

# VIDA

no-85

# FELIZ

## Jardinería

Un ejercicio ideal

## Relaciones humanas

El valor del incentivo

## Salud

Prevención de accidentes  
en la edad preescolar



# Hijo mío

Teresa Marta Yelinek de Kupczyszyn

**A** MENUDO recuerdo un dicho que mi padre traía a cuento en muchas ocasiones y que la vida, en su andar tan ligero, me demostró cuán cierto es: "El tiempo es el único señor que todo lo puede".

No sé cuánto tiempo más podré seguir hablándote. La muerte sigue al ser desde que nace, y se alarga al final como la sombra al declinar la tarde. Por eso te pido hoy, hijo mío, que recojas mis consejos y palabras. Pon tu ignorancia con la mía; desahoga tus penas y tus dudas en mi aflicción. No temas; yo no temo. No te avergüences; yo no me avergüenzo, porque soy lo mismo que eres tú. Con una importante diferencia: tú comienzas; yo termino.

A veces miramos sin ver y andamos en claridad que es tiniebla. Porque el único ojo que verdaderamente ve es el del espíritu y la única luz que verdaderamente alumbra es la de Dios.

El barro está al alcance de todas las manos, y cada cual lo modela a su libre albedrío.

La sabiduría ve sin los ojos; no se atiende al vaso, sino a su contenido. No es un trecho solamente; es el camino entero.

La misericordia es la hija del corazón que une nuestras manos y nos inclina a compadecernos y ayudarnos mutuamente. Para ella no hay culpables. La misericordia sobrelleva con resignación las consecuencias de los actos de los humanos.

La tolerancia contempla el mundo en actitud mística. Comprende, justifica. Acepta a cada hombre tal cual es. No pretende que el acero flote en el agua ni que la madera del ceibo sea más dura que el acero. Considera la confusión interna que padece cada uno. ¡Es tan difícil saber lo que desea o se propone el hombre! ¿Acaso él mismo lo sabe?

La única justicia verdadera es la divina. La de los hombres algunas veces es tan injusta como la culpa en su esencia misma. Jesús dijo: "No juzguéis". Porque, ¿cómo juzgar sin justicia?

Acepta la existencia como es. Fortalécete y trata de ser feliz, gozándola en cuanto puedas; y terminala con la misma pureza y la misma inocencia con que la comenzaste.

No tengas pereza, ni miedo de cansarte.

No discutas ni hables sin fines ni propósitos. Acepta apaciblemente la disparidad de opiniones. Necesitas ahorrar tus energías para emplearlas con otros fines.

Lléname los bolsillos de serenidad, de confianza en ti mismo y de valor, para usarlos cuantas veces te sea necesario.

Vive, hijo mío, con la cándida fe de los seres que no esperan hasta descifrar el enigma de la vida para cumplir su destino,

gozar sus dulzuras y resignarse en sus dolores.

Alimenta cada día tu alma. "[Busca] primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas [te] serán añadidas" (S. Mateo 6: 33).

Avanza en línea recta hacia tus fines. Abrevia siempre el camino yendo derecho a tus propósitos.

Prepárate para vivir un día, o diez, o mil. La actitud tranquila y valerosa es la suprema dignidad del hombre.

Un día es la causa de los días que le siguen. Cada acto es parte de los demás actos. Cada uno de tus pasos te lleva hacia el mañana porque, a su vez, te trae del ayer.

No esperes el porvenir. Avanza con toda decisión hacia él. Te aseguro, hijo mío, que si tienes fe, valor y confianza en Dios llegarás a donde quieras.

Nunca digas: "No puedo". Intenta una y mil veces, hasta lograrlo.

Llena tu vida de amor. Sea éste el motivo permanente de tus esfuerzos y desvelos.

Sé que debo marcharme. Me voy tranquilo, rogando a Dios, querido hijo, que puedas lograr lo que yo no pude. Te dejo una casa con libros y el recuerdo del tiempo vivido a mi lado. Es toda tu herencia. Lo bueno, lo noble, lo que se ha entregado con tanto amor casi siempre hace querencia, nido tibio en el alma. **V**

DIRECTOR  
Dr. Néstor Alberro  
VICEDIRECTOR  
Lic. Ricardo Bentancur  
REDACTORA  
Prof. Mónica Casarramona  
SECRETARIA  
Mirta E. Utz  
DIRECTOR DE ARTE  
Prof. Luis O. Marsón  
DIAGRAMADOR  
César Brugnoli  
FOTOGRAFO  
Ariel Lust



GERENTE GENERAL  
Lic. Roberto Gullón  
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL  
Dr. Rolando A. Itin  
GERENTE DE DISTRIBUCION  
Lic. Arbin E. Lust

Agencias  
SERVICIO EDUCACIONAL  
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. PARANA: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 222995.

BOLIVIA: LA PAZ: Rdsendo Villalobos 1592, Casilla 355. Tels. 352843, 327244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200, 3-2201.

CHILE: ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784, Casilla 1260. Tel. 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.

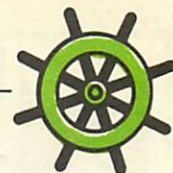
ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8, Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

PARAGUAY: ASUNCION: Kubitschek 899, Tel. 24-181.

PERU: AREQUIPA: San Francisco 323, Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499, Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502, Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4,700, Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115, Casilla 312. Tel. 193.

URUGUAY: MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211, Casilla 512. Tel. 81 46 67.

|                                                         |                                                    |                                     |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|
| REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL<br>307730 | CORREO ARGENTINO<br>Suc. Period. (B) y Central (B) | FRANQUEO A PAGAR<br>Cuenta Nº 199   |
| PRINTED IN ARGENTINA                                    |                                                    | TARIFA REDUCIDA<br>Concesión Nº 452 |



## “... y de destruir a los que destruyen la tierra”

Hay en todo ser humano normal un impulso natural, irresistible, a convivir con la naturaleza. Este instinto es quizás una evidencia más del origen de la especie humana, que se manifiesta, así, como reminiscencia de su primer hogar: un jardín. (Véase el artículo titulado “El Génesis: ¿histórico o científico?”, en las páginas 18 a 20 de este número.)

Sí, el hombre *necesita* rodearse de espacios verdes, de árboles, de flores, de animales. De ahí que aun en las ciudades más abarrotadas, donde cada metro cuadrado de terreno es costosísimo, haya plazas y parques. De ahí que jardines zoológicos y botánicos atraigan multitudes. De ahí que millones de familias en todo el mundo tengan en sus casas gatos o pajarillos o peces o perros. De ahí que aun en las modernas selvas de cemento, en esas colmenas inhumanas que son los edificios de departamentos, la gente trate de cultivar plantas aunque sea en macetas. (Al respecto, estamos publicando un instructivo e interesante artículo en las páginas 13 a 15.)

No obstante, el mismo ser humano —pervertido hasta lo sumo— está sometiendo al planeta —su morada— a una terrible devastación, que llena de estupor a la gente aún moralmente sana y sensible. Víctimas

del egoísmo voraz del hombre (el animal más depredador que existe), centenares de especies se han extinguido en lo que va de este siglo; y decenas más están a punto de extinguirse, entre ellas la imponente ballena azul y el bellissimo oso polar. El mismo ser humano está destruyendo, solamente en la América del Sur, *40.000 km<sup>2</sup> de bosques por año!* (Véase, acerca de esta tragedia, la segunda nota de **Estos tiempos**, en la página 4.)

Gracias a Dios el Génesis, primer libro de la Biblia (al que aludimos al comienzo de estas líneas), no sólo explica el origen de todas las cosas y cómo comenzó la decadencia, sino que encierra también un mensaje de restauración. Y en el último libro de las Sagradas Escrituras se confirma explícitamente que el mismo Dios que creó nuestro planeta —lleno de vida, hermoso y perfecto— *volverá*, cuando llegue “el tiempo de juzgar a los muertos, y de dar el galardón a [sus] siervos los profetas, a los santos, y a los que temen [su] nombre, a los pequeños y a los grandes, **y de destruir a los que destruyen la tierra**” (Apocalipsis 11: 18). Comenzará entonces, en “un cielo nuevo y una tierra nueva” (cap. 21: 1), una era de vida, belleza y felicidad eternas.

Néstor Alberro

## INDICE

### FAMILIA

**5** ¿Escucha usted realmente a su hijo?  
Yolande Berrole

### RELACIONES HUMANAS

**7** Si el cadete no anda, echen al gerente  
Jorge Cagliani

### SALUD

**9** El lactante y preescolar  
Marta R. Bina Estrada  
**13** Un ejercicio ideal  
Esther I. de Fayard

### RELIGION

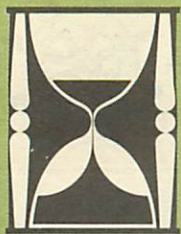
El Dios que está allí  
Osvaldo Gallino **16**

El Génesis: ¿histórico o científico?  
Rolando A. Itin **18**

### SECCIONES

**Estos tiempos** **4**  
**En familia** **6**  
**Alcohol-Tabaco-Drogas** **12**  
**Consultorio médico** **15**  
**¿Qué responde la Biblia?** **17**  
**Cocina vegetariana** **21**

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, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. 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.



# Estos tiempos

## MOSCU: SEVERA CAMPAÑA CONTRA EL ALCOHOLISMO

Fuertes multas en rublos, penas de cárcel y un paulatino reemplazo de la producción de alcoholes fuertes por bebidas sin alcohol forman parte de las medidas que a partir del 1º de junio de este año comenzaron a ser aplicadas en la Unión Soviética para luchar contra el alcoholismo.

Este importante programa, que fue lanzado por las máximas autoridades soviéticas —el Comité Central del Partido Comunista, el Consejo de Ministros y el Soviet Supremo—, incluye planes combinados de propaganda, educación y represión. Así, entre otras disposiciones, se prevé la creación de una Sociedad Nacional de Continencia, la disminución progresiva —a partir de 1986— de la destilación de alcoholes fuertes para ser reemplazados por bebidas sin alcohol y, finalmente, la suspensión total (“alrededor de 1990”) de la producción de licores.

Entre las razones que llevaron a lanzar esta cruzada, según el diario oficial *Pravda*, están las “graves consecuencias sociales, económicas, demográficas, educativas, legales, psicológicas y médicas” de este “peligro social” [el alcoholismo]. En los últimos treinta años el consumo de vodka aumentó en la Unión Soviética vertiginosamente, para pasar de cinco a treinta litros por individuo anualmente. Entonces, no es de extrañar que en esa nación el alcohol origine el 90% de los delitos y el 60% de los crímenes, que por su culpa la productividad de las fábricas pierda un tercio diariamente, y que sea la principal causa del nacimiento de niños infradotados y de accidentes automovilísticos (a partir de ahora, los que condu-

can ebrios sufrirán, por ese solo hecho, tres años de cárcel).

Todo esto ha decidido a los gobernantes soviéticos a lanzar tan severa y audaz campaña, a pesar de que la venta de alcohol produce el 10% de las ganancias presupuestarias o el 40% de los ingresos fiscales!... porque han comprobado que el costo social es cuatro veces superior.

*Deseamos éxito al gobierno y al pueblo soviéticos en esta cruzada antialcohólica, que sin duda será seguida con atención por las autoridades de muchos otros países.*

## BOSQUES SUDAMERICANOS: PAVOROSA DEVASTACION

Los bosques tropicales de la América del Sur, principal factor de equilibrio del clima mundial (pues equivalen al 24% de la superficie forestal de todo el mundo), están desapareciendo a un ritmo de 40.000 km<sup>2</sup> por año. Así lo consigna un informe de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, publicado este año en Madrid.

El futuro de esos bosques, que ocupan un 35% del territorio sudamericano, es incierto. “Hay una necesidad urgente de tomar medidas que detengan la destrucción de ese patrimonio de la humanidad”, indica el estudio.

La situación alcanza niveles trágicos en el bosque atlántico brasileño, ahora reducido al 2% de su extensión original. Según datos de 1980, en el Brasil desaparecían cada día 60 km<sup>2</sup> de bosques.

Los expertos coinciden en que la máxima urgencia es salvar el patrimonio genético de los bosques tropicales, donde están representadas la mitad

de los diez millones de especies animales y vegetales del mundo —de vital importancia para la supervivencia de la humanidad.

Si continúa la deforestación masiva, aumentará el nivel de dióxido de carbono en la atmósfera, lo que hará subir la temperatura del planeta y producirá otros cambios climatológicos de efectos catastróficos para la agricultura mundial.

*¡A tal punto la codicia enseguece al ser humano! Porque esta inconcebible necesidad, que podría conducir a la humanidad a un gigantesco suicidio colectivo, no es otra cosa que fruto del egoísmo. ¡Con cuánta razón dijo San Pablo que “raíz de todos los males es el amor al dinero”!*

## IMPRESIONANTE INCREMENTO DE LA DELINCUENCIA

El subjeefe de la Policía Federal argentina, comisario general José Luis Rodríguez, en un extenso informe presentado este año, señaló que el número de delitos cometidos en el país se incrementó un 200% en los últimos cinco años.

En 1980 se produjeron en la Argentina unos 20.000 hechos delictivos, que en 1981 se elevaron a 31.000 (algo más de un 50% de aumento). El índice continuó incrementándose año tras año —tanto bajo la dictadura militar como bajo el actual gobierno democrático—, en forma sostenida, hasta alcanzar la cifra de 61.000 delitos perpetrados el año pasado.

*Sin duda, el problema radica en el corazón humano. El lector que tenga a mano una Biblia puede leer con provecho el pasaje de 2 Timoteo 3: 1-5. Ayuda a reflexionar.*

## EL CORAN COMO LEY

El Parlamento egipcio, o Asamblea del Pueblo, se abocó este año a estudiar en sesiones extraordinarias un proyecto que propugna la instauración de la Sharia —Ley Islámica— en el país.

Según manifestó el presidente de la Asamblea, Rifat El Maogub, se trata de “limpiar la legislación actual de todo precepto que esté en contradicción con la Ley del Corán” (elevada a “principal fuente de Derecho” por la Constitución de Egipto, en virtud de una enmienda de 1980).

Los ocho parlamentarios miembros de la Hermandad Musulmana —fundamentalistas islámicos—, impulsores del proyecto, son partidarios del máximo rigor en la aplicación de la Ley del Islam para “acabar con las desviaciones y la corrupción que sufre la sociedad egipcia”.

Con este mismo espíritu, se inició este año una campaña contra los medios de comunicación, que culminó con el veto gubernamental a “programas de televisión y radio que se aparten de la moral islámica”, así como a numerosos anuncios televisivos. Multitud de libros han sido prohibidos por igual motivo.

*Respetamos la idiosincrasia de cada pueblo y nación; y no juzgamos las intenciones —que pueden ser purísimas— de los defensores de este proyecto. Pero desde estas columnas, y fieles a la consecuente prédica de Vida Feliz en favor de la separación de la Iglesia y el Estado, debemos acotar que la mezcla de las normas religiosas con las leyes civiles sólo puede conducir a la opresión de las minorías, sin favorecer —genuinamente— en absoluto a la religión predominante.*

# ¿Escucha usted realmente a su hijo?

Todo lo que su hijo necesita es que usted lo escuche realmente, que esté disponible. No desprecie ese privilegio.

Yolande Berrole

**ESTA ESCENA** le es familiar? Algunos adultos charlan más o menos ruidosamente. Un niño tira de la manga de la camisa de su madre —o de su padre— para tratar de hacerse entender. Llama, insiste, y, no dándose por vencido, finalmente alza el tono para hacer oír su pequeña voz. En ese momento la madre, de quien él se aferra con fuerza, se da vuelta y lo amenaza: “Cállate, ya te dije muchas veces que no nos interrumpas. Por hoy, es suficiente; vete a tu habitación”. El niño, atontado, es rechazado, cuando no empujado por una buena bofetada. ¿Qué deseaba el pequeño? Puede ser que deseara simplemente que su madre rehiciese su lazo desarmado, o que tuviera una inquietud que necesitaba satisfacer con urgencia. . . Imaginemos su decepción, su rebelión.

## Parásitos en los oídos de los adultos

Muchos veces, en la vida cotidiana, entran por nuestros oídos música de todas clases, informaciones repetidas a lo largo de la jornada, publicidad sin fin. A veces legítimas, necesarias, pero a las cuales hacemos oídos sordos porque nada significan para nosotros. ¿Será que el habernos acostumbrado a todas estas cosas inútiles que oímos cada día nos hace sordos al llamado de los niños? Su voz en este conjunto nos molesta, nos aburre. Su mundo insignificante, infantil por definición, ya no es el nuestro. Y aunque es importante para el niño, tenemos nuestros propios problemas para resolver.

Si bien hay intereses específicos de acuerdo con la edad, no hay, de hecho, más que un solo mundo: aquel de los humanos, donde los niños tienen necesidad de experimentar reales cambios y de recibir una atención particular de la edad adulta. Solo, él se desanima por su falta de madurez; pero al recibir atención de acuerdo con lo que hace o dice, se verá estimulado y tendrá deseos de “hacer mejor”.

—Mamá —dice Claudia—, mira mi dibujo, ¿no es bonito?

Si, absorbida por su actividad, la madre arroja una vaga ojeada y responde distraídamente, la niña sin duda pondrá a un lado su hoja y buscará otra cosa por la cual preocuparse. La madre puede, por el contrario, interrumpir por algunos instantes lo que está haciendo y observar lo que la niña le está presentando. Un poco de interés hará que ella diga a la criatura lo que juzgue interesante: el tema, los colores, la forma; y que formule, aunque sea rápidamente, una crítica constructiva que contribuya a ayudar al niño a hacerse una imagen positiva de sí mismo y lo incentive a crear cosas aún más ricas y variadas.

## Una manera correcta de escuchar y responder

Cuántas veces, con el espíritu en otra parte, respondemos vaciamente con el sólo objetivo de silenciar preguntas que apenas hemos entendido, porque no las hemos escuchado bien ni hemos tratado de captar su sentido.

El niño tiene necesidad de escuchar una verdadera respuesta que le haga

sentir que es considerado como una persona en la que nos podemos interesar. Una mirada, una seña, una sonrisa pueden ser suficientes. A menudo no hay necesidad de muchas palabras para que se produzca el milagro. Es necesario escuchar al niño, ser capaz de responder a su mensaje con otro mensaje auténtico. Este puede estar implícito en una simple información, una orientación; puede ser una explicación sobre cualquier palabra mal comprendida por el niño; puede ser la respuesta a una angustia no identificada, más o menos consciente, que el niño apenas sabe formular. ¿Cómo podría haber imaginado que mi hija de cuatro años temía que un lobo penetrase de noche en su habitación, si yo no había prestado oído a sus pequeñas historias, insignificantes en apariencia? De allí la importancia de estar atentos para captar esos indicios que nos hacen ver que el niño tiene una gran necesidad de sentirse seguro.

¿Cuál va a ser la reacción de un niño que no recibe respuesta a sus preguntas o al que se lo despide con falsas respuestas, destinadas a sacárselo de encima? Sin duda tendrá tendencia a replegarse en sí mismo y a guardar para sí sus “pequeños” problemas, en los cuales los adultos definitivamente no se interesan. Un niño tal tendrá grandes dificultades para abrirse y desarrollarse. Adoptará la imagen de sus antecesores y correrá el gran riesgo de volverse uno de esos adultos indiferentes, desdeñosos del mundo de la infancia, incapaces de mantener un diálogo auténtico, y que se limitan a consideraciones superficiales.

## Los beneficios de escuchar verdaderamente

Por otro lado, lejos de aburrirse, el adulto puede obtener múltiples beneficios de sus intercambios con el niño. Uno de ellos es sin duda el de desarraigar las preocupaciones pretendidamente serias, y que a menudo no son sino pasajeras, o inquietudes inútiles que no cambian en nada la existencia, sino que por el contrario la hacen pesada y triste.

Encerrado en su propio mundo, el adulto se abre difícilmente al mundo del niño. Sin embargo, ¡cuántas riquezas descubriría en él! Adquiriría una visión nueva, original de la vida, lo que sin duda contribuiría a renovarlo. Al escuchar, él mismo puede aprender a conocer los deseos, los intereses, las preocupaciones del niño y así estar más capacitado para ayudarlo.

La edad y la experiencia confieren al adulto un rol diferente y necesario frente al niño. El puede, por medio de

respuestas apropiadas, guiar al pequeño para que conozca y comprenda mejor nuestro mundo. A causa de su inexperiencia, el niño tiene necesidad de explicaciones que le sean ofrecidas con paciencia y afecto. También posee una profunda necesidad de atención de parte de los adultos, lo que desarrollará en él el deseo de progresar.

Debemos decir que hay muchas maneras de escuchar y de responder. Un diálogo bien conducido no se contenta con proveer explicaciones o dar sentido al mundo. Debe permitir al niño progresar en su propio pensamiento para descubrir por sí mismo las respuestas a sus preguntas.

Para ilustrar estos conceptos transmito una conversación perteneciente a la introducción de *La casa de papel*. La autora, Françoise Mallet-Jorris, responde a las preguntas de su hijo Vicente de la siguiente manera:

—¿Sabes, mamá?, para que el mundo sea perfecto...

—¿Sí?

—Primero sería necesario suprimir los mosquitos.

—¡Ajá!

—Y las víboras también.

—¿Por qué?

—Porque ellas molestan a las culebras... Si yo pudiera rehacer el mundo...

—¿Tú lo encuentras mal hecho?"

Y la conversación continúa. Las palabras del adulto, insignificantes en apariencia, permiten al niño proseguir con su razonamiento. Conforme avanza el desarrollo del mismo, el autor le enseña a reflexionar y a construir su personalidad.

Por cierto, no siempre podemos compartir el mundo de nuestro hijo. El mismo se cansaría de esto muy rápidamente. Lo que él necesita es que el adulto lo *escuche*, que esté disponible. Se necesita sin duda de abnegación, pero la recompensa es más grande de lo que podemos imaginar. **VF**

# En Familia

## "Ya voy solo a la escuela"

Hay preguntas que preocupan a los padres desde el mismo nacimiento de sus hijos: ¿Cuándo el niño está en edad de ir y venir solo a la escuela? ¿Cuándo puede quedar en casa sin compañía alguna? ¿Cuándo puede administrar su propio dinero? ¿Cuándo está capacitado para efectuar diligencias en los comercios del barrio?

Tal vez usted, en la búsqueda de respuestas adecuadas a estos interrogantes, se esté internando en un laberinto de dudas y temores injustificados. Sería oportuno recordar que hasta los diez años el niño carece de pleno autocontrol. Esto no significa que no esté capacitado para llevar responsabilidades, sino que, dado el multifacético aprendizaje que debe realizar en un limitado período vital, su atención decae en algunos aspectos, y justamente en esos aspectos puede estar implícito el riesgo.

Los niños pueden asumir responsabilidades desde muy temprano. Sólo hay que cuidar que esas responsabilidades sean consignadas de acuerdo con la *edad* y la *personalidad* del niño. Los padres protectores suelen crear un mundo de temores e inhibiciones alrededor del pequeño. Los entusiastas de la disciplina libre lo someten a presiones psíquicas y afectivas prematuras, produciendo los mismos resultados que tratan de evitar: ansiedad, inseguridad e indiferencia.

El niño no debe ser considerado como un minusválido. Se lo puede incorporar tempranamente a obligaciones y cometidos formativos. De ese modo desarrollarán la autoestima, el sentido de responsabilidad, la autodisciplina, la solidaridad, el respeto por el prójimo, y hasta el valor del tiempo y del dinero. Pero la introducción en el mundo responsable debe ser hecha *gradualmente*, acorde con su edad mental y cronológica y con su personalidad.

Cuando el niño llega a los cuatro o cinco años puede quedar solo, con la

devida preparación, por un tiempo limitado y siempre que los padres regresen no más allá de lo prometido. El niño necesita esta prueba de madurez en algunas ocasiones. Pero las ausencias prolongadas y frecuentes son contraproducentes y peligrosas.

Con una educación vial elemental y bien aleccionado por los padres, el niño de cinco o seis años puede ir solo a la escuela, siempre que ésta no diste demasiado del hogar, y que no deba atravesar cruces difíciles o sortear peligros mayores.

Respecto del dinero, la mejor forma de lograr que un niño aprenda a valorarlo y a usarlo es haciendo que él "gane" pequeñas sumas por trabajos asignados, y las administre. Es claro que usted lo orientará en los errores y aciertos que cometa.

No es fácil para los padres enseñar a un niño a ser responsable... pero convengamos que tampoco es fácil para el pequeño aprender a serlo.



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

# Si el cadete no anda, echen al gerente

Lo que un líder espera de sus subordinados y la forma en que los motiva son factores determinantes en el rendimiento de éstos.

Jorge Cagliani

**J**AMES SWEENEY, profesor de Administración Industrial y Psiquiátrica de la Universidad de Tulane, EE.UU., experimentó, hace algunos años, un hecho notable. Sweeney, además de profesor, se desempeña como encargado del Centro de Cómputo Biomédico de dicha Universidad. En esa época, trabajaba allí como portero un hombre semianalfabeto llamado George Johnson. Sweeney, a la luz de algunas investigaciones, esgrimía una teoría que por aquel tiempo parecía utópica. Sostenía que podría enseñar a operar una computadora a un individuo analfabeto. Entonces, eligió a Johnson para el experimento. Desde aquel momento, ese hombre pasó a ser conserje del Centro de Computación. Por la mañana, cumplía con sus responsabilidades de conserje, y por la tarde el profesor Sweeney dedicaba su tiempo a enseñarle a operar los equipos. Pero sucedió lo previsto: Un miembro del Centro se opuso al experimento, alegando que para operar las computadoras se necesitaba cierto nivel de coeficiente intelectual. Johnson fue sometido a un examen, y el resultado fue catastrófico: su coeficiente intelectual indicaba que no podía siquiera aprender a escribir a máquina; mucho menos a operar una computadora. Pero Sweeney protestó y amenazó con renunciar si no se le permitía continuar con el experimento. El investigador ganó la partida, y, al tiempo, Johnson no sólo aprendió a operar las computadoras, sino que llegó a ser el encargado del salón principal del Centro. Además, era el responsable de enseñar a los nuevos empleados a operar los equipos.

La poderosa influencia de lo que se espera de una persona ha sido comprobada científicamente. Y hoy, tanto padres como médicos, empresarios, educadores o clérigos han justipreciado el valor de los genuinos incentivos. Lo que un líder espera de sus subordinados y la forma en que los motiva son factores determinantes en el rendimiento de éstos.

En los últimos años se observa en las distintas organizaciones —políticas, religiosas, sociales o culturales— la preocupación por preparar sus cuadros dirigentes en el buen manejo de las relaciones humanas. Se sabe bien que el éxito de una empresa dependerá, en gran medida, de saber motivar a las personas.

## Si el cadete anda mal, despidan al gerente

Es sabido que el ser humano actúa por motivaciones, causas o razones que lo mueven a obrar. Estos impulsos pueden ser positivos o negativos. Con respecto al valor de estos impulsos, Douglas Mc Gregor escribió en 1960 un artículo que ejerció una importante influencia en la aplicación de la ciencia del comportamiento humano. Esta tesis llamada "The human side of enterprise" [El aspecto humano de las empresas] constituyó un paso importante en los intentos de los gerentes de aumentar la productividad dentro de sus empresas.

El propósito de Mc Gregor era estimular a los administradores a examinar las razones subyacentes que incentivan la actividad humana, sobre todo en el

aspecto laboral. A la luz de estas investigaciones descubrió que las actividades diferenciales estaban basadas en dos tipos de suposiciones con respecto a la naturaleza del individuo. Estas suposiciones fueron llamadas X e Y. Mc Gregor examinó los métodos de liderazgo, no sólo en los empleados de organizaciones industriales, sino también en los empleados de instituciones educativas, empresas de servicios públicos, organizaciones religiosas o políticas, etc. Descubrió que el prejuicio —suposición—, tan enraizado en la naturaleza humana, es frecuentemente la razón de los más grandes malentendidos. Transmitimos, aunque inconscientemente, ondas positivas o negativas. Según la forma como lo hagamos, reaccionarán las demás personas.

## Dos actitudes opuestas: X e Y

La concepción tradicional X del hombre se basa en los siguientes supuestos:

1. El hombre promedio tiene aversión por el trabajo y hará esfuerzos para evitarlo.
2. Por esa causa, para lograr que cumplan los objetivos de una organización, hay que forzarlos, dirigirlos y amenazarlos con medidas punitivas.
3. El ser humano, en general, prefiere ser dirigido y evita toda forma de responsabilidad. Tiene grandes deseos de seguridad.

En cambio, la concepción Y del hombre está basada en supuestos diametralmente opuestos:

1. El uso de esfuerzo físico y mental en el hombre es algo normal.

2. El control externo y la amenaza no son las únicas maneras de lograr su colaboración. El hombre ejercerá su autocontrol y autodirección en favor de los objetivos planteados, si las condiciones son apropiadas. No sólo aprende a aceptar responsabilidades, sino que las busca.

3. La capacidad de emplear un alto grado de imaginación, ingenio y creatividad en la solución de problemas, está ampliamente distribuida entre todas las personas.

Ante una misma realidad hay dos formas distintas de actuar: de un modo X o de un modo Y, de una manera negativa o de una manera positiva. Actuar de un modo Y no implica una exigencia menor, sino todo lo contrario. Por lo tanto, las concepciones que se tengan del ser humano se manifiestan en dos actitudes diametralmente opuestas: una positiva, en lo que respecta al incentivo y al desarrollo del ser humano; y otra negativa, pues limita al hombre a un molde, no dejándolo crecer ni avanzar en la vida.

Personalmente comparto el método Y, y hago mías las palabras de William James: "En comparación con lo que deberíamos ser, sólo estamos despiertos a medias. Sólo utilizamos una parte muy pequeña de nuestros recursos físicos y mentales. En términos generales, el individuo humano vive así dentro de sus límites. Posee poderes que habitualmente no utiliza". Incentivar y desarrollar ese potencial es tarea de todo educador —padre o maestro—, clérigo, empresario o dirigente político.

### El método Pigmalión

¿En qué se distinguen los líderes que triunfan de los que fracasan en la incentivación y el desarrollo de las personas bajo su responsabilidad? Esta es la cuestión que pretendemos responder.

Pigmalión fue un escultor de la mitología griega que creó una estatua de una bella mujer, que, según la leyenda, luego cobró vida. La obra de George Bernard Shaw llamada *Pigmalión* (base del éxito musical *Mi bella dama*) trata un tema similar. Un personaje de la obra nos da una pista sobre la pregunta formulada más arriba. Eliza Doolittle dice: "Verá usted, aparte de las cosas que cualquiera puede aprender

—como vestir, hablar en forma adecuada, etc.—, la diferencia entre una dama y una vendedora de flores no está en la forma de comportarse, sino en la forma en que se la trata. Yo seré siempre una florista para el profesor Higgins, porque siempre me trata como una florista, y para usted seré siempre una dama, porque me trata como a una dama". La diferencia, como dice Eliza, no radica en la forma como las personas se comportan sino en el modo como se las trata. El profesor Sweeney sabía esto; por eso trató a Johnson de un modo distinto, y así le respondió.

---

### El profesor Sweeney no miró a Johnson por lo que era en ese momento; vio más allá: las potencialidades a desarrollar de un hombre semianalfabeto.

---

Algunos dirigentes tratan a sus subordinados de una manera que los llevan a una actuación inferior a la que son capaces de lograr. La forma como se trata a las personas está sutilmente influida por lo que se espera de ellas. Y lo que esperamos de ellas estará, en gran medida, determinado por la forma como las tratamos. El método *Pigmalión* se basa en estos conceptos: Si las expectativas puestas en un empleado son elevadas, la productividad de éste será alta —en cualquier nivel que se desarrolle—; por el contrario, si la expectativa es baja, la producción será baja.

Veamos cómo funciona este concepto en el nivel escolar. Experimentos que se realizaron en la Universidad de Harvard, demostraron el poder de la expectación de los maestros sobre los educandos. En un programa para sesenta preescolares se dividió a los alumnos en dos grupos: uno, con maestros que habían sido inducidos a esperar de los niños un aprendizaje relativamente lento; el otro, con un plantel de maestros que esperaban de los alumnos una excelente habilidad intelectual y gran capacidad de aprendizaje. Los alumnos del segundo grupo aprendieron mucho más rápidamente.

El método Pigmalión no está basado en lo que la persona es, sino en lo que puede llegar a ser.

El profesor Sweeney no miró a Johnson por lo que era en ese momento; vio más allá: las potencialidades a desarrollar de un hombre semi-analfabeto. Puso fe en él, y así le respondió: positivamente.

### El Maestro de los maestros

Estos métodos, que ahora nos parecen nuevos, ya se utilizaron hace más de 1.900 años. Jesús, el más grande conocedor de la mente humana, los aplicó. El sabía cómo ayudar a que el hombre se desarrollara. Cuenta la Escritura que cuando trajeron a Simón, el pescador, Jesús le dijo: "Tú eres Simón, hijo de Jonás; tú serás llamado Cefas (que quiere decir, Pedro)" (S. Juan 1: 42).

Si analizamos el texto bíblico podemos ver que Jesús, al hablarle a Simón, conjugó el verbo ser en dos tiempos: Tú eres, tú serás. Tú eres ahora, Simón, un pescador de peces; tú serás, Pedro, un pescador de hombres. Jesús, al igual que Sweeney dos mil años después, no miró a aquel pescador tal cual era. Miró mucho más allá: lo que llegaría a ser por medio de su poder. Y de aquel pescador casi analfabeto surgió un poderoso dirigente y predicador que llegó a cambiar de tal forma su vida, que los demás reconocían que había estado cerca de Jesús (S. Mateo 26: 73).

Pedro fue un líder promisorio de la iglesia cristiana primitiva. Quizá podríamos decir que fue el líder más importante de la naciente comunidad cristiana. Dos libros de la Biblia llevan su nombre.

¿Qué hubiera ocurrido si Jesús hubiese menospreciado a Simón? ¿Qué hubiera ocurrido si Sweeney hubiese abandonado su experimento? ¿Qué hubiera pasado con Pedro y con Johnson?

Afortunadamente Dios no mira nuestro aspecto exterior, ni los defectos que tenemos ahora, sino lo que podremos llegar a ser influidos por su poder. El coloca la semilla de su amor y la hace crecer de tal modo que echa fuera de nosotros el temor y la ignorancia, y así nos permite crecer hasta la estatura ideal.

Promoción de la Salud



# El lactante y preescolar

En esta etapa —tan llena de emocionantes satisfacciones— sobresalen tres o cuatro hitos fundamentales en la medicina preventiva, que los padres deben conocer.

Marta R. Bina Estrada

**E**L BEBE crece. Todos los meses, durante su primer año de vida, ha sido controlado por su pediatra, quien ha evaluado su crecimiento y desarrollo.

Desde los primeros “ajós”, emitidos hacia el mes de vida, la familia ha seguido con atención sus progresos: sostuvo su cabecita a los tres meses, se mantuvo sentado solito alrededor de

los seis o siete meses, se tuvo parado con apoyo entre los nueve y diez meses, en seguida comenzó a gatear por toda la casa con velocidad creciente, y al año... ¡dio los primeros pasitos sin ayuda! Poco más o menos, ésa es la evolución normal.

Entre los siete y ocho meses, muchos bebés balbucean “pa-pá” y “ma-má”. (Generalmente dicen papá antes: les resulta más fácil.) Entre los cuatro y los catorce meses los dientes pueden aparecer en cualquier momento. Y acá va la primera medida preventiva: jamás ha de usarse chupete con miel. Puede

producir caries, al favorecer la proliferación de gérmenes que destruirían la pieza dentaria recién formada. A los doce meses se habrá completado el destete. El chupete y el biberón también deberían haberse eliminado.

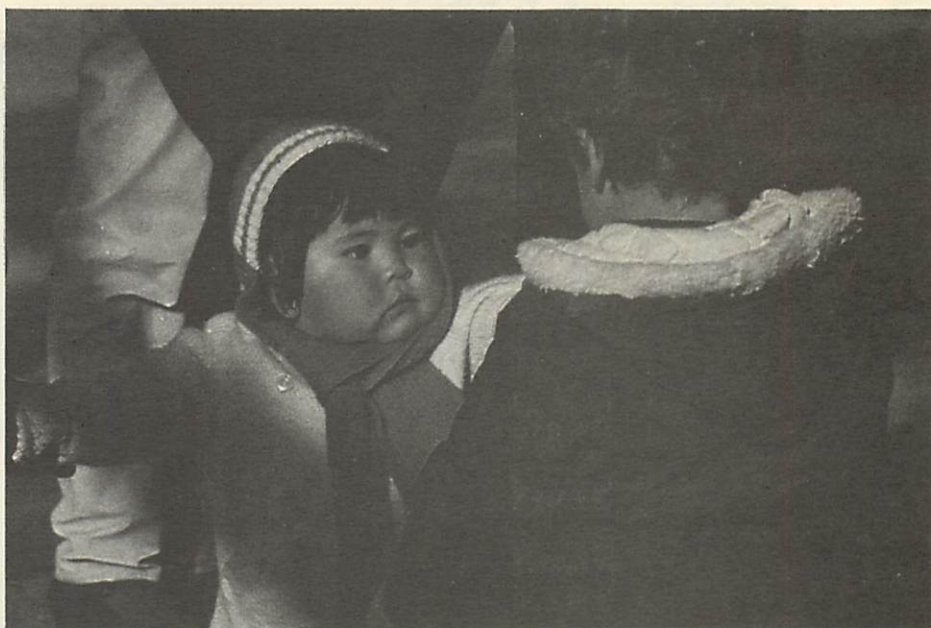
Al año, el niño habrá completado la primera parte de su programa de vacunaciones con BCG (tuberculosis), DPT (difteria-coqueluche-tétanos), Sabin (poliomielitis) y antisarampionosa. Entre los quince y dieciocho meses se le aplicarán los refuerzos, y después no más vacunas hasta el ingreso a primer grado.

La Dra. Marta R. Bina Estrada, médica pediatra egresada de la Universidad de Buenos Aires, desempeñó importantes responsabilidades en el área pediátrica en San Luis, su provincia natal. Actualmente dirige el Depto. de Pediatría del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

## Inapetencia fisiológica y hábitos higiénicos

Pero no todo es aplicar vacunas, hervir biberones y programar la alimentación para cuidar la salud del bebé en crecimiento. Empieza ahora una etapa en la cual sobresalen tres o cuatro hitos fundamentales en la medicina preventiva, que abarca —volvemos a insistir— las áreas física, mental y espiritual. Es útil señalar unas pocas características del desarrollo infantil para poder comprender mejor la conducta a seguir.

Al año de edad aparece un período de inapetencia fisiológica que no debe alarmar a los padres. También empiezan a manifestarse picos de negativismo. Es importante conocer estos dos elementos para no caer en el error de provocar situaciones tensas y traumáticas a la hora de la comida, que más tarde pueden desembocar en una inapetencia poco menos que invencible. Otras veces, el niño capta la ansiedad que esto genera en sus padres y llega a manejar hábilmente su “falta de apetito”, dominando el ambiente familiar.



Rubén Cantalejo, Al. Un

Alrededor de los quince meses debe iniciarse la enseñanza de hábitos higiénicos, y no antes, pues el niño no estaría aún maduro para eso. El control voluntario de los esfínteres se adquiere generalmente en el segundo verano de vida, esto es, al segundo o tercer año de edad. Aunque no es el tema princi-

pal de este artículo, cabe aquí una recomendación: jamás debería forzarse al chiquito, ni castigarlo (y mucho menos avergonzarlo) porque no controla sus esfínteres o porque se niega a evacuar la vejiga o el intestino “cuando se le ordena”. No hay que olvidar los picos de negativismo. Habrá que enseñarle con paciencia y esperar su maduración. Castigarlo o avergonzarlo sólo servirá para obtener el efecto contrario al deseado.

## Si quieres malograr a tu hijo...

- Dale todo lo que quiera, satisfaciendo sus caprichos. Le harás creer que todo se alcanza sin esfuerzo, y cuando sea mayor, exigirá lo mismo de la sociedad.

- Recoge lo que él tira y desordena; permite que destruya a su antojo y repara los daños sin reconvénirlo. Creará en él la idea de que todo el mundo debe servirlo y que él tiene derecho a exigirlo.

- Dale siempre la razón —contra los maestros, los vecinos, los mayores o los compañeros—, aunque no la tenga. Lo harás soberbio e injusto, convencándolo de su infalibilidad.

- Aplaudes la grosería y la fuerza bruta. Creará que es razonable aplicar la ley de la selva.

- Cuando falte el respeto a alguien, sonríele. Perderá la noción de la consideración a sí mismo.

- Apoya su tendencia al engaño y al aprovechamiento. Estimularás los malos instintos que llevamos dentro.

- Tolera que sea desconsiderado con los pobres o los servidores. Perderá la noción de la convivencia y el amor al prójimo.

- Foméntale el lujo desmedido. Podrá alcanzar algún placer, pero no la felicidad, confundiendo sus conceptos.

- No le hagas ver lo mucho que posee por “haber nacido en este tiempo” y “este medio” sin que para ello hayan concurrido su voluntad ni su esfuerzo. Le faltará el impulso generoso de la solidaridad social y sólo será un resentido.

- Deja que maltrate a los animales y destruya las plantas. No aprenderá a gozar del maravilloso espectáculo y ejemplo de la naturaleza, que nos habla del Creador.

- Disimula sus mentiras. Se convencerá de que puede engañar; pero perderá la confianza en la palabra, en los demás y en sí mismo.

- Tolera que no respete la propiedad ajena. Le faltará tranquilidad para gozar de la suya.

- No le ayudes a “contar sus bendiciones”. Considerará que todo lo que tiene es por derecho propio y no desarrollará el sentimiento de gratitud.

- Permite que no te respete. Tampoco aprenderá a respetar y amar al Padre celestial.

## El peligro de accidentes

Tal vez el asunto más importante en materia de promoción de la salud en el segundo año de vida es la PREVENCIÓN DE ACCIDENTES. Esta prevención debe prolongarse a lo largo de toda la infancia y la adolescencia. El mayor número de intoxicaciones accidentales se produce en el grupo etario de uno a cinco años. Los accidentes constituyen una de las causas de muerte más frecuentes en los niños de cinco a catorce años. (En cuadro aparte se señalan los más comunes.)

Después de meditar en esto, no se puede menos que considerar el fracaso del hogar como sistema de seguridad para el niño, a menos que se tomen las precauciones necesarias. Y cuanto más pequeño es el infante, más PROTECCIÓN necesita.

Se ha dicho —y con razón— que detrás de cada accidente de un niño, generalmente hay un adulto que tiene la culpa. Velar para que esto no ocurra es también promoción de la salud.

## Cuándo comenzar a educar

Una de las primeras preguntas que suelen hacer los padres noveles es cuándo empezar a educar a su hijo. La mayoría de las veces, y así lo manifiestan, esperan que el médico les indique una edad determinada casi esquemáticamente, como si se les señalara el momento de sacarlo de su dormitorio, incorporar sólidos a su alimentación o enviarlo a la escuela. Y más de una pareja se sorprende cuando uno les dice que la educación comienza... ¡aun antes del nacimiento!

En el segundo artículo de esta serie (véase **Vida Feliz** de agosto de 1985, págs. 5-7) mencioné la importancia de los hábitos de la madre y también del padre. Así como se heredan el color de los ojos, la conformación del cuerpo o los talentos, también las tendencias del carácter vienen impresas en la carga genética de las células. Si bien es cierto

que toda esa potencialidad puede ser modificada —para bien o para mal—, no hace falta recalcar la importancia de cultivar buenos hábitos y dominio propio, aun antes de engendrar al hijo.

Obviamente, desde el nacimiento el bebé ha de ser ejercitado en la disciplina. Y nótese que disciplina no significa necesariamente rigidez, sino tan sólo orientación en el sentido correcto. En el bebé se tendrán en cuenta la regularidad en los horarios de alimentación, sueño, baño diario, juegos, estímulos. Y a medida que crezca, se irán incorporando otras pautas.

### Predicar con el ejemplo

Los chicos entienden cuando se les habla, pero más aprenden con hechos. "La palabra instruye; el ejemplo arrastra". Y así, poco a poco, los niños deberán aprender a obedecer y sujetar-

se a sus padres. Mientras vivan bajo su techo y en cuanto dependan de papá y de mamá, deberán hacer lo que ellos ordenen. Y cuando sean grandes y ya no vivan en el hogar paterno, seguirán respetándolos. ¿Por qué? Porque son sus padres. No hay otra razón, y ésta tiene suficiente fuerza.

Pero para que los niños sean obedientes, dobleguen su natural egoísmo y aprendan lecciones de dominio propio, sus progenitores deberán "predicar con su ejemplo". Deberán educar a sus hijos con suavidad y firmeza: los niños necesitan límites. No serán ambivalentes: decir "no" a algo, y luego de una patalita del chico, decir "sí", es un error nefasto. En principio, nunca deberá concederse algo a un niño si lo pide llorando o a los gritos. Sería fomentar sus caprichos y su mal genio.

Si los padres están en desacuerdo respecto de la conducta a seguir en

## Prevención de accidentes

|                      | Características de la conducta normal                                                                                                                                     | Accidentes típicos                                                                                                                                                                  | Precauciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PRIMER AÑO           | Después de algunos meses de edad puede deslizarse solo; luego tratará de erguirse con apoyo. Se lleva todo a la boca. En el agua se encuentra indefenso.                  | Caídas. Ingestión e inhalación de sustancias extrañas. Envenenamientos. Quemaduras. Ahogamientos.                                                                                   | No dejarlo solo sobre la mesa, cama, bañera u otro lugar peligroso. Mantener levantadas las barandas de la cuna. Tener fuera de su alcance objetos pequeños y sustancias peligrosas.                                                                                                                                                                                                                                             |
| SEGUNDO AÑO          | Deambula en posición erecta. Sube y baja escaleras. Tiene gran curiosidad. Se lleva casi todo a la boca. En el agua se encuentra indefenso.                               | Caídas. Ahogamientos. Ingestión de sustancias venenosas. Quemaduras. Accidentes automovilísticos. Introducción de objetos extraños en sus orificios naturales (nariz, oídos, etc.). | Mantener las ventanas cerradas. Colocar una puerta en la escalera. Cubrir los tomacorrientes que no se usan. Mantener los cables fuera de su alcance. Poner los medicamentos, venenos y objetos cortantes fuera de su alcance; también los mangos de sartenes, cacerolas, etc., que se encuentran sobre el fuego. Cuidar que los recipientes con comida no se hallen en el borde de la mesa. Cuidarlo en las bañeras y piscinas. |
| DE DOS A CUATRO AÑOS | Es capaz de abrir puertas. Corre y trepa. Puede andar en triciclo. Investiga armarios y cajones. Juega con juguetes mecánicos, y puede arrojar la pelota y otros objetos. | Son iguales a los del segundo año.                                                                                                                                                  | Mantener trabadas las puertas, cuando hay peligro de caídas. Colocar rejas o un seguro en las ventanas. Enseñarle a mirar si vienen automóviles por la calle. Tener los cuchillos y las armas de fuego fuera de su alcance. Enseñarle el peligro de arrojar objetos agudos y el riesgo de correr detrás de una pelota en la calle.                                                                                               |

determinadas circunstancias, bajo ningún concepto lo han de discutir delante del hijo, pues eso les haría perder autoridad. Es una situación que se presenta con frecuencia ante el requerimiento de satisfacer pedidos o conceder permisos de salidas u otras actividades. Siempre los padres tendrán cuidado de discutir en privado sus opiniones sobre la educación.

Los chicos deben crecer sabiendo que papá y mamá son dos pilares sólidos e inmovibles sobre los cuales descansa el hogar. Eso les dará seguridad y confianza. Si esos padres son manejados por una criatura débil, ¿cómo, entonces, esa criatura recurrirá a ellos en situaciones de peligro? Y recordemos que "peligro" para un niño no es solamente cruzar solo la calle: es la primera vez que queda a dormir en casa de los abuelos, sin los padres; es la primera fiestita infantil en una casa donde "lo irán a buscar después"; es el primer día de clases, el primer mandado a la panadería de la esquina, las primeras amistades. . . En fin, los niños necesitan padres que les den amor sin retaceos, seguridad y protección, y no que sólo estén para proveer ropa, alimentos y útiles escolares. Padres que se brinden íntegramente a sus hijos, pero de tal modo equilibrados que, sin ser sus amos, tampoco sean sus sirvientes. Padres que sean conscientes de su solemne y maravillosa responsabilidad: plasmar el carácter de los hombres y las mujeres del futuro.

Ha dicho una notable educadora, Elena G. de White: "La mayor necesidad del mundo es la de hombres que no se vendan ni se compren; hombres que sean sinceros y honrados en lo más íntimo de sus almas; hombres que no teman dar al pecado el nombre que le corresponde; hombres cuya conciencia sea tan leal al deber como la brújula al polo; hombres que se mantengan de parte de la justicia aunque se desplomen los cielos" (*La educación*, pág. 57).

La formación del carácter: ¡qué desafío formidable! En esa tarea estamos involucrados no sólo los padres sino también todo adulto que es observado —e imitado— por la inocencia de un niño. Bendiga y dirija el Cielo nuestros esfuerzos.

V

# Alcohol - Tabaco Drogas

## TRABAJO Y DROGAS

El Dr. Alberto Cagliotti, director del Centro Nacional de Reeducación Social (CENARESO) de la Argentina, declaró que la ingestión de drogas afecta principalmente a grupos de jóvenes entre once y veintiséis años, con predominio del sexo masculino y con acentuada tendencia a la inactividad, ya que el 52,2% no estudia ni trabaja.

La declaración de que la drogadicción alcanza a menores de once años es suficiente argumento para movilizar esfuerzos en una campaña frontal que impida la difusión e ingestión de barbitúricos que pueden afectar, incluso, el destino de la nueva generación.

Pero no todo puede recaer sobre los hombros de los organismos oficiales. Hay un binomio sumamente útil en el campo de la prevención que debe ser sabiamente manejado por los padres: trabajo y estudio. Un viejo refrán dice que "la mente desocupada es taller del diablo". Quien no quiera incluir un elemento teológico en el problema de las drogas, bien puede parafrasear así el aludido refrán: "La mente desocupada es taller de todo lo destructivo". Por algo ha de ser que el Creador de la máquina humana dejó esta orden en el "Manual de Instrucciones": "Seis días trabajarás", y recién después de la actividad útil: "El séptimo día es reposo" para lograr el equilibrio que necesita todo organismo sano.

## EL FREEBASE: SUS EFECTOS EN EL ORGANISMO

El *freebase*, un nuevo tipo de cocaína, se obtiene mediante la adición de un producto químico básico y un disolvente para reducir el estupefaciente. Para las personas que fuman este tipo de cocaína —más pura que la que venden los proveedores—, los daños pulmonares son irreparables. Lógicamente, al fumar *freebase* se siente una euforia más rápida e intensa.

Las pruebas efectuadas entre un grupo de fumadores regulares demostraron que, si bien la mayoría de las funciones de sus pulmones permanecían normales, una de ellas —la capacidad de intercambiar oxígeno y dióxido de carbono a

través del tejido pulmonar— estaba muy dañada.

El Dr. Sidney Schnoll, hablando en Washington durante un congreso médico, dijo que en razón de que el fumar cocaína del tipo *freebase* es un fenómeno nuevo, aún son desconocidos los posibles peligros para la salud, pero que indudablemente deben de existir. Por lo pronto, los estudios revelan un 73% de problemas respiratorios que no desaparecieron aun después de varios días de abstinencia.

## HUMANITARIO PROYECTO EN LA CÁMARA DE DIPUTADOS

Recibimos en nuestra Redacción copia oficial de un Proyecto de Declaración presentado en la Cámara de Diputados de la República Argentina, a mediados de este año, por los diputados Lorenzo Pepe y Domingo Purita, que transcribimos por considerarlo un valioso aporte en la lucha para erradicar el tabaquismo:

"La Honorable Cámara de Diputados de la Nación declara que vería con agrado que se encareciera a los invitados y conductores de programas de televisión, que se abstuviesen de fumar mientras dure la transmisión o grabación de los mismos, o bien que lo hagan en el transcurso de las tandas publicitarias. Asimismo, que se exhibiera un cartel, claramente visible, con la leyenda: 'Se ruega no fumar'".

Los fundamentos del mencionado proyecto se expresan en los siguientes términos: "Atentos a los conocidos efectos nocivos para la salud que determina el hábito de fumar, hecho éste llevado a conocimiento de la gente por una importante cantidad de entidades de bien público, y de la misma O.M.S., ampliamente difundidos a nivel mundial; y en conocimiento de que en innumerables casos aquél se adquiere o se incrementa en general por imitación, ante la vista de personas que fuman, y en especial cuando ello ocurre con figuras conocidas y a la vista de imágenes que se transmiten por televisión, solicitamos la aprobación del siguiente Proyecto de Declaración".

Apoyamos la filosofía humanitaria que motiva este proyecto, y anhelamos que reciba una inmediata aprobación.

# Un ejercicio ideal

El ejercicio ideal es también el más sencillo —acaso demasiado humilde para ser reconocido como tal—: el cultivo de la tierra.

Esther I. de Fayard



**U**NA de las múltiples contradicciones de nuestro tiempo es la creciente proliferación de gimnasios y centros de cultura física para mantener el cuerpo “a punto”, por un lado, y el afán de hacerlo todo automáticamente, apretando botones (con control remoto, si es posible, para no moverse), por el otro.

La autora fue directora de **Vida Feliz** en dos períodos, durante varios años.

No obstante, todos somos conscientes de que la inactividad es una seria amenaza para la salud. Esta depende de diversos factores pero, en grado superlativo, del ejercicio.

## Los beneficiados

El Dr. Hildemar dos Santos, entusiasta propulsor de la vida al aire libre, señala que el primer beneficiado es el corazón, y que en alegre cabalgata lo siguen la circulación de la sangre, la

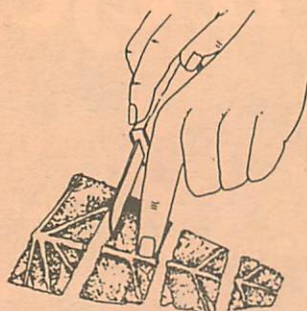
presión arterial, los pulmones, los riñones, el hígado y los intestinos. Además, mejora la calidad del sueño ya que éste es más profundo, y aleja el insomnio y el estrés.

Las personas nerviosas y las que tienen exceso de trabajo mental se beneficiarán grandemente si deciden seguir un buen programa de ejercicios. Lo mismo se aconseja a los obesos, los diabéticos y los que sufren exceso de colesterol.

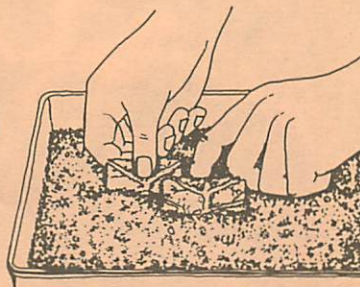
## Cultivo a partir de hojas



1 Elija una hoja sana y, poniéndola con las nervaduras hacia arriba, recorte los bordes.



2 Corte la hoja en cuadrados de unos 5 cm, cuidando que cada sección tenga una parte de la vena principal.



3 Entierre cada sección hasta la mitad, cuidando que la parte cubierta sea la más cercana al tallo, en la hoja original.



4 Riegue bien. Cubra el recipiente con un plástico que retirará durante cinco minutos cada día. Coloque el recipiente en un lugar donde la temperatura sea de alrededor de 20°C. De las secciones cortadas surgirán nuevas plantas que usted podrá poner en macetas individuales.

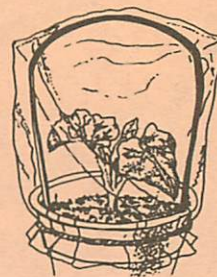
## Cultivo a partir de tallos



1 Prepare el tallo cortándolo por debajo de una hoja.



2 Introdúzcalo en la maceta, que tendrá tierra fértil.



3 Riegue bien y cubra la maceta con un plástico sostenido con un alambre. Quite diariamente la cubierta durante cinco minutos. Necesita una temperatura de alrededor de 20°C.

### El ejercicio ideal

No es el que más tensa los bíceps ni el que logra dar al cuerpo mayor elasticidad. El ejercicio ideal es también el más sencillo —acaso demasiado humilde para ser reconocido como tal. Lo recomendó el Artífice del cuerpo a nuestros primeros padres antes que hubiera centros de cultura física. Sí, estamos pensando en el cultivo de la tierra.

Si usted aún no ha experimentado las bondades de “ensuciarse” las manos con la tierra, se ha privado de una de las satisfacciones más genuinas, económicas y saludables que se puede disfrutar. Minna Huffman, escritora y amiga del cultivo de la tierra, cuenta en uno de sus artículos las experiencias de

algunos de sus conocidos. Uno de sus amigos dedicaba medio día —todos los días— a jugar al golf. A instancia de un amigo jardinero compró algunos rosales y se ocupó de ellos. Paulatina-mente fue cambiando el golf por el cultivo de su jardín. Cuando Minna le preguntó la razón de la permuta, contestó: “Bueno, después de jugar al golf medio día, lo único que queda es si se ganó o se perdió. En cambio aquí, después de trabajar medio día con mis rosales, he recogido un montón de belleza, de colores y de vida; he tenido una fiesta para los ojos y para el alma. El médico me dijo que ahora mi salud está mejor que en muchos años”.

El corazón de un jubilado, capitán de la Armada, estaba muy enfermo. El

pronóstico médico señalaba sólo dos meses más de vida. El capitán, después de pensar mucho en esa mala noticia, decidió que era mejor morir haciendo algo que esperar la muerte sentado con las manos cruzadas. Compró algunas plantas. Las cuidó. Cuando florecieron, las puso en venta. Con ese dinero compró más, luego más y más, hasta que, olvidado de los problemas de su corazón, se dedicó por entero a la jardinería. De esto hace veinte años.

Minna Huffman cuenta más casos, todos interesantes y aleccionadores. Pero no hay comprobación comparable a la que nosotros mismos podemos realizar. Si aún no ha experimentado el gozo de observar el nacer de un brote o el abrirse de un capullo, haga la

prueba. Comience aunque sea con una maceta.

### Una sugerencia para comenzar

Para que pueda pasar del dicho al hecho, le ofrecemos algunos consejos sencillos relacionados con el cultivo de una planta muy conocida y que lucirá en su hogar tanto como un objeto suntuoso: la begonia. La familia de las begoniáceas es amplísima. Hay unas novecientas especies. Es originaria de los países tropicales y subtropicales. Algunas especies sólo tienen hojas y otras florecen en distintas estaciones. Algunas se pueden cultivar en el jardín o el balcón, pero se adaptan muy bien a los interiores, ya que si bien necesitan estar en un lugar iluminado, nunca se las debe exponer al sol directo. En

general, requieren bastante humedad y un ambiente que oscile entre los 15° y los 18° C. Conviene plantarlas en una tierra que contenga algo de arena y hojas secas o, mejor aún, turba.

### **“El arte de prolongar la vida consiste en no acortarla”. No le pague al jardinero para que él tenga el privilegio de prolongar su propia vida.**

Aunque casi todas las especies son fáciles de cultivar, siendo que no tienen una larga vida conviene obtener nuevas plantas a partir de la original, lo que conseguirá con relativa facilidad si-

guiendo las instrucciones que encontrará en los esquemas adjuntos.

Naturalmente, el cultivo en macetas no le dará muchas posibilidades de hacer ejercicio físico vigoroso, pero sí le permitirá tener un saludable contacto con la tierra (excelente manera de descargar, como un cable a tierra, el exceso de electricidad que atenta contra la salud del sistema nervioso). Si el lugar en el que vive le permite cultivar un pequeño jardín o una huerta, ¡tanto mejor!

“El arte de prolongar la vida consiste en no acortarla”, dijo Feuchterslebe. No le pague al jardinero para que él tenga el privilegio de prolongar su propia vida. Renuévase y viva junto con sus plantas. Le auguramos éxito, salud y satisfacciones. **VF**



## Consultorio médico

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

### ¿Para qué sirve la vitamina B<sub>1</sub>?

En el contexto de la pregunta, el lector muestra especial interés en averiguar acerca de la influencia de la vitamina B<sub>1</sub> sobre la inteligencia y la conducta, demostrando haber oído anteriormente algo sobre el tema.

Es cierto que una de las acciones de la aneurina o tiamina (vitamina B<sub>1</sub>) se evidencia en el sistema nervioso central y periférico, mejorando sensiblemente su funcionamiento. Está asociada fundamentalmente al metabolismo de los carbohidratos, favoreciendo la eliminación de elementos como el ácido pirúvico y el ácido láctico, los que una vez acumulados por deficiencia de la vitamina B<sub>1</sub> se convierten en irritantes del sistema nervioso y provocan alteraciones en todos los niveles de su funcionamiento. El desequilibrio en el metabolismo de los carbohidratos, que funcionan como combustible útil para liberar energía capaz de cumplir con las funciones del sistema nervioso, se produce tanto por exceso de ingesta de hidratos de carbono (alimentos, azúcares y harinas) como por dé-

ficit de aporte vitamínico de tiamina. El resultado es la acumulación de los ácidos pirúvico y láctico, con los consiguientes trastornos que hemos mencionado.

En la práctica, el beneficio de la ingesta de alimentos ricos en vitamina B<sub>1</sub> se observa con mayor nitidez en las áreas del rendimiento intelectual y del comportamiento, donde los resultados experimentales han sido contundentes. Sin embargo, la deficiencia en el consumo de esta vitamina produce trastornos en todos los niveles nerviosos: fatiga, pérdida del apetito, depresión, decaimiento, abolición de la voluntad, irritabilidad, ansiedad, disminución del rendimiento intelectual, pérdida de la memoria, falta de iniciativa; además de parestesia (hormigueos o pinchazos) en los miembros inferiores, trastornos gastrointestinales y taquicardia, entre otros.

La necesidad diaria de aneurina está vinculada directamente al hecho de que ésta no se almacena en el cuerpo, siendo imprescindible, por lo tanto, su ingesta diaria con la dieta. (No hay peligro de ingesta excesiva; no existe toxicidad por su uso oral). La cantidad óptima está en torno de los 2 mg diarios. Sin embargo, resulta dificultoso manejar cifras relacionadas con cada alimento. Por este motivo, voy a mencionar algunas de las

fuentes más destacadas de esta vitamina, las cuales, ingeridas diariamente, proveen suficiente cantidad para los requerimientos básicos. Las fuentes más importantes son: arvejas, guisantes, avena, harina integral, trigo integral, maní, frutas y verduras frescas (hay que evitar el contacto con el aire, pues la vitamina B<sub>1</sub> se oxida fácilmente), leche, germen de trigo y levadura de cerveza en polvo.

Seguramente el uso de estos alimentos consuetudinariamente, combinado con una reducción del uso de carbohidratos refinados, proveerá al sistema nervioso del mejor funcionamiento, evitando trastornos molestos que toman al ser humano más intolerante e irritable.



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

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

# El Dios que está allí

¿Es posible imaginar que podamos ser recordados, no como la generación que olvidó a Dios, sino como la generación olvidada por Dios?

Oswaldo Gallino

EN UN reciente reportaje, el que quizá sea el mayor representante actual de las letras argentinas, Jorge Luis Borges, fue interrogado sobre uno de los temas recurrentes en sus escritos: su creencia —mejor dicho, su descreencia— en Dios.

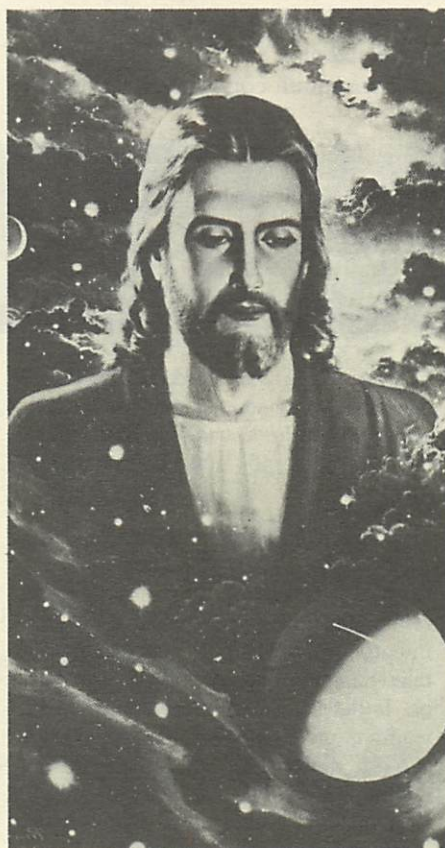
“Si Dios significa en nosotros algo que quiere el bien, entonces sí, creo. Pero si se piensa en un ser individual, no, no creo”, fueron sus palabras.

Algunos han querido encontrar en este concepto la razón, quizá, de la tristeza que subyace en sus escritos y de una de sus frases más amargas, registrada en un poema-confesión escrito en ocasión de la muerte de su madre: “Cometí el peor de los pecados: no fui feliz”.

Psiquiatras, teólogos y filósofos han tratado de explicar y resolver esta “soledad cósmica” que sufre el ser humano, que lo hace, en las palabras de un autor, “demasiado orgulloso para llorar, pero demasiado débil para contener las lágrimas”.

No sé si es cierto que ésta es la generación que se olvidó de Dios. Más bien creo que es la que se ha convencido de que da lo mismo que Dios exista o no, ya que seguramente estará demasiado ocupado en algún otro rincón del universo como para saber, si quiera, de nuestra existencia.

¿Es sensato creer todavía en un Dios personal que se interesa por cada uno de nosotros en particular? ¿O seremos



recordados, no como la generación que olvidó a Dios, sino como la generación olvidada por Dios? Usted imagina ya qué respuesta podemos dar a estas preguntas. Pero será mejor buscar un adecuado fundamento en un relato del Evangelio.

Lo registra San Mateo, y se encuentra en el capítulo 15 de su libro. Podría pasar como un incidente más, un sanamiento más de los muchos que protagonizó nuestro Señor Jesucristo, si no fuera por algunos detalles que se perciben sólo después de una lectura más detallada.

La historia comienza junto al mar de Galilea, centro frecuente de las actividades de Jesús. Los discípulos le escucharon decir que debían viajar a la zona costera, a las ciudades de Tiro y Sidón. Al llegar allí se ven sorprendidos por una mujer cananea que los importuna continuamente, rogando al Señor que se compadezca de su hija atormentada por un demonio.

Los discípulos, atentos siempre a las reacciones de Jesús, observan la escena. El Maestro no parece dar atención a la mujer. Será mejor despedirla, dicen. La mujer insiste. Sabe que la oportunidad bien puede ser única.

Sus palabras son simples: “¡Señor, ayúdame!” Pero la respuesta de Jesús suena increíblemente ruda y descortés: “No está bien quitarles el pan a los hijos y dárselo a los perros”. La respuesta, sin embargo, es instantánea: “Sí, Señor; pero hasta los perros comen las migajas que caen de la mesa de sus amos”.

Eso es suficiente. Jesús, que en realidad no estaba hablando con ella sino enseñando una lección a sus discípulos, contesta: “¡Mujer, qué grande es tu fe! Hágase como quieres”.<sup>1</sup> Y su hija fue sanada en aquella hora.

Es evidente que Jesús sabía que nada podía desanimar a esa mujer dispuesta a comer, no el pan, sino tan sólo las migajas. Sabía que podía soportar un trato aparentemente descortés, pero también sabía que quizá no había otra forma de enseñar a esos hombres, ennegrecidos por su acerbo nacionalismo, que los dones de Dios son para todos los hombres de la tierra.

He aquí un relato en el que los detalles más significativos no llegan por la

El pastor Oswaldo Gallino es redactor de la Asociación Casa Editora Sudamericana.

rigurosa información histórica sino por otros datos, en este caso, geográficos.

Si observa en el final de su Biblia, en un mapa de la Palestina de los tiempos de Jesús, notará que entre el mar de Galilea o de Genesaret y las ciudades de Tiro y Sidón median unos 60 km, quizás 80 siguiendo los senderos de los caminantes de la época.

Lo significativo de la historia, entonces, es que Jesús recorrió toda esa distancia, desde su base de operaciones hasta la costa, a pie, lo que le demandó por lo menos cuatro días de camino. Fue allí, encontró a esa mujer, confrontó a sus seguidores con la realidad universal del Evangelio, sanó a la hija de la mujer, y el incidente siguiente lo encuentra nuevamente junto al mar de Galilea.

Quizá transitó doscientos kilómetros, durante más de una semana de viaje por caminos polvorientos, y todo eso para no predicar una sola vez, ni discutir sobre cuestiones teológicas con ninguna otra persona, ni realizar ningún otro sanamiento. ¡Tan sólo para sanar a una niña!

La lección gana fuerza todavía si se tiene en cuenta que la receptora fue una *mujer* —y es bien conocido el pobre papel al que se la relegaba en esos días—; *desconocida* —no se sabe su nombre, y no hay evidencias de que Jesús o sus discípulos la hubieran visto antes—; y *gentil*, es decir, extranjera —un trago muy difícil para judíos orgullosos y nacionalistas.

Cada vez que mi alma quiere lamentar su suerte y sentirse olvidada de Dios, la obligo a recordar este incidente. ¿Puedo sentirme sólo cuando tengo un Dios tan real? ¿Puedo sentirme mal si no hay detalle que pueda escaparse de su vista —ni siquiera el número de cabellos en mi cabeza? <sup>2</sup> ¿Puedo olvidar acaso, que soy tan importante para El como si fuera el único ser de la tierra necesitado de su amor?

El profeta Ezequiel habla de la ciudad donde Dios deseaba estar con su pueblo. Su nombre sería Jehová-sama, es decir, *Dios está allí*.<sup>3</sup> No es mala idea para una generación que se siente olvidada por Dios. **V**

<sup>1</sup> S. Mateo 15: 21-28. (Estos pasajes bíblicos están tomados de la versión *Dios habla hoy*.) <sup>2</sup> S. Mateo 10: 30. <sup>3</sup> Ezequiel 48: 35.

# ¿Qué responde la Biblia?



**Si Dios creó la luz en el primer día, como dice Génesis 1: 3, y así separó la luz de las tinieblas, ¿por qué en el versículo 14 dice que recién en el cuarto día creó el sol y la luna para apartar el día de la noche? ¿De dónde era esa luz que creó en el principio?**

Antes de responder la pregunta, que refleja la mente analítica del lector, hay que sentar un principio de interpretación del Génesis que es fundamental: El relato del origen del mundo, revelado por Dios, no es una descripción de hechos históricos al que debemos aplicar una lectura científica. Es decir: El propósito de Dios al revelarnos los sucesos —que no tuvieron testigos humanos— de esa especial semana, no estuvo dirigido a responder ¿cómo fue creado el universo?, sino ¿quién lo creó?; ni ¿cuál fue el proceso?, sino ¿cuál fue su propósito? (*The Interpreter's Bible*, t. 1, pág. 469).

Resumiendo, el objetivo de Dios mediante el Génesis no fue informarnos acerca del modo como creó el universo, sino darse a conocer como el Creador a quien podemos amar y honrar. Esto no implica que, con este "pretexto", debamos poner en "la bolsa de la fe" todo lo que no entendamos. Hay, para las preguntas que suscita el Génesis, una respuesta clarificadora —Dios actúa siempre ordenada y no caóticamente—, pero nunca será una contestación absoluta.

En el comentario bíblico de Adam Clarke leemos: "Muchos han preguntado: '¿Cómo se pudo haber producido la luz en el primer día, si el sol, la fuente de la luz, no se creó sino hasta el cuarto día?' No quiero entrometerme con las respuestas tan variadas... que se han dado a esta pregunta, pero sí quiero hacer la observación de que el término original no sólo significa *luz*, sino también 'fuego', véase Isaías 31: 9; Ezequiel 5: 2. Por lo tanto llego a la conclusión de que, puesto que Dios ha difundido la materia del calor latente por toda la naturaleza, sin la cual no puede haber vida animal o vegetal, el término original se refiere principalmente al calor latente o cósmico". No comparto esta

interpretación de Clarke, de considerar esa luz primigenia como *energía*. Es verdad que la luz es energía, pero ¿qué tipo de energía?, ¿de dónde emanaba?, ¿cómo podía distinguirse de las tinieblas? Clarke nos debe las respuestas a estas preguntas.

Otra línea interpretativa, más razonable, de estos textos, se halla en el análisis de los términos hebreos que se utilizan para describir la creación. El verbo "crear" viene del hebreo *bara'*, que describe una actividad de Dios, nunca del hombre. Las palabras hebreas que traducimos como "hacer" —*asah*—, "formar" —*yatsar*— y otras, frecuentemente se usan con relación a la actividad humana, porque presupone materia preexistente. Estos tres términos se usan en Génesis 3.

Ahora bien, la palabra que se utiliza en el versículo catorce para hacer referencia a la aparición de las *lumbreras* es *asah*, que da la idea de "liberar" algo. Así, el sol habría sido creado en el primer día pero apareció ("haya lumbreras") en el cuarto día, cuando fue "liberado" —hecho visible— de la capa de nubes que impedían el paso de sus rayos. El versículo catorce no dice que Dios *creó* las lumbreras, sino que dio la orden de que *aparecieran*: "Haya lumbreras".

Esta última interpretación es muy interesante; sin embargo, no debe ser tomada como una respuesta absolutamente concluyente. No olvidemos que el propósito del relato bíblico fue, más bien, enseñarnos que hay Alguien que creó todas las cosas, a quien podemos amar: Dios.



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.

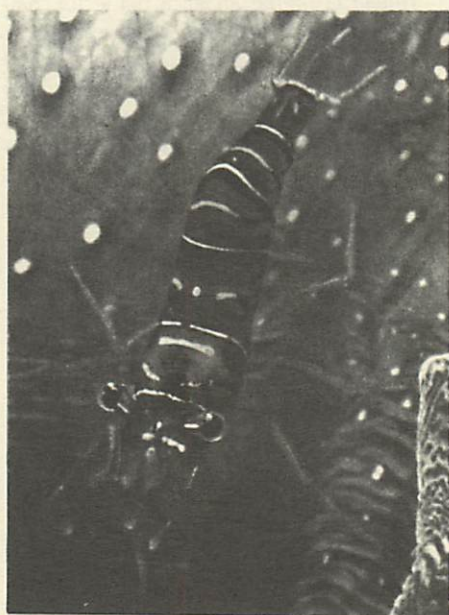
# El Génesis: ¿histórico o científico?

El relato bíblico de la creación, con ser tan antiguo, constituye la mejor fuente para conocer el origen de la realidad que nos rodea y al Autor de ella.

Rolando A. Itin

**H**OY ES bastante generalizado el descrédito en que se tiene al relato de la Creación registrado en los primeros dos capítulos del Génesis, el primer libro de las Sagradas Escrituras. (Véase el recuadro.) Hay diversas razones que se alegan para ello, pero en muchos casos no ha habido un estudio diligente de ese relato tan conciso, tan compacto, y sin embargo, tan rico.

Tal vez una de las principales razones por las que algunos lo han dejado de lado sea que su interpretación ha causado innumerables problemas tanto a teólogos como a hombres de ciencia a través de los años. Desde los primeros siglos de la era cristiana, cada época ha tratado de interpretar el relato usando la filosofía imperante entonces. Y el fracaso ha sido repetido. Desde el punto de vista científico, se fracasó porque se quisieron armonizar los hechos registrados en la Biblia con la ciencia de cada época; es sabido que la ciencia se va superando, y descarta las nociones que han sido reemplazadas por nuevos conceptos más acordes con los hechos de la naturaleza. Desde el punto de vista teológico, también se produjeron fracasos, porque los teólogos quisieron armonizar sus propias interpretaciones con su comprensión de la ciencia, y demasiado frecuentemente quien resultó perdedora fue la teología.



Sin embargo, la Biblia continúa como el *best seller* de todos los tiempos, ofreciendo su desafío a hombres de ciencia y teólogos: tal vez porque muchos no reconocieron que la ciencia y las Escrituras tienen funciones diferentes.

## ¿Es un documento histórico?

Con frecuencia eruditos y legos se preguntan: “¿Es el relato del Génesis un documento histórico?” Es obvio que en él existen elementos históricos, pero para que se lo considere histórico es necesario:

1) que sea un acontecimiento recurrente, que se repita, por lo menos en su esencia (ha habido un sólo Alejandro Magno, pero muchos conquistadores);

2) que sea constatado por testigos. Si no ha sido registrado por el hombre y sólo se encuentran artefactos, el hallazgo no será considerado histórico, sino prehistórico.

Si juzgamos el relato del Génesis como un documento humano, veremos en él sólo un testimonio de lo que pensaban quienes lo escribieron. Pero la Biblia se presenta como un documento de revelación, de origen divino. En este caso, no sería el testimonio de la manera de pensar de un pueblo, sino un instrumento destinado a formar en los hombres conceptos acerca de la Divinidad, ideas acerca del origen de todas las cosas, y normas para la conducta que la Divinidad espera de ellos. Entonces, no sería un documento histórico.

Es decir, no puede ser un documento histórico y divino al mismo tiempo; sin embargo, no por eso será menos verdadero. En realidad, más que datos históricos como tales, sus elementos son de carácter formativo en cuanto a ética, moral y religión, destinados para el beneficio y formación del hombre.

## ¿Es un documento científico?

Algunos han sostenido que es un relato de orden científico, puesto que también contiene elementos que caen dentro del campo de la ciencia. Pero no puede ser un relato científico, pues para que lo fuera tendría que:

1) tratar de fenómenos que se repiten, o que son generales (y de ningún modo únicos, como ocurre con el caso de la creación);

El autor, jefe de Redacción de la Asociación Casa Editora Sudamericana, es ingeniero y doctor en Educación.

2) haber sido observado por el investigador que lo estudia (lo cual no es posible, pues no había seres humanos en ese entonces, y como no es un fenómeno repetitivo, hoy no se lo puede estudiar en un laboratorio).

Si Dios está realmente en el origen del texto, sólo El sabe qué ocurrió esa semana, pero cuenta lo que considera útil y necesario para la formación de los hombres, de modo que no se lo puede estudiar en un laboratorio tampoco.

Si Dios hubiera querido dar información científica real, los hombres de la época en que fue escrito el Génesis no hubieran estado preparados para recibirla o entenderla, con lo que el propósito de Dios al registrar los hechos se habría visto frustrado. Ni siquiera sabemos si hoy nos sería posible comprenderla, puesto que cuanto más estudia-

mos la naturaleza, descubrimos que más misterios y maravillas se nos plantean.

Dios no quiso dar información científica real porque su propósito era formarnos, no informarnos; hablar de nosotros, no de lo que El hizo.

Debemos considerar, además, que la Biblia es un libro para los hombres de todos los tiempos, no sólo para los "primitivos", y que debía ser útil también para el hombre actual.

En consecuencia, no debemos tratar a la Biblia como a un libro de ciencias, aunque en sus afirmaciones no niegue ni contradiga a éstas. Pero tampoco debemos tratarla como autoridad en todos los terrenos, con lo cual cometeríamos una grave injusticia, ya que no pretende serlo excepto en el campo de las relaciones de Dios con los hombres, y de los hombres entre sí. Por no en-

tender este aspecto, muchos la rechazan por hallar que no es "científica", ni un "manual de ciencias".

Los teólogos también tienen sus problemas con esto, puesto que a menudo interpretan la Biblia a la luz de lo que ellos creen entender de las ciencias, y al no ser especialistas en ellas, se enfrentan con problemas enormes. Pero la Biblia tiene mucho que decirnos a nivel vital, de experiencia. Hasta parecería haber sido preparada precisamente para esa función.

Sin embargo, el texto de la creación no está *fuera* de la historia o de la ciencia, puesto que vemos que el mundo existe, que el registro escrito nos ha llegado, y que estamos sometidos a leyes naturales que podemos observar y estudiar científicamente, y que podemos utilizar, en muchos casos, para nuestro beneficio. Es decir, el hecho de

## El relato bíblico de la Creación

Al principio creó Dios el cielo y la tierra. La tierra era soledad y caos y las tinieblas cubrían el abismo, pero el espíritu de Dios aleteaba sobre las aguas. Entonces dijo Dios: "Haya luz", y hubo luz.

Vio Dios que la luz era buena y la separó de las tinieblas, y llamó a la luz día y a las tinieblas noche. Hubo así tarde y mañana: Día primero. Después dijo Dios: "Haya un firmamento entre las aguas, que separe las unas de las otras", y fue así. E hizo Dios el firmamento, separando por medio de él las aguas que hay debajo de las que hay sobre él. Y llamó Dios al firmamento cielo. De nuevo hubo tarde y mañana: Día segundo.

Dijo luego Dios: "Reúnanse en un solo lugar las aguas inferiores y aparezca lo seco"; y fue así. Dios llamó a lo seco tierra y a la masa de las aguas llamó mares. Y vio Dios que esto era bueno.

Dijo después Dios: "Produce la tierra hierbas, plantas sementíferas de su especie y árboles frutales que den sobre la tierra frutos conteniendo en ellos la simiente propia de su especie". Y fue así. Produjo la tierra hierbas, plantas sementíferas de su propia especie y árboles frutales que dan fruto conteniendo en ellos la simiente propia de su especie. Y vio Dios que esto era bueno. Hubo de nuevo tarde y mañana: Día tercero.

Después dijo Dios: "Haya luminares en el firmamento que separen el día de la noche, sirvan de signos para distinguir las estaciones, los días y los años, y luzcan en el firmamento del cielo para iluminar la tierra". Y fue así. Hizo, pues, Dios dos luminares grandes, el mayor para gobierno del día y el menor para gobierno de la noche, y las estrellas. Los colocó Dios en el firmamento del cielo para iluminar la tierra, regular el día y la noche y separar la luz de las tinieblas. Y vio Dios que esto era bueno. Hubo de nuevo tarde y mañana: Día cuarto.

Después dijo Dios: "Pulule en las aguas un hormigueo de seres vivientes y revoloteen las aves por encima de la tierra y cara al firmamento del cielo". Así creó Dios los grandes animales acuáticos, y todos los seres vivientes que se mueven y pululan en las aguas según su especie, y el mundo volátil según su especie. Y vio Dios que esto era bueno. Y Dios los bendijo diciendo: "Creced, multiplicaos y llenad las aguas del mar y multiplíquense las aves sobre la tierra". Hubo de nuevo tarde y mañana: Día quinto.

Después dijo Dios: "Produce la tierra animales vivientes según su especie; ganados, reptiles y bestias salvajes según su especie". Y fue así. Hizo, pues, Dios las bestias de la tierra, los ganados y los reptiles campestres, cada uno según su especie. Y vio Dios que esto era bueno.

Después dijo Dios: "Hagamos al hombre a nuestra imagen, según nuestra propia semejanza. Domine sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo, sobre los ganados, sobre las fieras campestres y sobre los reptiles de la tierra".

Dios creó al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó, macho y hembra los creó.

Y Dios los bendijo diciendo: "Sed prolíficos y multiplicaos, poblad la tierra y sometedla; dominad sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo y sobre cuantos animales se mueven sobre la tierra". Y añadió: "Yo os doy toda planta sementífera sobre toda la superficie de la tierra y todo árbol que da fruto conteniendo simiente en sí. Ello será vuestra comida. A todos los animales campestres, a las aves del cielo y a todo cuanto se mueve sobre la tierra con ánima viviente yo doy para comida todo herbaje verde". Y fue así. Vio Dios todo lo que había hecho y he aquí que todo era bueno. De nuevo hubo tarde y mañana: Día sexto.

Así fueron acabados el cielo y la tierra y toda su ornamentación. Dios dio por terminada su obra el séptimo día y en este día cesó de toda obra que había hecho. Dios bendijo este día y lo santificó porque en él había cesado de toda obra de su actividad creadora. Tal fue el origen del cielo y de la tierra cuando fueron creados. —Génesis 1: 1 a 2: 4, versión *Nieto*.



la creación es *real*, aunque no tengamos acceso directo a él a través del texto: pero ocurrió en lo pasado, pues el resultado está a la vista.

Por otro lado, la ciencia no puede explicar el *cómo* de la creación, y mucho menos el *porqué* de ella. En realidad, aunque el primero podría caer en el terreno de la ciencia, el segundo está más allá de ella. La complejidad del resultado, sin embargo, apunta a un Dios ordenador que debió producirlo todo. Pero si admitimos esto, ya estamos fuera del campo de la ciencia, según los mismos hombres de ciencia lo indican, y entramos en el terreno de la filosofía y de la religión.

El relato del Génesis no pretende describir el proceso de la creación, pues no tenemos acceso a la realidad física de lo que ocurrió durante esa semana especial. Es decir, del texto no podemos pasar a la realidad, aunque, evidentemente, se pudo pasar de la realidad al texto. La realidad está por encima de lo que conocemos aun hoy. Pero ese texto parece hablamos de la realidad con un propósito: el de enseñarnos algo acerca del Dios creador y de la realidad por El creada.

### El propósito del relato

Veamos. La armonización pretendida por muchos de que un día representa largos períodos geológicos, de ninguna manera resuelve el problema. El relato es claro en indicar que fueron días de 24 horas, como los que expe-

rimentamos en nuestros tiempos. El texto hebreo es muy claro como para conducirnos a confusión: el día está formado por la noche (parte oscura) y el día (parte iluminada). Así hubo seis días semejantes, en los que Dios creó todo lo que existe y vemos. A eso añadió un séptimo día para completar el ciclo semanal. De paso, la semana no tiene ninguna base astronómica: los movimientos lunares de ninguna manera son múltiplos de siete, y hasta el día de hoy no se ha encontrado, fuera de este relato, ninguna otra explicación razonable para este fenómeno universal.

El relato indica qué hizo Dios cada día, expresando de esta manera que Dios es ordenado y metódico en lo que hace; es lógico y racional. Cada día añade elementos y condiciones preparatorios para lo que hará los días subsiguientes. Así, el primer día creó la luz; ésta no es Dios, ni siquiera de Dios, sino algo creado por Dios. Esto echa por tierra toda concepción de dos principios eternos y originales que se suelen identificar con la luz y las tinieblas, o el bien y el mal. Existe un sólo Principio (si así queremos llamar a Dios) eterno. Todo lo demás es creado.

El segundo día Dios formó la atmósfera, el espacio que está sobre la superficie terrestre, compuesto por aire (con una composición muy definida, en constante movimiento, y con leyes apropiadas). En ese aire nos movemos, vuelan las aves y se producen los ciclos que mantienen la vida sobre la tierra

(ciclos del agua, del oxígeno, del nitrógeno, del carbono, etc.). El tercer día hizo aparecer la tierra seca por sobre las aguas, con lo que preparó las condiciones para recibir los vegetales que creó a continuación. Esta tierra, junto con todos sus elementos y las sustancias nutritivas que las plantas necesitan, con todas sus leyes específicas, constituyen una maravilla de adaptación y de previsión, que sería largo de enumerar.

El cuarto día hizo aparecer el sol, la luna y las estrellas. No se nos explica en el texto cómo lo hizo ni qué procesos fueron necesarios, pero cada uno de los astros es obra de las manos del Creador, y por lo tanto, no corresponde que el hombre los adore ni busque en ellos explicaciones u orientación para su vida, que no pueden dar. El quinto día hizo los peces, los animales acuáticos, y las aves. El sexto día produjo los animales terrestres en su amplia variedad. También el sexto día, como corona de la creación, formó al hombre a su imagen y semejanza. Lo creó como un ser inteligente, dotado de cualidades como las de pensar, razonar y sentir; con emociones y libertad para hacer elecciones. Finalmente, el séptimo día creó el día de reposo y lo entregó al hombre como un monumento conmemorativo de la creación.\*

El texto deja bien en claro, entonces, que los seres vivos, incluyendo al hombre, no fueron el resultado de una lenta evolución sino de actos específicos de un Dios que ordenó y de inmediato vio el resultado de lo que había hecho: "Vio Dios todo cuanto había hecho, y he aquí que estaba muy bien" (Génesis 1: 31, versión *Biblia de Jerusalén*).

Creemos que el descrédito del relato del Génesis no es merecido. Importante sería estudiarlo por lo que es: un relato en el que Dios, el Creador, desea revelarse al hombre dándole elementos suficientes como para que pueda aceptarlo y adorarlo con inteligencia, mientras pone delante de él el desafío de estudiar las leyes que rigen la naturaleza que lo rodea, y descubrir cada vez nuevos motivos para reconocer la sabiduría, el poder y la majestad del Autor de todo lo que vemos. **VF**

\* Sobre este tema puede consultarse el artículo del autor en *Vida Feliz* de agosto de 1985, págs. 17, 18.



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

# Combinaciones “para comérselas”

Lelia U. de Mayer

¿Ha probado alguna vez la combinación de zanahoria con brotes de alfalfa? ¿Y los macarrones con leche? Tal vez, al enfrentarse así, de golpe, sorpresivamente, con estas preguntas, usted frunza el rostro expresando desagrado. Pero ¡nada de prejuicios! Esas combinaciones saben tan bien como la de frutillas con crema. Decídase y pruébelas.

## ALBONDIGAS DE AVENA Y QUESO

- 2/3 taza de queso rallado
- 1 taza de migas de pan integral tostado
- 1 taza de avena
- 6 nueces picadas
- 3 huevos batidos
- 1 cebolla rallada
- 2 dientes de ajo
- Sal y condimentos a gusto

Mezclar todo y formar albóndigas. Dorarlas en poco aceite y hervirlas en salsa de tomate u hornearlas con salsa blanca.

## ENSALADA DE ACELGA

- 1 atado de acelga (ó 3 de espinaca hervida)

- 2 huevos duros rallados
- 1 cucharada de aceite
- 3 tomates cortados en rodajas (o zanahorias)
- 1 cucharada de mayonesa
- Sal y jugo de limón a gusto

Picar la acelga bien finita. Sazonar con aceite, sal y limón. Colocarla en el centro de una fuente, aplastándola hasta la altura de 1 1/2 cm. Cubrir la capa de acelga con la mayonesa y esparcir arriba el huevo duro rallado. Rodear con las rodajas de tomate ya sazonadas.

## RAVIOLES SIN TAPA

- 2 tazas de soja cocida y hecha puré
- 2 huevos
- 1 taza de acelga cruda picada fina
- 1 taza de zanahorias crudas ralladas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

Mezclar todo y agregarle, si es necesario, un poco de harina. Amasar. La masa debe quedar blanda. Espolvorearla continuamente con harina para que no se pegue y estirar no muy fino. Cortar en cuadrados como los ravioles. No llevar relleno —todo está dentro de la masa. Hervirlos como los ravioles comunes.

Colar y servirlos con salsa de tomates o crema. Esparcir por encima queso rallado.

## ENSALADA DE TRIGO BURGOL

- 1 taza de trigo burgol
- 1/2 taza de agua con una cucharadita de sal
- 2 huevos duros
- 1/2 cebolla chica rallada
- 8 aceitunas verdes picadas
- 2 zanahorias hervidas cortadas en daditos
- 1 morrón picado
- 1/2 taza de mayonesa
- Hojas de lechuga
- Perejil picado a gusto

Remojar el trigo burgol durante la noche con agua y sal. Mezclar crudo con todos los demás ingredientes, a modo de una ensalada rusa, sustituyendo la papa por el burgol. Decorar con lechuga y aceitunas.

## PAÑUELOS DE ESPINACA

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de leche

- 1 taza de agua
- 1 huevo batido
- 3 plantas de espinaca deshojadas
- 1 cucharadita de sal

Licuar todo hasta que las hojas de espinaca formen una pasta compacta. Dejar descansar 15 a 20 minutos. Con esta masa hacer panqueques finitos. Dejarlos enfriar. Colocar en cada panqueque una rodaja de *mozzarella* y doblarlos por la mitad, y luego otra vez por la mitad, como un pañuelito. Colocarlos prolijamente en una fuente chata para horno, superponiéndolos parcialmente para que no queden totalmente encimados. Colocar por encima crema y queso rallado. Llevar a horno caliente hasta que se derrita el queso. Servir calientes.

## ENSALADA DE ALFALFA GERMINADA

- 4 zanahorias ralladas
- 1 taza de alfalfa germinada (ver explicación)
- 5 remolachas hervidas (o tomate)
- 1 cucharada de mayonesa (o una mezcla de aceite y limón)
- Huevos rellenos o aceitunas para decorar
- Sal a gusto

Mezclar las zanahorias ralladas con la alfalfa germinada, la mayonesa y la sal. Colocar en el centro de una fuente y rodear con rodajas de remolacha sazonadas. Decorar con huevos rellenos y aceitunas.

### ¿Cómo lograr la alfalfa germinada?

Colocar en un frasco o pote de vidrio transparente, con boca ancha y de un litro, tres cucharadas de semillas de alfalfa. Cubrir la boca del frasco con una tela de trama abierta (gaza) para que no caigan las semillas al volcar el agua y ajustarla con una banda de goma o elástico. Verter agua en el frasco hasta que las semillas queden bien mojadas (sin retirar la gaze). Inclinar el frasco para que salga toda el agua y guardar en lugar oscuro. Repetir durante cuatro días el mismo procedimiento, conservando siempre lejos de la luz. En verano cambiar el agua dos veces por día. Repetir durante otros cuatro días el mismo procedimiento pero colocar las semillas en la claridad (no al sol). Al octavo día los brotes ya estarán

listos para hacer una sabrosa ensalada o un buen relleno para *sandwiches*. Para prepararla, proceder de la misma manera como procede con la lechuga.

## MACARRONES CON LECHE

- 3 tazas de macarrones
- 1 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de aceite
- 3 huevos batidos
- 4 cucharadas de queso rallado
- 1 cebolla chica o cebollín
- Sal, perejil y orégano a gusto

Hervir los macarrones en agua y sal, cuidando que no queden demasiado blandos, y colarlos. En un recipiente batir los huevos, la leche, la cebolla picada, la sal y los condimentos, y mezclar con los macarrones. Verter todo en una asadera y esparcir por encima queso rallado. Llevar a horno hasta que se dore. Servir caliente.

## YUN - YUN

- 1 taza de harina
- 1/4 taza de maicena (fécula de maíz)
- 1/2 taza de germen de trigo
- 1/3 taza de manteca o margarina
- 2 cucharadas de azúcar negra
- 1 pizca de sal

Formar una masa compacta y colocarla en un molde rectangular, sin aceitar. Aplastar con la mano como si fuera una tarta.

- 1 taza de azúcar negra
- 1/2 taza de germen de trigo
- 1/2 taza de coco rallado
- 8 nueces picadas
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla

Extender sobre la primera mezcla y hornear durante 25 a 30 minutos. Cortar en cuadraditos mientras está caliente. Dejar enfriar.

## EMPANADAS DE MANZANAS

### Masa

- 4 tazas de harina
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 huevo
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 3/4 taza de margarina o aceite
- 1/2 cucharadita de sal

### Relleno

- 1 kg de manzanas hechas puré (hervirlas con azúcar a gusto)
- Canela a gusto

Amar las empanadas. Pintarlas con huevo batido y esparcir por encima *ribel* o migas.

### Ribel

- 1 taza de harina
- 3/4 taza de azúcar
- 1 cucharada de manteca

Amasar todos los ingredientes hasta formar migas o bolitas. Al esparcir sobre el huevo batido con el que se pintan las empanadas, quedan adheridas dando un bonito aspecto y un gusto especial. Hornear hasta dorar.

## SALSA DE NARANJAS

- 2 tazas de agua
- 1 taza de azúcar
- 4 cucharadas de maicena
- 3/4 taza de jugo de naranjas o mandarinas
- 1/2 limón (jugo)
- 1 cucharadita de manteca

Hervir el agua con el azúcar. Disolver la maicena con media taza de agua y añadir a la preparación anterior de a poco, revolviendo para que no se formen grumos. Dejar hervir por 30 segundos. Agregar los jugos de naranja y de limón, y retirar del fuego inmediatamente. Agregar la manteca y batir. Servir fría sobre porciones de torta ya dispuesta en platitos.



En el Año Internacional de la Juventud, cumplimos 50 años. El paso del tiempo nos rejuvenece, y señala el desafío que no envejece: Dar a los jóvenes latinoamericanos orientación espiritual en la hora más oscura de la humanidad.

Pida información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 3.)



**Juventud** es una revista mensual para jóvenes de 14 a 20 años. Con una variada temática, procura impulsar el armonioso desarrollo físico, social, cultural, vocacional y espiritual de cada joven lector que habita nuestro continente.