el resto de la masa. Llevar al horno unos 30 a 40 minutos, hasta que la cubierta esté dorada.

ÑOQUIS DE SEMOLA

- 2 tazas de sémola
- 1/2 taza de germen de trigo (optativo)
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- 100 g de margarina
- 1/2 taza de queso rallado
- Sal a gusto

Cocinar la sémola en el agua mezclada con la leche, la sal y el aceite. Retirar del fuego y agregar la margarina, los huevos y el queso rallado. Mezclar bien y volcar en una fuente para horno aceitada. (Debe tener más o menos 1 cm de espesor.) Alisar la superficie y cortar en rectángulos del tamaño de los ñoquis comunes. Poner al horno unos 20 minutos. Servir con salsa de tomate y queso rallado. Rinde seis porciones.

PAPAS "CAUSA A LA PERUANA"

- 1 kg de papas
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite
- Sal a gusto

Pelar las papas y cortarlas. Luego hacer puré. Agregar el aceite, el limón y la sal hasta que tenga una consistencia suave. Puede servirse de dos maneras:

1. Poner una porción en la mano, ahuecar y colocar allí una cucharada de relleno* y formar la papa.

2. Poner una camada de papas en una fuente, luego el relleno por encima. Cortar en porciones. Servir sobre lechuga y adornar con aceitunas negras y huevo duro.

* Puede usar el relleno que desee:

1. Ricotta con perejil y tomate picado.
2. Carne vegetal aderezada con mayonesa. Rinde de seis a ocho porciones.

BUDIN DE CHOCOLATE

Masa

- 2 cucharadas de cacao amargo
- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de aceite
- Nueces picadas a gusto (optativo)

Cubierta

- 1 taza de azúcar rubia (o con algo de melaza)
- 1/4 taza de cacao amargo
- 1 1/2 tazas de agua hirviente

Cernir juntos los cuatro primeros ingredientes de la masa. Agregar la leche, el aceite y las nueces picadas. Mezclar hasta formar una masa. Poner en un molde aceitado de unos 30 x 30 cm y 5 cm de alto (si el molde es bajo la masa se desborda en el horno). Sobre la masa espolvorear el azúcar rubia, el cacao y finalmente el agua hirviente. Se formará una crema que durante la cocción se deslizará hacia abajo. Puede servirse invertido, con crema si desea.

BIZCOCHO DE ZANAHORIAS Y NARANJAS

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 4 huevos
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de agua caliente
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza de aceite
- 3/4 taza de azúcar

- 1 cucharada de cáscara de limón rallado
- 1 1/2 tazas de harina cernida
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/2 taza de nueces picadas
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

Batir bien las yemas con 1/2 taza de azúcar, agregar el agua caliente, el aceite, la ralladura de limón, y seguir batiendo.

Aparte, mezclar la zanahoria con el jugo de naranja y de limón, y agregar a la preparación anterior alternando con la harina mezclada con el polvo de hornear, la sal y el coco rallado.

Batir las claras a nieve con el cuarto de taza de azúcar restante, agregar con movimientos suaves, poner la mitad de las nueces picadas en la fuente aceitada, encima la masa y finalmente el resto de las nueces. Hornear unos 40 minutos.

ENSALADA DE GARBANZOS

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1/4 kg de zanahorias
- 1/4 kg de papas
- 2 huevos cocidos
- Aceite o mayonesa vegetal, la cantidad necesaria
- Perejil, cebollín, aceitunas, limón y sal a gusto

Cocinar las papas y zanahorias cortadas en cubos, en poca agua. Mezclar los garbanzos con las papas, zanahorias y aceitunas. Hacer una salsa con el aceite, el jugo de limón y las verduras. Mezclar todo, adornar con huevos duros y aceitunas, y servir. Rinde de seis a ocho porciones.

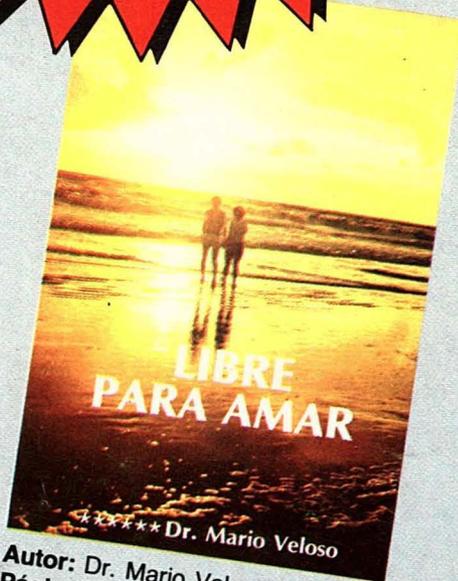
REMOLACHAS (BETARRAGAS) RELLENAS

- 6 remolachas
- 1/2 kg de ricotta o quesoillo
- Perejil, cebollín y sal a gusto

Hervir las remolachas. Cuando estén tiernas ahuecarlas y rellenar con la ricotta o el quesoillo aderezado con sal, perejil y cebollín. Servir sobre hojas de lechuga. Rinde seis porciones.



NOVEDAD



Autor: Dr. Mario Veloso
Páginas: 290
Formato: 22 x 15,5 cm
Ilustraciones: color

Hay una libertad que no es
LIBERTAD: la pornografía.
En Libre para amar encon-
trará el verdadero sentido
de la **LIBERTAD: la entrega**
a Dios.

Pida información a la Agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud
más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 2.)