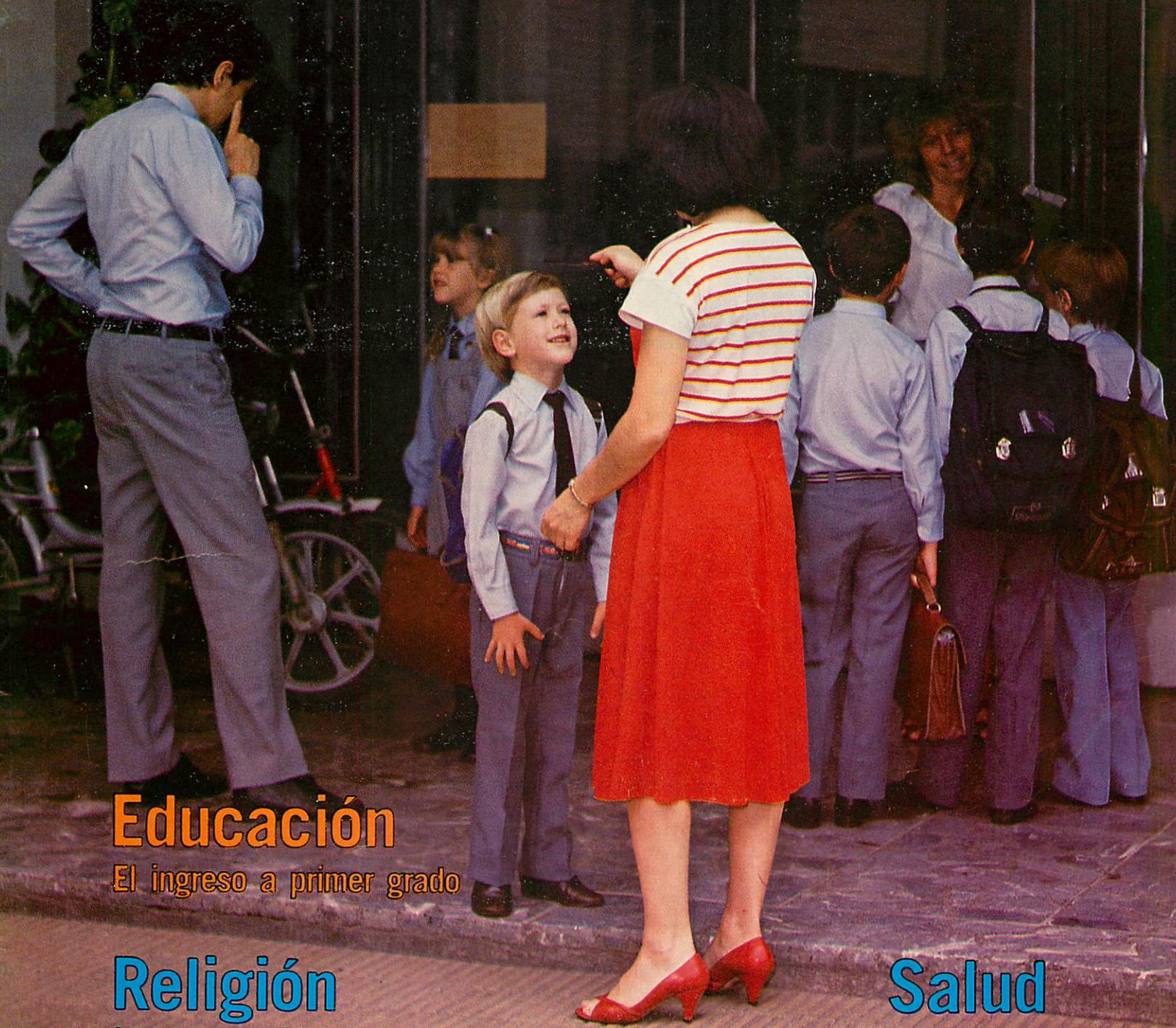


VIDA

3-86

FELIZ



Educación

El ingreso a primer grado

Religión

La resurrección
de Cristo

Salud

Muerte
en la cuna



Mi maestra

Aldo Elías Mascheroni

EL RECUERDO llega a mí para iniciar un encuentro con una mujer cuya misión es educar. Y al pensar en ella, me digo: “¡Qué sola está! ¡No merece la soledad, merece recuerdos!” Y agrego “mi”. ¡Mi maestra! La hago mía. Borro la soledad con el afecto.

Abro mis brazos y la recibo con la blancura interior del comienzo de mi vida, y le hablo —aunque, cuando se escribe con amor, faltan palabras que expresen todo lo que el sentimiento encierra:

En el surco de la tierra se siembra una semilla para que nazca un fruto. Tú siembras en el niño la semilla del saber para que nazca en él el fruto de la educación que lo hará un verdadero hombre en el mañana. Siembras en la niña la semilla de la ternura para que nazca en ella el fruto que la hará mañana una verdadera mujer. Sí, siembras para el mañana. Y el mañana traerá su premio cada vez que tus labios pronuncien con orgullo: ¡Fue alumno mío!

Tu vocación es el faro que ilumina tu camino de educadora. Al cumplir el deber con amor y sacrificio uno se olvida de sí mismo. Pero Dios no olvida. Su sabiduría inspira. Cuando miras hacia arriba y contemplas el cielo que forma parte de la vida, El habla contigo, te muestra en su inmensidad su gran libro de texto, donde enseña que lo superior es el fundamento para que aprendamos todo lo demás.

Puedes recibir aliento al pensar que has sido elegida para esta noble misión y al observar el resultado de tu obra: cada niño que aprende de ti, cada niño al que ayudarás a vivir.

Recordar es escribir lo que tú me enseñaste. Sin ti, no hubiera podido hacerlo. ¡Qué sería de mí si callara lo que dice mi corazón!

Llegó la hora de rendirte un homenaje, de valorarte en vida. Que tus ojos emocionados vean en aquel humilde ramillete que te entregamos un día, flores de gratitud de tus alumnos, ya hombres.

Tu vida sin estridencias, en silencio, corona la belleza de tu grandeza.

¡Mi maestra! Tú tomaste con tu mano mi mano de niño que aprisionaba un tembloroso lápiz, guiándome para que yo caminara sobre un papel. Tus manos, que en mi evocación se hacen benditas porque me ayudaron a escribir mis primeras letras.

Discúlpame que te haya recordado solamente de vez en cuando. Si te hubiera recordado siempre, antes habría llegado a tus manos este papel que me brinda la dicha interior de ser agradecido.

Sostenido aún por un pasado que atesoro, escucho el tañido de la campana que me llama. . . Me apuro a sentarme en el banco de mi aula. . . Estoy aprendiendo junto a mis compañeros. . . Y tú todavía me enseñas. Sólo que hoy no guiaste mi mano, guiaste mi corazón. Así pude juntar aquellas letras que se hicieron palabras para ti.

Tu alumno

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 Brugnoni
FOTOGRAFO
Ariel Lust



GERENTE GENERAL
Lic. Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Dr. Rolando A. Itin

GERENTE DE DISTRIBUCION
Lic. Arbin E. Lust

GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

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 Suc. Florida (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA	TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452	



Vida, tiempo y esperanza

La conciencia del paso del tiempo puede ser para el hombre un motivo de profunda angustia existencial.

Sumergido en la cotidianeidad de las monótonas ocupaciones diarias o en la frivolidad de las diversiones distraiyentes, el hombre común es insensible a su mayor tragedia: *la fugacidad de su existencia*. Sin embargo, a ese hombre la vida no lo abandona sin darle siquiera una oportunidad de que sea consciente del paso del tiempo. Es precisamente eso, la conciencia del tiempo, lo que le confiere al hombre su dignidad; lo que distingue al ser humano del animal.

La vida, dijimos, no abandona al hombre en la indiferencia. Lo llama continuamente a tomar conciencia de lo que es: *un ser mortal*. Y ese llamado viene tanto por la vía del placer como por la vía del dolor. El profundo placer que ahora mismo siento al contemplar la rosa que embellece mi escritorio es fugaz, como fugaz es la belleza de la flor. La esencia misma del placer es temporal, pasajera. Y esta conciencia de que el placer dura tan poco, es, quizá, la razón por la cual el hombre lo persigue tanto. Cuando gozamos profundamente somos conscientes de que juntamente con el placer se nos va la vida.

El dolor también nos llama a tomar conciencia de nuestra temporalidad. El sufrimiento por la muerte de un ser amado, la angustia por la desgarradora separación de un amigo, nos hace saber que no podremos detener a nadie a nuestro lado para siempre. También cuando sufrimos somos conscientes de que juntamente con el dolor se nos va la vida.

Una vez que el hombre, por el placer o por el dolor, *se percata de su temporalidad*, de la fugacidad de su vida, se angustia. Pero la angustia es el fruto de la desesperanza, del escepticismo suicida. El Evangelio —las buenas noticias— viene en ayuda del hombre —y en particular del hombre moderno— para decirle que el tiempo transcurre con un sentido, una dirección.

Estas son las buenas nuevas que deseamos dar en este número de **Vida Feliz**: El pasado, el presente y el futuro del hombre están en las manos de Dios —así lo indican las profecías cumplidas meridianamente (vea las páginas 5 y 6). Además, gracias a la muerte y resurrección de Cristo (vea las páginas 10 y 11), el pasado del hombre adquiere sentido y su tiempo presente se proyecta hacia un futuro con esperanza. Así, la conciencia de un tiempo que transcurre con un sentido le confiere al hombre no sólo dignidad, sino la vida eterna.

Ricardo Bentancur

INDICE

5	RELIGION Profecías acerca de Cristo Selecto	15
7	Túnica inconsútil J. Humberto Cañus	17
10	Resurrección: ¿mito o realidad histórica? Ricardo Bentancur	19
12	EDUCACION Así que su hijo ingresó a primer grado... Juan Carlos Olmedo	21
	FAMILIA Ayude a su hijo a adquirir buenos hábitos alimentarios Selecto	15
	SALUD Muerte en la cuna Selecto	17
	La leche materna: su importancia Hugo A. Urbina Ramírez	19
	SECCIONES Estos tiempos 4 ¿Qué responde la Biblia? 9 En familia 16 Consultorio médico 18 Alcohol-Tabaco-Drogas 20 Cocina vegetariana 21	

VIDA FELIZ (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. — Marzo de 1986.



Estos tiempos

"FESTIVAL ROCK & POP"

Los diarios y las revistas de Buenos Aires, Argentina, dedicaron extensos espacios a informar acerca del "Festival Buenos Aires Rock & Pop" que se realizó en las postrimerías del año pasado a lo largo de "tres accidentadas jornadas".

A pesar de la simpatía y generosidad con que los cronistas especializados cubrieron el acontecimiento, los títulos hablan de "desmanes y excesos" ["no puede ocultarse", confiesa uno de ellos], de "detenidos y contusos", de "obscenidad" y de "actos de brutalidad". Desde luego, los atribuyen a "elementos perturbadores" que se infiltraron... pero un cronista reconoce: "A ello hay que sumar el entusiasmo propio del público rockero, que, de un modo inmaduro, hizo poco por tranquilizar los ánimos", aunque en seguida carga las tintas sobre la "pésima labor del personal de seguridad contratado". (Considera que la dotación de 120 hombres, reforzada posteriormente por 20 más, era insuficiente.)

Casi 55.000 espectadores, en total, asistieron al festival celebrado en el estadio de Vélez Sársfield, soportando lluvias, granizo y violencia. "En ellos —destaca otro cronista— reside, quizás, uno de los méritos más destacables: haber tolerado interrupciones, fallas de sonido, barro maloliente (?), diluvios y piedras, actos aislados de vandalismo y represiones de una violencia injustificada, con el ánimo incólume durante horas y horas, sólo alimentados por su pasión rockera". [Meritorios, los chicos. Suponemos que, mientras tanto, sus padres trabajaban...]

Pero el clímax de tanto "mérito" fue la tercera noche. Sigamos esa jornada mediante

los vívidos y laudatorios comentarios de otro cronista (de uno de los diarios argentinos más prestigiosos y de mayor circulación), quien, bajo el título "Charly quemó las naves", escribe:

"Las 15.000 personas que aguardaron estoicamente durante una noche de odisea, para presenciar la culminación del Festival Buenos Aires Rock & Pop, se llevaron en las retinas y los oídos un tributo memorable: una de las mejores y más dramáticas actuaciones que se le recuerden a Charly García... el broche de oro para tres veladas de alto voltaje.

"Cuando hacia las 3:30 de la mañana [del lunes] empezó su actuación, la velada llevaba ya 7 horas, interrumpida largamente hacia la mitad por la lluvia que transformó al lodazal que era la cancha de Vélez en un lugar prácticamente intransitable... Todo se acumuló, entonces, para que García, con una sobredosis de ofuscación canalizada en la música más dura que le puede extraer a su delirio, piloteara una violenta exposición de los temas que tipifican su presente, tan reflejo de una personalidad angustiada por lo inevitable... para degradarse hasta ser sólo una fuerza física, sólo un payaso electrónico dispuesto a morir en escena para mostrar en un acto único su indignación contra el mundo.

"Como un Pierrot descontrolado, cayéndose, haciendo gestos de deliberada obscenidad, golpeando a un camarógrafo", expresó de esa manera "su síntesis de oposición al mundo, patentizada en un momento en ese público al que le arrojó el micrófono". [¿Cómo? ¿No era un público "meritorio" y "estoico", que, además, paga costosas entradas?]

Una perla más: "Si García, hecho esta vez un ángel exter-

minador, muriese mañana, la actuación que ofrendó ayer hasta casi las 5 de la madrugada sería el testamento de su fértil locura, un legado de talento hurraño asqueado del entorno, sin capacidad ya para decir con ternura que sólo entiende la anarquía de la destrucción de todo lo establecido —aun su propia figura— como forma artística perdurable".

Sobra todo comentario. Sólo cabría agregar que el cronista que narra todo esto —y mucho más—, lo hace en el contexto de una crítica elogiosa, por un show que considera tan estupendo que será recordado "dentro de diez años". Se equivoca hasta en esto último. Si esta sociedad putrefacta sigue así, "dentro de diez años" se verán "maravillas" tan increíbles que los festivales "rock & pop" de hoy parecerán inocentes rondas de un jardín de infantes...

EL DIVORCIO EN LOS ESTADOS UNIDOS

En 1870, de cada cien matrimonios norteamericanos 2,94 terminaban en divorcio; en 1900, la proporción subió a 8,33; y se elevó a 16,67 en 1930. En 1978, el 50% de los matrimonios en los Estados Unidos terminaban divorciándose.

Esto equivale a decir que en 1870 había un divorcio por cada 34 matrimonios; en 1900, un divorcio por cada 12 matrimonios; en 1930, un divorcio por cada 6 matrimonios; y en 1978, un divorcio por cada 2 matrimonios.

Estas cifras hablan por sí solas: reflejan una sociedad crecientemente enferma; una sociedad que se dice cristiana, pero en la cual ni siquiera se

cultivan los genuinos lazos de amor, respeto y solidaridad que dan estabilidad a la familia.

ARMAMENTOS Y DEUDA EXTERNA

En 1985, los gastos militares mundiales se elevaron a 944.000 millones de dólares (según una estimación de la Agencia para el Control del Desarme de la Casa Blanca, Estados Unidos), en comparación con los 875.000 millones de 1984.

De esa manera, los gastos en armamentos en un solo año superan el monto de la deuda externa de todos los países subdesarrollados (estimada en 900 mil millones de dólares).

El mes pasado publicamos en esta misma sección una declaración oficial —con proyección mundial— de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en favor de la paz, en la cual se condena la carrera armamentista y el racismo.

A la luz de la información que consignamos al comienzo de esta nota, y de muchas otras que nos sacuden crudamente a diario, se ve con diáfana claridad cuánta importancia tiene que todas las instituciones que luchan por la preservación, elevación y dignificación de la vida humana —entre las cuales, las iglesias deberían ocupar la primera fila— contribuyan a alertar la conciencia mundial acerca de este drama.

En efecto, pese a las aporosas declaraciones en contrario, la carrera armamentista va en aumento. Sólo la militante acción mancomunada de todos los hombres y mujeres de buena voluntad (¡y cómo los que profesan una religión van a faltar a la cita!) puede frenar esta monstruosa inmoralidad.

Profecías acerca de Cristo

EL CARACTER de Cristo y sus obras de amor le conquistaron muchos seguidores durante su ministerio terrenal e, inmediatamente después, entre quienes tuvieron la oportunidad de verlo y escucharlo personalmente. Pero aun sus más allegados discípulos y apóstoles consideraban las profecías mesiánicas como el más sólido fundamento de su fe cristiana. Hoy, más que nunca, esas profecías convencen, y sostienen la fe de los creyentes. Estudiémoslas.

¿A quién dijo Moisés que el Señor levantaría?

“Profeta en medio de ti, de tus hermanos, como yo, te levantará Jehová tu Dios; a él oiréis” (Deuteronomio 18: 15). Véase también el versículo 18.

¿Qué uso de esta profecía por el apóstol Pedro muestra que se refiere a Cristo?

“Porque Moisés dijo a los padres: *El Señor vuestro Dios os levantará profeta de entre vuestros hermanos, como a mí. . . Y todos los profetas desde Samuel en adelante, cuantos han hablado, también han anunciado estos días*” (Hechos 3: 22, 24).

¿Bajo qué llamativa figura profetizó Balaam el advenimiento de Cristo?

“Saldrá **ESTRELLA** de Jacob, y se levantará cetro de Israel” (Números 24: 17).

¿En qué pasaje de la Escritura Jesús se aplica a sí mismo esa figura?

“Yo soy la raíz y el linaje de David, *la estrella resplandeciente de la mañana*” (Apocalipsis 22: 16. Véase también 2 S. Pedro 1: 19; Apocalipsis 2: 28).

Este artículo ha sido extraído del capítulo 13 del libro *Las hermosas enseñanzas de la Biblia*, preparado por un grupo de especialistas en las Sagradas Escrituras de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, y editado por Publicaciones Interamericanas.

Profecías de su nacimiento

¿Con qué palabras predijo Isaías el nacimiento de Cristo?

“He aquí que la *virgen concebirá, y dará a luz un hijo, y llamará su nombre Emanuel*” (Isaías 7: 14).

¿Con qué acontecimiento se cumplió esta profecía?

“*Todo esto aconteció* [el nacimiento de Jesús, de la virgen María] para que se cumpliera lo dicho por el Señor por medio del profeta, cuando dijo: He aquí, una virgen concebirá y dará a luz un hijo, y llamarás su nombre Emanuel, que traducido es: Dios con nosotros” (S. Mateo 1: 22, 23).

¿Dónde iba a nacer el Mesías?

“Pero tú, *Belén Efrata, pequeña para estar entre las familias de Judá, de ti me saldrá el que será Señor en Israel*” (Miqueas 5: 2).

¿Cuándo nació Jesús?

“Jesús nació en Belén de Judea en *días del rey Herodes*” (S. Mateo 2: 1).

¿Qué profecía se cumplió en la matanza de los niños de Belén?

“Herodes entonces, cuando se vio burlado por los magos, se enojó mucho, y mandó matar a todos los niños menores de dos años que había en Belén y en todos sus alrededores, conforme al tiempo que había inquirido de los magos. Entonces se cumplió *lo que fue dicho por el profeta Jeremías*, cuando dijo: “Voz fue oída en Ramá, grande lamentación, lloro y gemido; Raquel que llora a sus hijos, y no quiso ser consolada, porque perecieron” (S. Mateo 2: 16-18).

El gran anunciador

¿Cómo habría de ser anunciado el primer advenimiento de Cristo?

“*Voz que clama en el desierto: Preparad el camino a Jehová; enderezad calzada en la soledad a nuestro Dios*” (Isaías 40: 3).

¿Por quién fue cumplida esta profecía?

“Este es el testimonio de *Juan*, cuando los judíos enviaron de Jerusalén sacerdotes y levitas para que le preguntasen: “¿Tu, quién eres? *Dijo: Yo soy la voz de uno que clama en el desierto: Enderezad el camino del Señor*” (S. Juan 1: 19-23).

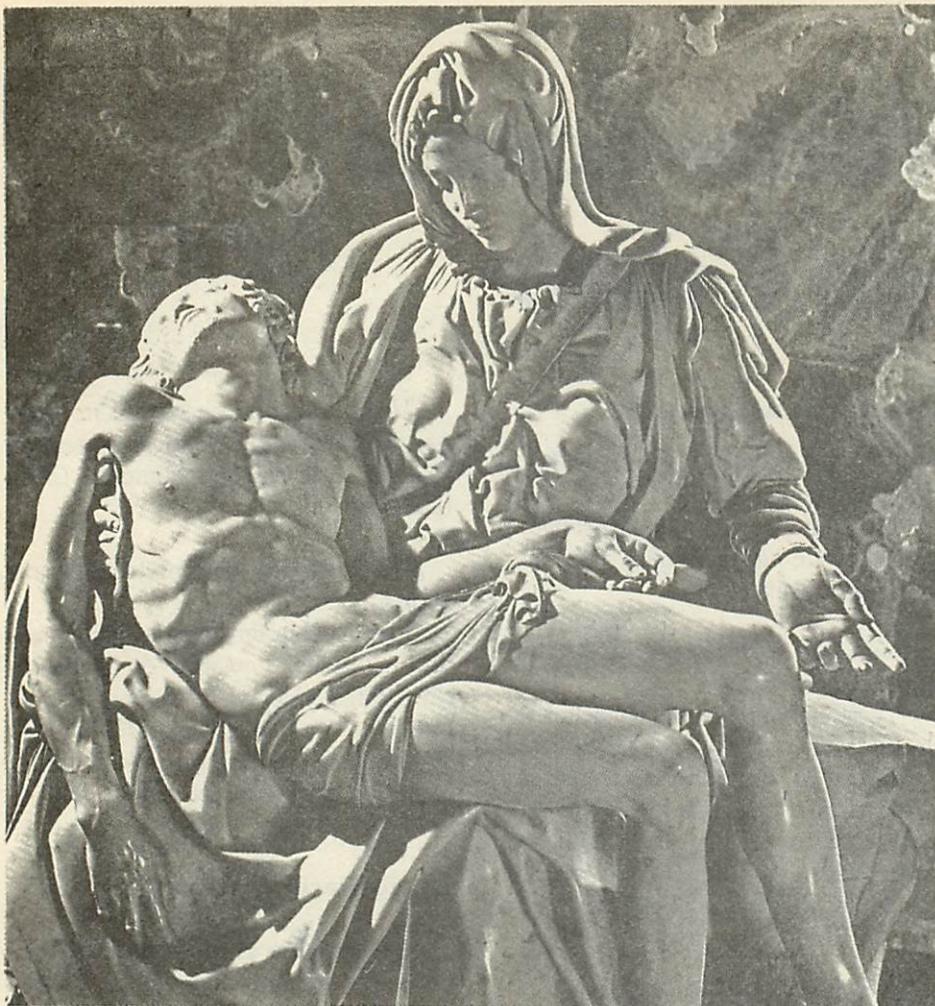
La predicación y recepción de Cristo

¿Qué predijo el profeta Isaías concerniente a la predicación de Cristo?

“El Espíritu de Jehová el Señor está sobre mí, por cuanto *Jehová me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los mansos; me ha enviado para vendar a los quebrantados de corazón, para proclamar a los cautivos libertad, y a los aprisionados abertura de la cárcel*” (Isaías 61: 1, VM).

¿Qué aplicación hizo Jesús de esta profecía?

“Vino a Nazaret, donde se había criado; y en el día de reposo entró en la sinagoga, conforme a su costumbre, y se levantó a leer. Y se le dio el libro del profeta Isaías; y habiendo abierto el libro, halló el lugar donde estaba escrito: El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; a pregonar libertad a los cautivos, y vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos; a predicar el año agradable del Señor. Y enrollando el libro, lo dio al ministro, y se sentó; y los ojos de todos en la sinagoga estaban fijos en él. Y comenzó a decirles: *Hoy se ha cumplido esta Escritura de-*



lante de vosotros" (S. Lucas 4: 16-21. Véase S. Lucas 7: 19-22).

¿Cómo iba a ser recibido Cristo por su pueblo?

"Despreciado y desechado entre los hombres, varón de dolores, experimentado en quebranto; y como que escondimos de él el rostro, fue menospreciado, y no lo estimamos" (Isaías 53: 3).

¿Cómo se registra el cumplimiento de esta profecía?

"En el mundo estaba, y el mundo por él fue hecho; pero el mundo no le conoció. A lo suyo vino, y los suyos no le recibieron" (S. Juan 1: 10, 11).

Su enjuiciamiento y crucifixión

¿Cómo, de acuerdo con la profecía, se conduciría Cristo cuando se lo juzgara?

"Angustiado él, y afligido, no abrió su boca; como cordero fue llevado al matadero; y como oveja delante de sus

trasquiladores, enmudeció, y no abrió su boca" (Isaías 53: 7).

Cuando sus enemigos lo acusaron delante de Pilato, ¿cómo hizo frente Cristo a esas acusaciones?

"Pilato entonces le dijo: "¿No oyes cuántas cosas testifican contra ti? Pero Jesús no le respondió ni una palabra; de tal manera que el gobernador se maravillaba mucho" (S. Mateo 27: 13, 14).

¿Qué profecía predecía el reparto de los vestidos de Cristo en ocasión de su crucifixión?

"Repartieron entre sí mis vestidos, y sobre mi ropa echaron suertes" (Salmos 22: 18).

¿Qué cosa ocurrida cumplió esta profecía?

"Cuando le hubieron crucificado, repartieron entre sí sus vestidos, echando suertes, para que se cumpliese lo dicho por el profeta: Partieron entre sí

mis vestidos, y sobre mi ropa echaron suertes" (S. Mateo 27: 35).

¿Qué se predijo respecto al trato que se le daría en la cruz?

"Me pusieron además hiel por comida, y en mi sed me dieron a beber vinagre" (Salmos 69: 21).

¿Qué se le ofreció a Cristo cuando pendía de la cruz?

"Le dieron a beber vinagre mezclado con hiel; pero después de haberlo probado, no quiso beberlo" (S. Mateo 27: 34. Véase también S. Juan 19: 28-30).

¿Con quiénes dijo el profeta que Cristo sería sepultado?

"Y se dispuso con los impíos su sepultura" (Isaías 53: 9).

¿Con quiénes fue Cristo crucificado?

"Entonces crucificaron con él a dos ladrones, uno a la derecha, y otro a la izquierda" (S. Mateo 27: 38).

Su sepultura y resurrección

¿Quién se hizo cargo del cuerpo de Cristo después que fue bajado de la cruz?

"Un hombre rico de Arimatea, llamado José... fue a Pilato y pidió el cuerpo de Jesús... y lo puso en su sepulcro nuevo, que había labrado en la peña" (vers. 57-60).

¿A qué incidente de la vida de un notable profeta se refirió Cristo al hablar de la duración de su permanencia en la tumba?

"El respondió y les dijo: La generación mala y adúltera demanda señal; pero señal no le será dada, sino la señal del profeta Jonás. Porque como estuvo Jonás en el vientre del gran pez tres días y tres noches, así estará el Hijo del Hombre en el corazón de la tierra tres días y tres noches" (S. Mateo 12: 39, 40).

¿Qué profecía predijo el triunfo de Cristo sobre la muerte?

"Porque no dejarás mi alma entre los muertos, ni permitirás que tu Santo vea corrupción" (Salmos 16: 10, VM. Véase Hechos 2: 24-27). **VF**

Túnica inconsútil

Aquella túnica era de una sola pieza: íntegra, sin costuras ni remiendos, sin irregularidades de hechura, sin parches, sin superfluos ornamentos. Tal era el ideal de Cristo para su Iglesia.

J. Humberto Cairus

HABIA culminado el juicio más inicuo de la historia de la humanidad y se había pronunciado el veredicto más injusto emanado de tribunal alguno. Cinco días antes había ocurrido la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén, y el pueblo lo había aclamado con entusiasmo como el anunciado descendiente de David, con derecho al trono. Las autoridades eclesiásticas y gubernamentales judías temían entonces que si Cristo era investido de potestad no sólo temporal sino también mesiánica, introduciría sustanciales reformas que menaguarían o acabarían con los grandes privilegios que gozaban tales autoridades desde sus sitials casi omnímodos.

Las enseñanzas de Jesús, que el pueblo prefería a las de los escribas y del clero formalista, más algunas actitudes del Maestro, como la purificación del templo, les daban base para temer que perderían su influencia (con todas las ventajas sociales y económicas que disfrutaban).

Dentro de un marco de ilegalidad y con acusaciones inconsistentes y calumniosas, consiguieron esas autoridades llevar al Justo al patíbulo. Se solazaban viéndolo clavado al indigno madero, de donde daban por sentado que no descendería con vida. Entre los detalles observados por el evangelista San Juan, nos detenemos en uno que en apariencia es intrascendente. No

obstante, todo lo que se relaciona con la vida de Cristo nos deja enseñanzas. El aludido detalle es el siguiente: "Tomaron también su túnica, la cual era sin costura, de un solo tejido de arriba abajo. Entonces dijeron entre sí: No la partamos, sino echemos suertes sobre ella, a ver de quién será. Esto fue para que se cumpliese la Escritura, que dice: Repartieron entre sí mis vestidos, y sobre mi ropa echaron suertes. Y así lo hicieron los soldados" (S. Juan 19: 23, 24).

Todo lo que tenía relación con Cristo llevaba el sello de lo íntegro, de lo hermoso, de lo útil, de la perfección misma.

Era derecho de los soldados repartirse las prendas de los ejecutados. Ante la valiosa pieza del atuendo de Jesús, y como no podían partirla, optaron por echar suertes. Allí estaban los esbirros del César, representado por el cobarde e irresoluto Pilato, ante esa túnica inconsútil objeto de la codicia de los ejecutores. Inconscientemente, daban así cumplimiento a una de las tantas profecías mesiánicas (Salmos 22: 18).

¿Dónde habría obtenido el Maestro esa valiosa túnica? ¿Cuánto habría pagado por ella? No corremos mucho riesgo de equivocarnos si afirmamos que nada pagó en dinero. Tampoco es

muy aventurado suponer que alguno de los tantos beneficiados por El, como pudo ser un leproso limpiado, un parálítico sanado, un ciego a quien devolvió la vista, o cualquier otro doliente librado de mortal enfermedad, demostró su gratitud entregando al divino Salvador esa valiosa túnica. Es probable que manos hábiles, movidas por un corazón agradecido, hilaron hebra tras hebra hasta dar forma a esa prenda que luego fue entregada a Jesús como expresión de gozo y gratitud por la vida recuperada mediante su toque divino.

Allí estaba la túnica enteriza, íntegra, sin costuras ni remiendos, sin irregularidades de hechura, sin parches, sin superfluos ornamentos, sin colores chillones. Todo lo que tenía relación con Cristo llevaba el sello de lo íntegro, de lo hermoso, de lo útil, de la perfección misma.

¿Objeto de veneración?

Supongamos un imposible, a manera de ilustración: si hoy apareciera esa túnica, ¿cuánto pagarían los museos o las colectividades religiosas por ella? Por cierto que se la exhibiría en una vitrina a prueba de humedad y de cambios de temperatura. Seguramente se erigiría un santuario para su resguardo y para que fuera objeto de profunda veneración.

Y bien: ¿Qué es más importante: los objetos que estuvieron en contacto con Jesús, o su doctrina y su ejemplo normativo?

El pastor J. Humberto Cairus, conferenciante y escritor, actualmente reside —ya jubilado— en Villa Libertador San Martín, Prov. de Entre Ríos, Argentina.

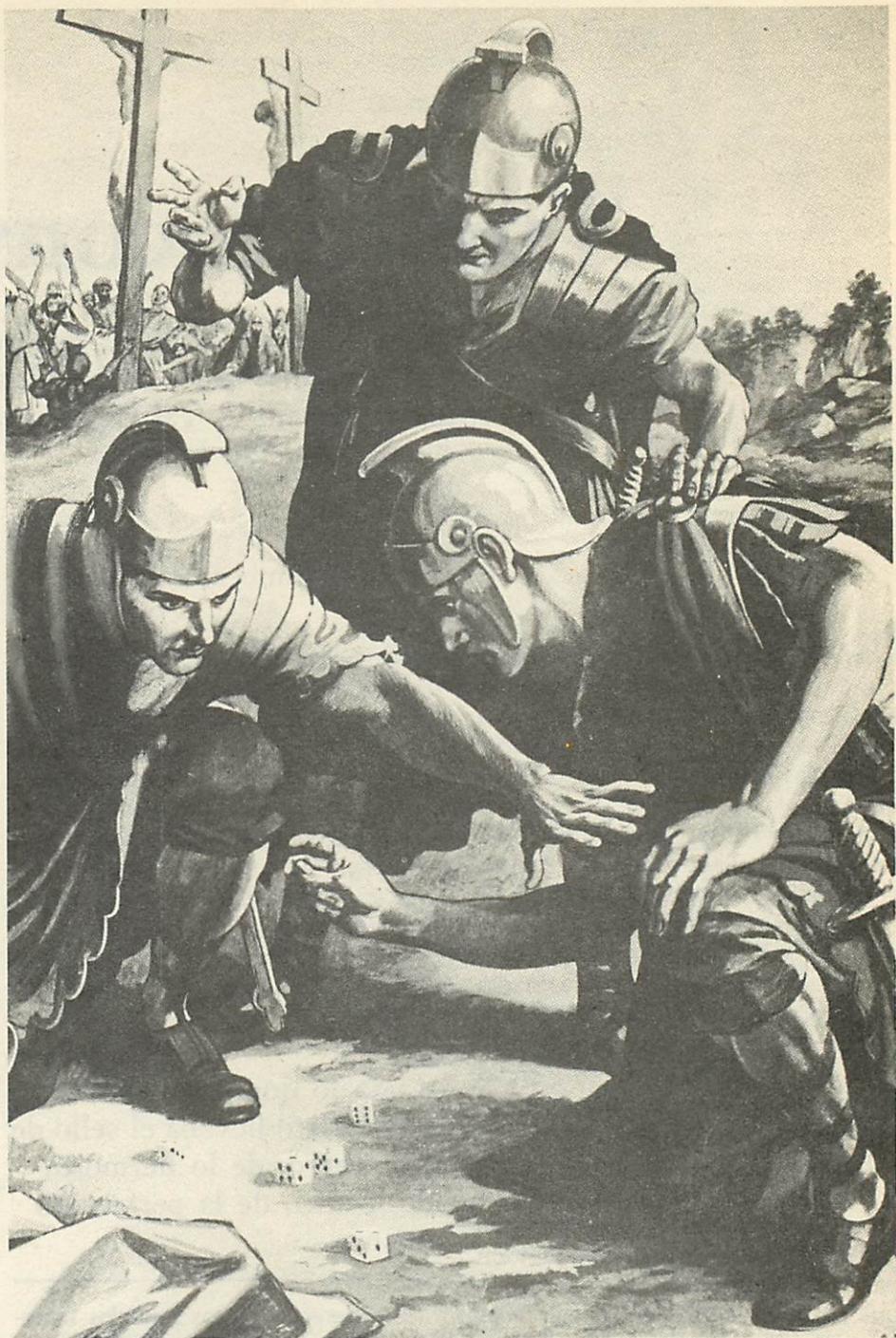
Objetos de gran veneración son el supuesto "santo sudario" y otras reliquias de dudosa autenticidad. Por ejemplo, un tal Antonino Martyr escribió en el año 570 que viajó a Nazaret y allí "con gran reverencia adoró el balde y la canasta de la bienaventurada virgen María". Cuando visité el palacio de las Naciones Unidas en Nueva York, después de recorrer los interiores, la guía nos llevó al exterior para mostrarnos "la campana de la libertad", construida con las monedas de los países miembros de la ONU. Se dio a esas monedas, fundidas y amalgamadas, forma de campana como símbolo de que así se unían las naciones en un ideal de paz y libertad. Un camino de lajas conduce hasta la mencionada campana. Antes que pisáramos esa vereda la guía se detuvo y nos dijo con gran solemnidad: "Ahora vais a poner vuestros pies sobre estas lajas, sobre las cuales puso sus sagradas plantas el Príncipe de paz". Tales lajas fueron traídas de Jerusalén y, por lo tanto, se supone que Jesús pudo haber caminado sobre ellas. Es así como la gente se emociona ante un objeto que pudo haber tenido contacto con Jesús.

Desapareció la túnica que cubría y abrigaba el cuerpo humano de Jesús, bajo cuya apariencia velaba su divinidad el Hijo de Dios. Pero algo más importante que el perecedero paño de factura humana que lo revestía, se hacía evidente: su carácter perfecto y la justicia de su doctrina. ¡Qué fuerte trama lucía su prédica! La túnica podía librar al cuerpo de las inclemencias del tiempo. Pero su doctrina podía —y puede— librar a la humanidad de las inclemencias del descreimiento, de la maldad, de la inmoralidad, del error, o dicho de otro modo, del pecado.

El ideal de Cristo: una Iglesia "inconsútil"

Aquella túnica era de una sola pieza. Tal era el ideal de Cristo para su Iglesia: que fuera "de una sola pieza" o, como El lo expresó, "un rebaño, y un pastor" (S. Juan 10: 16).

Aquí viene lo lamentable: los llamados cristianos, actuando peor que los esbirros de Pilato, no respetaron ni valoraron la unidad de la Iglesia; antes la fragmentaron y la parcelaron. Ciertamente la cristiandad, desde los primeros siglos de nuestra era, se empeñó en



desdecir el símil de la túnica íntegra. Diríase más bien que se muestra como una túnica parchada, remendada con los hilos desaparecidos de las elucubraciones filosóficas, afeada por sectores descoloridos y arrugados dobles. A eso condujeron las antojadizas interpretaciones y las doctrinas acomodadas a la conveniencia antes que a la verdad.

El apóstol San Pablo se vale del símil de un atuendo cuando dice: "A fin de presentársela a sí mismo, una iglesia gloriosa, que no tuviese mancha ni arruga ni cosa semejante, sino que

fuese santa y sin mancha" (Efesios 5: 27).

Se impone la pregunta: ¿Cómo saber cuál es la "inconsútil" y legítima fracción del cristianismo, es decir, la verdadera Iglesia? No será tan difícil dilucidarlo si permitimos que la sinceridad prevalezca sobre todo interés. Muchos blasonan de sinceros, pero se escudan en la religión de padres y antepasados, o bien en su criterio exclusivista, cuando debieran valerse de la única base que tiene el cristianismo para justificar su existencia y normar su

conducta: las Sagradas Escrituras. En ellas encontramos una oportuna prevención contra la religión de apariencia. Advirtió el mismo fundador del cristianismo, el Señor Jesús: "No todo el que me dice: Señor, Señor, entrará en el reino de los cielos" (S. Mateo 7: 21). ¿Podemos conocer y hacer la voluntad de Dios? Sí: "El que quiera hacer la voluntad de Dios, conocerá si la doctrina es de Dios, o si yo hablo por mi propia cuenta" (S. Juan 7: 17). Para eso se requiere seguir el consejo divino: "Escudriñad las Escrituras" (S. Juan 5: 39). Del registro de la labor misionera del apóstol San Pablo, extraemos un honroso ejemplo: "Y éstos [los bereanos] eran más nobles... pues recibieron la palabra con toda solicitud, escudriñando cada día las Escrituras para ver si estas cosas eran así" (Hechos 17: 11). Tales creyentes no se escudaron tras una pretendida sinceridad dentro de la religión paterna o nacional. La religión cristiana auténtica es la que no excluye partes de la Biblia ni selecciona otras según prejuicios o conveniencias aparentes.

Reiteramos que, al seleccionar la Iglesia cristiana verdadera, el anhelo de hacer la voluntad de Dios es lo primero y fundamental. En segundo lugar, hay que recurrir a las Sagradas Escrituras, en las cuales leemos: "El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, y tu ley está en medio de mi corazón" (Salmos 40: 8). O sea que deben recibirse de corazón, con afecto, las indicaciones salvíficas de la divina inspiración.

Al elegir entre el farrago de ideas que se presentan en el campo del cristianismo, atengámonos a declaraciones precisas e inconfundibles, como la siguiente: "Aquí está la paciencia de los santos, los que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús" (Apocalipsis 14: 12). ¿Existe entonces una Iglesia a la cual Dios mismo llama la de sus "santos"? Si es así, ¿no hemos de pertenecer a ella? Gracias a Dios esa Iglesia existe y no es difícil ubicarla. ¿Cuántas iglesias hay "que guardan los mandamientos", sin excluir ninguno, del Decálogo? Procurémosla, porque ésa es la verdadera, la que tiene "la fe de Jesús". Y "en ningún otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos" (Hechos 4: 12). **V**

¿Qué responde la Biblia?

¿Por qué los adventistas dan tanta importancia al reposo sabático del cuarto mandamiento? ¿Acaso no son iguales todos los mandamientos de la Biblia, según Santiago 2: 8-11?

En la respuesta a esta pregunta me remitiré al *Comentario bíblico adventista*, porque creo que expresa fielmente el pensamiento de la Iglesia sobre este punto.

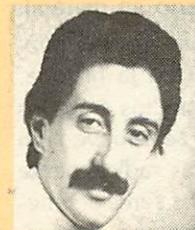
El cuarto mandamiento no es más importante que los otros nueve. Todos lo son igualmente. Quebrantar uno es quebrantar todos (Santiago 2: 8-11). Pero el mandamiento del día de reposo nos recuerda que el séptimo día, el sábado, es descanso señalado por Dios para el hombre, que ese reposo se remonta hasta el mismo comienzo de la historia humana y es una parte inseparable de la semana de la creación (Génesis 2: 1-3). Carece por completo de base el argumento de que el sábado fue dado al hombre por primera vez en el Sinaí (S. Marcos 2: 27).

En un sentido personal, el sábado se presenta como un recordativo de que en medio de los afanes apremiantes de la vida, no debemos olvidar a Dios. Entrar plenamente en el espíritu del sábado es hallar una valiosa ayuda para obedecer el resto del Decálogo. La atención especial y la dedicación dadas en este día de descanso a Dios y a las cosas de valor eterno, proveen un caudal de poder para obtener la victoria sobre los males contra los cuales se nos advierte en los otros mandamientos. El sábado ha sido bien comparado con un puente tendido a través de las agitadas aguas de la vida, sobre el cual podemos pasar para llegar a la orilla opuesta; un eslabón entre la tierra y el cielo, un símbolo del día eterno cuando los que sean leales a Dios se revestirán para siempre con el manto de la santidad y del gozo inmortales.

El sábado es, por lo tanto, un recordativo de que Dios es el Creador de todas las cosas. De paso, es el único mandamiento en el que Dios aparece como Creador de todas las cosas. El sábado nos remite al origen de la raza

humana, pero además nos advierte que habrá un tiempo cuando el Creador, otra vez, hará "nuevas todas las cosas" (Apocalipsis 21: 5). Ese tiempo será un tiempo de *descanso* para el pueblo de Dios. El sábado es una isla, un oasis de reposo en medio de la peregrinación de los hijos de Dios en este mundo. Por lo tanto, el sábado tiene una proyección hacia el pasado y hacia el futuro, tiene el sello de un Dios que le da significado a la historia y al porvenir.

Aprovecho la oportunidad para explicar cómo se debe guardar el sábado. Debieramos "recordar" también que el mero descanso del trabajo físico no constituye la observancia del sábado. Nunca fue la intención divina que el sábado fuera un día de ocio e inactividad. La observancia del sábado no consiste tanto en abstenerse de ciertas formas de actividad como en participar deliberadamente en otras. Dejamos la rutina semanal de trabajo sólo como un medio para dedicar el día a otros propósitos. El espíritu de la verdadera observancia del sábado nos inducirá a aprovechar sus horas sagradas procurando comprender más perfectamente el carácter y la voluntad de Dios, a apreciar más plenamente su amor y misericordia, y a cooperar más eficazmente con El ayudando a nuestros prójimos en sus necesidades espirituales. Cualquier cosa que contribuya en primer lugar a la complacencia de los deseos personales de uno o a la prosecución de los intereses propios, está ajena a la observancia del sábado como un trabajo común. Este principio se aplica tanto a los pensamientos y a las palabras como a las acciones.



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.

Resurrección: ¿mito o realidad histórica?

La resurrección de Cristo ilumina la historia, le da sentido a los hechos que están en el pasado y abre una puerta de esperanza hacia el futuro. La resurrección convierte a los meros acontecimientos en hechos con significación, en hechos históricos. En ese sentido, la resurrección no es un mito, sino que funda la historia.

Ricardo Bentancur

LOS CRISTIANOS creemos en la muerte y resurrección de Jesucristo. Más aún, hacemos de la resurrección el fundamento de toda interpretación histórica y la base de nuestra esperanza.

San Pablo dice: "Porque si no hay resurrección de muertos, tampoco Cristo resucitó. Y si Cristo no resucitó, vana es entonces nuestra predicación, vana es también vuestra fe" (1 Corintios 15: 13, 14).

Sin embargo: ¿puede un hombre del siglo XX legitimar semejante creencia ante el tribunal de su razón? ¿La resurrección no es, acaso, un oscuro mito que no resiste el menor análisis de una mente clara?

Mito y resurrección

El mito es el relato de algo fabuloso que se supone acontecido en un pasado "anterior" a la historia. Se refiere a grandes hechos protagonizados por dioses, héroes o titanes, que son considerados como el fundamento y el comienzo de la historia de una comunidad o del género humano en general.

El mito se sitúa en un tiempo *diferente*. Su lugar no está en la historia. Sus actores, seres intermedios entre los dioses y los hombres, se mueven en una dimensión temporal radicalmente distinta a la nuestra. Estos seres acometen empresas gigantescas que el hombre no podría realizar por sí solo. Por ejemplo: los trabajos de Hércules, las hazañas de Atlas o el robo del fuego sagrado por parte de Prometeo.

El mito, para los antiguos, es el fundamento de la realidad presente, pasajera y efímera. Es la base sagrada de la sociedad, de las ciudades y de las instituciones políticas. Por él, el fuego ha sido concedido a la humanidad, la tierra se ha vuelto fértil y la mujer ha podido ser fecundada por el hombre.

Es propio del mito explicar el origen de un fenómeno poniendo en juego personajes sobrenaturales que "por primera vez" realizaron estos fenómenos en un tiempo distinto al tiempo de los hombres, en un tiempo *ahistórico*. Ahora bien, para que estos fenómenos se perpetúen, para que se conviertan en "naturales", para que se vuelvan *históricos*, es necesaria una condición: que los hombres hagan posible su *actualización* mediante el cumplimiento de ritos.

Así, en la mitología babilónica y cananea, la fertilidad es un don de los dioses concedido a las mujeres, a los animales hembras y a la tierra; es decir, a todo lo que crea, reproduce y da vida. Esta idea se transmite mediante un mito que explica cómo un dios se unió físicamente "por primera vez" con la diosa tierra y la fecundó. El mito expresa que esa fecundación tuvo lugar en otro tiempo, pero para que *ahora* las mujeres puedan dar a luz, las vacas parir y la tierra dar su cosecha, es necesario *actualizar* ese mito por medio del rito. Sólo así, ese acto fecundante realizado *in illo tempore* —en otro tiempo— podrá traer consecuencias en el tiempo aquí vivido, en el tiempo pre-

sente. Y es por eso que una vez al año la sumo sacerdotisa, que encarna a la tierra, será fecundada por el sumo sacerdote, que encarna al dios.

En síntesis, el acto mítico inicial no serviría para nada si no fuera por la actualización del rito, y, a su vez, la vida no existiría *ahora*, si no fuera porque el rito actualiza el mito. Todos los hechos del presente tienen significado en la medida en que remiten a hechos divinos ocurridos en otro tiempo. El tiempo presente por sí mismo no tiene ningún valor; más aún, no existe.

Con el mito estamos en presencia de una concepción cíclica del tiempo o, más bien, en un eterno presente. Además, nos remite al Dios inmutable, al Ser de los griegos que nada tiene que ver con los asuntos humanos; nos remite a un Dios que no transcurre en la historia, que no se descubre en la realidad temporal.

¿Sucede lo mismo con la resurrección de Jesucristo? ¿Es un mito? La muerte y resurrección de Jesús no se da en un tiempo distinto, en una dimensión temporal ajena a nuestra historia. La resurrección se da *en la historia*, y es el acto mediante el cual la historia queda constituida e iluminada.

La resurrección de Jesucristo no es la manifestación de un Dios al estilo griego: inmutable, insufrible, *ahistórico*. La actuación histórica de ese Dios (de un Dios que no se ocupa del mundo) en el acontecimiento de la crucifixión y resurrección de Cristo resultaría tan inexpresable como incomprensible. Así,



Hércules: el más célebre de los héroes de la mitología griega y romana, hijo de Júpiter y de Alcmena.

también, resultaría incomprendible que ese Dios pudiese ser *esperanza* para un mundo con el que no se relaciona.

La resurrección de Jesucristo es el acto de un Dios que hace que *sea* lo que *no es*; de un Dios que crea el ser a partir de la nada; de un Dios que creó el mundo, el tiempo y las criaturas. La resurrección de Jesucristo es el acontecimiento de un Dios que no se conoce por la *razón* —que sólo penetra en lo que está ahí, presente—, sino por la *fe*; la fe que permite *ver* lo que aún no es.

La resurrección de Jesucristo es el acto de un Dios que hace historia: crea el tiempo y le da sentido mediante la promesa de la resurrección.

Resurrección y esperanza

Sólo en el horizonte de este Dios resulta *comprensible* la resurrección. Sólo en este horizonte los hechos del pasado no son meros acontecimientos sino hechos con sentido, históricos. Sólo en este horizonte nuestro tiempo tiene sentido y dirección. Ahora estamos en presencia de un concepto lineal de la historia. La resurrección de Cristo inauguró la *esperanza* universal de la resurrección de los muertos —hecho

que todavía no es, pero será; pues por la fe vemos lo que aún no es.

La revelación de Dios mediante la vida de Jesús no es como la caída desde el cielo de un asteroide que no toca la historia humana. Jesucristo, como dice San Pablo, es el cumplidor de la promesa histórica: “Todas las promesas de Dios son en él Sí” (2 Corintios 1: 20). La vida, muerte y resurrección de Cristo constituyen un hecho histórico que comenzó a gestarse en el origen de la historia humana, que se desarrolló en la expectación del pueblo de la promesa —Israel— y que culminó —halló su mayor expresión— en un pueblo de Palestina hace dos mil años. Pero que no quedó allí, sino que abrió un nuevo horizonte de promesa y esperanza: la resurrección de los muertos en ocasión de la segunda venida de Cristo. El Cristo resucitado es el Cristo próximo a venir. El Dios de la promesa sigue vivo. ¡Qué mensaje de esperanza para esta época de angustia!

Por lo tanto, la resurrección de Cristo no es una expresión mítica: no se da fuera de la historia, sino que funda la historia. Además, por ser un acontecimiento concreto en el espacio y en el tiempo, y un acto irreplicable, no es necesario un rito de actualización.

Nuestro tiempo, ahora, tiene sentido no por referencia a otro tiempo. La historia tiene sentido por Cristo, por su intervención en ella. No necesitamos un rito que actualice el pasado; más aún, no necesitamos estar más —como dice Moltmann— con el rostro hacia el pasado, sino hacia el futuro, hacia la esperanza de la resurrección universal lograda por Jesucristo.

Ahora no es necesario repetir, mediante los ritos, los hechos de un pasado remoto, pues la resurrección de Cristo nos puso de cara al futuro. Ahora *vemos* por la fe lo que aún no es, pues creemos en el Dios que hace el ser de la nada, que resucita a los muertos y que le da sentido a nuestro tiempo.

Los griegos, como otras civilizaciones antiguas, no tenían esperanza porque su tiempo transcurría sin sentido: todo lo que podían hacer para “perpetuar” la existencia era repetir el mito. Los cristianos tenemos *esperanza*, porque desde el hecho histórico de la tumba de José de Arimatea se abre una fuente de luz que ilumina toda la historia, y nos permite, aun en medio del sufrimiento presente, vivir por anticipado lo que aún no es: la resurrección de los muertos en ocasión de la segunda venida de Cristo. Todo esto es posible, como dice Hans Küng, “porque la vida eterna de Uno es esperanza real para todos”.

Epílogo

¿Que sería de nosotros sin la resurrección de Jesucristo? ¿Qué sería esta vida sin la esperanza? Esto mismo se pregunta Calvino en el comentario del capítulo 11 de la epístola a los Hebreos: “*Se nos promete la vida eterna; pero se nos promete a nosotros los muertos. Se nos anuncia una resurrección bienaventurada; pero entretanto estamos rodeados de podredumbre. Oímos hablar de una bienaventuranza inefable; pero entretanto nos hallamos oprimidos aquí por una miseria infinita. Se nos promete sobreabundancia de todos los bienes; pero somos ricos sólo en hambre y en sed. ¿Qué sería de nosotros si no nos apoyásemos en la esperanza, y si, en este camino a través de las tinieblas, iluminado por la palabra y por el espíritu [sic] de Dios, no se apresurase nuestro entendimiento a ir más allá de este mundo*”.



Así que su hijo ingresó a primer grado...

El ingreso de su hijo a primer grado propone desafíos que se enfrentan no sólo con buena voluntad. Existen mecanismos físicos y psíquicos del niño, que conviene conocer.

Juan Carlos Olmedo

DESPUES de treinta años, regresé a la ciudad de mi niñez. El pasado, mágicamente, volvió a penetrar en mí. ¡Qué emocionante es renacer! Seguramente usted me comprende, querido lector, porque alguna vez le tiene que haber ocurrido algo parecido.

Viejas estampas del pasado se abalanzaron sobre mí y me atropellaron. Fue como un tropel de recuerdos que invadió mis pensamientos. Viví horas de ingobernable emoción que no pude disimular. Evoqué intensamente una realidad que ya no existe.

Juan Carlos Olmedo es profesor de Filosofía y Pedagogía, con muchos años de experiencia docente. Actualmente se desempeña como asesor pedagógico del Colegio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

Lo curioso del caso es que todo lo vi desde un ángulo ajeno a la escena. Como si no me observara a mí mismo, hallé con arrugas a mis amigos de barrio. Personas confiadas me permitieron entrar nuevamente en la casa donde crecí. Y apoyado en la nostalgia, me fui luego hasta mi escuela primaria. La vi tan vieja y pequeña, que entró en una lágrima. Mientras yo la miraba, fuertes albañiles derribaban sus muros antiguos, para levantar mejores. Pero llegué a tiempo. A través de los vidrios sucios de dos ventanales, pude ver la pizarra donde hace cuarenta años, en un día de marzo, mi buena maestra de primer grado escribió la oración que yo debía aprender: "Mi mamá me ama". Y aquí comienza mi reflexión.

Los factores perceptivos

Para que un niño aprenda a leer y escribir "Mi mamá me ama", no solamente le hace falta un cuaderno y un lápiz. Hay dos factores sensoriales que necesariamente deben darse: la percepción visual y la auditiva.

Buena percepción visual. ¡Así que este año su hijo ingresó a primer grado! Ya hace cuatro años que habla y habla sin parar, ¿verdad? Ahora es natural que sienta un deseo viviente y activo por aprender a leer y escribir. Entonces, esté muy atento, porque la lectoescritura supone una percepción visual normal. Cualquier anomalía en este sentido, hará el aprendizaje difícil. Y a veces, hasta imposible.

El necesitará percibir claramente los matices existentes entre dos letras con formas semejantes, cuya única diferencia es la orientación horizontal, como en el caso de la "p" y la "q"; o el sentido vertical: tal es el caso de la "b" y la "p", o la "u" y la "n"; o el tamaño, como la "m" y la "n". Estas rotaciones en las formas de los signos exigirán de su hijo una buena discriminación visual.

Además, usted observará que esta discriminación se vuelve más difícil de lograr por cuanto los signos no se presentan aisladamente, sino en palabras y éstas en oraciones. Es natural, entonces, que los detalles se perciban con menos claridad.

Otro factor importante es el desplazamiento de la mirada. Ahora su hijo realizará con cada jornada escolar constantes barridos con sus ojos en una determinada dirección, de izquierda a derecha. Pero si incurriera en retrocesos o reversiones por problemas visuales, usted lo notará porque él cambiará sílabas de lugar y su lectura será defectuosa. Obsérvelo con cuidado mientras realiza trabajosamente sus deberes escolares. ¿No me diga que él cambia la secuencia correcta de letras o palabras en la lectura o en la escritura? ¡Escribe "sol" por "los"! ¿Lee "sal" por "las"? Y cuando escribe, ¿omite letras? Por ejemplo, escribe "sodado" en vez de "soldado". ¡Ah! entre las razones no descarte un problema visual.

Buena percepción auditiva. ¡Así que este año su hijo aprenderá a leer y escribir! Esto también implica oír bien. Las fallas en el oído se detectan menos precozmente que las de la vista. Una lesión que afecte el órgano receptor de la audición puede provocar trastornos en la adquisición de la lectoescritura, pero es más difícil de advertir, sobre todo cuando la pérdida auditiva es leve.

Los trastornos se notan especialmente en el dictado. Si al niño se le pronuncia "s" y no la percibe correctamente, claro está, la reproducirá defectuosamente. Por su parte, en la lectura, la descifrará mal. Al igual que con la vista, la dificultad aumenta cuando el sonido está integrado en una sílaba, palabra u oración. La diferencia de

sonido entre "sopa" y "ropa" es muy sutil. Exige una buena discriminación auditiva.

Esto en cuanto a la vista y al oído. Y no se lo comenté para preocuparlo. Solamente para recordárselo. O tal vez, para advertírselo. Por supuesto, si me lo permite. ¿Usted está seguro de que su hijo ve y oye bien?

Los factores psicológicos

Los maestros son los profesionales de la enseñanza de la lectura y escritura. Ellos saben muy bien que mientras el niño no posea las estructuras que posibiliten la lectoescritura, es inútil iniciar el esfuerzo sistemático de su enseñanza.

Para que su hijo aprenda a leer y escribir no solamente le hará falta papel y lápiz. Hay, factores importantes que usted debe conocer.

La psicología del aprendizaje nos ayuda a comprender que alrededor de los seis o siete años el niño adquiere las funciones intelectuales, motrices y afectivas para aprender a leer y escribir. Sin embargo, dentro de este amplio margen, su hijo constituye una realidad única irrepetible. Su hijo tiene, pues, su propio tiempo, su propia madurez, su propio estilo motor y por ende su propio ritmo de aprendizaje. Usted como padre es la persona que más lo conoce y mejor lo puede comprender. No piense que porque este año su hijo ingresó a primer grado para aprender a leer y escribir, ahora toda la responsabilidad de incorporarlo a este fascinante mundo cultural es exclusivamente de la maestra. Usted como padre también tiene una participación importante. Su hijo ya ingresó a la escuela primaria, pero usted sigue siendo el principal agente educador. ¿Lo tiene presente? ¡Claro que sí! Por eso le interesará saber que además de los factores sensoriales o perceptivos ya enunciados, están también los psicológicos que intervienen seriamente en este momento especial de la vida de su hijo.

Un buen conocimiento del cuerpo. ¡Qué tiene que ver el cuerpo con la lectura y escritura! Cuando el niño tiene una correcta conciencia de su cuerpo, adquiere mayor autonomía, mayor autoconfianza. Entonces, la realidad que lo rodea es abordada con seguridad. Sitúa y distingue los objetos entre ellos y con respecto de él.

De esa realidad que lo circunda, la lectura forma parte importante. Si su hijo maneja con seguridad su cuerpo, tendrá un buen punto de referencia para distinguir las letras; la sucesión de éstas en la palabra y las palabras en la oración aparecerán de un modo estable y claro. La percepción correcta por la vista y el oído es un caso particular de la percepción corporal.

Una buena orientación espacial. Se trata de las nociones espaciales: derecha-izquierda; delante-detrás; arriba-abajo. Si su hijo tiene una correcta conciencia de su cuerpo, se situará bien en el espacio. Estas nociones son indispensables para reconocer algunas letras. Dentro de muy poco tiempo tendrá que saber diferenciar la "b", "d", "q" y "p". Estas letras sólo se diferencian por la distinta posición de la parte redondeada en el papel o la pizarra. Son muy frecuentes los errores de confundir "el" por "le" o "se" por "es", como resultado de la desorientación espacial.

Además, como se debe leer y escribir de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo, es obvia la importancia de este factor, que se logra, principalmente, por la vista y el tacto. Mediante estos sentidos se capta el tamaño, la forma, la distancia y la dirección de los objetos. Y su hijo no terminará de madurar estas nociones hasta que tenga alrededor de doce años.

Preferencia de mano. Estoy seguro de que su hijo ya sabe indicar cuál es su mano izquierda y su oreja derecha. Además, habrá repetido esta distinción varias veces ante familiares y amistades que festejaron la hazaña. Por la edad de su hijo se supone que ya es capaz de relacionar la izquierda y la derecha fuera de su propio cuerpo. Usted ya habrá notado también que él prefiere usar una mano específica para la mayoría de las realizaciones. ¿En el caso de su hijo es la izquierda? No se preo-

cupe. Lo importante no es que sea zurdo o diestro, sino que el predominio esté bien establecido para lograr un buen punto de referencia para situarse y orientarse. La lateralidad comenzará a afirmarse en él ahora que ingresó a primer grado.

Pero si usted observa que su hijo escribe de derecha a izquierda de un modo tal que al enfrentar la escritura con un espejo resulta perfectamente legible, entonces recurra a una consulta médico-pedagógica porque esa conducta puede formar parte de un cuadro más complejo.

Movimiento correcto y coordinado. Todos los factores mencionados hasta aquí constituyen casos particulares de una buena motricidad. A esta edad, su hijo es una persona motriz por excelencia. Su inteligencia está más adelantada en gestos que en palabras. Antes que resolver en forma teórica los problemas, él los resolverá por medio de su cuerpo, sus percepciones o sus gestos. Las clásicas preguntas “¿por qué?” (clasificación), “¿dónde?” (espacio), “¿cuándo?” (tiempo) o “¿cómo?” (descripción) son primeramente experiencias vitales-corporales y más tarde intelectuales.

La existencia de una evidente torpeza motriz se manifestará en las deformaciones de la escritura. Usted solamente deberá preocuparse cuando la mayor parte de lo escrito resulta ininteligible.

Nivel de lenguaje suficiente y correcto. Supongamos que su hijo en la escuela lee bien “Mi mamá me ama”, pero en la casa su lenguaje habitual es defectuoso porque se lo ha festejado cuando hablaba en “media lengua”, o no se le corrigieron los “seseos” o “teteos”. No hay correspondencia perfecta entre los dos modos de comunicación: oral y escrita.

El lenguaje oral debe ser el mismo que el lenguaje adulto, dictado, hablado o leído. ¿Qué sucede cuando no hay correspondencia? Puede llegar a la situación en que la maestra le dicta “zapato”, pero el niño interiormente reproducirá “topato” y, como consecuencia, en vez de escribir “zapato”, escribirá “topato”.

El sistema oral y el escrito deben presentar correspondencia perfecta.

Nivel intelectual normal. La lectura implica también abstracciones y generalizaciones. El niño pequeño no tiene capacidad de abstracción. De allí que haya una gran variedad de opiniones acerca de cuándo empezar a enseñar la lectoescritura. Cuando se mide la preparación del niño para su adquisición, se mide lo que hemos venido comentando en esta presentación. De acuerdo con investigaciones realizadas, se demuestra que no conviene iniciar su aprendizaje antes de los seis años.

He presentado estas consideraciones para que usted recuerde de ellas lo más importante: esta preparación o capacidad puede coincidir o no con la edad cronológica de su hijo.

En resumen, estimados padres: para su hijo, aprender a leer y escribir será una forma más de amarlos. Respondan con cariño, hoy más que nunca, a ese amor.

Una buena relación afectiva. Ahora le confieso que para concluir el análisis de los elementos necesarios para la lectoescritura, intencionalmente dejé éste para lo último, porque condiciona a todos los demás: la relación afectiva con el maestro, como figura central y motivadora; y con los padres, como soporte afectivo fundamental.

Ya le anticipé que la maestra de su hijo sabe que es la responsable de crear un clima adecuado para que el hecho de “ir y estar en la escuela” se transforme en un acto de compartir con los otros niños sus juegos, su maestra, el recreo, algunos útiles, en fin, su vida. Su hijo también tendrá que aprender esto en primer grado.

Por otro lado, usted como padre tiene la responsabilidad decisiva en este instante de la vida de su hijo. El ha pasado hasta este momento por etapas madurativas de la personalidad. Ahora ingresó a primer grado. Aprendió a independizarse tranquila y relativamente de usted, sin que el miedo de perderlo (o perderla) interfiera en su deseo de comprender el mundo que lo rodea. Por eso se hace el fuerte, mientras usted lo viste de guardapolvo blanco.

Por eso, exteriormente, parece todo un hombrecito (o una mujercita) cuando entra a la escuela. Pero, por dentro, su hijo aprende más por afecto que por inquietud propiamente intelectual.

Entonces, tome en cuenta que la presencia de los padres en sus tareas es de por sí motivadora para aprender a leer y escribir. Porque para él, aprender es una forma de agradecerlos. Pero el aprendizaje podrá ocasionarle problemas que agobiarán su cuerpo y empañarán, a veces, la claridad celeste de su alma.

¿Le exigirá usted a su hijo el aprendizaje de la lectoescritura convencido de que no hay en él causas que dificulten su adquisición? ¿Lo sobreprotegerá solucionándole todas las dificultades sin que él participe en el desarrollo de su propia personalidad? ¿Aceptará usted como una realidad las diferencias de aprendizaje de su hijo con respecto de los otros niños del grado? ¿Admitirá usted la orientación especializada de la maestra para ayudar a su hijo sin sobreprotegerlo? ¿Le exigirá, ansioso, a la maestra el adelanto rápido de su hijo en la adquisición de la lectoescritura olvidando todos los factores comentados en este artículo? ¿Se propuso consultar periódicamente a la maestra para saber oficialmente “cómo marcha” su hijo en la escuela?

En resumen, estimados padres: para su hijo, aprender a leer y escribir será una forma más de amarlos. Respondan con cariño, hoy más que nunca, a ese amor.

Y así termina mi reflexión. Plena de lejanías interiores. Ya le dije que hace unos meses, como espiando el tiempo, estaba parado, solo, frente a mi vieja escuela primaria. Los albañiles continuaban su obra fatal, derribando mi aula. Despiadadamente destrozarían la pizarra donde hace cuarenta años aprendí a escribir “Mi mamá me ama”.

Estremecido, giré y volví en mis pasos. Mientras me alejaba de mi escuela primaria, atardecía, en San Cristóbal (provincia de Santa Fe, Argentina) y en mi alma.

Entonces pensé en su hijo, en todos los hijos, en todos los niños que ingresarán este año a primer grado.

No sé cuál será la primera palabra u oración que escribirá su hijo. Pero cuando se la muestre, calladito, le estará diciendo: “Mi mamá me ama”. **VF**

Ayude a su hijo a adquirir buenos hábitos alimentarios

¿COMO hacer para que mi hijo adquiriera buenos hábitos alimentarios? Una respuesta exacta a esta pregunta ahorraría a las madres infinidad de cuidados y de molestias. Los buenos hábitos alimentarios deben ser adquiridos temprano y cultivados con esmero y paciencia a lo largo de todas las fases del crecimiento del niño.

En las primeras semanas de vida, el bebé se somete a la rutina de su régimen. Cuando es alimentado con la leche materna, identifica el acto de alimentarse con la ternura y el calor de los brazos de la madre; pero es preciso habituarlo desde pequeño a la mamadera, a fin de que no presente problemas cuando llegue la época del destete. Al dar las primeras mamaderas, la madre debe tomar a su bebé en los brazos, sea cual fuere la edad del pequeño, y tratarlo con la misma ternura con que lo trataba cuando lo alimentaba con el pecho.

Habitúe a su hijo desde los treinta días a tomar alimentos con la cuchara, para evitar complicaciones allá por los tres o cuatro meses, cuando le ofrezca alimento más sólido. Para eso, preséntele una cuchara llena de jugo de naranja, y ayúdele para que pueda ingerirla de a poco.

Cuando comience a darle cereales cocidos, papilla de frutas, compota de frutas (de manzana, por ejemplo), estimule su interés, variando el sabor de esos alimentos, el olor, el color, etc. Apenas aparezcan los primeros dientes,

déle una alimentación que lo obligue a morder, a masticar, sustituyendo gradualmente la alimentación líquida o de consistencia de puré, por alimentos en pedazos que usted cortará bien pequeños.

Durante el primer año, el niño se desarrolla rápidamente; su organismo exige una buena cantidad de alimento y él tiene, habitualmente, mucho apetito. Durante el segundo año, no obstante, el crecimiento se torna más lento y la cantidad de alimento exigida es menor. Además de eso, el niño de un año comienza a adquirir aversiones y gustos marcados con relación a los alimentos. La madre poco prevenida encontrará entonces las primeras dificultades.

Insistir para que un niño coma un plato que de hecho le desagrade, no puede sino complicar el problema. Alimentarlo a la fuerza es peor, y ese sistema no puede causar otra cosa que serias molestias. El niño, así como el adulto, no tiene el mismo apetito todos los días; y tampoco le gusta que le sirvan en todas las comidas los mismos alimentos, preparados de la misma manera. Si él rechaza los porotos verdes o la zanahoria, déle arvejas, o espinaca, zapallito o remolacha, mezclando de vez en cuando un poco de porotos verdes o zanahoria.

Los alimentos cambian de gusto conforme el modo en que se los prepara. Las zanahorias, por ejemplo, pueden ser servidas enteras, picadas, cortadas a lo largo o en rodajas; pueden ser rehogadas, cocidas o servidas en salsa blanca. Una pizca de sal puede causar la mayor diferencia del mundo.

El niño puede rechazar la leche servida en un vaso, pero puede saborearla bajo la forma de budín o de sopa.

Al crecer, el bebé manifiesta un sentido crítico cada vez mayor respecto a la alimentación. La loza atrayente despertará su interés, y los platos variados y diferentemente presentados estimularán su apetito.

Si su hijo no bebe toda la leche o se niega a comer una parte del alimento colocado en el plato, no haga un espectáculo. No ponga en juego toda la gama de sentimientos, desde los ruegos y las promesas hasta las amenazas y la fuerza. El niño se dará cuenta enseguida de que el hecho de rehusarse a comer hace de él el centro de atracción, la estrella del melodrama, y multiplicará sus representaciones.

¡Hay una razón para eso!

Si su hijo tiene poco apetito, si no le da importancia a la alimentación, debe de haber una razón para ello. Busque esa razón. Tal vez sea un régimen demasiado uniforme y monótono. También puede ser que haya una causa física que exija cuidado médico: comienzo de un resfrío o de alguna otra enfermedad, amigdalitis, vegetaciones adenoideas, dientes en mal estado o presión de vientre.

Además de eso, un ambiente agitado, con la radio siempre prendida y a alto volumen, peleas y discusiones, sobre todo en la hora de las comidas, son cosas que perjudican el apetito y acarrear malos hábitos alimentarios.

Los niños son imitadores natos. Si el padre es difícil y escoge en el plato las

pequeñas cosas que le gustan, si engulle sus comidas sin masticar, si el hermano mayor exige platos especiales, ¿quién podrá culpar al pequeño de sus malos hábitos alimentarios?

Ceder a todos los caprichos del niño, sin preocuparse de darle cada día un régimen alimentario bien equilibrado, puede, a largo plazo, acarrear enfermedades serias, como raquitismo, anemia, nerviosismo y presión de vientre. Cerciórese de qué tiene necesidad su hijo y no deje de darle todos los alimentos que necesita.

Otra dificultad frecuente: el bebé, por instinto, se lleva siempre el dedo a la boca y eso será norma de su conducta hasta el apareamiento de su vigésimo diente. Ese hábito lleva a ciertos niños a comer todo lo que consiguen: tierra, cabellos, goma, tintas. Es preciso distraer al pequeño de esos elementos y apartarlo del hábito que está adquiriendo, atrayendo su atención hacia los juguetes u otras cosas interesantes que pueda tener a su alrededor. En algunos

de los casos puede ser necesario recurrir al médico para obtener orientación específica.

¡Pero aun así, él no come!

Esta es una expresión que con frecuencia emiten como queja muchas madres, que, después de haber observado todas las reglas, y corregido y eliminado todas las causas, continúan viendo que su hijo se obstina en no comer.

La primera cosa que deben recordar es que el problema no surgió repentinamente y que, por lo tanto, no puede ser corregido de un día para otro. La segunda, es que comer es un instinto. A pesar de la aparente confusión del momento, el niño no se privará de la comida indefinidamente. Sus padres no deben preocuparse demasiado cuando, a pesar de sus cuidados, el niño no se enmienda inmediatamente.

Después que usted haya establecido un programa con la finalidad de corregir los hábitos alimentarios de su hijo,

obsérvelo con firmeza y lógica, pero sin dar al niño la impresión de estarle imponiendo una disciplina.

Durante las comidas, dé al bebé pequeñas cantidades de alimentos sabrosos y preparados de modo atrayente. Esté atenta para que no coma entre comidas. Concédale un tiempo razonable (veinte a treinta minutos) para vaciar el plato. Luego de eso, aunque no haya comido todo, levante la mesa.

El niño no debe sospechar que su modo de comer inquieta a sus padres, y es mejor no hacer comentarios sobre el tema en su presencia. Durante el período de corrección, provea para que su hijo beba bastante agua o jugo de frutas. Dos días (48 horas) de formación correctiva bastan comúnmente para producir los resultados esperados.

Luego de ese plazo, si no se observa un progreso, acuda a su médico, expóngale clara y objetivamente la situación, acepte su consejo, sígalo y tenga la paciencia necesaria para esperar los resultados. **VF**

En Familia

El niño indiscreto

Después de una discusión y ocho días de silencio telefónico, Cristina, su amiga del alma, viene a visitarla. Cuando su pequeña Melisa, de cinco años, entra de improviso y las encuentra en un animado diálogo. . .

—¡Pero, cómo! —desorientada—. ¿Ahora la querés?* Si le dijiste a papá que era una chismosa y que no la dejarías entrar más a casa. . .

La animada conversación y la sonrisa de su amiga sufren un congelamiento total: culposas y entrecortadas explicaciones, réplicas de Melisa, la retirada de su amiga ofendida. Claro, Cristina no tiene chicos. Eso hace que esta situación sea aún más molesta para usted y para ella.

Los niños son indiscretos por naturaleza. Hasta los cinco o seis años no perciben todavía el "doble mundo" que los rodea y proclaman a voz en cuello

sus "propias verdades", desenmascarando a los padres ante quienes "no corresponde". Tras varios papelones en su haber, usted se habrá preguntado si existe alguna forma de acallar al indiscreto. Los niños son tan auténticos como crueles. Quieren saber y ejercer el derecho de preguntar, y no comprenden por qué a veces no pueden hacerlo.

Con cada indiscreción, el niño aprenderá que hay ciertas normas de convivencia que deben ser respetadas, que hay preguntas y opiniones que "están fuera de lugar". Las miradas desaprobadoras, los ceños fruncidos, las sonrisas forzadas, los pellizcos, le enseñarán más que mil palabras. Todo niño deberá necesariamente recorrer este camino.

Pero, a veces, las reacciones infantiles son una radiografía de lo que sucede en el hogar. Si un niño revela intimidades es porque primero tuvo acceso a ellas. La vida privada de los padres debe tener un espacio exclusivo, a buen resguardo de las intrusiones infantiles. Hay padres que discuten cualquier tema delante de los hijos pequeños.

Es sabido que un niño no entiende todo lo que escucha. El peligro está en lo que él *interpreta mal* o distorsiona, por unir lo poco que entiende con el producto de su propia imaginación. En determinados momentos, evitarle una conversación no es excluirlo sino preservarlo.

Por otro lado, cuando el chico está frente a un amiguito u otros adultos, ¿usted los informa de ciertos detalles vergonzosos para él ("humedad" en la cama, miedo a la oscuridad, desobediencia)? La intimidad del niño también debe ser respetada.

Ante la indiscreción reaccione con calma y firmeza. Ordene serenamente al niño que se calle con la promesa de una explicación posterior. No dé excesiva importancia a las palabras del chico. Evite el secreto pellizco o el furtivo puntapié, y sobre todo, nunca diga frente al niño algo de lo cual tenga que avergonzarse.



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

* Tratamiento popular rioplatense.

Muerte en la cuna

El deceso repentino y sin explicación de un infante menor de dos años —conocido como “muerte de cuna”— ocurre por lo general entre el mes y los cinco meses de edad. En la mayoría de los casos, podría evitarse.

EL NOMBRE técnico para la muerte de cuna es síndrome de muerte infantil repentina. La muerte de cuna ha sido definida como el deceso repentino y sin explicación de un infante menor de dos años. La mayoría de las muertes de cuna ocurren entre el mes y los cinco meses de edad.

Bernard Knight es un abogado y profesor de Patología Forense en la Facultad Nacional de Medicina de la Universidad de Gales, en Cardiff. Ha escrito la obra reciente de mayor autoridad sobre el síndrome de muerte de cuna. El profesor Knight sostiene que cada año el síndrome de muerte de cuna ocasiona mil muertes entre el mes y el año de vida, y se informa de tres mil muertes en total (en el Reino Unido). En 1970 fundó la Corporación Británica para el Estudio de la Muerte Infantil Repentina. Además, se asoció en 1971 con la Fundación para el Estudio de las Muertes Infantiles. Las causas continúan desconcertando a los médicos, patólogos e investigadores; los padres quedan aturridos y azorados; las enfermeras, los trabajadores sociales y los grupos voluntarios tratan la conmoción paterna resultante con compasión, simpatía y aconsejamiento —sin entender la causa y el porqué del síndrome.

En su trabajo de investigación titulado *Possible Avoidable Factors in Cot Death* [Posibles factores evitables de la muerte de cuna], el Dr. E. J. Frost y el Dr. H. Hammond, de la Universidad de Dundee, afirman que “factores respiratorios, cardíacos, inmunológicos, metabólicos, nutricionales y sociales

pueden conjunta o separadamente ser los mecanismos desencadenantes de la muerte de un bebé”. “Hay creciente evidencia —aseguran— de que algunos de los tres mil niños que fallecen cada año en el Reino Unido por muerte de cuna podrían salvarse por el cuidadoso escudriñamiento de grupos vulnerables”.



Síntomas antes de la muerte. Citan un estudio que demuestra que por lo menos el 50% de los infantes cuyos casos fueron examinados retrospectivamente, manifestaron síntomas antes de la muerte. El área más evidente donde las muertes infantiles podían evitarse, concluyeron, era el área en la cual las enfermedades podían ser diagnosticadas y el misterio eliminado. Estas incluían enfermedades virósicas, otras infecciones como la neumonía, infección del tracto urinario, meningitis, septicemia, alergia, sofocación, regurgitación y problemas gastrointestinales.

Arropamiento excesivo. Los factores específicos incluyen la hipotermia provocada por el arropamiento inadecuado y la hiperpirexia causada por el arropamiento excesivo. “Los padres y familiares a menudo reaccionan ante la enfermedad del niño arropándolo irracionalmente, o pueden ser demasiado generosos con la ropa de cama. En el

caso de algunos bebés que mueren inesperadamente, se han hallado cambios patológicos en el intestino similares a los que se observan en pacientes que fallecen por un golpe de calor”. Debería enseñarse a los padres, sostienen estos autores, cómo vigilar la temperatura del bebé y modificar consecuentemente la cantidad de prendas de vestir y de frazadas.

Deshidratación. La insuficiencia de sal o su exceso, y la deshidratación, generalmente en bebés con diarrea, son otros factores considerados. “Es necesaria la cuidadosa observación de la orina y de los líquidos perdidos en deposiciones y vómitos, además de la verificación diaria del peso, si es posible”.

Problemas respiratorios. El monitoreo cardio-respiratorio intensivo de infantes que estuvieron al borde de la muerte de cuna ha revelado anomalías respiratorias como un factor vital. Tal monitoreo también ha revelado algunas anomalías en el ritmo cardíaco. Estudios *post mortem* han confirmado estos hallazgos como factores desencadenantes de las muertes de cuna.

Monitoreo en el hogar. A algunos bebés que estuvieron al borde de la muerte se los somete ahora a un monitoreo cardíaco y respiratorio de 24 horas en un hospital para detectar las anomalías, y en diversas regiones del Reino Unido hay un servicio disponible para la provisión de monitores a fin de que sean usados por los padres cuando los bebés regresan al hogar. “Los monitores del hogar —dicen los doctores Frost y Hammond— deberían ser accesibles para que los manejen los padres de bebés considerados en peli-

Este artículo fue traducido de la revista *Family Life*, vol. 6, n° 2, publicación dedicada al hogar y la salud, que se edita en Gran Bretaña.

gro de sufrir muerte de cuna. Se sugiere que cualesquiera fueran las causas contribuyentes para una determinada muerte repentina, el padrón final y común de todas esas muertes es la apnea, y si ésta fuera detectada rápidamente el bebé podría ser revivido y salvado". No obstante, añaden: "Aun si se llamara la atención de los padres al súbito acceso de apnea, ellos no siempre podrían resucitar al bebé". Sin embargo, los aparatos monitores indudablemente han salvado muchas vidas infantiles siendo que, además de detectar la apnea que se produce, es decir, la cesación efectiva de la respiración, también advierten las irregularidades y anomalías respiratorias. Los padres que enfrentan bien los problemas, aseguran los Dres. Frost y Hammond, dicen que la misma presencia del monitor reduce grandemente su ansiedad.

Los críticos del monitoreo en el hogar con los equipos que requieren dos conexiones pectorales, señalan que hay un enorme índice de falsas alarmas.

Ahora se dispone de monitores respiratorios nuevos y más exactos, y que cuestan menos de la mitad que los viejos monitores. Se dice que los nuevos monitores son confiables, fáciles de usar y con un bajo índice de falsas alarmas. Tienen el tamaño de una calculadora de bolsillo. Una pequeña cápsula neumática descartable, adherida justamente encima del ombligo, capta los movimientos de la pared abdominal a medida que el diafragma sube y baja. Con cada respiración se produce un suave clic y se prende una luz verde. La alarma audible puede ser regulada para que suene después de 10, 20 ó 40 segundos de apnea (lo

común para uso en el hogar es fijarlo en 20 segundos). El monitor es suficientemente pequeño como para ser colocado en el cochecillo o en la cuna, y la cápsula puede desconectarse fácilmente del monitor cuando se toma al bebé. Funciona con pilas que necesitan ser cambiadas aproximadamente una vez por quincena.

Exámenes en grupos de riesgo. Se puede esperar que en el futuro algunos medios de examinar a los bebés recién nacidos, particularmente a los que muestran altos índices de riesgo, permitirán a los médicos seleccionar un grupo de alto riesgo de un tamaño tal que hará factible la aplicación más amplia del monitoreo en el hogar, lo que resultará en una significativa disminución en la incidencia de muertes de cuna. **V**

Consultorio médico

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

¿Influye la tensión emocional en el aumento de la presión arterial?

Hace unos meses se presentó una consulta similar vinculada al estrés y contesté afirmativamente esa pregunta. Es cierto que uno de los factores que modifican la tensión arterial es la emotividad. Una discusión acalorada, un altercado o bien una noticia que afecte emocionalmente a una persona, pueden elevar las cifras tensionales a niveles importantes. Esto se debe a que entre las consecuencias del estrés están la vasoconstricción arterial y el aumento de la frecuencia cardíaca, que hacen subir consecuentemente la tensión arterial.

Muchos pacientes, al mediar sus cifras tensionales durante los efectos de situaciones potencialmente estresantes, consideran esos datos como habituales, cuando en realidad pueden ser solamente ocasionales. Este hecho ha sido ampliamente demostrado por el uso de un sistema de medición de la presión

arterial en forma continua y registrando estos datos en una grabación. Cuando el paciente estudiado realizaba sus tareas habituales, se registraban cifras que indicaban valores normales. En cambio, cuando se disponía a asistir al hospital o a la consulta médica, su tensión arterial aumentaba para disminuir luego de abandonado el establecimiento asistencial.

Quedó demostrada así la utilidad de la medición de la tensión arterial en las que se consideran "condiciones basales". Esto equivale a obtenerla con el paciente acostado e inmediatamente después de despertarse, sin haber iniciado tareas o movimientos. La utilidad de medir la tensión arterial durante el estrés consiste en demostrar el grado de variabilidad que posee cada paciente ante los estímulos que recibe. Con este dato, el médico podrá indicar el tratamiento más adecuado para cada caso.

¿Es beneficioso para el obeso seguir dietas estrictas obtenidas de libros difundidos por médicos prestigiosos?

En la pregunta, entusiasmada por el éxito obtenido por un familiar suyo, la lectora menciona el nombre de la dieta,

sumamente difundida. Sin referirme específicamente a ninguna de las múltiples dietas conocidas, quiero decir que ningún obeso debería someterse a una dieta para disminuir de peso sin indicación y supervisión médicas. El control durante el programa de reducción de peso es fundamental, pues los efectos secundarios de muchas de estas dietas pueden ser más riesgosos para la salud que la misma obesidad. Con esto, lejos de sugerir que no se encare el problema de la obesidad, afirmo que todo tratamiento al respecto debe ser indicado y vigilado por un médico.



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.



La leche materna: su importancia

Hugo A. Urbina Ramírez

Archivo/ACES

HAY un tema en el campo de la alimentación infantil que no se difunde como realmente merece: la importancia que tiene para el niño la lactancia materna.

Las estadísticas revelan un elevado porcentaje de desnutrición infantil en los países subdesarrollados (el promedio es del 50% al 60%, y en algunos países africanos llega hasta el 90%), y un alto índice de morbilidad y mortalidad neonatales. Pero esta desnutrición afecta principalmente a los niños de la primera y la segunda infancia, o sea a los que han dejado de lactar del pecho materno.

En los países altamente desarrollados encontramos que la costumbre (aunque yo le llamaría el deber) de alimentar al niño con leche materna es poco común. Se aluden para ello razones baladíes: que se trata de una costumbre fuera de época, la falta de tiempo, el estatus social, etc. Así, algunas madres no amamantan; y si lo hacen, es tan sólo por dos o tres meses, y luego

prefieren alimentar a su bebé artificialmente (entiéndase con leche no materna).

Conviene aclarar, sin embargo, que no todas las madres pueden amamantar a sus niños el tiempo debido aunque quisieran hacerlo, porque no todas disponen de leche suficiente —sólo el 70% al 80%.

Ustedes se preguntarán: ¿cuál de estos dos grupos de lactantes están en desventaja alimenticia y defensiva: los que se alimentan durante el primer año o los dos primeros años de vida con leche materna, o los alimentados artificialmente?

Historia

Antes de contestar la pregunta, hagamos un poco de historia al respecto. En la antigüedad era muy conocida la gran significación de la leche materna. Ya Aristóteles (384-322 AC) se refería al valor de la leche de la madre y la comparaba con la sangre. En Egipto los niños recibían leche materna durante tres años, y lo mismo sucedía en la Mesopotamia. Cuando la madre no

tenía suficiente leche, se buscaba a una nodriza.

Muchas obras de arte nos hablan del profundo respeto que los hombres de todos los tiempos tuvieron por las mujeres embarazadas y lactantes. Conforme a las afirmaciones de Zacharías (1584-1659 DC), médico de cabecera papal, “una madre lactante no podía ser torturada”, explica el Dr. Carlos Casanova (*El alimento integral y crudo como medicina*, pág. 811).

Se consideraba con entusiasmo a la leche materna “como elixir de la vida para los viejos, y también se la proporcionaba en muchas enfermedades como tisis, inflamaciones de los ojos y los oídos, cataratas, enfermedades estomacales, hemorroides, sarampión, varicela, etc.” (*ibíd.*, pág. 812).

Beneficios

La leche materna tiene un valor insustituible para el infante en su primer año de vida. Muchos pequeños hoy en día crecen débiles y enfermizos, y padecen un mayor índice de mortalidad, por falta de amamantamiento con leche materna en su primer año de vida.

El Dr. Hugo A. Urbina Ramírez, médico y cirujano peruano, nos envió este artículo desde Chiclayo, Perú.

Para el lactante prematuro y de bajo peso la leche materna es el mejor remedio, y para el lactante sano es el mejor alimento. Esta leche es aun superior cuando la madre ingiere abundantes frutas y verduras, no fuma ni toma bebidas alcohólicas.

Además de ser el alimento por excelencia para esa edad, la leche materna constituye la mejor profilaxis contra muchas enfermedades que pueden afectar al niño, ya que por medio de su leche la madre transmite anticuerpos al infante (es decir, le proporciona inmunidad natural). [En caso de mastitis es aconsejable transitoriamente no amamantar al niño, pues podría infectarle el tracto gastrointestinal, aunque algunos consideran que se le puede dar la leche hervida].

Petueli descubrió una sustancia en la leche humana que tiene por efecto el crecimiento del bacilo bifidus en las heces del lactante. Este factor bifidus tiene propiedades vitamínicas. La susceptibilidad de los lactantes artificialmente alimentados para contraer infecciones de toda clase y su debilidad defensiva son, por lo tanto, mayores que las de los lactantes de pecho materno, porque aquéllos no tienen la flora bifidus en el intestino grueso. Por eso, en ellos se presentan con más frecuencia casos de dispepsia. "Al bacilo bifidus se le atribuye una función fortificante de importancia para la defensa del lactante", dice el Dr. Carlos Casanova.

Finalmente anotaré el hecho muy sugestivo de que el cáncer de mama se presenta con más frecuencia en mujeres nulíparas y en las que no amamantan a sus hijos. Hearsey y Baner indican como causa de baja mortalidad por cáncer de mama entre las nativas del África, que todas las mujeres amamantan a sus hijos.

Al comparar el Perú con los Estados Unidos, la diferencia en el índice de cáncer de mama es enorme. Según los Dres. Giuliano y Wilson, en los Estados Unidos una de cada once mujeres desarrollan cáncer de mama en algún momento de su vida; en cambio, en el Perú la incidencia es mucho más baja: entre el 1% y el 3% de la población femenina. ¿Por qué? Afortunadamente, en este último país la lactancia materna aún no ha "pasado de moda", como en otros países.

Madres: vuestra leche es vida. **VF**

Alcohol - Tabaco Drogas

"EL PELIGRO DE SER UNA FUMADORA PASIVA"

Científicos japoneses han llegado a clarísimas conclusiones: las mujeres casadas con hombres que fuman más de un paquete de cigarrillos diarios, tienen casi la triple posibilidad de contraer tumores pulmonares. Cuanto más fuma el marido —y, en consecuencia, cuanto más humo hay en la casa—, tanto más aumenta el riesgo. Si el hombre fuma más de dos paquetes por día, el número de mujeres que enferman de cáncer a los pulmones es casi cinco veces superior al de las esposas de hombres que no fuman.

Este estudio, realizado a lo largo de doce años por el profesor japonés Kirayama, se llevó a cabo, prácticamente en todas las regiones del Japón, a 150.000 mujeres de fumadores mayores de cuarenta años. Así, se demostró con claridad que el peligro de que la mujer que no fuma contraiga cáncer pulmonar es —independientemente de las condiciones de salud del marido— directamente proporcional al número de cigarrillos consumidos por el hombre en la casa.

La contaminación de la atmósfera casera se inscribe, de este modo, entre las causas de tumores. Hay que presumir, según algunos expertos japoneses que aún no disponen de datos al respecto, que la costumbre de fumar del jefe de la familia tiene el mismo efecto sobre los hijos y los demás parientes que con él conviven. También ellos son, según una nueva terminología, "fumadores involuntarios" o "fumadores pasivos".

MAS DROGA, MAS DELITO, MAS JOVENES EN PELIGRO

"La primera vez que me drogué tenía trece años. Estaba en séptimo grado. Había visto una película por televisión que trataba de un cura que dejaba los hábitos, se dedicaba a tocar la batería. . . y después se drogaba. Esa imagen me dejó acelerado. Y un día, revisando el botiquín del colegio, encontré un remedio que contenía un derivado de la morfina, y lo tomé. Entonces sentí como

una paz interior, una gran calma. . . Llegar a la droga fue como buscar una nueva vida. . . o como escaparme de mí mismo".

Hijo de un guincho portuario y una empleada doméstica, Miguel, de diecisiete años, recuerda así sus comienzos como adicto. Pero al mismo tiempo refleja un fenómeno nuevo en América latina: el aumento del consumo de drogas entre los jóvenes de bajos recursos.

Marihuana, psicofármacos y solventes parecen ser las drogas de los sectores sumergidos. "Y su consumo, de hecho, se ha incrementado —según lo asegura el comisario Guillermo Mendizábal, jefe de la División Central de Datos del Departamento de Toxicomanía de la Policía Federal Argentina—. Entre enero y julio del año pasado incautamos el doble de kilos de marihuana que en el año 1979".

Miguel, que desde hace diez meses está en tratamiento en el Centro Nacional de Rehabilitación Social (CENARESO), no conoce ese dato. Pero él, como muchos, quiere ser escuchado: "Para que la gente se entere de que a un pibe de diecisiete años le pueden pasar tantas cosas horribles como me pasaron a mí —dice—; para que los padres se fijen más en sus hijos. . . y en la juventud".

EL ALCOHOL MATA MAS QUE LA HEROINA

"Las internaciones urgentes provocadas por sobredosis alcohólica son más del doble que las provocadas por la heroína, y es casi el doble la mortalidad consecuente". La afirmación fue efectuada por el profesor Franco Curruga, director de la primera cátedra de Farmacología de la Universidad de Génova, en el curso del Congreso Nacional sobre el tema "Alcohol y Trabajo", llevado a cabo recientemente en aquella ciudad.

El profesor Curruga agregó también que el "costo social del alcoholismo en el mundo es superior al costo social de todas las tóxico-dependencias sumadas. Se trata de datos que no pueden menos que provocar alarma, particularmente si se considera el hecho de que el uso de bebidas alcohólicas está en continuo aumento en todos los países".



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

Variación y equilibrio en el menú

Blanca F. de Uría

Diariamente deberíamos recordar que el objetivo principal de la alimentación no es satisfacer nuestro apetito sino nutrir nuestro organismo y hacerlo apto para la acción. Para ello es necesario observar una dieta variada y equilibrada, que nos permita evitar carencias y abusos alimentarios que repercutirán en la salud de nuestros cuerpos y mentes. Al preparar su menú tenga en cuenta los valores energéticos, proteicos y vitamínicos de los alimentos. Así construirá en su familia organismos sanos y fuertes.

BUDIN BICOLOR

- 1 1/2 kg de espinacas
- 1/2 kg de zanahorias
- 1/2 litro de salsa blanca espesa
- 4 cucharadas de queso rallado
- 2 huevos
- 4 cucharadas de germen de trigo
- 2 unidades de *mozzarella*
- 1 cebolla
- Nuez moscada, pan rallado y sal a gusto

Hervir por separado las espinacas y las zanahorias. Escurrirlas bien y picarlas fino también separadamente. Agregar a cada una la mitad de la salsa blanca, del germen de trigo, del huevo, del queso rallado, de la nuez moscada y de la sal. Verter en un molde, previamente untado y espolvoreado con pan rallado, las zanahorias primeramente, y sobre éstas las espinacas. Cubrir con la *mozzarella* cortada en tajadas y la cebolla cortada

en rodajas. Rociar con aceite y cocinar a baño de María en el horno. Servir en la misma fuente.

ENSALADA DE REMOLACHAS (BETARRAGAS)

- 4 remolachas cocidas picadas en dados
- 5 nueces picadas (en cuartos)
- 1 taza de yogur
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar
- Lechuga y zanahoria para decorar

Mezclar bien los cinco primeros elementos y servir las porciones sobre colchón de lechuga picada fino, con zanahoria rallada en flecos, sin sazonar, dispuesta sobre las remolachas.

PULPETON

- 1 kg de berenjenas
- 4 huevos
- 2 pancitos remojados en leche
- 2 cucharadas de aceite
- Ajo, perejil y sal a gusto

Pelar las berenjenas y cocinarlas en poca agua con sal. Escurrirlas y convertirlas en puré, juntamente con el pan remojado, o licuar todo. Agregar el ajo, el perejil, los huevos batidos, el aceite y

la sal, mezclando bien. Extender la preparación en una asadera aceitada, no demasiado chata. Cocinar en horno moderado hasta que esté dorada. Servir caliente en porciones cuadradas, o frío con yogur vertido por encima a modo de salsa.

EMPANADAS ARABES CON HONGOS (CALLAMPAS)

Masa

- 5 tazas de harina
- 50 g de manteca o margarina
- 1 1/2 cucharada de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 3/4 taza de agua tibia mezclada con leche
- 1 1/2 cucharadita de sal

Relleno

- 1 taza de hongos secos
- 1 huevo
- 1 cebolla grande
- 1 morrón colorado
- 1 tomate grande
- 3 cucharadas de aceite
- Orégano y sal a gusto

Espolvorear la levadura en media taza de agua tibia, agregar la cucharadita de azúcar y dejar reposar todo, bien tapado, en lugar tibio durante 10 minutos. Luego de ese tiempo revolver. Aparte, poner en un recipiente grande la sal, la margarina y una taza de leche tibia, y revolver. Agregar la mitad de la harina y

batir enérgicamente, incorporando luego la levadura espumosa y el resto de la harina. Formar un bollo blando y agregar, de a poco, el resto del agua. Amasar hasta obtener una masa no muy dura. Dejar descansar hasta que aumente al doble de su tamaño, cubriéndola con un polietileno.

Mientras tanto, preparar el relleno. Lavar bien los hongos con agua caliente y picarlos. Picar los demás ingredientes crudos y mezclarlos con los hongos. Agregar el huevo, el aceite, el orégano y la sal.

Estirar la masa hasta que tenga 3 mm de espesor. Cortar discos de 12 cm de diámetro, colocar una cucharada de relleno crudo en el medio y doblar la masa hacia el centro por tres lados formando un triángulo. Pegar los bordes de modo que parte del relleno sea visible en el centro. Colocar en placas enharinadas. Cocinar en horno caliente durante unos 20 minutos.

BUDIN DE CHOCLO (ELOTE) Y RICOTTA

- 1 lata de choclo
- 1 taza de ricotta
- 2 cucharadas de harina
- 3/4 taza de leche
- 3 cucharadas de germen de trigo
- 2 huevos
- 1 cebolla picada
- 1 Morrón colorado picado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- Orégano, aceite, pan rallado a gusto

Licuar los primeros seis ingredientes y la sal. Rehogar la cebolla en aceite. Agregar el Morrón y el ajo dejando un minuto más sobre el fuego. Agregar el orégano y mezclar con los ingredientes licuados sazonando bien. Enmantecar un molde y espolvorear con pan rallado. Verter la mezcla y hornear a temperatura mediana hasta que se dore.

ENSALADA JARDINERA

- 1/2 kg de chauchas cocidas y trozadas pequeño
- 1/2 kg de arvejas cocidas y escurridas

- 1/4 kg de zanahorias cocidas cortadas en daditos
- 2 morrones colorados cortados menudo
- 4 tomates peritas cortados en dados
- 1 cebolla mediana cortada en daditos
- 8 aceitunas picadas
- 3 cucharadas de mayonesa
- 2 huevos duros (para decorar)
- Sal a gusto

Mezclar bien todos los elementos menos los huevos y sazonar a gusto. Presentar en una fuente ovalada con guarnición de huevos duros.

ARROLLADO VERDE

Masa

- 1 1/4 taza de espinaca trozada (medida apretada)
- 1/2 taza de leche
- 3 yemas
- 3 cucharadas de queso rallado
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de harina leudante
- 3 claras
- Azúcar para espolvorear

Relleno

- 1 taza de mayonesa
- 100 g de aceitunas negras picadas
- 2 morrones en conserva (o asados y pelados)
- 1 huevo duro

Poner en el fondo de la licuadora la espinaca lavada y trozada, sin el tallo, y agregar la leche y los demás ingredientes. Licuar bien hasta obtener una pasta lisa y pareja. En un recipiente batir a nieve las claras y agregar la pasta de espinacas. Mezclar con una espátula mediante movimientos envolventes hasta lograr una mezcla de color parejo. Cubrir con papel una asadera baja de 40 cm x 25 cm. Untar el papel abundantemente con margarina. Extender la pasta en forma pareja y llevarla a horno moderado durante 10 a 15 minutos. Preparar sobre la mesa un repasador húmedo espolvoreado con azúcar. Retirar la asadera del horno y volcar el arrollado sobre el repasador. Enseguida, con un pincel, pasar agua fría al papel para desprenderlo con más facilidad. Retirar el papel de a trozos, si fuera

necesario. Envolver el arrollado en el repasador hasta que se enfríe.

Para rellenarlo, abrirlo y distribuir la mayonesa hasta los bordes. Poner tiritas de Morrón a lo largo de la masa. Salpicar las aceitunas picadas y por último rallar grueso el huevo duro encima de todo. Arrollar con la ayuda del repasador, apretando para lograr un rollo firme. Con cuidado llevar el rollo (haciéndolo rodar) a un polietileno, donde quedará envuelto, en la heladera, hasta la hora de servirlo.

Se puede presentar en fuente alargada con guarnición de remolachas cocidas y cortadas en rodajas.

Como variante para el relleno, puede mezclarse choclo tierno, desgranado y cocido, con mayonesa en lugar de morrones.

ARROZ A LA GALLEGA

- 1 taza de arroz
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 Morrón verde pequeño picado
- 2 tazas de agua hirviente
- 3 cucharadas de aceite
- Perejil, azafrán y sal a gusto

Rehogar la cebolla a fuego lento con el arroz, revolviendo, hasta que el arroz tome leve color dorado. Agregar el ajo y revolver. Retirar del fuego. Pelar y picar el tomate hasta obtener una pasta. Veinte minutos antes de servir agregar al arroz el agua hirviente, el tomate, el Morrón, el azafrán y la sal. Revolver bien y tapar la cacerola. Cuando rompa el hervor, bajar la llama al mínimo, dejar 15 minutos más y apagar el fuego, conservando la cacerola hasta el momento de servir, cuando se agrega el perejil picado.

FE DE ERRATAS

En esta misma sección de **Vida Feliz** de noviembre pasado, la última receta (página 22, columna 3), titulada "Budín de chocolate", fue publicada con un error de redacción, que ahora enmendamos:

Donde dice: "Antes que se enfríe, verter encima el líquido obtenido licuando los últimos cuatro ingredientes", debe decir: "Antes que se enfríe, verter encima el líquido obtenido *hirviendo* los últimos cuatro ingredientes *hasta que quede espeso*."





Si Ud. fuma, las posibilidades que tiene de morir de cáncer son **110% mayores** que las de los que nunca han fumado en forma regular. A su vez, es **700% mayor** la posibilidad de morir de cáncer de pulmón, y **103% mayor** la de morir de enfermedades cardíacas. Algunos temas importantes: **Psicología del fumador – El tabaquismo y el embarazo – El tabaco daña el cerebro.**

El estrés **envejece**, pues es la suma de **todo** el desgaste causado por **todo** clase de reacciones vitales en **todo** el organismo y en **todo** momento. Algunos de los temas más importantes son: **Cómo enfrentar el estrés – El desgaste de la vida – El estrés, la vejez y la soledad – La adecuada alimentación para el estrés.**



PARA CASOS ESPECIFICOS, REVISTAS ESPECIALES



Los múltiples aspectos médicos, psicológicos, sociales, políticos y económicos que concurren en torno a este fenómeno, lo convierten en una de las cuestiones más candentes y confusas de nuestro tiempo. **Vida Feliz**, con este número especial, pretende clarificar el panorama, y dar orientación y apoyo a quienes se encuentren atrapados por la drogadicción.



El hombre que rinde su voluntad a un hábito que crea dependencia es, ciertamente, un prisionero. El alcoholismo puede ser ese hábito. Algunos de los temas más importantes de este número especial de **Vida Feliz** son: **El alcohol destruye el cerebro – El alcohólico y sus excusas – Alcoholismo y familia – La solución que no falla.**

La salud depende de la correcta elección y combinación de los alimentos. Este número de **Vida Feliz** orientará a los lectores para convertir la **cocina** de su hogar en el laboratorio de la salud familiar. Además de importantes temas, presentados por especialistas en alimentación, contará con el invaluable aporte de deliciosas y nutritivas recetas.

