

85

17-85

VIDA FELIZ

Religión
Consuelo en el dolor



Salud
El ataque cardíaco:
Cómo prevenirlo

Familia
¡Evitemos
el primer delito!

Las huellas

Una noche en sueños vi
que con Jesús caminaba
junto a la orilla del mar
bajo una luna plateada.

Soñé que veía en los cielos
mi vida representada
en una serie de escenas
que en silencio contemplaba.

Dos pares de firmes huellas
en la arena iban quedando
mientras con Jesús andaba,
como amigos, conversando.

Miraba atento esas huellas
reflejadas en el cielo,
pero algo extraño observé,
y sentí gran desconsuelo.

Observé que algunas veces,
al reparar en las huellas,
en vez de ver los dos pares
veía sólo un par de ellas.

Y observaba también yo
que aquel solo par de huellas
se advertía mayormente
en mis noches sin estrellas,

en las horas de mi vida
llenas de angustia y tristeza
cuando el alma necesita
más consuelo y fortaleza.

Pregunté triste a Jesús:
"Señor, ¿tú no has prometido
que en mis horas de aflicción
siempre andarías conmigo?"

"Pero noto con tristeza
que en medio de mis querellas,
cuando más siento el sufrir,
veo sólo un par de huellas.

"¿Dónde están las otras dos
que indican tu compañía
cuando la tormenta azota
sin piedad la vida mía?"

Y Jesús me contestó
con ternura y comprensión:
"Escucha bien, hijo mío,
comprendo tu confusión.

"Siempre te amé y te amaré,
y en tus horas de dolor
siempre a tu lado estaré
para mostrarte mi amor.

"Mas si ves sólo dos huellas
en la arena al caminar,
y no ves las otras dos
que se debieran notar,

"es que en tu hora afligida,
cuando flaquean tus pasos,
no hay huellas de tus pisadas
porque te llevo en mis brazos".

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: Rosendo 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.

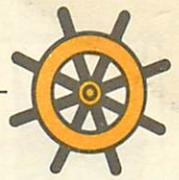
ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8, Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

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 307730	CORREO ARGENTINO Clase Postal (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452



Flores... de consuelo y esperanza

Los lamentos exagerados y artificiales de las pañideras contratadas para honrar (¿honrar?) al muerto y consolar (¿consolar?) a los deudos, hoy nos moverían a sonreír compasivamente. Nos parece una costumbre absurda —afortunadamente, pasada de moda. Pero muchos no se dan cuenta de que arrastramos hasta hoy, en este terreno, otras costumbres igualmente absurdas, como la exhibición del cadáver en los velatorios o el beso de despedida al cuerpo yerto y frío —ritos traumáticos (especialmente para los niños) que dejan como último recuerdo del ser querido una imagen triste y lacerante.

¿Y qué decir de la costumbre de “adornar” con flores los servicios fúnebres y los sepulcros? Todo se origina en la creencia —tan difundida— de que, después de la muerte, el alma sigue viviendo. Por eso, tanto griegos y romanos como hindúes y chinos, tanto en las tribus aborígenes del África como entre las del Nuevo Mundo, en todas las culturas paganas a lo largo de la historia han creído que el ser que colocaban bajo tierra seguía teniendo hambre, sed, sentimientos... Por eso, también, especialmente en ciertas fechas, a modo de conmemoración (¿como nuestro “día de los difuntos?”), visitaban las sepulturas de los muertos, quemaban incienso, derramaban vino sobre su tumba, depositaban alimentos, y les ofrecían flores y guimaldas.

Estas costumbres, que no son otra cosa que manifestaciones del culto a los difuntos, son así-

mismo frustrantes esfuerzos por hallar consuelo ante el drama de la muerte.

Nuestra propuesta en este número de **Vida Feliz** es diametralmente diferente, y eminentemente práctica —de práctica cristiana. Subrayamos la necesidad de cultivar la *sensibilidad* ante el dolor de nuestros semejantes, siguiendo el ejemplo que dio Jesús en su vida terrenal (véase el artículo de la página 10). Es el mismo Jesús que, también hoy, en medio de nuestros pesares, se ofrece a llevarnos en sus brazos (como lo dice dulcemente el poeta en “Las huellas”, con cuyos versos comenzamos esta revista).

Después de presentar la explicación bíblica del porqué del dolor y el sufrimiento, y del plan divino para solucionarlos (páginas 11 a 13), concluimos con este enfoque: desde la perspectiva religiosa, proponemos desechar en nuestra relación con Dios y con el prójimo el planteo: “¿Qué puedo obtener?” (véase el artículo de las páginas 14 y 15), y reemplazarlo por la actitud: “¿Cuánto puedo dar?”

Frente a las experiencias dolorosas, en nuestras propias vidas y en la relación con nuestros semejantes, cultivemos, entonces, **flores de consuelo y esperanza**. Son las únicas que darán frutos verdaderos.

Néstor Alberro

INDICE

5	SALUD ¿Es usted propenso a un ataque cardíaco? — 1 Mario Pereyra	16
8	El escolar Marta R. Bina Estrada	
10	RELIGION Sensibilidad George P. Babcock	
11	¿Por qué sufren los inocentes? Fernando Chaij	
14	¿Qué obtengo con esto? Mildred Tengbom	
	EDUCACION Un personaje desconcertante Mónica Casarramona	16
	FAMILIA ¡Evitemos el primer delito! Margarita Sharp de Piora	19
	SECCIONES Estos tiempos Consultorio médico Alcohol-Tabaco-Drogas ¿Qué responde la Biblia? En familia Cocina vegetariana	4 7 9 15 18 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. — Noviembre de 1985.



Estos tiempos

LOS "PITUFOS": UN ENGENDRO PERNICIOSO

Los pitufos son los personajes centrales de una serie belga de dibujos animados, cuya popularidad se ha extendido notablemente en muchos países. Quizá pocos prestan atención, por encima del valor artístico (si es que lo tiene) de la creación, a sus perniciosas enseñanzas morales (mayormente subliminales).

Criaturas genitualmente asexuales, los pitufos sólo tienen un padre (la madre no existe). Él asigna una función a cada uno, y esa función es irrevocable, inmutable y estereotipada (de modo que no hay creatividad posible). Asimismo, él establece la ley y las penalidades (a la manera dictatorial), pero también es el único que puede salvarlos del peligro. Conclusión: para los pitufos no existe la democracia, y no hay nada mejor que una dictadura para ser felices y estar protegidos de "los malos".

Como hay una sola pitufita, el papel femenino es prácticamente inexistente; y menos aún existe el aspecto romántico de la vida, puesto que es la única hija y la única hermana, de modo que cualquier relación con ella sería incestuosa.

Para completar el cuadro, los pitufos se saludan con un gesto marcial; y cuando danzan para celebrar la llegada de la primavera, lo hacen en la forma de una marcha militar.

Además, son racistas: todos son azules, y uno de los acontecimientos más dramáticos es cuando uno de ellos se vuelve verde.

Los peores enemigos de los pitufos emplean magia y técnicas demoníacas. Para hacerlos felices y resolver todos los problemas, también Papá Pitufito usa magia, y lo hace por medio de mentiras y con la ayuda

de un brebaje que los alucina (por lo tanto, se vuelven drogadictos aun a esa tierna edad).

Como decía una buena señora, "ya ni los dibujos animados son como los de antes"... Los no siempre inocentes patos, conejos, gatos y ratoncitos de los dibujos animados de otros tiempos, hoy parecen dulces angelitos en comparación con estos y otros engendros que transmiten aviesos mensajes subliminales, cargados de un perverso contenido ideológico (autoritario y satánico).

En síntesis: Si usted está entre los padres que aún cuidan de la salud mental de sus pequeños, no deje que se "alimenten" con las andanzas de los pitufos.

LOS MAS ADMIRADOS

El Papa Juan Pablo II y el presidente Raúl Alfonsín son los hombres más admirados por los argentinos, mientras que Teresa de Calcuta y Alicia Moreau de Justo ostentan esa distinción entre las mujeres, según una encuesta realizada por el Instituto Gallup en la primera quincena de mayo último.

El estudio se llevó a cabo sobre una amplia muestra de personas, mayores de 18 años, residentes en la Capital Federal y el Gran Buenos Aires, a las que se les preguntó: "De todos los hombres que usted conoce en el mundo por haber escuchado o leído acerca de ellos, que estén vivos hoy, ¿cuál es el que admira más y cuál es el segundo?" Y la misma pregunta se les formuló acerca de las mujeres.

Los hombres más admirados por los argentinos, según esta encuesta, fueron: 1º) Juan Pablo II; 2º) Raúl Alfonsín; 3º) Ernesto Sábato; 4º) Jorge Luis Borges; 5º) René Favaloro; 6º)

Luis Federico Leloir; 7º) Sandro Pertini; 8º) Adolfo Pérez Esquivel; 9º) César Milstein; y 10º) Oscar Alende.

Las mujeres más votadas fueron: 1ª) Teresa de Calcuta; 2ª) Alicia Moreau de Justo; 3ª) Sofía de España; 4ª) Gabriela Sabatini; 5ª) Tita Merello; 6ª) Hebe de Bonafini; 7ª) Amalia de Fortabat; 8ª) María Estela M. de Perón; 9ª) Magdalena Ruiz Guiñazú; y 10ª) Silvina Bullrich.

Tal vez el dato más significativo que resulta de esta encuesta es que ambas listas, tanto la de hombres como la de mujeres, están encabezadas por una personalidad religiosa —el Papa Juan Pablo II y la Madre Teresa, respectivamente—, aventajando en la preferencia popular a célebres figuras políticas, artísticas, deportivas, literarias o científicas. Aunque estas actividades (la política, el deporte, el arte, etc.) atraen y deslumbran al ser humano, aún hoy la religión continúa siendo su más profunda motivación.

CLERIGOS EN HUNGRÍA SON ELECTOS DIPUTADOS

Cuatro pastores protestantes, tres sacerdotes católicos y un rabino resultaron elegidos diputados en los comicios parlamentarios húngaros celebrados a mediados de este año.

Por un lado, la noticia es positiva: es una nueva muestra de que el respeto a las religiones es cada vez mayor en los países comunistas.

Por otro lado, no podemos dejar de señalar cuán inconveniente —de acuerdo con los principios que inalterablemente sustentamos en Vida Feliz— es que los religiosos, como tales, actúen en política. Es inevitable que la influencia que ejercen, como clérigos, sobre

sus feligreses, repercuta en lo político; y que, a la inversa, por esa misma razón la política interfiera en el campo religioso.

AL BORDE DE LA HECATOMBE

El 26 de mayo de este año, a la hora 4: 07, las alarmas de guerra en el Estado alemán de Baden-Wuerttemberg entraron en funcionamiento por error —según informó la Policía Federal—, provocando el pánico de los 350.000 habitantes del sudeste de dicha región alemana ante el temor de una invasión soviética.

El sonido de las alarmas despertó a todos los habitantes de la región, movilizó a los miembros de la Cruz Roja, bomberos, ambulancias y protección civil, y mantuvo a la población en tensión hasta que el gobierno de Baden-Wuerttemberg comunicó por las emisoras de radio que se trataba de un falso aviso. La falsa alarma causó también el total bloqueo de las líneas telefónicas de la policía y de la Cruz Roja alemanas.

Aparentemente, la falla se originó en la central de emergencia situada en la localidad de Heilbronn, de acuerdo con lo informado por un portavoz del gobierno del Estado.

Si se tiene en cuenta la estrecha conexión existente entre los sistemas de alarma y seguridad de Alemania Occidental y de los Estados Unidos (ambos son miembros de la OTAN), fácil resulta comprender que el mundo entero —todos nosotros— estuvo al borde del holocausto nuclear. Ciertamente, el destino de la humanidad pende de un hilo... o de un botón. Un simple error como el ocurrido el 26 de mayo puede desencadenar la inconmensurable tragedia.

¿Es usted propenso a un ataque cardíaco? — 1

El autor expone y analiza de manera práctica los "factores de riesgo" de las enfermedades cardiovasculares.

Mario Pereyra

"¡AY, DOCTOR, tengo miedo de morir de un infarto —decía angustiada la paciente, mientras se oprimía el pecho con temor—. Mi padre falleció del corazón. A mi abuelo y a mi hermano les dio un ataque y murieron de golpe. Tengo una tía y un primo que son cardíacos; y a mí, a veces, me dan palpitaciones!" El nerviosismo aumentaba a medida que repasaba la trágica historia clínica de la familia y se convencía de que existía una dramática predisposición genética que la destinaba fatalmente a una muerte súbita por trastornos cardíacos.

La angustiosa interrogante de esta paciente ("¿Voy a morir de un ataque al corazón?") es una inquietud persistentemente reiterada en las consultas clínicas, y un temor (cardiofobia) bastante generalizado en la gente. Asimismo, la preocupación por los efectos deletéreos de las enfermedades cardiovasculares alcanza también a las autoridades sanitarias, en razón de que las estadísticas informan que estas enfermedades son la principal causa de invalidez y defunción en muchos países.

Esta alarmante situación ha determinado múltiples estudios epidemiológicos para descubrir cuáles son los factores fisiológicos, dietéticos y de otros tipos que provocan la enfermedad. Se pretende, además, establecer cuáles son las personas o poblaciones más vulnerables, que presentan mayores posibilidades de riesgo. Precisamente, se denominan "factores de riesgo" a

esas condiciones predisponentes a contraer la enfermedad.

Factores bioclínicos

En 1972 se publicó una lista de cuarenta factores que se creían relacionados con la presencia de una cardiopatía coronaria.¹ En 1982 una publicación de la Organización Mundial de la Salud hace una revisión de la bibliografía sobre el tema y presenta una nueva lista con setenta factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.² En otro trabajo,³ la cifra asciende aún más, hasta llegar a la insólita suma de 280 factores.

A los efectos de ordenar este vasto y caótico material, T. Strasser⁴ presenta un cuadro muy ilustrativo con los diversos grupos de factores según su grado de importancia (véase Cuadro n° 1). Primeramente distingue los factores *controlables* de los *no controlables*, es decir, los que escapan a la acción volitiva personal y, por lo tanto, no son susceptibles de intervención; vg.: edad, herencia, sexo.

Clasifica a los *controlables*, a su vez, en *discutidos* y *no discutidos*. La ingestión de azúcar, cromo o vanadio, e incluso el estrés, son ejemplos de factores polémicos en los que todavía no se ha obtenido un acuerdo total entre los investigadores. Los factores *no discutidos*, por su parte, se categorizan en *primarios* y *secundarios*. Resulta llamativo que las anomalías en el electrocardiograma, así como las arritmias y la obesidad, que frecuentemente se señalan como factores de elevado riesgo, son considerados por el autor como de un valor secundario, ya que "por sí mismos no favorecen la cardiopatía coronaria".

En conclusión, la lista se reduce a cinco factores *primarios mayores*, no discutidos y que son *controlables*: la dieta (los lípidos: comidas con alto contenido de grasas, especialmente animal), la hipertensión arterial, el tabaquismo, el uso de ciertos anticonceptivos (orales) y una vida muy sedentaria.

Factores psicosociales

Si bien se reconoce la incidencia que tienen los factores mencionados en los trastornos del sistema circulatorio, existe también acuerdo entre los investigadores acerca de que estos riesgos solamente "explican el 50%, aproximadamente, de la enfermedad coronaria".⁵ Esto muestra que deben de existir otros factores perturbadores. En este sentido, se han identificado situaciones ambientales y características de personalidad que están estadísticamente correlacionadas con la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Estos factores de riesgo son los que se denominan psicosociales. Consideraremos ahora los de carácter social, dejando la presentación de los factores psicológicos para ser expuestos en la segunda parte de este artículo, que aparecerá en *Vida Feliz* del próximo mes.

Factores socioculturales

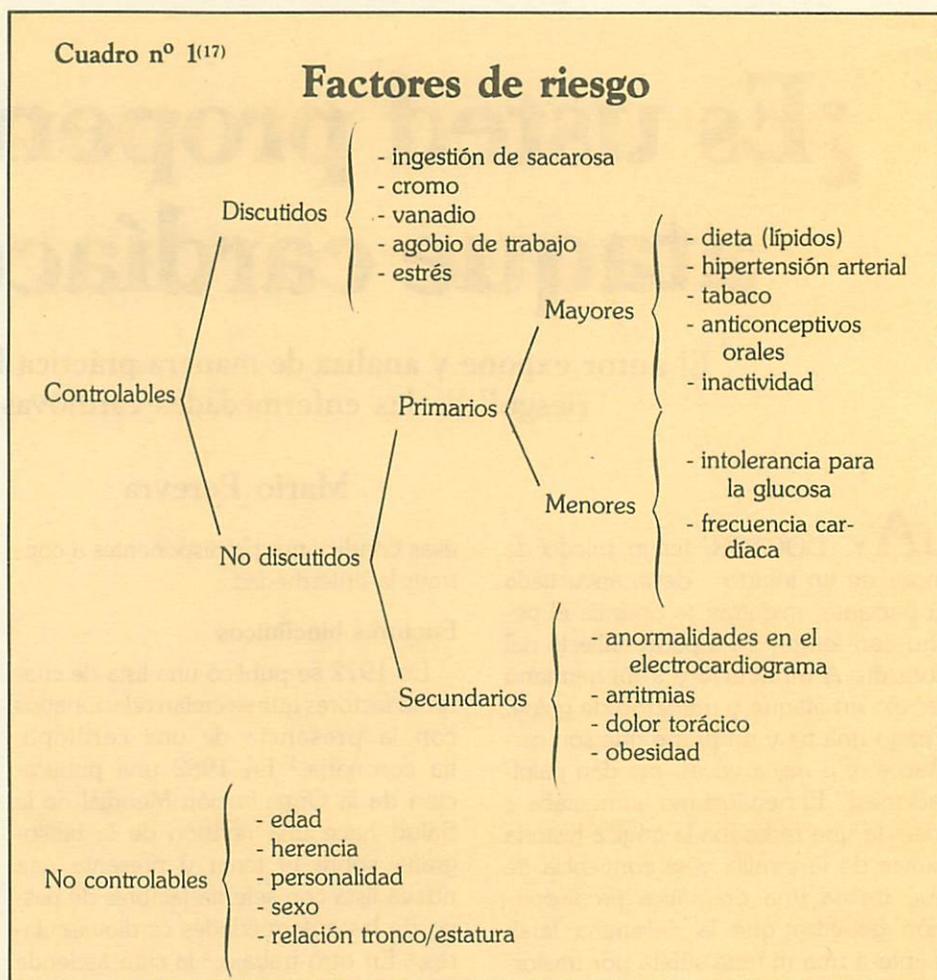
A continuación sintetizamos los indicadores más significativos que definen los determinantes ambientales que tienden a provocar un infarto (véase Tabla n° 1) y comentamos algunas de las investigaciones más importantes en la materia.

Marmot y Syme⁶ estudiaron a 3.800 japoneses emigrados a los Estados Unidos que vivían en la bahía de San

Mario Pereyra es profesor de Filosofía y licenciado en Psicología. Actualmente es psicólogo clínico del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

Francisco. Tras cuidadosas pruebas, evaluadas estadísticamente, se observó que los japoneses que más habían asimilado la cultura norteamericana presentaban una incidencia de enfermedades cardiovasculares dos veces y medio mayor que sus compatriotas que conservaban las costumbres tradicionales. Estas cifras no dependían de los factores clínicos clásicos de riesgo (dieta, tabaquismo, colesterolemia, glucemia, etc.). Japón registra la tasa de mortalidad por infarto más baja del mundo (1,8%), en tanto los Estados Unidos, por el contrario, tienen los índices más elevados del planeta (9,8%). Este interesante estudio transcultural demostró que los japoneses "americanizados" se aproximaban a los valores observados en los habitantes de los Estados Unidos. Al analizar las características discriminativas entre ambas culturas, responsables de esas diferencias, se indicaron las diferentes variables explicativas: la estabilidad familiar, la menor competitividad individual, la estructura social bien jerarquizada y la valoración de la ancianidad que poseen los japoneses.

Bruhn⁷ observó durante diez años los parámetros de enfermedades cardiovasculares de los habitantes de Roseto en Pennsylvania, Estados Unidos, comparándolos con la población de Bangor, situada apenas a 1,5 km de distancia de la anterior. La comunidad



italo-americana de Roseto presentó una tasa llamativamente baja de muertes por infartos, en contraste con la de Bangor, que fue mucho más elevada.

El estudio constató que las diferencias estaban fuertemente correlacionadas con factores socioculturales y no con los de tipo clínico. Las características principales de Roseto eran: el mantenimiento de los valores culturales tradicionales, familias estables de tipo patriarcal y un alto espíritu de solidaridad mutua.

Hasta la década del 70, los individuos pertenecientes a las clases socioeconómicas más elevadas eran los que mostraban mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Se hablaba entonces del "infarto del ejecutivo". Sin embargo, en los últimos años las estadísticas muestran que el grupo de mayor riesgo es el de los hombres de las clases sociales baja y media que actúan en tareas administrativas. Se informa que esto se debe a "los esfuerzos de adaptación en la dinámica laboral".⁸ Los que han ido escalando puestos de más jerarquía y, por lo tanto, están imbuidos de una marcada ambición por obtener nuevos ascensos, manifiestan una incidencia de infartos del doble que los que permanecen consolidados en el mismo nivel.⁹

Tabla nº 1⁽¹⁸⁾

Factores sociales vinculados a mayor incidencia de infartos:

- Mayor movilidad social, emigración, cambio de habitat rural a urbano.
- Falta de apoyo social.
- Clase social baja o media administrativa.
- Trabajo administrativo con respecto al manual.
- Esfuerzo de cambio de clase socioeconómica.
- Divorcio, separación o viudez.
- Dos o más empleos, más de sesenta o setenta horas de trabajo semanal.
- Trabajo fuera de casa en mujeres (con relación a amas de casa).
- Paro, huelga o jubilación.

Factores asociados a menor incidencia de infartos:

- Mantenimiento de valores culturales tradicionales.
- Matrimonio y estabilidad familiar.
- Alta cantidad y calidad de relaciones sociales.
- Valoración de la ancianidad.
- Asistencia a reuniones religiosas.

En el aspecto laboral, Russek¹⁰ descubrió que en el momento de producirse el ataque cardíaco, un 91% de los pacientes (en comparación con el 20% de un grupo similar de sanos) tenían dos o más empleos, y trabajaban más de sesenta horas semanales. Asimismo, se constató que esto no dependía del esfuerzo físico o del gasto energético que realizaba el trabajador, sino de las condiciones estresantes del tipo de labor. En este sentido, Syme¹¹ comprobó que los sujetos emigrados de medios rurales a urbanos que se empleaban en oficinas, presentaban una incidencia de infartos tres veces mayor que quienes permanecían en las tareas agropecuarias, e incluso que los que desarrollaban, en la ciudad, trabajos manuales de construcción.

También se ha descubierto una correlación apreciable entre la presión sistólica alta y los sueldos bajos,¹² así como el aumento de infartos en obre-

ros que efectúan huelgas o paros.¹³ Finalmente, mencionamos los estudios de Comstock y Partridge,¹⁴ como los de Graham,¹⁵ que comprobaron una llamativa correlación entre la asistencia a los servicios religiosos y los infartos. Luego de neutralizar las variables de edad, raza, sexo, clase social, peso y hábito de fumar, constataron que los "practicantes asiduos de una religión gozan de mejor salud y presentan una tensión arterial más baja que los practicantes ocasionales"¹⁶ y que los que jamás concurren a reuniones religio-

Referencias

- ¹ T. Strasser, *Crónica de la OMS*, vol. XXVI, n° 1 (1972), pág. 7.
- ² Strasser, *Foro Mundial de la Salud*, vol. III, n° 1 (1982), págs. 96-99.
- ³ P. Hopkins et al., *Atherosclerosis*, vol. XL (1981), pág. 1.
- ⁴ Strasser, *Foro Mundial de la Salud*, loc. cit.
- ⁵ S. García et al., "Psicobiología de la cardiopatía isquémica", *Jano*, vol. DCIII (10-16 de febrero de 1984), págs. 35-46.

⁶ M. Marmot et al., "Acculturation and coronary heart disease in Japanese-Americans", *American Journal of Epidemiology*, vol. CIV (1976), págs. 225-247.

⁷ J. G. Bruhn et al., "Social aspects of coronary heart disease in two adjacent, ethnically different communities", *American Journal of Public Health*, vol. LVI (1966), págs. 1493-1506, citado por García, loc. cit.

⁸ García, loc. cit.

⁹ H. Russek et al., "Is emotional stress an etiologic factor in coronary heart disease?", *Psychosomatics*, vol. XVII (1976), pág. 2.

¹⁰ Russek et al., "Role of heredity, diet and emotional stress in coronary heart disease", *Jama*, vol. CLXXI (1959), págs. 503-508.

¹¹ S. L. Syme et al., "Some social and cultural factors associated with the occurrence of coronary heart disease", *Journal of Chronic Diseases*, vol. XVII (1964), págs. 277-280, citado por García, loc. cit.

¹² C. Wood, "Cultura, estilo de vida y enfermedades crónicas", *Foro Mundial de la Salud*, vol. III, n° 4 (1982), págs. 509-514.

¹³ I. Balaguer, "Prevención y tratamiento de las cardiopatías en el año 2000", *Jano* (noviembre de 1983), pág. 71.

¹⁴ G. Comstock et al., *Journal of Behavioral Medicine*, vol. I (1978), pág. 37.

¹⁵ T. W. Graham, *Journal of Chronic Diseases*, vol. XXV (1972), pág. 665.

¹⁶ A. Chesney et al., "Personalidad y resistencia a la enfermedad", *Foro Mundial de la Salud*, vol. V (1984), págs. 70, 71.

¹⁷ Strasser, *Foro Mundial de la Salud*, loc. cit.

¹⁸ García, loc. cit.



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 exactamente la levadura de cerveza?

Vinculada al tema del mes pasado, esta pregunta fue formulada en relación con el alto contenido de vitamina B₁ o aneurina que posee la levadura de cerveza. Entre las fuentes de tiamina o aneurina mencioné esta sustancia, que técnicamente es un hongo unicelular, que se produce con fines alimentarios o terapéuticos.

Para quienes no la usan habitualmente o bien la desconocen, aclaro que la levadura de cerveza a la que me refiero no es la que sirve para leudar el pan o las tortas, sino un polvo granulado con olor y sabor característicos que se consigue como tal —como levadura de cerveza— en expendios de alimentos.

Desde hace mucho tiempo se ha difundido parcialmente en varios países su uso diario en la dieta común. Muchos la conocen como excelente fuente de vitamina B, y es esta característica la que

más la destaca entre sus virtudes. En sólo 10 g de levadura se encuentra la cantidad suficiente de vitamina B₁ para cubrir la necesidad básica diaria de un organismo sano. Si se incrementa un poco esa cantidad (una cucharada diaria, por ejemplo), se dispone de suficiente aneurina (vitamina B₁) como para utilizar adecuadamente los hidratos de carbono de una dieta normal y favorecer el mejor funcionamiento del sistema nervioso. La lista de nutrientes que contiene la levadura se completa con ácido nicotínico, riboflavina, piridoxina, ácido pantoténico, biotín, ácido fólico, vitamina B₁₂, ácido paraaminobenzoico e inositol —todos de suma importancia para nuestro organismo. Además, contiene un 46% de proteínas y un 36% de carbohidratos.

Los usos de la levadura de cerveza son muy variados e incluyen desde la prevención y el tratamiento de la deficiencia de vitamina B (pelagra, beriberi) hasta el tratamiento de enfermedades de la piel tales como el acné y la forunculosis. También se utiliza en el tratamiento de la constipación y como tónico en general. Su uso excesivo puede ocasionar diarrea, aunque esto su-

cede sólo por la ingestión de grandes dosis. En general, son demasiadas las ventajas que se obtienen con su empleo consuetudinario como para despreciarla entre nuestros alimentos. Es conveniente recordar que la vitamina B₁ debe ser ingerida diariamente, pues no se almacena en los tejidos.

Por todo esto, sugiero que cada día la familia reciba una dosis de levadura de cerveza, que puede consumirse con jugos de frutas o bien espolvoreada sobre los alimentos como condimento. Los resultados positivos serán advertidos rápidamente.



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 escolar

Marta R. Bina Estrada

Rubén González/ACES

LOS NIÑOS entre cuatro a diez años son como los pichones que quieren volar del nido. Tentativas y ensayos sucesivos, algunos éxitos y no pocos errores y frustraciones, hacen que continuamente retornen al ambiente familiar en busca de ayuda y seguridad. Así van creciendo y desarrollándose, adquiriendo cada vez mayor independencia, destreza, habilidad y confianza.

En este período de la vida es cuando menos los ve el pediatra. Las consultas más comunes son por dolencias respiratorias, gastrointestinales o de la piel, generalmente de poca importancia; o bien por traumatismos o alergias. Pero, sin duda, en esta etapa las enfermedades son mucho menos frecuentes que cuando eran pequeños.

La Dra. Marta R. Bina Estrada egresó como médica de la Universidad Nacional de Buenos Aires. Obtuvo el título de pediatra, otorgado por la Sociedad Argentina de Pediatría. Completó una residencia en Clínica Pediátrica en el Hospital de Niños de Buenos Aires. Siempre en el área de su especialidad, desempeñó importantes responsabilidades en la provincia argentina de San Luis. Actualmente dirige el Depto. de Pediatría del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

Si bien es cierto que el crecimiento es mucho más regular que en los picos de los primeros años y de la pubertad, en el organismo del niño se producen cambios y readaptaciones importantes para un ser humano que ahora debe enfrentar problemas sociales que antes no tenía.

Principales exámenes

Es conveniente —y suficiente— una visita anual al pediatra para un control de peso, talla y tensión arterial, además de un examen físico completo.

Desde los cuatro años de edad, y una vez al año, se harán algunos estudios de detección de ciertas afecciones, que, de estar presentes, podrán tratarse precozmente. Sólo enumeraremos los más importantes:

1) *Examen visual.* Entre el 20% y el 25% de la población en edad escolar padece miopía o algún otro defecto en la vista. La prueba de percepción de

colores se hará en el ingreso a la escuela.

2) *Pruebas de audición.*

3) *Atención dental.*

4) *Examen sistemático de la columna vertebral.* Es muy importante, para detectar a tiempo posibles escoliosis.

Esta es la etapa de la probable aparición de dificultades escolares y emocionales, con trastornos en la adaptación ambiental.

Piaget se refiere a este período como el de las “operaciones concretas; el niño empieza a comprender lo que es una serie, adquiere capacidad de clasificar y también el concepto de ‘inclusión’, es decir, la relación del todo y sus partes”.

A pesar de las diferencias temperamentales, del ritmo de maduración y del comienzo de la independencia en sus relaciones fuera del hogar, el niño va incrementando rápidamente sus habilidades manuales, intelectuales y sociales. Siente orgullo y satisfacción por sus logros y es sensible al estímulo.

Características cambiantes

Es importante saber que en este proceso de crecimiento y desarrollo, aun en un hogar normal y bien constituido (sin discordias conyugales, ni graves problemas de salud o trabajo, por ejemplo), el pequeño puede experimentar ansiedades que son inexplicables tanto para él como para sus padres. Estas ansiedades son expresadas o canalizadas de diversas maneras, según las características propias de cada niño y de su familia. Así, pueden observarse tiques, enuresis, dificultades de aprendizaje, trastornos de conducta, lapsos de mal humor, accesos de agresividad, períodos de hiperactividad, alteraciones en el apetito y en el sueño, retraimiento, etc. Y esas fluctuaciones, cuyas variedades son infinitas, suelen desaparecer tan rápida e insólitamente como llegaron, si son debidamente manejadas.

En estos años también se ponen de manifiesto los conceptos de justicia, solidaridad, ética y responsabilidad, y se forma una escala de valores acorde con el medio en que el niño es educado.

Debe quedar bien claro a los padres que un chico de cinco años tiene características diferentes de uno de seis, y éste, de uno de siete. Los cambios son bien netos y se requiere que los padres estén enterados al respecto para saber tratar con propiedad, paciencia y seguridad, y sin ansiedades, a su hijo que va cambiando año tras año. Es preciso informarse no sólo sobre sus diferencias físicas sino también sobre sus características psicológicas. ¡Cuántas sorpresas se llevarían los padres al descubrir cuáles son estos rasgos fisiológicos, y cuántas angustias se evitarían con sólo reconocer esos "trastornos" pasajeros para tolerarlos y encauzarlos debidamente!

Maravillosa profesión la de ser padres: plena de desafíos y desvelos, y pródiga en preocupaciones, sin duda; pero también gratificante como pocas. Los padres tienen el honroso privilegio de haber sido designados colaboradores de Dios en la formación de otros seres humanos —sus hijos—, candidatos para su reino eterno. Y esa dicha no se puede comprar ni vender. Es un don que el Cielo otorga a los que diariamente acuden con humildad y confianza a la Fuente de vida y salud en busca de sabiduría y fortaleza. **VF**

Alcohol - Tabaco Drogas

LOS PERJUICIOS DERIVADOS DE LA COSTUMBRE DE FUMAR

La tasa de mortalidad para hombres fumadores —señala un informe del Ministerio de Salud y Acción Social de la República Argentina— es de alrededor de 1,7 comparada con los que no tienen el hábito, es decir un 70% más de probabilidades de morir como consecuencia de los perjuicios del tabaco.

La tasa de mortalidad crece con la cantidad de tabaco consumido. Los fumadores de dos paquetes diarios de cigarrillos tienen 2,0 de probabilidades en comparación con los no fumadores. Esto equivale a decir el doble de probabilidad (100%) de morir.

Asimismo es más elevada en fumadores que comienzan su hábito a temprana edad, así como también en los que inhalan el humo.

Aunque las cifras son más altas en los fumadores jóvenes o de edades tempranas y declinan con el incremento de la edad, el número actual de muertes en exceso atribuidas al cigarrillo crece con la edad.

Así, las expectativas de vida son mucho menores en los poseedores del vicio. Por ejemplo, las personas de 30-35 años de edad que fuman dos atados por día, tienen una esperanza de vida de ocho a nueve años más corta que los no fumadores de la misma edad.

LOS PADRES Y EL PELIGRO DE LA DROGA

Frente al problema de la drogadicción juvenil, el gobierno francés ha adoptado un programa de prevención, curación y represión del tráfico de drogas; y para ello publicó un pequeño folleto destinado a la familia, titulado: "Drogas, guía para padres y educadores".

En el folleto se enumeran siete causas que llevan al submundo de la drogadicción. Son ellas:

1. Angustia e inseguridad de la vida moderna.
2. Dificultades familiares (la mayoría de los drogadictos provienen de hogares

desorganizados, o malavenidos, carentes de educación y afecto).

3. Crisis de adolescencia.
4. Oferta de la droga.
5. Atracción de lo prohibido.
6. Moda y presión del grupo.
7. Ignorancia de los daños reales de las drogas.

ALCOHOL Y EMBARAZADAS: ALARMANTES ESTUDIOS

Profundos estudios del *Instituto Nacional Norteamericano para el Desarrollo Humano* confirmaron que el consumo, aun moderado, de bebidas alcohólicas durante el embarazo puede reducir el flujo de oxígeno al feto y causar daños irreparables a su cerebro. El estudio realizado en monos y cobayos fue dirigido por los doctores Anil Mukherjee y Gary Hodgen, y fue publicado en el último número de la revista *Science*.

Las investigaciones realizadas hasta el momento sobre este tema alarmante se han referido sobre todo a las consecuencias —casi siempre graves— de fuertes consumos de alcohol por parte de las mujeres embarazadas. El nuevo estudio, en cambio, examinó los efectos de consumos moderados, comparables a la ingestión de dos o tres decilitros de bebidas alcohólicas. Además de confirmar riesgos igualmente alarmantes, brindó las primeras indicaciones científicas acerca de las causas de posibles daños al feto ocasionados por la falta de oxígeno.

Dentro de los quince minutos de la suministración de alcohol, se verifica un colapso de los vasos sanguíneos del cordón umbilical, que a su vez reduce el abastecimiento de oxígeno al feto. El retorno a condiciones normales no se inicia hasta después de una hora. Todos los fetos de los animales usados en el experimento demostraron una severa deficiencia de oxígeno y un nivel peligrosamente alto de acidez de la sangre. El estudio renovó y reforzó la recomendación a la abstención total del alcohol durante la gestación.

Sensibilidad

No podemos restaurar la vida a los muertos, pero a menudo podemos restaurar esperanzas y sentimientos muertos.

George P. Babcock

EL SOL ardiente del Medio Oriente brillaba sobre el polvoriento camino a Naín, poniendo de relieve a un pequeño grupo de hombres que viajaba hacia el sur. Jesús y sus discípulos regresaban de Capernaum, donde habían participado en el sanamiento del siervo del centurión.

Cuando las puertas de Naín estuvieron al alcance de la vista, los viajeros notaron que se aproximaba una procesión fúnebre. En un féretro de mimbre yacía el cuerpo de un hombre joven. Con lágrimas que corrían por su rostro, una viuda seguía a su único hijo. Por la compasión, muchos de los habitantes del pueblo se habían unido en esta triste caminata postrera rumbo al cementerio que quedaba a casi un kilómetro al este de Naín.

Mucha gente enferma y moribunda había apremiado a Cristo con sus peticiones de ayuda durante la semana previa. Ahora, fatigado por el largo y polvoriento viaje a Naín, Jesús pudo haber inclinado la cabeza con respetuosa simpatía cuando pasaba la procesión, y nadie habría esperado más.

Los discípulos acallaron su conversación ocasional y permanecieron en silencio mientras la procesión, encabezada por las plañideras contratadas, recorría lentamente el camino en dirección a ellos. El ruido de flautas y címbalos, y los lamentos de pesar, aumentaban en volumen a medida que el grupo se acercaba a la colina.

Repentinamente Jesús se interpuso en su camino. Poniendo su mano sobre el féretro, detuvo la procesión. Las plañideras quedaron estupefactas.

¿Quién era este hombre? ¿No sabía que al tocar un cadáver uno se contaminaba por siete días?

Con una mirada de amorosa compasión, como la viuda nunca había visto antes, Jesús le habló. "No llores", dijo suavemente. Antes que ella pudiera contestar, El se dirigió al cuerpo y habló: "Joven, a ti te digo, levántate" (S. Lucas 7: 13, 14).

Las plañideras habían enmudecido. La esperanza surgió en el corazón de la viuda. ¿Era éste... podía ser... un milagro? En medio del silencio la viuda se estiró hacia adelante, fijando la vista en su hijo. De repente el tórax de éste subió y bajó. Los párpados se agitaron. El joven tosió. "¿Mamá?", preguntó.

Casi dejando caer el féretro por su asombro, los portaféretros lo depositaron rápidamente en el suelo. La madre y el hijo se estrecharon en un abrazo, y Jesús y sus discípulos prosiguieron su camino.

Un ejemplo para nosotros

Es difícil encontrar en las Escrituras un ejemplo más amoroso y compasivo de la sensibilidad de Jesús. La viuda nada había pedido. La multitud esperaba un funeral. Pero el gran corazón del Salvador había sido conmovido por el llanto quebrantado de una mujer que quedaba totalmente sola en el mundo, y El devolvió el hijo a su madre.

Los cristianos necesitamos desarrollar la sensibilidad de Cristo hacia los sentimientos de los demás. Estamos en condición de percibir necesidades y satisfacerlas. No podemos restaurar la vida a los muertos, pero a menudo podemos restaurar esperanzas y senti-

mientos muertos si tomamos conciencia de la necesidad de los afligidos. Esta conciencia sensible respecto de las necesidades de los demás es un sexto sentido especial que debe ser desarrollado por medio del genuino interés y de una estrecha conexión con Dios. Si nos ofrecemos como canales de su compasión, El nos señalará a los que están en necesidad, de manera que por medio de nosotros el amor de Cristo pueda fluir hacia los demás.

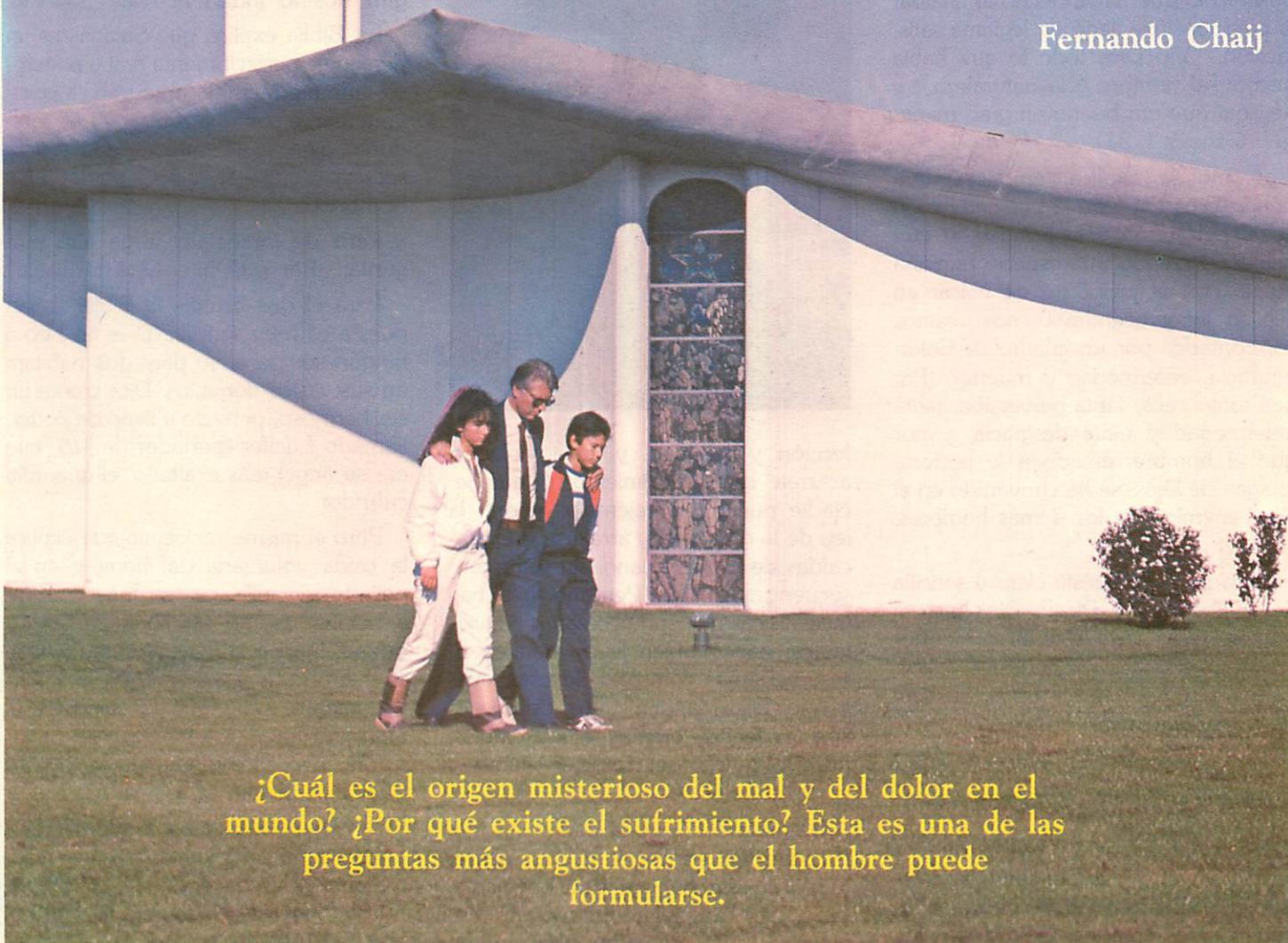
¿Cuáles son las necesidades en tu comunidad, escuela, colegio o universidad? ¿Conoces a algún vecino desgarrado por un divorcio o por la pérdida de un familiar? ¿Has puesto atención en el niño inusualmente belicoso, triste, retraído o colérico? ¿Puedes ayudar a una persona que lucha con el sentimiento de culpa a encontrar el perdón del Señor?

Más allá de los síntomas, descubre la causa y considera la situación con los ojos compasivos de Cristo. Tal vez nuestro compañero de estudio o trabajo no pida ayuda. Tampoco lo hizo la viuda de Naín, y Cristo la ayudó de todos modos. Pero hay muchos a nuestro alrededor que sufren pérdidas y dolor. Muchos luchan día tras día, guardando para sí mismos su soledad y aflicción. Una palabra bondadosa, un ofrecimiento de ayuda, una plegaria que se comparte, pueden en gran medida aliviar el dolor.

Roguemos al Señor que plante la semilla de la compasión y la sensibilidad en nuestros corazones, y que por su Espíritu nos ayude a percibir las necesidades de quienes nos rodean y a suplirlas con el amor de Cristo. **VF**

¿Por qué sufren los inocentes?

Fernando Chajj



¿Cuál es el origen misterioso del mal y del dolor en el mundo? ¿Por qué existe el sufrimiento? Esta es una de las preguntas más angustiosas que el hombre puede formularse.

CADA VEZ que yo visitaba aquel hogar, salía con el alma sumergida en una densa nube de tristeza. La familia se componía de tres miembros. El padre, un hombre modesto, trabajador, inteligente y profundamente cristiano, era un dechado de bondad y comprensión. Aunque su rostro reflejaba las huellas del dolor, irradiaba también confianza y ánimo.

Fernando Chajj es doctor en Filosofía, graduado en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional de Buenos Aires, Argentina. Fue durante varios años director de *Vida Feliz* y jefe de Redacción de la Asociación Casa Editora Sudamericana. Actualmente, ya jubilado, reside en los Estados Unidos de Norteamérica.

La madre era una mujer sacrificada, trabajadora y servicial. Pero sus facciones y gestos, así como sus ocasionales palabras, hablaban de una manifiesta rebeldía contra Dios, por la desgracia cotidiana que le tocaba afrontar en su casa.

El tercer miembro de la familia era una niña que debía de tener entonces quince años, inmóvil, inexpresiva, deforme, sin la capacidad de pensar, de hablar o de moverse, que sólo comía lo que le daban y permanecía en su coche de ruedas en la misma posición, como un vegetal.

¿Por qué sufren los inocentes? ¿Cuál es el origen misterioso del mal y del

dolor en el mundo? ¿Por qué existe el sufrimiento? Esta es una de las preguntas más angustiosas que el hombre puede formularse.

El único libro que habla con autoridad acerca de este tema y contesta este interrogante en forma satisfactoria es la Biblia, las Sagradas Escrituras. Ellas responden a las preguntas cardinales del alma y resuelven los problemas espirituales más complicados.

La principal información que la Biblia nos da es que "Dios es amor" (1 S. Juan 4: 8), característica suprema del Creador que se refleja en la vida y la obra de su Hijo Jesucristo. La segunda información que nos proporciona

ese libro inspirado es que siendo Dios supremamente bueno y perfecto, creó una humanidad buena y perfecta, y la colocó en un ambiente de felicidad y perfección. A semejanza de lo que hace un eximio artista después de poner los toques finales a su producción, las Sagradas Escrituras afirman que Dios observó lo que había hecho al finalizar la creación y se llenó de legítima satisfacción. “Vio Dios todo lo que había hecho [el hombre y la naturaleza], y he aquí que era bueno en gran manera” (Génesis 1: 31).

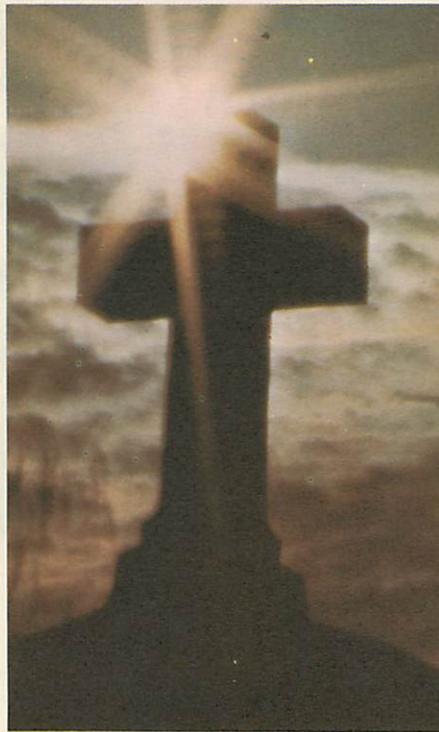
¿Cómo se explica, entonces, que siendo Dios el Padre la personificación de la perfección y la bondad, y que habiendo creado una especie humana buena con el propósito de volcar en ella su amor acendrado, nos veamos confrontados por un cuadro de dolor, injusticia, enfermedad y muerte? ¿Por qué tanto caos, tanta perversión, tanta enfermedad y tanta desgracia, y por qué el hombre, creado a la perfecta imagen de Dios, se ha convertido en el peor enemigo de los demás hombres, sus hermanos?

He aquí la respuesta clara y sencilla de la Palabra de Dios: “Dios hizo al hombre recto, pero ellos buscaron muchas perversiones” (Eclesiastés 7: 29). Es, pues, el hombre mismo el causante de sus sufrimientos.

Jerarquía superior

Existe un elemento básico que se relaciona con el hombre como ser inteligente, y que lo distingue de todos los demás seres creados de la tierra: fue dotado por Dios de voluntad y responsabilidad, de la facultad de elegir y decidir con conocimiento de causa. El Creador anhelaba disfrutar de la compañía de seres que le obedecieran por amor, por propia elección, y no por automatismo o por obligación. Podría haber hecho seres programados, a quienes no les hubiera sido posible hacer una mala decisión, pero entonces habría producido robots o seres mecánicos. Pero Dios les dio a Adán y a sus descendientes una jerarquía superior.

Ahora bien, el universo entero está gobernado por leyes físicas y morales, leyes sabias y necesarias, cuyo cumplimiento significa orden, armonía, per-



Archivo/ACES

fección y felicidad, y cuya violación acarrea caos, sufrimiento y muerte. Nadie puede, por ejemplo, ignorar la ley de la gravedad y arrojarse sin paracaídas de un aeroplano, sin sufrir consecuencias fatales. Pero no sólo hay leyes físicas que son necesarias e inviolables: hay también leyes morales. El resumen más completo de esas leyes son los Diez Mandamientos. Estas leyes son perfectas, eternas e inalterables, porque reflejan el carácter eterno y perfecto de Dios.

Naturalmente que la perfección y la felicidad del hombre se habrían perpetuado si éste hubiera sido obediente. Pero, por desgracia, no ocurrió así. Nuestros primeros padres abusaron de su libertad y violaron voluntariamente y a sabiendas las leyes que les hubieran garantizado la felicidad. Esta violación es lo que la Biblia llama pecado, y el pecado produjo la desorganización, la perversión, el caos, la enfermedad, el dolor y la muerte. La muerte es la consecuencia final del pecado, según lo explica San Pablo cuando dice: “La paga [consecuencia] del pecado es muerte” (Romanos 6: 23).

Un enemigo poderoso

Antes de avanzar en nuestro planteo es justo señalar que en el cuadro entra además otro factor muy importante: la presencia de un enemigo poderoso

que apareció en la tierra, y que es el responsable final. Este enemigo es Satanás. Aunque nuestros primeros padres, usando de las capacidades y conocimientos que Dios les había dado, podrían haber evitado la tragedia del pecado, fue Satanás el que vino a la tierra a seducirlos y engañarlos, según nos lo indica el relato sagrado.

La Biblia explica que Satanás es un personaje perfectamente real y poderoso, aunque invisible, que trabaja constantemente con una astucia y una sabiduría dignas de mejor causa, para seducir y engañar, y para perder a los hombres.

Pero de inmediato surge otra pregunta: ¿Por qué hizo Dios al diablo?

Para el que estudia la Biblia la respuesta es muy sencilla. Dios no hizo a ningún ser perverso para que habitara en sus vastos dominios. Dios creó a un ser hermoso, perfecto y lleno de poder, llamado Lucifer (portador de luz), que era su ángel más exaltado, el querubín cubridor.

Pero el mismo raciocinio que explica la caída voluntaria del hombre en el pecado, se aplica, y con mayor razón, a Lucifer. Como ser libre, perfecto y bueno, inexplicablemente permitió que su hermosura y su inteligencia lo corrompieran. Dejó que la envidia y el afán de supremacía nacieran en su corazón, y lo convirtieran de Lucifer en Satanás o diablo. (Ezequiel 28: 14-17; Isaías 14: 12-14.)

En forma terriblemente artera, y simulando desear el bien de toda la hueste angélica, Lucifer empezó a sembrar la sospecha y la deslealtad entre todos los ángeles. Afirmó que la ley era injusta, innecesaria e imposible de cumplir. Se proclamó como libertador y reformador; realizó una revolución en el cielo, y sedujo a la tercera parte de los ángeles.

Esto determinó una batalla en el cielo, en la cual él intentó luchar contra Cristo, y como consecuencia fue expulsado de su morada: “Y fue lanzado fuera el gran dragón, la serpiente antigua, que se llama diablo y Satanás, el cual engaña al mundo entero; fue arrojado a la tierra, y sus ángeles fueron arrojados con él” (Apocalipsis 12: 8, 9). El Señor Jesús caracteriza a Satanás como “homicida desde el principio. . . porque no hay verdad en él.

Cuando habla mentira, de suyo habla; porque es mentiroso, y padre de mentira” (S. Juan 8: 44). Así salieron Satanás y sus ángeles caídos (los malos espíritus o demonios) para engañar, seducir y perder a los seres humanos, y conducirlos a la desobediencia y a la muerte, obra que siguen haciendo hoy.

Por qué no destruyó Dios a Satanás

Pero en este momento el problema adquiere otro matiz: ¿Por qué no destruyó Dios a Satanás inmediatamente cuando pecó? Dios podría haberlo hecho. Tenía todo el poder y el derecho de hacerlo. Pero no lo hizo por amor y sabiduría.

Satanás había puesto en la mente de todos los seres creados un gran signo de interrogación. Y si Dios hubiera procedido de inmediato —como hubiese hecho cualquier gobierno—, los ángeles y los seres no caídos del universo habrían obedecido a Dios más bien por temor que por amor y por convicción.

El Señor vio que la única forma de convencer al universo entero de su justicia y su bondad consistía en permitir que Satanás desarrollara en forma completa sus planes en la tierra, para que toda la población del universo presenciara el caos, la miseria y la desgracia que resultan de la desobediencia a la ley divina, y para revelar el carácter mentiroso de Satanás. Esa ley de Dios no era un conjunto de imposiciones arbitrarias e injustas. Era una ley necesaria, cuya obediencia es garantía de orden, felicidad y armonía, y cuya violación trae como fruto el caos, el mal, el dolor y la muerte.

Un triple gran consuelo

Cuando el hombre se dejó seducir por Satanás y cayó en el pecado, podría pensarse que Dios se vio frente a un tremendo dilema. Por una parte, una sentencia de muerte que se cernía sobre la especie humana, que era irrevocable. Por la otra, su corazón de Padre amante y benévolo sangraba de dolor frente a esa perspectiva. Pero en realidad no existía para el Señor tal dilema. Ni siquiera necesitó titubear, pues ya había previsto la posibilidad de que el hombre pecara, y en su inmensa bondad y presciencia había resuelto hacerse cargo El mismo de las consecuencias. En consejo con su Hijo eterno Jesucristo, había provisto un medio

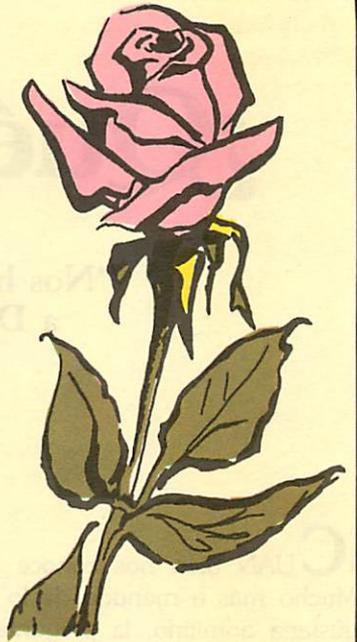
¿Qué es la vida?

¿Qué es la vida, que primero encarna en los pliegues ignotos del futuro, para luego espiar en la ventana de un laberinto álgido y oscuro?

¿Será la vida soledad sombría, ya que primero es una flor que asoma, luego un pedazo de materia fría que en tétrica ceniza se transforma?

Sin fe es nada más que polvo incierto que el viento desparrama sin querer; mas al creyente es un capullo abierto de una rosa de eterno amanecer.

Pascual Dos Santos



para salvar a los hijos de Adán de su triste destino, en caso de que cayeran.

San Juan lo explica: “De tal manera amó Dios al mundo [desde antes de la fundación del mundo], que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna” (S. Juan 3: 16). Es decir que Dios, en la persona de su Hijo, resolvió tomar el lugar del hombre para salvar a quienes aceptaran su sacrificio. Así, la cruz del Calvario se levanta como el gran puente de amor que Dios tendió sobre el abismo del pecado, para darnos vida eterna. Así, El mismo pagó la sentencia de muerte en nuestro lugar.

Mientras estemos en este mundo seguiremos cosechando el dolor, resultado del fracaso del hombre. Pero la Biblia nos ofrece un triple y tremendo consuelo: *Primero, que esta condición no es eterna, pues el precio de nuestra salvación ya está pagado*, y si así lo elegimos, el Señor nos dará pronto una vida perfecta, feliz y perpetua en su reino.

Cuando Jesús murió en la cruz y selló de esta manera el plan de redimir al hombre con su sangre, el universo cantó de júbilo. El amor, la justicia y la sabiduría divinas quedaban eternamente escritas con letras indelebles en los espacios infinitos de Dios.

El segundo gran consuelo que nos da la Biblia es que la historia del dolor y de la muerte no continuará por mu-

cho más tiempo. Así como Cristo vino la primera vez como Salvador, la segunda vez aparecerá con majestad y gloria, como Rey de reyes y Señor de señores, para destruir el mal y el pecado —junto con los que se aferren a ellos— e inaugurar un eterno reino de paz donde ya no habrá lágrimas. A nuestro alrededor se están cumpliendo una serie de señales que Cristo predijo que precederían a su retorno glorioso, por lo que sabemos que ese acontecimiento pronto ocurrirá. Entonces Dios renovará todas las cosas, y “enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron” (Apocalipsis 21: 4).

El tercer gran consuelo es que para los pocos años que nos toque vivir en este mundo soportando aflicciones y sufrimientos, Cristo nos ha prometido su maravillosa compañía para hacer liviana nuestra carga y llevarla junto con nosotros. Se identifica con nuestras tristezas y se compadece hondamente de nosotros, ya que es un “varón de dolores, experimentado en quebranto” (Isaías 53: 3). Y con su amor insondable le dice a cada persona que sufre: “No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia” (Isaías 41: 10). ¿Confiamos en él?

▼

¿Qué obtengo con esto?

“Nos hemos comercializado tanto, que únicamente acudimos a Dios para obtener algo de El, y no por El mismo”.

Oswald Chambers

Mildred Tengbom

CUAN bien nos conoce Satanás! Mucho más a menudo de lo que me gustaría admitirlo, la pregunta “¿Qué obtengo con esto?” está oculta en mi mente, y salta a la conciencia cuando me veo confrontada con nuevas situaciones, oportunidades o llamados al deber.

¿Qué obtengo con esta nueva amistad? ¿Qué voy a ganar al unirme a esta iglesia o al participar de esta fundación? ¿Cómo se beneficiará mi vida comercial, social o intelectual por esta relación? Con demasiada rapidez y frecuencia evalué las oportunidades y a la gente en estos términos. No me gusta este aspecto de mi persona; en realidad, lo desprecio y lo lamento. Pero si he de ser honesta, debo confesar que existe.

Esto en parte es así porque soy una persona ambiciosa, orientada hacia metas. Entonces, mi natural inclinación pecaminosa coopera de buena gana estimulándome a colocarme a mí misma en el centro del cuadro. Nuestra cultura occidental fortifica aún más mi yo, al decirme repetidamente que como individuo tengo ciertos derechos inalienables y que uno de estos derechos es tener éxito.

A veces esta actitud se refleja incluso en la vida de nuestras comunidades eclesiales. Pública y ceremoniosa-

mente damos la bienvenida a los que se unen a nuestras congregaciones. Pero cuando la gente se muda, ¿nos damos por enterados de su partida, agradeciéndoles por su servicio y deseándoles buena suerte? Ganamos cuando ellos llegan; perdemos cuando se alejan. Y con demasiada frecuencia nuestra actitud expresa que estamos interesados en ellos solamente cuando ganamos.

Una fe egoísta

Si esta actitud horrible, egoísta y codiciosa ha penetrado en nuestras relaciones humanas, ¿cómo podemos estar seguros de que no ha manchado nuestra relación con Dios?

**“Dios, si te adoro y obedezco, ¿qué me darás?
¿Salud? ¿Amigos? ¿Amor?
¿Dinero? ¿Conciencia en paz?
¿Tranquilidad espiritual?”**

“Dios, si te adoro, ¿qué me darás? ¿El perdón de mis pecados? ¿Vida eterna? ¿Éxito terrenal? ¿Salud? ¿Amigos? ¿Amor? ¿Me librarás de fracasos y sufrimientos, de pesares y chascos? ¿Me sanarás? ¿Me ayudarás para que mi negocio prospere?”

Un día, mientras recorría una carretera desierta prendí la radio para romper la monotonía del largo y caluroso viaje. Con asombro, durante los siguientes noventa minutos escuché a

tres predicadores diferentes prometer la curación de toda dolencia física, la solución de todo problema de relación y la garantía del éxito financiero.

Uno ofrecía enviar por correo paquetes cargados con poder para curar todas las enfermedades, aun el cáncer. El anunciante de otro proclamaba la invitación a llamarlo por larga distancia y compartir cualquier problema. El acababa de regresar de la Tierra Santa, cargado con el poder de resolver problemas hasta ahora insolubles (mediante el pago de una pequeña suma, por supuesto). El tercero ofrecía las “bendiciones de la billetera”, especialmente a los que hicieran una contribución de doce dólares para su programa de radio (consideraba que doce era un número sagrado, por las doce tribus, los doce apóstoles, etc.).

Aún cuando no seamos engañados por ofrecimientos y pedidos tan grotescos, la pregunta de Satanás en relación con Job continúa siendo un interrogante que penetra el alma de todos nosotros. ¿Cuán puro es mi amor por Dios? ¿Por qué motivo, realmente, lo sirvo? Si no ganara nada, absolutamente nada, ¿lo amaría todavía?

Religiosidad motivada por el temor

Ernest Gordon, deán de la capilla de la Universidad de Princeton, en su libro *Through the Valley of the Kwai* [A través del valle del Kwai] relata sus cuatro años como prisionero de guerra bajo los japoneses en Tailandia y Birmania. Durante su primer año en Changí, en el lado oriental de la isla de

Mildred Tengbom, experimentada misionera en el Asia y el Africa, es autora de *Fill My Cup, Lord* [Colma mi copa, Señor], y *Is Your God Big Enough?* [¿Es tu Dios suficientemente grande?], así como de muchos otros libros y artículos. Reside en Anaheim, California, Estados Unidos. Este artículo, publicado en *Signs of the Times*, está extraído del libro *Sometimes I Hurt* [A veces me duele], de la misma autora.

Singapur, cuarenta mil prisioneros vivían en un área destinada a acomodar a mil. Las enfermedades se extendieron por el campamento. La depresión se apoderó de los cautivos, y comenzaron a perder toda esperanza. En su desesperación, escribe Gordon, muchos se volcaron a la religión. ¿Por qué?

“Para la mayoría —declara Gordon—, la religión era un intento de hallar una respuesta rápida y fácil, una liberación de sus temores. Creían que si lisonjeaban a Dios adecuadamente, El podía ser persuadido de rescatarlos de las miserias de su existencia presente. Oraban pidiendo alimento, liberación, o ser salvados de la muerte. . . Un grupo me aseguró con absoluta certeza que ellos sabían que el fin de la guerra estaba cercano. Cuando les pedí una prueba, me dijeron que la habían encontrado en los libros de Daniel y Apocalipsis. Entonces procedieron a demostrar matemáticamente cómo habían llegado a esta conclusión”.

Gordon prosigue con la siguiente observación: “La motivación dominante para tal masiva aceptación de la religión no era el amor y la fe, sino el temor: temor a lo desconocido, temor al sufrimiento, temor al terror nocturno, temor a la muerte misma, temor que produjo división más que comunión”.

Cuando la guerra no finalizó rápidamente, cuando los hombres no recibieron más comida ni fueron librados de enfermedades —en otras palabras, cuando no pudieron manipular a Dios por medio de sus plegarias—, casi todos ellos dieron las espaldas a la religión y comenzaron a decaer, hasta que finalmente se estaban comportando de un modo inferior a los animales.

Como señaló el teólogo sueco Ragnar Bring: “La verdadera fe nunca hace de Dios el siervo”. La verdadera fe nunca sigue a Dios por lo que podemos obtener que El haga por nosotros en respuesta a nuestras oraciones. La verdadera fe no se halla en el temor, sino en el amor: primero de todo, en el amor de Dios, que vemos reflejado en la vida y la muerte de Jesús; y luego, en el amor que no se centra en el yo, sino que está dirigido hacia los demás, que no pregunta: “¿Cuánto puedo obtener de esto?”, sino más bien: “¿Cuánto puedo dar?”

VF

¿Qué responde la Biblia?

Si Dios es todopoderoso y bueno, ¿por qué existe el mal? O Dios es todopoderoso y no es bueno, o es bueno y no todopoderoso. ¿Qué me responde?

Profundo es el dilema que presenta el lector. Cualquier camino que siguiera en el razonamiento me conduciría, ineludiblemente, al mismo destino: *El Dios cristiano no es Dios, por cuanto no puede predicarse de El —cuando vemos el dolor y el sufrimiento— que sea a la vez todopoderoso y bueno.*

El dilema se plantea siguiendo los siguientes pasos: Se toma un *concepto* de Dios (que es todopoderoso y bueno) y se lo confronta con la existencia del mal en la *realidad*. Concepto y realidad quedan enfrentados. El concepto de Dios cae vencido por la pesada y agónica carga de sufrimiento que impone la realidad. Dios es incomprendido.

Ahora bien, ¿qué clase de Dios es aquel cuya esencia no puede explicar la existencia del mal en el mundo, o, lo que es peor, su esencia se desvanece ante el dolor humano?

Si analizamos con detenimiento el dilema en cuestión, observamos que éste aparece cuando establecemos la dicotomía *Dios-realidad*. Aparece cuando pretendemos concebir a un Dios divorciado de la realidad temporal, sufriente y humana. Ese Dios que introduce el razonamiento de marras (dicotomía *Dios-realidad*) es un concepto vacío, y lo que se predica de El no es más que un juicio lógico; algo formal, sin contenido.

A un Dios así, la realidad le es ajena; no interviene ni en el espacio ni en el tiempo. Es *aespacial* y *atemporal*. Este Dios es “pensable”, como “pensable” era el Ser de los griegos (Parménides, siglo V AC). Es conocido por *vía racional*; como un concepto. Este Dios de la razón es el Dios que *Es*; abstraído de una realidad que transcurre en el *fluir* de un tiempo pasado, presente y futuro.

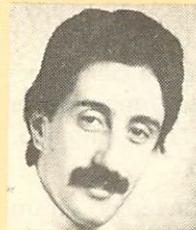
En la contemplación del Dios del *eterno presente*, se torna impensable —y por lo tanto incomprendido— lo que “no es”: *la realidad histórica y profética*, el pasado y el futuro. Y precisamente es allí, en la realidad histórica (del Cristo crucificado) y en la realidad profética (del Cristo próximo a venir) donde *apa-*

rece el verdadero Dios; donde aparece el Dios que disuelve el dilema que está en cuestión. Es en la realidad histórica y profética, que inaugura un tiempo nuevo de *fe* y *esperanza*, donde comienza a comprenderse a Dios; donde comienza a revelarse un Dios que se reconcilia con el hombre mediante el acontecimiento de Cristo. Un Dios que es *camino* y *promesa*. Un Dios que se compadece del hombre porque padece el dolor y el sufrimiento.

Así, el dilema desaparece cuando concebimos a un Dios que no está divorciado de la realidad, sino que está metido en ella, comprometido con ella y atravesado por ella. De esta manera podemos entender a un Dios que es todopoderoso porque sufre (¿paradójico?); a un Dios que se autolimita, y que por ello mismo es omnipotente, porque ama.

Sólo en el meridiano de la realidad podemos encontrar a un Dios que es todopoderoso y bueno.

Sólo en el horizonte de este Dios es posible un *amor* que sea algo más que *philia* —amor a lo existente—, un amor que sea *ágape* —el que puede sobrellevar el elemento aniquilador del dolor—, porque recibe su fuerza del Dios de la esperanza. Sólo en el horizonte de este Dios es posible una *fe* que sea más que “vista” (2 Corintios 5: 7), que sea “visión de lo invisible” (Hebreos 11: 27). Sólo en el horizonte de este Dios es posible una *esperanza* que le dé *sentido* a la vida, porque aguarda que sea lo que aún no es (Romanos 4: 17). Sólo en este horizonte podemos entender que Dios sea a la vez todopoderoso y bueno, a pesar del sufrimiento humano. . . o, mejor dicho, a causa del sufrimiento humano.



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.



Un personaje desconcertante

Mónica Casarramona

ARIEL está callado y reconcentrado. La radio suena a todo volumen pero él no la escucha. Está recostado en su cama, con las manos debajo de la nuca, absorto, ausente. Los padres lo notan raro. "Anda preocupado", piensan, y arrojan el anzuelo:

—¿Qué tal, Ariel? ¿Cómo van las cosas? ¿Te sucede algo?

—Mmmmmno —vuelve la respuesta.

—¿Quieres que charlemos un rato?

—Preferiría *estar solo* —responde tajantemente.

Come poco, no habla, se cierra herméticamente, lee mucho y mira por la ventana durante horas. Está lánguido, desganado, casi abúlico.

—Este chico se ha convertido en un asceta y ermitaño —dice la madre.

Transcurren algunos días. Poco cambio. De pronto, se torna desbordante en sus reacciones. Llena la casa con

adolescentes que cantan, ríen y juegan ruidosamente. En un solo fin de semana participa de tres fiestas. Vuelve tarde, come golosamente, se preocupa exageradamente por su ropa, se peina durante horas frente al espejo, toma sin permiso la mejor corbata del padre.

Una noche el padre le dice:

—Ariel, mamá y yo vamos a salir. ¿Te quedas en casa?

—¿Qué? ¿Me tengo que *quedar solo* y aburrido? ¡No!

Los padres quedan desconcertados ante la contradicción. Y no es para menos. Si usted tiene un adolescente en casa, esta escena le resultará muy familiar. ¿Qué pensar? ¿Qué hacer?

La adolescencia es, tal vez, la etapa más difícil de la vida. Difícil para el propio adolescente y difícil para los que lo rodean. Esto hace necesario que los adultos conozcan y comprendan algunas conductas de esta edad.

Polaridad y contradicción

El adolescente suele adoptar conductas que oscilan de un extremo al otro de la gama. Por momentos atraviesa una etapa de ascetismo, que se origina en una represión interna hacia el despertar de la propia sexualidad y, por extensión, hacia todo lo que hace e inclusive de lo que goza mucho: evita fiestas, rechaza comidas, etc.

Piensa mucho. Está totalmente invadido por su mundo interior y sus fantasías. Sueña con actos heroicos, con conductas altruistas y sacrificadas, con ser el galán o la mujer más atractivos del mundo.

Pero poco después esa represión afloja hasta alcanzar la modalidad opuesta: autopermisiva y desbordante. Un buen día esta conducta declina nuevamente y el ostracismo se hace presente otra vez.

La bipolaridad forma parte de la búsqueda de sí mismo y de los demás, tarea a la que el adolescente está plenamente abocado. En realidad parece contradictorio, pero no lo es porque su personalidad está buscando un equilibrio y, mientras lo encuentra, prueba los extremos. Y si "nadie lo entiende" es porque él tampoco entiende mucho de lo que le pasa.

En la adolescencia la contradicción es un método de aprendizaje. No lleva el objetivo de desorientar al adulto, sino que está motivada por su propio desconcierto.

Diagnóstico: incierto.

Pronóstico: reservado

No se sorprenda. Usted también pasó por la misma experiencia. De pronto se tiraba sobre la cama y dejaba pasar el tiempo y el mundo. Permanecía durante horas con una actitud entre irritado y descontento y, sobre todo, contemplativo. Leía un libro por día, cuando no hacía dieta de historietas y televisión. A veces se quejaba de dolores de estómago, cefaleas o náuseas, pero la verdadera razón era que la chica (o el muchacho) que le gustaba no lo llamaba. . . ¿Así que no recuerda que le haya pasado algo como esto? Observe a su adolescente y no se enoje. Usted hacía exactamente lo mismo.

Melancólico y taciturno, se limita a escuchar música o a garabatear su diario personal. El cuadro no es alarmante, pero usted puede agravarlo si se convierte en un agente persecutorio ("Siéntate derecho", "Mira cómo tienes las uñas", "Hace dos semanas que no te veo tomar un libro").

Allí está, "tirada" en el sillón. Hace tres horas que lee sin interrupción, y mientras lo hace se enrolla un mechón de cabello en el dedo a modo de incabable tirabuzón. O se tironea el lóbulo de la oreja. O se hace crujir los dedos. De pronto se levanta con tanta violencia que rompe las medias de nailon y engancha la "remera" nueva. En menos de cinco minutos hizo media docena de cosas que a usted le destrozaron los nervios. Por supuesto, al menor reproche vuela a su habitación y se encierra hasta la hora de comer. El diagnóstico más exhaustivo de esta "enfermedad" se resume en una palabra: desconcierto. No obstante, no es

nada grave ni hay mala intención en su etiología.

Lo mejor es respetar las soledades del adolescente y demostrarle que siempre encontrará abierta la puerta de la comprensión.

Teléfono ocupado

Como una planta desmañada y exótica, está echado en el piso cuan largo es, hablando incesantemente por teléfono. ¿Con quién habla? ¿Es un compañero del colegio? ¿Alguna amiga de la barra? ¿El llamó? ¿O acaso lo llamaron? Tal vez usted nunca llegue a saberlo por más que aguce el ingenio (y el oído). Si se lo pregunta, él se fastidia. Entonces opta por invocar la economía: "Nene, trata de abreviar que este mes la cuenta del teléfono va a llegar a las nubes". Para peor, se abre la puerta de calle, y entra su esposo malhumorado. La confirmación de su hipótesis no hace más que exacerbar su fastidio: "Estaba seguro de que éste había agarrado el teléfono por su cuenta. . . Hace una hora que quiero comunicarme, y vengo y encuentro a este zángano charlando como si viviera solo".

No tiene demasiado sentido regañarlo. Usted deberá fijar los límites que considere oportunos, conversarlos con el adolescente y ser firme en su decisión de hacerlos respetar. El adolescente pondrá a prueba todos los límites que usted le imponga. Pero los necesita. Ellos le darán seguridad. Y la firmeza con que usted los haga cumplir le hablarán de su afecto e interés por él.

"Esa habitación da asco"

Ya nadie se anima a entrar en ella. La ropa está diseminada por todas partes. Libros, elementos de deporte, fotos y piezas de colección se entrelazan formando un indiferenciado nudo. Usted ha renunciado a limpiarle la habitación, pues el día que se arma de heroico valor y lo hace, escucha la frase: "Mamá, ¿quién ha desordenado mis cosas? Yo tenía sobre el escritorio. . . y ahora no lo encuentro".

Y hablando de ropa, usted no entiende cómo a su adolescente le puede gustar más ese pantalón desflechado, gastado y descolorido a la altura de las rodillas ("Pero si no se lo saca ni para dormir") que la ropa fina que usted se

esmera en elegirle. Y por qué usa sólo ese *pullover* —hasta pulverizarlo— con total abstracción de la opinión popular.

Usted necesita manejar el difícil arte de comprender las "rachas". Un día de estos se sorprenderá cuando el orden se abra paso en la habitación de su hijo y cada cosa recupere su lugar. El crecimiento prolijo, ininterrumpido y uniforme no existe. El adolescente padece de cierto desorden interior obvio. Por ello es capaz de cambiar totalmente sus gustos y preferencias en el mínimo tiempo imaginable. Pero esto no es indicio de que su vida será un caos irremediable. Es sólo un modo de vivir una etapa vital. No obstante, usted no deponga las armas dejando rodar las cosas. Oriéntelo sin "marcarlo" cuerpo a cuerpo. Predíquele siempre las bondades del orden y del sistema —como lo ha hecho hasta ahora. Los resultados tardan en llegar pero llegan.

La "onda" es ser flaco

De pronto comienza a poner mucha atención en sí mismo. Se preocupa por los granitos de la frente y los puntos negros de la nariz. Reclama que no cualquier media "hace juego" con determinado pantalón o que tal color no "combina" con los *jeans*. El tema "pinta" ha llegado a preocuparle de veras. No cualquier cuerpo es compatible con la moda. La "onda" es ser flaco —escuálido, diría usted. Y más aún si se trata de las chicas. Cuando alguna descubre que sus medidas se exceden en un centímetro de las magras convencionales, comienza a hacer una dieta "desmayante" que, por lo general, la deja anémica y exhausta.

Observe la "onda" con tolerancia, pero evite que el adolescente se automedique o cometa excesos o sacrificios físicos absurdos para lograr la línea deseada.

Las fiestas: una cuestión de pe\$o

Lo terrible de los cumpleaños y fiestas adolescentes es que ocurren todas las semanas. Eso equivale a incluir en el sangrante presupuesto familiar un regalo semanal, además de ropa nueva, porque el chico no quiere ir "siempre mal vestido".

Las fiestas suelen ocasionar un doble problema: dinero y horarios. Respecto del dinero, todo adolescente debe sa-

ber hasta dónde llega su "erario" y hasta dónde sus padres pueden complacer sus gustos y caprichos ("necesidades", dirá él). Los padres deben reconocer que el muchacho o la chica enfrentan fuertes presiones del grupo y que hay "compromisos ineludibles", pero aun así... la sogá tiene un límite. No es bueno cercenar o impedir la vida social de un adolescente por meros motivos económicos, pero sí es conveniente que él sepa honestamente en qué situación económica vive la familia y aprenda a no soñar con imposibles.

En lo que atañe a los horarios, los límites también deben ser claros. Los padres podrían negociar una hora para volver a casa y exigir que su cumplimiento sea indefectible, aunque eso requiera el sacrificio adicional de ir a buscarlo.

"No me vengan con cuentos"

Justiciero insobornable, quiere poner los puntos sobre todas las íes. No soporta la mentira. Tiene opiniones en

casi todos los rubros y las suelta sin embarazo, no importa quién esté presente. "A mí no me engañan", repite amenazante (como si toda la familia se hubiera confabulado para confundirlo).

Ha dividido a la familia (y a la sociedad) en dos grupos: los aceptados (porque se lo merecen) y los insoportables (porque también se lo merecen). Selecciona cuidadosamente las personas a las cuales brinda el honor de su visita. "No prometan mi presencia sólo por compromiso. Detesto las visitas para 'cumplir'. Y cuando pregunten por mí digan que estoy con la gente que me interesa" —pontifica levantando el índice.

Por momentos mantiene conversaciones sofisticadas y filosóficas con adultos, o juega animadamente con niños cinco o seis años menores que él.

A la hora de comer sacará a luz todos los defectos hogareños: "Es la tercera vez en la semana que comemos lo mismo", "Mamá nunca está al día con las noticias", "Papá siempre habla de lo mismo".

La capacidad de crítica del adolescente no sólo va dirigida a los demás. También es severo e implacable consigo mismo. Aunque los problemas sociales parecen no afectarlo, en el fondo anhela encontrar su pareja, un íntimo amigo del sexo opuesto que, traicionando su propia adolescencia, lo comprenda y lo quiera sin condiciones. Cuando lo encuentra, la relación frívola, circunstancial y pasajera que entabla con los demás, se transformará en una relación compleja, comprometida, sincera y total.

El adolescente es un ser contradictorio y desconcertante, pero no por eso menos necesitado de la comprensión y ayuda de los adultos.

La vida es un tramo de eternidad recorrido paso a paso. Esos pasos no son todos de la misma extensión ni dados con igual seguridad. ¡Feliz del adolescente que pueda contar en esa difícil etapa con la comprensión, la ayuda y el ejemplo de sus padres y mayores!

VF

En Familia

"Darío repite el grado"

En la gran mayoría de los casos, cuando un niño repite el grado es porque intelectualmente y afectivamente no pudo afrontar las responsabilidades que implicaban sus obligaciones escolares durante el año. El problema no está necesariamente en el niño. Bien puede estar en el sistema.

En este caso, en torno del pequeño se debe vivir un clima afectivo maduro, comprensivo, evitando toda agresión y represión. Esto hará de la repitencia una necesidad lógica dentro del marco del aprendizaje y aún beneficiosa para el futuro educativo del niño.

La sociedad, la escuela y usted mismo consideran la repitencia como un fracaso, que en el caso de su hijo y en el suyo propio dan lugar a un sentimiento de culpa. Primero, sáquese esa idea. Sólo entonces estará en condiciones de ayudar al niño. Si usted siente que es duro postergar un año el progreso del

pequeño, expresará inconscientemente su descontento haciéndolo estudiar durante las vacaciones, prohibiéndole la compañía de los amigos o privándolo de algún regalo.

También puede tratarse de un caso de boicot intelectual o contrainteligencia; o sea que un niño tiene suficiente capacidad para aprobar el grado, pero no aprende porque concentra provechosamente sus energías en otras direcciones, ocultando problemas afectivos o sociales que lo perturban e interfieren su aprendizaje.

Si en algún momento de este mes se entera de que su hijo repite el grado, no se irrite ni se frustre. Primero obtenga un buen diagnóstico escolar, a fin de conocer las causas de la repitencia. Luego siéntese junto con su hijo y haga un recuento de los logros que el niño obtuvo durante el año. Felicítelo por ellos y ayúdele a comprender que él necesita de los elementos que no pudo adquirir para crecer seguro, no importa si para ello debe alargar sus estudios un

año más. Eso no es fracaso. Es un progreso más lento que el estandarizado por la escuela. El niño sufrirá socialmente. Pero el dolor será menor si usted le ayuda a comprender que cambiar de grupo no es tan dramático; que encontrará otro Gustavo u otra Marisa, aunque tal vez no se llamen así, pero que serán buenos amigos.

Y durante las vacaciones sea madre o padre, no maestro. Si desea hacer una revisión de los contenidos educativos, hágalo jugando. Prepare adivinanzas de gramática, crucigramas de historia y rompecabezas de geografía, pero no le imponga horario de estudio. Tampoco lo mande a una maestra particular durante el verano. Eso es castigo, no apoyo.

Recuerde que la repitencia no es fracaso sino una señal de progreso más lento. Y sobre todo no deje que ella arruine su relación afectiva con el niño.



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

¡Evitemos el primer delito!

He aquí uno de los consejos más sabios que deben tener en cuenta los padres.

Margarita Sharp de Priora

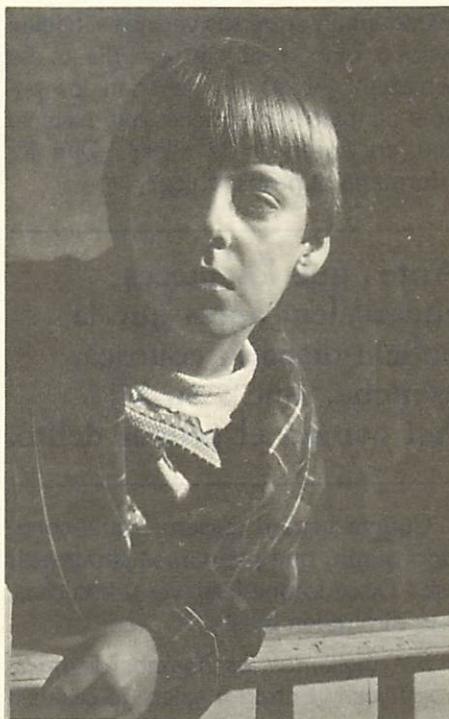
EN LAS CONDICIONES actuales del mundo, con la moral venida a menos, con los principios éticos derrumbados por la avalancha de autoritarismo o de libertinaje, con la desorientación a la orden del día en todas las esferas, con tantos desórdenes en la vida social, política y económica, ¡cuán difícil es la tarea de los padres!

A pesar de ello, intentemos reflexionar nuevamente sobre la responsabilidad que nos cabe a padres y maestros de sostener con firmeza la brújula para que la incipiente personalidad de un niño no se desvíe del buen rumbo que Dios espera de cada uno de sus hijos.

Partiremos del siguiente concepto: en la formación del carácter, descartamos al máximo la forma represiva. Nos quedan, entonces, dos formas para ser usadas con probada eficiencia: la **prevención** y la **educación**. Ambas pueden y deben ir juntas.

Podríamos decir que la **prevención** es la manera indirecta de evitar desvíos. Se trata, esencialmente, de la vigilancia constante que se debe ejercer para que no se produzcan situaciones que favorezcan el desarrollo de hábitos indeseables.

Margarita Sharp de Priora, madre de dos hijos, es profesora de Filosofía y Pedagogía. Ha desarrollado una extensa labor docente en las provincias argentinas de Buenos Aires, Misiones y Entre Ríos, donde reside actualmente.



Archivo/ACES

Hace ya varios años, cuando viajábamos por ciertas rutas argentinas muy transitadas, encontrábamos con frecuencia carteles anunciadores con este mensaje: RADAR VIGILA. Conscientes de la posibilidad de caer en infracción, los conductores poníamos aún más cuidado en evitar el exceso de velocidad.

Si como adultos necesitamos con frecuencia estos procedimientos preventivos, cuánto más los tiernos niños que, sin vigilancia, deambulan a la deriva porque no hay para ellos controles.

Si nadie se ocupa de ellos, se crían "solitos", "independientes", se manejan "a su manera". ¡Cómo pretendemos que la casualidad los haga niños "correctos", "buenitos" y "educaditos"!

La forma **educativa** es un complemento imprescindible para lograr resultados aceptables. Hay que enseñar al niño "lo que es bueno", "cuándo ponerlo en práctica", "qué es lo que debe evitar", "por qué lo debe hacer o no hacer", "dónde es correcto hacer esto o lo otro", "cómo hacerlo o evitarlo", etc.

Por lo tanto, se impone prevenir y educar con *la palabra y el ejemplo*, porque, de hecho, el niño no nace sabiendo acerca de moralidad y buena conducta.

Es evidente y lógico que la forma preventiva y la educativa irán juntas durante el proceso de formación de la personalidad del niño y del adolescente con el fin de **evitar el primer delito**.

Examinémonos

1. *¿Estamos realmente enterados de la literatura que leen nuestros hijos? ¿Estamos alarmados por el torrente de lectura barata que pulula por todas partes? ¿Hemos tomado conciencia de las advertencias contra las lecturas peligrosas e inconvenientes? ¿Se nos ocurrió dar un vistazo al portafolio o a la mesa de luz de nuestro chico?*

Cuando era muy joven vivíamos en una zona rural donde en aquella época había luz eléctrica sólo hasta cierta hora de la noche, y luego, naturalmente, había que irse a dormir. . . Me gustaba mucho leer, así que mientras mis padres creían que todos sus hijos soñaban ya con los angelitos, yo prendía una lámpara de kerosene y leía hasta muy, muy tarde. (Al día siguiente, por supuesto, me costaba despertar.) Me pregunto: ¿Sabían mis padres lo que leía? ¿Averiguaron por qué era la más remolona para levantarme por las mañanas? ¿O simplemente me tenían confianza? Es bueno tener e inspirar confianza, pero es prudente no ser ingenuos como padres. Cuando hay intercambios disimulados, palabras en clave o mundillos de secretes, estemos alerta. Vigilemos y orientemos a tiempo a quienes estén involucrados en este tipo de tráfico malsano.

Lo más triste sería que como padres estuviéramos nosotros mismos atrapados en este vicio de las lecturas frívolas e intrascendentes. Lo menos que se espera de nosotros es que seamos buenos ejemplos. No seamos negligentes. Comprendamos cuánta importancia tienen ciertas prácticas que pueden resultar perturbadoras de la salud moral y mental del niño.

2. *¿Nos preguntamos de dónde sacan el dinero nuestros hijos cuando aparecen con compras sorpresivas?* Hay padres que nunca sospechan de nada ni se dan cuenta de que sus hijos aparecen con nuevos juguetes, golosinas u otras cosas en la casa. Tal vez acepten que los encontraron, o se los regalaron, y con eso piensan que todo queda aclarado. ¿Y si fuera que el dinero salió del monedero de la mamá? ¿O que lo "encontrado" fue obtenido ilícitamente?

Los hijos, cuando son muy pequeños, tienen la impresión de que sus padres son como una especie de "magos o adivinos", que "se enteran de todo", "que lo saben todo". Ojalá lo fueran de verdad, porque un buen padre es un "radar que vigila" al modo de los que existen en las rutas para los automovilistas.

3. *¿Nos "sacamos de encima" a los chicos molestos mandándolos al cine o sentándolos horas y horas frente al televisor?* Seguramente ni se nos pasó

por la mente que los estamos entrenando en la mejor escuela para la delincuencia. ¡No se sorprenda de los resultados que pueden surgir, incluso por mirar los aparentemente inocentes y simpáticos "dibujitos animados"! Sin maestros especializados, sin gastos de escolaridad, con la aparente ventaja de que están "tranquilos" y "seguros", los estamos empujando sutil pero certeramente hacia sus primeros delitos. ¡Evitémoslo!

4. *¿Sabemos con exactitud cuándo escuchan radio y qué programas sintonizan los miembros menores de nuestra familia?*

Conocí a una familia muy recatada y consciente en la conducción de los principios morales en el hogar, cuyo hijo, mientras sus padres estaban en el trabajo, inundaba el barrio de música de agitado ritmo y alto volumen. ¿No imaginaban los padres lo que el chico estaría haciendo en su ausencia? ¿No averiguaban entre sus vecinos si habían visto u oído a su hijo ese día o esa semana? ¿Acaso no deberían los padres ocuparse en conocer qué hace su hijo en ausencia de ellos? ¿Qué les informaría el propio chico?

Antes que los jueces encarcelen, antes que la policía dispare, conozca, escuche, ame a su hijo. Así evitará el primer delito.

Cuánta verdad encierra aquel conocido refrán, que podríamos parafrasear así: "Dime lo que lees, ves y escuchas, y te diré quién eres".

5. *¿Vigilamos los horarios de nuestros hijos?* ¿Entran y salen de casa sin control? ¿Informan adónde van y que estarán haciendo?

Estará de acuerdo conmigo en que ningún delincuente se forma de la noche a la mañana. La negligencia o el descuido paternos pueden ser el comienzo de una carrera delictiva. La predisposición del menor a actuar incorrectamente puede verse estimulada por las oportunidades que se le presentan; y así, poco a poco los malos hábitos pueden posesionarse del joven, que no se detendrá hasta enfrentarse con la policía, la cárcel, el juez. . .

¿Acaso no sería más fácil y menos traumático habituar a nuestros hijos a estar en casa a una hora prudente? Entre los miles de delincuentes de catorce a dieciocho años de edad que tienen frondosos prontuarios policiales, muchos no estarían en esa situación si hubieran estado de noche en casa, a lo menos para la hora de la cena. . .

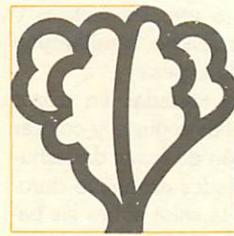
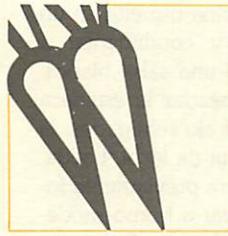
Algunos padres temen molestar o cansar a sus hijos si los controlan demasiado. También existe, es verdad, el peligro de ser "sobreprotectores", o excesivamente ansiosos, y eso tampoco es prudente. Se ha comprobado que el mayor número de delincuentes condenados son o hijos únicos o "benjamines", o sea que sus padres no fueron capaces de decirles no en su debido momento. ¿No es esto significativo? ¿No nos está indicando que no debemos ser demasiado permisivos, que nuestros hijos necesitan límites y control?

En esta difícil empresa de prevención de la delincuencia, nunca olvidemos la importancia de la **educación**. Desde que son muy niñitos debemos señalar a nuestros hijos los beneficios y los peligros que pueden sufrir. Sembrar en sus mentes la semilla del bien por medio de la prédica y el ejemplo nos permitirá recoger en el futuro frutos de esperanza.

Hay niños más predisuestos que otros, y hay que tener eso muy en cuenta. Se debe tener especial cuidado cuando los hogares están en crisis, o cuando se trata de niños muy susceptibles de ser influenciados, o cuando por su temperamento les gusta llamar la atención o mostrarse importantes y audaces, o cuando manifiestan inclinaciones específicas a las malas acciones.

En todos los casos, debemos observar cuidadosamente, sin ingenuidad, y sin pasar por alto deslices que pueden resultar en experiencias muy tristes.

En resumen: Antes que los jueces encarcelen, antes que la policía dispare, durante diez, quince o dieciocho años tenemos la oportunidad de dedicarnos por entero a la formación de nuestros hijos, atendéndolos en sus necesidades físicas, mentales y espirituales. Debemos escucharlos, conocerlos, guiarlos y amarlos, para que se sientan incapaces de defraudarnos. Esta es la mejor manera de **evitar el primer delito.** 



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

Platos tradicionales con un toque distinto

Nelly G. de de Sousa Matías

¿No le ocurrió alguna vez que, cansada de hacer una comida siempre del mismo modo, decidió variar alguno de los ingredientes o de los pasos de la preparación para darle un toque "distinto"?

Si aún no ha disfrutado del placer de preparar un plato tradicional con un toque diferente, **Vida Feliz** le da la oportunidad de hacerlo este mes.

CREMA DE ZAPALLO (CALABAZA)

- 3/4 kg de zapallo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de orégano
- Sal a gusto

Hervir todos los ingredientes. Cuando estén bien cocidos, retirarlos del fuego y dejar enfriar hasta una temperatura que el vaso de la licuadora soporte. Retirar las hojas de laurel y licuar el resto. Llevar nuevamente al fuego hasta la temperatura deseada y servir.

BERENJENAS NEGUCHI

- 2 berenjenas grandes ó 3 medianas
- 2 huevos

- 3/4 taza de harina leudada
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de perejil
- 3 cucharadas de queso rallado
- Sal a gusto

Pelar las berenjenas, cortarlas en rodajas, agregarles sal y dejarlas escurrir durante 20 minutos.

Con los demás ingredientes hacer una masa similar a la de los panqueques. En una fuente previamente aceitada, colocar una camada de berenjenas, luego una de masa, luego otra de berenjenas y así sucesivamente hasta terminar con una capa de masa. Llevar a horno caliente hasta que se haya dorado la superficie. Servir caliente.

CAUSA RELLENA

- 1 kg de papas
- 50 g de margarina
- 2 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal a gusto

Relleno

- 1 taza de berenjenas en escabeche o
- 3 pimientos morrones asados
- Condimentos a gusto

Hacer un puré con las papas, la margarina, la leche, la sal y el limón. Colocar en una fuente una capa que signifique la mitad del puré; encima distribuir el relleno elegido (pueden ser las berenjenas en escabeche o los morrones asa-

dos). Luego colocar encima la otra mitad del puré. Dejar enfriar, cortar en porciones y servir sobre adorno de hojas de lechuga, aceitunas y mitades de huevo duro.

Para hacer los morrones asados, proceder de la siguiente manera: Lavar los morrones, colocarlos en una asadera y llevarlos al horno. Cuando la cáscara se desprenda con facilidad, retirar del horno, pelarlos y aderezarlos con ajo picado muy fino, orégano y sal. Distribuirlos en camadas en un recipiente con tapa alternando los morrones, el aceite y más condimentos si se desea. Guardar en la heladera y usarlos para acompañar algunas comidas.

PAPA A LA HUANCAINA

- 1 1/2 papa por persona
- 2 morrones rojos
- 2 dientes de ajo
- 5 galletas de agua
- 100 g de queso fresco
- 5 cucharadas de leche
- 1 cucharada de aceite
- Condimentos a gusto

Preparar primeramente la salsa. Para ello licuar los morrones, los dientes de ajo, el aceite y dos cucharadas de agua. Llevar todo al fuego y dejar que se cocine bien. Cuando se haya evaporado parte del líquido, y entibado, colocar nuevamente la mezcla en la licuadora, y agregarle el queso y la leche. Si la mezcla estuviere muy espesa, agregarle más leche. Cuando todo esté bien cre-

moso, agregar de a una las galletas y continuar licuando. Debe resultar una salsa medianamente espesa.

Hervir las papas cortadas en trozos medianos, aderezarlas a gusto y colocar sobre una guarnición de hojas de lechuga, aceitunas y mitades de huevo duro. Finalmente, verter la salsa sobre las papas y servir.

POROTOS (FRIJOLE) CON ANIS

- 1/2 kg de porotos rojos (o cualquier otro, a elección)
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de granos de anís
- Condimentos a gusto

Lavar los porotos y dejarlos en remojo desde la noche anterior a la preparación. Freír la cebolla y el ajo en el aceite. Agregar un litro de agua caliente e incorporar los porotos. Cocinar a fuego moderado hasta que se ablanden. Luego agregar las hojas de laurel, el anís y el resto de los condimentos, a gusto. Terminar de cocinar y servir caliente.

TARTA DE ESPINACA

Masa

Proceder del mismo modo como con la masa de la tarta Elena, o preparar la masa de tarta que se prefiera.

Relleno

- 3/4 kg de espinacas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de harina común
- 1 cucharada de aceite o margarina
- 1 diente de ajo
- 1 taza de leche
- 3/4 taza de crema de leche
- 1 cucharada de orégano
- Sal y otros condimentos a gusto

Lavar la espinaca y hervirla. Freír la cebolla y el ajo en una cucharada de aceite o margarina. Colocar la leche sobre el fuego, y cuando comience a

hervir agregarle el harina disuelta en un poco de leche fría y condimentar a gusto, obteniendo así una salsa blanca.

En un recipiente mezclar la espinaca picada, la cebolla y el ajo rehogados, la salsa blanca y la crema de leche batida. Verter sobre una tartera previamente forrada con masa y llevar a horno moderado hasta que esté dorada. Servir caliente.

TARTA ELENA

Masa

- 2 tazas de harina leudada
- 1/2 taza de aceite
- 3/4 taza de agua hirviente
- Sal a gusto

Relleno

- 1/2 kg de cebollas
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite
- 3 cucharadas de queso rallado
- 1 1/2 taza de choclo hervido y molido
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de orégano
- Sal y otros condimentos a gusto

Colocar las dos tazas de harina en un recipiente, hacer un hueco en el centro, agregar la sal y el aceite de golpe y el agua hirviente. Amasar y estirar. Forrar una tartera de 25 cm de diámetro.

Rehogar las cebollas, cortadas en rodajas anchas, en una cucharada de aceite, hasta que estén blandas. Retirar del fuego y añadir los demás ingredientes. Verter la mezcla en el molde forrado y llevar a horno moderado hasta que la tarta esté dorada. Servir caliente.

ARROLLADO DON CARLOS

Masa

- 5 huevos
- 1 taza de azúcar impalpable
- 2/3 taza de harina
- 2/3 taza de fécula de maíz (maicena)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de vainilla

Relleno

- 3 tazas de ananá (piña) rallado crudo
- 1 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de margarina

Batir las claras a punto nieve, agregar el azúcar, las yemas y luego suavemente añadir el harina, la maicena, el polvo de hornear y la vainilla.

Poner el ananá rallado en una cacerola y llevar al fuego durante 10 minutos. Agregar 1/2 taza de azúcar. Escurrir y colar, de modo que el ananá quede bien seco. Disolver sobre el fuego la margarina y agregarle una taza de azúcar batiendo bien. Luego añadir el ananá.

Enmantecar y enharinar un molde alto. Verter el relleno de ananá y encima la masa. Llevar a horno fuerte durante 10 minutos (hasta que esté a punto arrollado). Desmoldar sobre paño húmedo e inmediatamente enrollar. Dejar enfriar y adomar con crema chantillí.

BUDIN DE CHOCOLATE

- 1/2 taza de nueces picadas
- 4 cucharadas de cacao
- 100 g de margarina
- 5 huevos
- 1 1/2 taza de harina
- 1 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

Salsa de higos

- 5 higos frescos o secos
- 150 g de coco rallado o fresco
- 1 taza de azúcar
- 1/2 litro de agua

Llevar los huevos, agregar el azúcar y seguir batiendo hasta que llegue a punto "hilo". Disolver la margarina sobre el fuego, agregar el cacao y dejar enfriar. Añadir a la mezcla anterior. Tamizar el harina con el polvo de hornear e incorporarlos de a poco juntamente con la vainilla y las nueces picadas. Enmantecar y enharinar un molde de budín inglés. Verter en él la masa obtenida y llevar a horno moderado durante 50 ó 60 minutos. Retirar y desmoldar inmediatamente. Antes que se enfríe, verter encima el líquido obtenido licuando los últimos cuatro ingredientes. Dejar enfriar, adomar con crema chantillí y servir.



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.