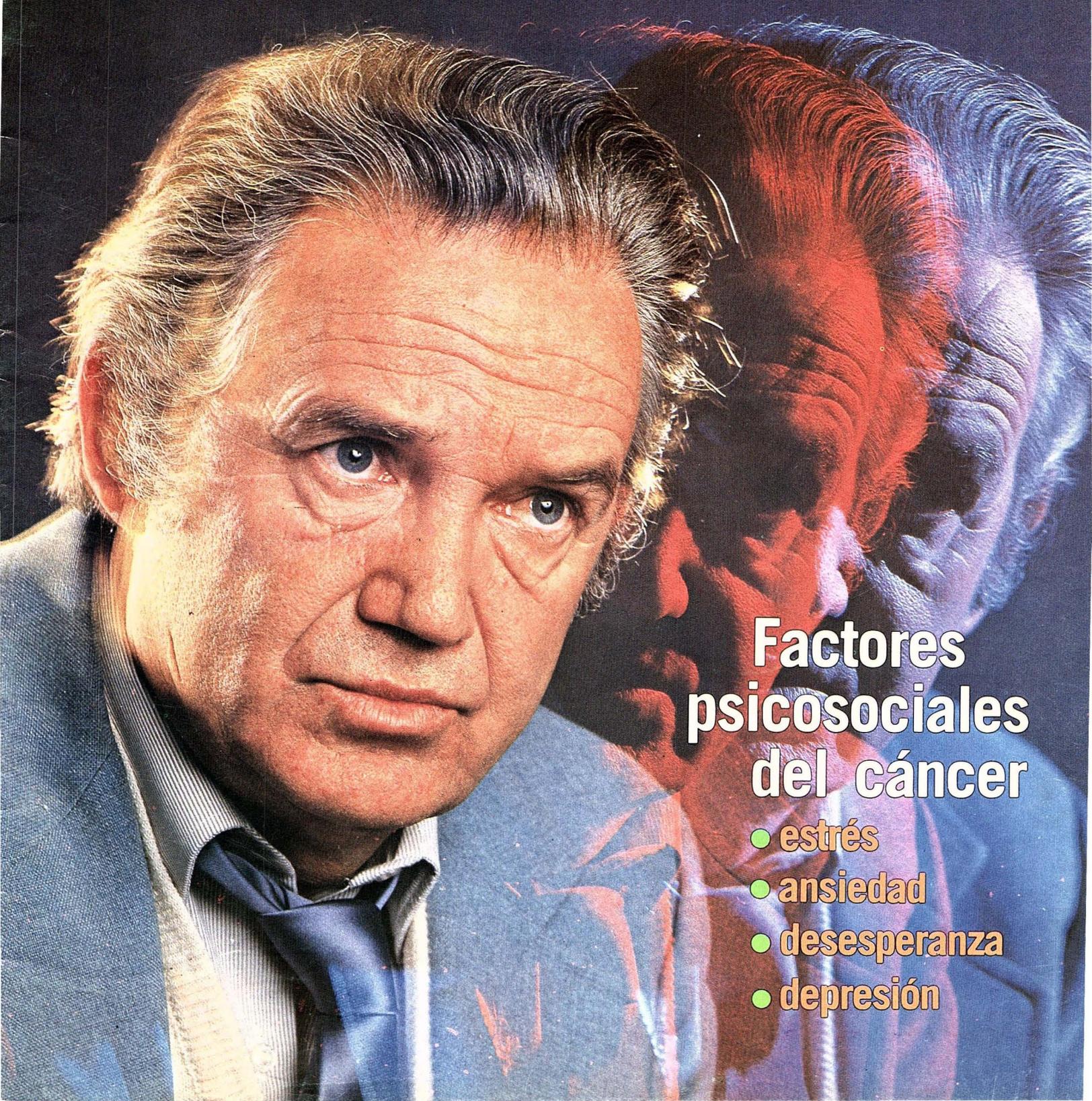


VIDA FELIZ

Fleeta

8-00



Factores psicosociales del cáncer

- estrés
- ansiedad
- desesperanza
- depresión



Artid Luis/ACES

Sembrando

De aquel rincón bañado por los fulgores de sol, que nuestro cielo triunfante llena, de la florida tierra, donde entre flores se deslizó mi infancia dulce y serena, envuelto en los recuerdos de mi pasado borroso, cual a lo lejos el horizonte, guardo un extraño ejemplo nunca olvidado del sembrador más raro que hubo en el monte.

Aún no sé si sería loco, sabio o prudente, aquel hombre que humilde traje vestía; sólo sé que, al mirarlo, toda la gente con profundo respeto se descubría. ¿Era acaso su gesto severo y noble que a todos asombraba por lo arrogante? Hasta los leñadores, mirando el roble, sienten las majestades de lo gigante.

Una tarde de otoño subía la sierra y al sembrador sembrando miré risueño; desde que existen hombres sobre la tierra, nunca se ha trabajado con tanto empeño.

Quise saber, curioso, lo que aquel hombre sembraba en la montaña sola y bravía. El sembrador oyóme, benigno y pobre, y me dijo con honda melancolía: Siembro robles y pinos y sicomoros, quiero llenar de frondas esta ladera, quiero que otros disfruten de los tesoros que darán estas tierras cuando yo muera.

¿Por qué tantos afanes en la jornada, sin buscar recompensa? —dije, y el loco murmuró con las manos sobre la azada: Acaso tú te imaginas que me equivoco; acaso, por ser niño, te asombre mucho el soberano impulso que mi alma enciende. Por los que no trabajan, trabajo y lucho; si el mundo no lo sabe, Dios me comprende.

Hoy es el egoísmo torpe maestro a quien rendimos culto de varios modos: si rezamos pedimos sólo el pan nuestro. ¡Nunca al cielo pedimos pan para todos! En la propia miseria los ojos fijos, buscamos las riquezas que nos convienen y todo lo arrostramos por nuestros hijos. . . ¿es que los demás padres hijos no tienen?

Vivimos siendo hermanos sólo en el nombre, y en las guerras brutales, con sed de robo, hay siempre un fratricida dentro del hombre, y el hombre para el hombre siempre es un lobo. Por eso cuando al mundo triste contemplo, yo me afano y me impongo ruda tarea. Y sé que vale mucho mi pobre ejemplo, aunque pobre y humilde parezca y sea.

¡Hay que luchar por todos los que no luchan!
¡Hay que pedir por todos los que no imploran!
¡Hay que hacer que nos oigan los que no escuchan!
¡Hay que llorar por todos los que no lloran!
¡Hay que hacer como abejas, que en la colmena fabrican para todos dulces panales!
¡Hay que hacer como el agua que va serena, brindando al mundo entero frescos raudales!

¡Hay que imitar al viento, que siembra flores, lo mismo en la montaña que en la llanura!
¡Hay que vivir sembrando, sembrando amores con la vista y el alma siempre en la altura!
Dijo el loco, y con noble melancolía por las breñas del monte siguió trepando, y al perderse en las sombras, aún repetía:
¡Hay que vivir sembrando, siempre sembrando!

Blanco Belmonte

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



GERENTE GENERAL
Lic. Roberto Gullón
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Dr. Rolando A. Itin
GERENTE DE DISTRIBUCION
Lic. Arbin E. Lust
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 09188	CORREO ARGENTINO de Faltos (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCCION Concesión Nº 452



Siembra y cosecha

Fue nadie menos que el apóstol San Pablo, brillante filósofo y teólogo de profunda erudición —pero a la vez hombre sencillo y práctico en los temas espirituales—, quien acuñó, inspirado por Dios, la siguiente máxima (hoy mundialmente célebre): “Todo lo que el hombre sembrare, eso también segará” (Gálatas 6: 7).

Este principio universal de causa-efecto, rige inexorablemente tanto para la semilla que el hombre deposita en tierra, como para los actos que despliega diariamente y que van marcando su conducta.

Por eso, ¿ha de extrañar, acaso, que el panorama general de nuestro mundo sea de guerras, crímenes, inmoralidad, sufrimiento?... Impulsado por su corazón egoísta, el ser humano —mayoritariamente— viene sembrando por siglos —mejor dicho, por milenios—, odios, contiendas, rencores, maledicencia, irrespetuosidad, concupiscencia, explotación. ¿Cuáles, entonces, podían ser los frutos? Como dice Blanco Belmonte en su poema “Sembrando” (que publicamos en la página 2): “Vivimos siendo hermanos sólo en el nombre, / y en las guerras brutales, con sed de robo, / hay siempre un fratricida dentro del hombre, / y el hombre para el hombre siempre es un lobo”. De ahí las innumerables guerras “menores” que han llenado de sangre y dolor la historia de la

humanidad; de ahí las dos espantosas conflagraciones mundiales de este siglo; de ahí el peligro inminente de un holocausto nuclear. (Véase el artículo titulado “¿Hacia un ‘Hiroshima’ mundial?”, en las páginas 13 a 15.)

Dios, en virtud de su infinito amor, al crear al ser humano lo dotó de libre albedrío: es decir, de la facultad de juzgar y elegir. Este es, entonces, responsable de las decisiones que toma, y de sus consecuencias. Como concluye su artículo “Persona y libertad” (páginas 16 y 17) la Prof. Lylian Weiss de Schmidt, “la persona encuentra su realización en el uso que haga de su libertad. Toda la grandeza o la degeneración del hombre, todo lo que somos o lo que seremos, está relacionado con la libertad”.

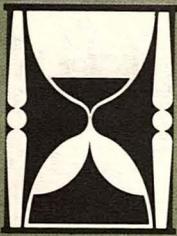
Usted y yo, estimado lector, ¿cómo usaremos el don precioso de la libertad? El mismo San Pablo, en el pasaje citado de su carta a los gálatas, aconseja: “No nos cansemos, pues, de hacer bien; porque a su tiempo segaremos” (versículo 9). O, para decirlo de una forma muy bella con las palabras del poeta: “¡Hay que imitar al viento, que siembra flores, / lo mismo en la montaña que en la llanura! / ¡Hay que vivir sembrando, sembrando amores / con la vista y el alma siempre en la altura!”

Néstor Alberro

INDICE

5	SALUD ¿Pueden las emociones provocar el cáncer? Mario Pereyra	
8	El niño es el padre del hombre Silas R. A. Dodu	
10	RELIGION Cuando la tierra tiembla Tulio N. Peverini	
13	ACTUALIDAD ¿Hacia un “Hiroshima” mundial? Julio Espinosa Alfaro	
	ETICA Persona y libertad Lylian Weiss de Schmidt	16
	EDUCACION Cuando los niños tienen problemas en la escuela Liz Sweeney Walls	18
	SECCIONES Estos tiempos 4 Alcohol-Tabaco-Drogas 7 Consultorio médico 9 ¿Qué responde la Biblia? 15 En familia 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. — Agosto de 1986.



Estos tiempos

PERMISIVIDAD SEXUAL Y DESHONESTIDAD AUMENTAN

En 1969 más de dos tercios de los norteamericanos se pronunciaban en contra de las relaciones sexuales premaritales; en 1985 se había invertido la proporción: casi dos tercios las aprobaban. Hace veinte años, la mitad de las mujeres en los Estados Unidos eran vírgenes al contraer matrimonio; actualmente lo es menos del 20%. Hoy en día el 45% de las personas casadas comete infidelidad sexual (y esto, de ambos sexos en forma pareja). Los embarazos de adolescentes han alcanzado proporciones epidémicas: cada año, casi un millón de chicas norteamericanas solteras quedan grávidas.

Por otra parte, en 1985 uno de cada cuatro estadounidenses defraudó al Estado en sus impuestos (un 5% más que el año anterior); y tres de cada diez admitió que a veces comete hurto contra su empleador.

Estos son apenas síntomas de la creciente descomposición moral de la sociedad norteamericana. Respecto de otros países, que no disponen de las minuciosas estadísticas características de los Estados Unidos, carecemos de datos tan precisos; pero seguramente, en mayor o menor medida, este deterioro moral es universal.

UNA MADRE VENDE UN OJO Y UN RIÑÓN

El pelo entrecano, la mirada perdida, los hombros agobiados por una vida cargada de amarguras, pero la mente lúcida y la voluntad firme de seguir luchando por la existencia de su hijo. Se trata de Dora Leucovich, argentina, viuda,

que a los 52 años de su vida ha decidido ofrecer en venta —si cabe la palabra— uno de sus ojos por treinta mil dólares y uno de sus riñones por cincuenta mil. Apela así al último recurso que le queda para tratar de asegurar el porvenir de su hijo paralítico, Víctor, de 26 años, quien soporta un drama que se remonta a su niñez.

Cuando Víctor tenía 10 años, en Tucumán, Argentina, por un desafortunado golpe quedó repentinamente paralítico. Llevado a Buenos Aires, se lo sometió a una operación para extirparle un coágulo en la médula. Comenzó luego, con tesonero esfuerzo, la lenta recuperación con muletas. Víctor supo eruirse sobre el calvario, hasta que sólo se le notaba que arrastraba un poco los pies. Estudió, se casó y tuvo un hijo —un nieto para la abuela Dora!

Después, repentinamente, hace tres años, de nuevo aparecieron las sombras de la duda: otra vez Víctor sufre dolores en las piernas y vuelve a costarle caminar. Nuevas consultas, operaciones, mejorías, recaídas. Parálisis, ahora en brazos y piernas. Un viaje a Francia, al centro especializado de Caen, donde hicieron mucho por la recuperación de Víctor. Pero la familia gasta sus últimos ahorros.

Dora Leucovich trabaja 16 horas por día como planchadora para ayudar a su hijo paralítico, pero no alcanza. Entonces, el año pasado, aparece en uno de los diarios de la pujante y moderna Buenos Aires el dramático anuncio. . . “Estamos gestionando un aparatito importado que se pone en la médula para controlar la espasticidad”, explica Dora. Tanto el aparato como la operación para colocarlo son carísimos. Como última esperanza y con todo su amor materno, Dora suplica que alguien quie-

ra comprar su tributo al hijo: un ojo y un riñón. Sí, **los vende**, ¡en vida!

¿Cómo puede haber en este mundo tanto dolor? ¿Cómo puede existir tan poca solidaridad?

EL CAPITOLIO, EN PELIGRO

El famoso capitolio romano corre peligro de derrumbarse. El antiguo edificio de la municipalidad de Roma, con su campanario de cuatrocientos años, muestra indicios de inclinarse a un lado y sus cimientos presentan profundas rajaduras, anunció recientemente un equipo de ingenieros italianos.

Un grupo de cuatro técnicos entregó su evaluación al alcalde Nicola Signorello, tras una investigación de cuatro años sobre la estabilidad estructural del Palacio de los Senadores, en la colina capitolina.

Según el informe, los cimientos del edificio, construidos sobre el antiguo Tabularium que albergaba archivos durante la época del Imperio Romano, presentan rajaduras importantes, mientras que el campanario se inclina a un lado y sus columnas también presentan grietas.

El edificio original fue asignado a la municipalidad de Roma a principios del siglo XV, y actualmente alberga el Concejo Municipal y las oficinas del alcalde. Su fachada se remodeló según el diseño creado por Miguel Ángel en 1592.

Se formó una comisión especial para supervisar la continuación de los estudios. Ojalá se pueda conservar esta joya histórica y cultural, no sólo de Italia sino de toda la humanidad.

Noticias como ésta nos llevan a reflexionar y compren-

der cuán precederas son las realizaciones humanas, aun las que parecen más sólidas: todas terminan demolidas por el transcurso del tiempo.

MURIO A LOS 120 AÑOS

El hombre más viejo del mundo con antecedentes verificables de su edad, el japonés Shiguechiyo Izumi, falleció a comienzos de este año, por causa de una neumonía. Tenía 120 años.

Izumi murió en su hogar en la isla Tokunoshima, a unos 1.920 km al sudoeste de Tokio. Allí nació el 29 de junio de 1865, y allí pasó casi toda su vida. (Sólo viajó a Okinawa, hace décadas, para pasar su luna de miel; y fue a Osaka apenas en tres ocasiones.)

Estaba activo y lúcido hasta que contrajo un resfrío el año pasado.

Hasta poco antes de morir, Izumi mantuvo los hábitos de levantarse al amanecer, conversar con los turistas, realizar cortas caminatas y tomar su vaso diario de jugo de frutas. Su vida entera transcurrió en los cañaverales de azúcar y los jardines de la isla.

No pretendemos afirmar que toda persona que cultive hábitos sencillos de vida alcanzará los 110 ó 120 años de edad, porque hay innumerables factores —muchos de ellos, fortuitos o accidentales— que inciden en el acortamiento de la existencia. Pero los hechos están allí, y son indiscutibles: todos los longevos que, en diversos lugares del planeta, asombran por su lucidez y vitalidad tanto como por su avanzada edad, han llevado una vida natural, alejados del estrés y de la ansiedad del mundo moderno, y se han contentado con una alimentación sencilla y sana.

¿Pueden las emociones provocar el cáncer?

Factores psicosociales de riesgo en las oncopatías.

Mario Pereyra

“**T**IENE CANCER”, comentan en voz baja los familiares y amigos a cierta distancia del lecho del paciente. La sensación de que algo terrible, brutal e incurable ha penetrado en esa persona, flota en el ambiente cargado por la densa impresión angustiosa de la muerte inminente.

El cáncer no es una enfermedad como cualquier otra. Siempre evoca fantasías de algo horrendo y maligno que invade a ciertos organismos para destruirlos inexorablemente. Como lo expresa elocuentemente su etimología, es semejante al comportamiento del cangrejo.¹ Los cangrejos son animales nocturnos, terriblemente agresivos, que viven en las profundidades, protegidos por un duro caparazón que los hace casi invulnerables. Se desplazan con movimientos incoordinados e imprevisibles, y persiguen con la mirada fija y penetrante a su presa, a la que captu-

ran implacablemente y torturan de manera despiadada hasta la muerte.

Así, el cáncer parece estar determinado por la presencia de ciertos agentes químicos, físicos o microbiológicos (cancerígenos) que se introducen en los tejidos sanos, rompiendo el mecanismo regulador que controla el equilibrio y funcionamiento de la vida celular. Estas distorsiones van degenerando en células malignas que con rapidez variable, según los casos, van reemplazando paulatinamente a las células normales, haciendo que el tumor crezca e incluso emigre hacia otras zonas del organismo (metástasis) minando la vida toda, hasta acabarla finalmente.²

Las emociones y el cáncer

Desde Hipócrates (siglo V AC), el padre de la medicina antigua, hasta el siglo XIX, se creía que había una relación entre la psiquis y las oncopatías. Lancereaux, eminente clínico francés del siglo pasado, escribía en 1898 en la “Revue des maladies cancéreuses”:

“El cáncer es el resultado de la herencia nerviosa. Especialmente en los sujetos deprimidos, cuyas funciones nerviosas se encuentran apagadas y cuya vida se desenvuelve bajo la acción depresiva, el cáncer puede hacer su aparición”.³ Sin embargo, desde el descubrimiento de los mecanismos de la patología celular, la ciencia médica comenzó a negar, cada vez con mayor convicción, las influencias psíquicas en el desarrollo de los tumores malignos, llegando a burlarse de tales hipótesis.⁴

Actualmente, domina la idea de que esta enfermedad es pluridimensional (“punto de vista holístico, global y multidisciplinario”)⁵ y es causada por una constelación de elementos, muchas veces convergentes, como por ejemplo: predisposiciones hereditarias; aspectos constitucionales, hormonales, alimenticios; la exposición a ciertos agentes químicos (como los producidos por el consumo del tabaco), etc. Las investigaciones recientes, sin llegar a ser definitivas, también incluyen factores emocionales y de conducta referidos a

El autor, profesor de Filosofía y licenciado en Psicología, es psicólogo clínico del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

la relación con el ambiente social y familiar.

Las publicaciones, los investigadores y los especialistas que en todo el mundo se ocupan de las relaciones recíprocas entre psicología y cancerología son cada vez más numerosos. En la Argentina se destaca la labor trascendente del Prof. Dr. J. Schavelzon, quien afirma: "A través de la opinión mundial (presenta diez citas bibliográficas) parece bastante afirmado el principio de la existencia de una personalidad premórbida con respecto al cáncer". Y agrega más adelante: "Debemos reconocer que existe un determinado perfil caracterológico que pone al individuo dentro del grupo denominado 'de elevado riesgo', es decir, con posibilidades de contraer la enfermedad, estadísticamente mayor que el promedio de la población".⁶

¿Cuáles son las características psicológicas del enfermo canceroso?

Resumiremos las conclusiones de algunas de las múltiples investigaciones sobre el tema, que presentamos sintetizadas en el cuadro adjunto.

Uno de los rasgos emocionales más significativos que ha sido descrito reiteradamente como asociado a la aparición de cáncer, se refiere a las situaciones de pérdida, desesperanza, depresión y abatimiento.

Los estudios prospectivos amplios y bien controlados demuestran que las tasas de mortalidad y morbilidad son

hasta diez veces más elevadas en los viudos durante los dos primeros años de la pérdida del cónyuge, que en el grupo general de personas de la misma edad y sexo.⁷ Las estadísticas señalan la mayor incidencia cancerígena en el grupo de los viudos; luego, en el de los divorciados; a continuación, en el de los casados infelices que mantienen forzosamente el vínculo; y, finalmente, en el grupo de los solteros.⁸ Assim y otros⁹ consideran que la desesperanza, la depresión y la ausencia de un proyecto existencial que dé sentido a la vida "son condiciones permisivas que favorecen la evolución neoplásica". Otros estudios demuestran experimentalmente que cuanto más disminuye la esperanza, más rápida suelen ser las metástasis.¹⁰

Casi todas las investigaciones que se ocupan de la personalidad premórbida del canceroso se centran principalmente en el modo de elaborar las emociones o la vivencia de privación. El Dr. M. Grossarth-Maticek y su equipo estudiaron en una ciudad de Yugoslavia más de mil habitantes durante diez años. Se los interrogó intensamente acerca de cómo expresaban o reprimían sus emociones. Los resultados revelaron que los individuos que manifestaban activamente su ira o su hostilidad se encontraban más frecuentemente en el grupo de pacientes cardiovasculares (personalidad de tipo A - véase el artículo titulado "¿Es usted propenso a un ataque cardíaco?", en *Vida Feliz*, noviembre y diciembre de

1985), en tanto que los "receptores pasivos de represión" o que ocultaban sus emociones, eran los que con mayor frecuencia resultaban víctimas del cáncer.¹¹ Bahnsen¹² afirma que los pacientes con carcinoma manifestaron menos ansiedad abierta y presentaron pocas quejas de sobrecarga y de estrés. Predomina en ellos la necesidad de adaptarse a los otros, conformarse con las normas del ambiente y relegar a segundo plano las aspiraciones personales.

El Prof. Estapé, de España, aplicando un *test* de seiscientas preguntas concluye que estos pacientes "parece que fuesen en su mayoría personas muy responsables, perfeccionistas, más bien introvertidas y que han tenido que afrontar problemas acusados en los últimos tiempos".¹³ R. Bucher y D. Guimaraes coinciden en que el "candidato al cáncer" dirige todos sus actos, por la razón, ejerciendo sobre sí un control rígido y permanente. Es de tipo compulsivo, con "elevadas exigencias perfeccionistas y actitudes superconformistas" a las normas vigentes.¹⁴

Psicología del cáncer del aparato genital

Steele¹⁵ sugiere que el cáncer del útero, como el de próstata, se desarrolla con más frecuencia en personas con vida sexual intensa pero insatisfactoria (a diferencia de las portadoras de cáncer de mama, que presentaron mayormente inhibición o inactividad sexual). No resulta fácil determinar si esto se debe a influencias biológicas (hormonales) o psicosociales, aunque sería probable que la presencia de conflictos sexuales juegue un rol preponderante. Asimismo, se ha observado que las mujeres vírgenes raramente contraen cáncer cervical (cuello de útero), siendo más proclives al cáncer de mama.

Psicología del cáncer de mama

Es el más investigado en psico-oncología. Ya en 1963, Renneker resumía los resultados de las investigaciones aportando cinco características de mujeres con cáncer del seno:

1. *Síntoma depresivo*: presente dos años antes del diagnóstico, y manifestado por angustia, sentimiento de culpa e inseguridad.

2. *Postura masoquista*, con tendencia a sacrificarse por los otros.

Características de personalidad asociadas a una mayor frecuencia de cáncer:

- Sentimiento de pérdida y vivencias de duelo.
- Desesperanza, depresión, falta de un proyecto existencial.
- Conformidad a las normas del ambiente y postergación de las aspiraciones personales.
- Introversión.
- Perfeccionismo; rígido control racional sobre actos y actitudes.
- Represión, inhibición de la agresividad, la ansiedad y el estrés.

Con relación al cáncer de mama:

- Estructura depresivo-masoquista, con negación de conflictos.
- Actitud ambivalente o negativa frente a la femineidad, la maternidad y la sexualidad.

3. *Negación de conflictos*, tendencia a adaptarse y a no demostrar agresividad, a veces superacumulada.

4. *Relación altamente ambivalente* y conflicto con la madre, expresado a través de tentativas permanentes de reparación.

5. *Perturbación de la femineidad*, con valoración negativa tanto de la maternidad como de la sexualidad.¹⁶

Trabajos posteriores confirman estos resultados.¹⁷

Conclusión

Ultimamente el Dr. Schavelzon ha manifestado que en las "más recientes reuniones médicas sobre cancerología ha surgido el tema de la 'calidad de vida'"¹⁸ como profilaxis oncológica; lo que significa reconocer la vigencia de aquella milenaria fórmula bíblica del sabio Salomón: "El corazón alegre es una buena medicina".¹⁹

Referencias

- 1 Cangrejo es el diminutivo del vocablo "cangro", que deriva del latín "cáncer". En alemán la palabra *krebs* significa igualmente cáncer y cangrejo.
- 2 S. Laborde, *El cáncer* (Buenos Aires, El Ateneo), págs. 43-92.
- 3 Citado por C. Zwanck, "Higiene del alma", *El Día Médico*, septiembre de 1980, pág. 379.
- 4 F. Meerwein, "La psicología del paciente canceroso", *Folia Psychopractica*, julio de 1982, pág. 5.
- 5 C. B. Bahnsen, "Cuestiones psicológicas y emocionales en cáncer: asistencia psicoterapéutica del paciente canceroso", *Seminarios de Oncología* (Ed. Medicina Panamericana, 1977), pág. 12.
- 6 J. Schavelzon et al., *Cáncer. Enfoque psicológico* (Buenos Aires, Galema, 1978), pág. 63.
- 7 L. Leshan y R. Worthington, "Loss of cathexes as a common psychodynamic characteristic of cancer patients", *Psychosomatic Medicine*, 1954, págs. 183-193.
- 8 R. Bucher et al., "A psico-oncología e sua contribuição a abordagem multi-fatorial do cancer", *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, n° 28 (1982), pág. 134.
- 9 A. Schmale et al., "The psychological setting of uterine cervical cancer", *Annual New York Academy Sciences*, vol. CXXV (1966), págs. 807-813.
- 10 P. Natale, "Aspectos psicológicos del cáncer" (comunicación presentada al Symposium sobre "Psicosomática femenina", Milán, 9 de abril de 1960). (Fundación C. Erba.)
- 11 C. Wood, "Cultura, estilo de vida y enfermedades crónicas", *Foro Mundial de la Salud*, vol. III, n° 4 (1982), págs. 509-514.
- 12 Citado por R. Bucher, *op. cit.*, pág. 136.
- 13 Estapé, "Chequeo a la fama", *Jano* (23-29 de septiembre de 1983), pág. 108.
- 14 R. Bucher, *op. cit.*, pág. 137.
- 15 R. Steele, "Sexual factors in the epidemiology of cancer of the prostate", *Journal of Chronic Diseases*, vol. XXIV (1971), págs. 29-37.
- 16 R. Renneker, citado por Bucher, *op. cit.*, pág. 138.
- 17 Como lo demuestran los trabajos de Beck (1975), Nemeth (1975) y Pettingale (1977), entre otros.
- 18 J. Schavelzon, "Agredir al cáncer es inoperante", *Uno Mismo*, vol. 2, n° 4 (1983), págs. 19-21.
- 19 Proverbios 17: 22, Versión Moderna.

Alcohol - Tabaco Drogas

FUMADORES Y NO FUMADORES: UN DIALOGO ENTRE SORDOS

— Señora, señor. . . por favor no fume en mi proximidad.

— ¿Acaso le molesta el humo?

— No solamente el humo. Me produce una sensación muy parecida a la de ser yo mismo quien está fumando ese cigarrillo, con el agravante de aspirar no sólo las miles de partículas reconocidamente tóxicas que contiene, sino también un conjunto de gérmenes microscópicos con los que me obsequian sus propios bronquios.

Por supuesto, esta conversación, tan frecuente entre quienes tienen arraigado el hábito tabáquico y los que luchan contra él, se transforma en un diálogo entre sordos

¿Son acaso desestimadas las estadísticas relativas al aumento del cáncer de pulmón y de las enfermedades cardiovasculares por causa del cigarrillo? ¿No saben las futuras mamás que los niños nacidos de mujeres fumadoras resultan involuntarias víctimas del tabaco, ya que nacen con un peso menor al normal, y que su recuperación física e intelectual es mucho más lenta?

Los parteros no esconden su indignación frente a las embarazadas adictas al tabaco, sobre todo cuando ellas saben que están afectando el desarrollo del embrión engendrado y que éste pagará muy caro la imprudencia y la obstinación materna.

La lucha contra el tabaco significa dignificar la vida de millones de personas destinadas eventualmente a sufrir una serie de enfermedades, un riesgo del que se verían exentas si escucharan sin tanto menosprecio los consejos de los científicos.

EL PROBLEMA DE LAS DROGAS EN LA ARGENTINA

"El problema de la droga en la Argentina está muy cerca de ser tan grave como lo es en muchos países del mundo. La diferencia es que en estos países la opinión pública lo sabe, y en la Argentina no", dijo Juan Alberto Yaria, doctor en psicología, que participó del VII Congreso de Comunidades Terapéuticas realizado en Roma.

Yaria viajó acompañado por Miguel Angel Bianucci, con quien dirige en Buenos Aires una comunidad terapéutica. Ambos presentaron en el congreso sendos trabajos sobre sus experiencias, a la luz de una realidad "que en dos o tres años ha visto crecer en la Argentina el problema de las patologías sociales", señaló Yaria.

"La coyuntura social de países limítrofes ha hecho de la Argentina un mercado apetecible para los traficantes de drogas, situación facilitada por el señalado deterioro del contexto social argentino", agregó.

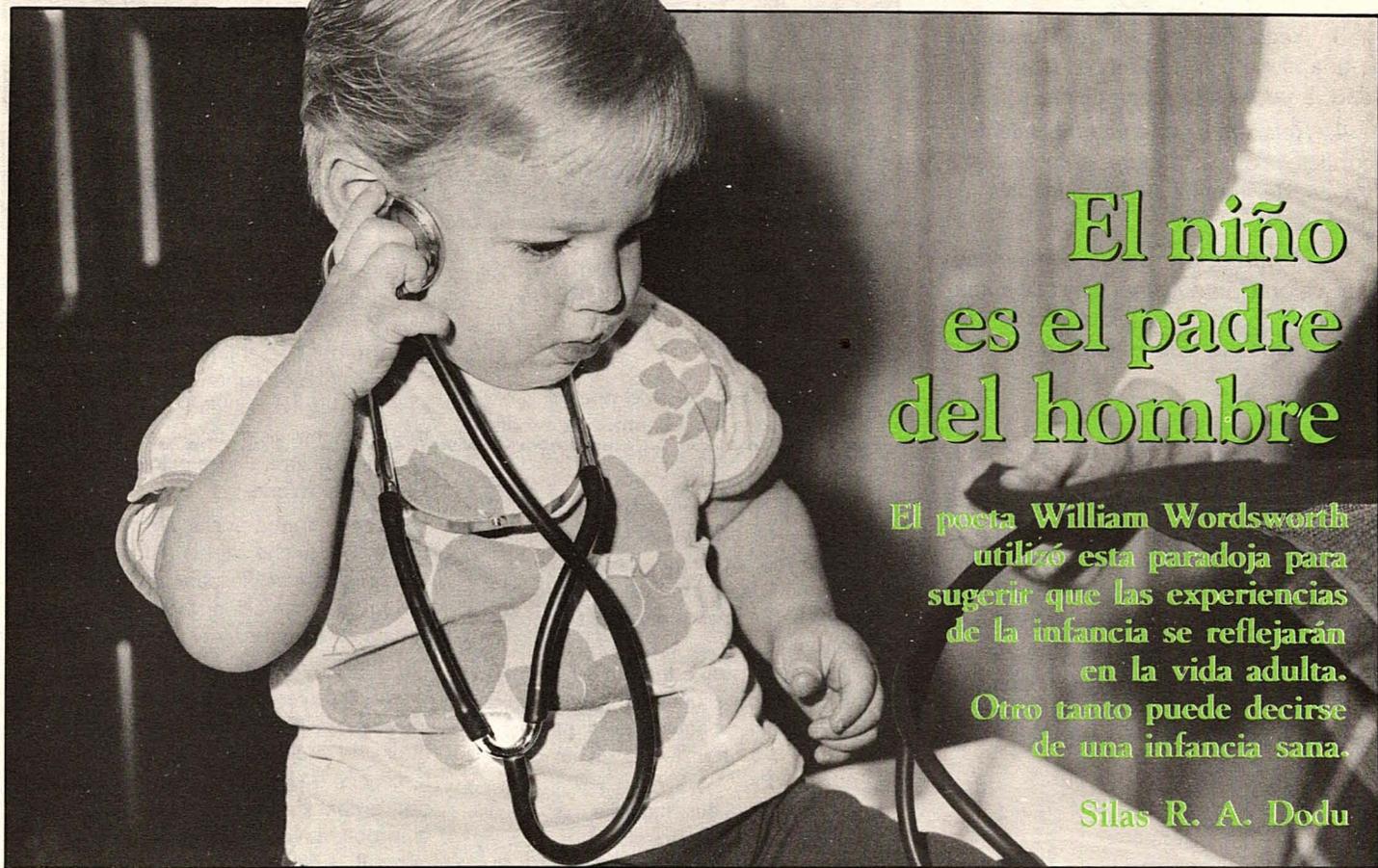
Yaria, profesor adjunto de Psicopatología de la Universidad de Belgrano y titular de la cátedra "Evolutiva 2" (adolescencia) de la Universidad de El Salvador, ambas de Buenos Aires, indicó que el problema de la drogadicción "y en general el de las patologías marginales" ha sido descuidado durante mucho tiempo en la Argentina, y que sólo ahora "hay planes orgánicos a nivel oficial".

"A pesar de la escasez presupuestaria y la carencia de terapeutas institucionales, se están desarrollando "excelentes planes desde la dirección de Salud Mental". Según el experto argentino, "el problema de todos modos seguirá siendo mal manejado hasta que no se entienda que la drogadicción no es una enfermedad psiquiátrica sino un problema social".

EFFECTOS DEL ALCOHOL EN EL ORGANISMO

Algunos datos bastan para poner de manifiesto la gravedad del alcoholismo: más de 5 gramos de alcohol por litro de sangre provocan la muerte; más de 3 gramos, el coma alcohólico; más de 2,5 gramos, intoxicación seria; con 1 gramo, no debe conducirse un vehículo. El 75% de los intoxicados poseen 1,5 gramo de alcohol en la sangre.

Además, aunque al alcoholismo se llega después de años de uso sistemático del alcohol, basta unos pocos sorbos para entrar en el camino; un camino que lleva a la degradación y a la muerte.



El niño es el padre del hombre

El poeta William Wordsworth utilizó esta paradoja para sugerir que las experiencias de la infancia se reflejarán en la vida adulta. Otro tanto puede decirse de una infancia sana.

Silas R. A. Dodu

Ariel Lust/ACES

SE SUELE considerar que la hipertensión arterial —causa importante de muerte y enfermedad en muchas partes del mundo— es una afección propia de personas de edad media y ancianas. Pero cada día aumentan las pruebas de que se trata del resultado de un proceso que comienza en una época temprana de la vida.

Un grupo de estudio reunido por invitación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha recomendado que en las poblaciones donde la hipertensión está considerada como un problema de salud pública, la comunidad misma organice programas tanto para los jóvenes como para los ancianos. Esos programas comunitarios tendrían que estar basados en cuatro preceptos de prudencia:

- *No es sensato comer con exceso.* Un peso corporal saludable se mantiene mediante una ingestión de “energía total” que no exceda las necesidades del organismo.
- *No es sensato agregar demasiada sal a la comida.* En casi todo el mundo

la dieta ya contiene más sal de la que necesita el organismo, y esa cantidad puede ser reducida sin que se produzca ningún daño.

- *No se debe beber alcohol.* Una ingesta excesiva de alcohol lleva aparejado un aumento del riesgo de hipertensión.

Los hábitos de vida sana adquiridos en la infancia pagarán dividendos en los años posteriores.

- *Hay que mantenerse en buen estado de salud mediante una actividad física regular.* No hacen falta equipos complejos; realizar paseos con regularidad, por ejemplo, proporciona un nivel saludable de actividad física.

En el informe del grupo de estudio (*Investigaciones sobre la tensión arterial en los niños*, OMS, Serie de Informes Técnicos, nº 715, Ginebra, 1985) se señala que las observaciones en los niños ofrecen una oportunidad singular para investigar los factores que contri-

buyen a la hipertensión arterial. Los expertos sugieren formas de prevenir la hipertensión antes de que sus efectos nocivos lleguen a sentirse en la vida del adulto.

Una sección del informe trata de la prevención primaria de la hipertensión. El grupo de estudio señaló que las actividades preventivas en la niñez han de ser coherentes con las apropiadas para los adultos y que se debe considerar a la población como un conjunto. En esta estrategia comunitaria deben participar otras personas, aparte de los profesionales de salud: los maestros y otros profesionales que se ocupan de que los niños puedan desempeñar un papel importante. Entre las medidas que deben adoptarse el informe menciona acciones legislativas: por ejemplo, la posibilidad de imponer una reducción del contenido de sodio en los alimentos que se venden preparados, en particular los destinados a los lactantes.

El informe prosigue: “La prevención de la tensión arterial elevada en la niñez y la adolescencia pretende principalmente impedir que exista hipertensión en la edad adulta. Las medidas

Este artículo ha sido tomado, con permiso, de la revista *Salud Mundial*, enero-febrero de 1986, páginas 10-12.

preventivas iniciadas en la edad adulta también forman parte de la estrategia de prevención, pero, cuanto más temprano comience la prevención, mayor es la probabilidad de que resulte eficaz. Además, los hábitos que se relacionan con un aumento excesivo de la tensión arterial con la edad se forman en una época temprana y se vuelven cada vez más difíciles de cambiar más tarde”.

No es nada fácil adoptar una “estrategia individualizada”, ya que es imposible identificar con precisión a los niños o adolescentes que llegarán a ser hipertensos en el futuro. Por eso parece preferible una “estrategia comunitaria”. Esto significa, con claridad, que se han de cambiar los estilos de vida de personas de todas las edades y también algunos factores ambientales, para reducir los niveles de otros elementos determinantes que pueden contribuir a incrementar las causas subyacentes de

la hipertensión arterial. Como miembros de la comunidad, los niños deben ser incluidos en los programas a ella destinados por una serie de razones, de las que no es la menos importante la necesidad de protegerlos contra los trastornos que podrían llegar a sufrir en una etapa futura.

El grupo de estudio llegó a la conclusión de que aún queda mucho por averiguar acerca de los factores que podrían reducir la tensión arterial o prevenir un aumento de ésta con la edad, y de que la eficiencia y eficacia de las medidas preventivas propuestas todavía deben ser evaluadas. Pero el informe dice: “Existen actualmente datos suficientes para recomendar reducciones moderadas de las ingestas de sodio y de alcohol en la dieta, la prevención temprana de la obesidad y una mayor actividad física en algunos grupos de población. Ninguna de estas

medidas implica riesgo alguno de efectos negativos y todas pueden ser beneficiosas”.

En el informe se reconoce la dificultad inherente de promover cambios generales en los estilos de vida. Y se concluye: “Se requerirá la activa participación de toda la comunidad para poder iniciar un programa eficaz, el cual requerirá la cooperación de sectores como el educativo y el de la producción, industria y comercialización de alimentos, y la de profesionales y educadores especializados en salud. La labor del personal de salud resultará más eficiente y eficaz para promover la participación de la comunidad que la educación de los niños en forma individual. Los profesionales de salud deben asumir una función de liderazgo en la organización de la promoción de la salud en la niñez, basada en la participación de toda la comunidad”.



Consultorio médico

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

¿Qué es la arteriografía?

La arteriografía o angiografía es un estudio radiográfico de las arterias, que consiste en la introducción en el torrente sanguíneo de una sustancia opaca a los rayos X, lo que permite ver y registrar el trayecto de las arterias y la mayor parte de sus anomalías y enfermedades. Se utiliza en cirugía cardiovascular como elemento fundamental en el diagnóstico y tratamiento de las arteriopatías. Además de las enfermedades crónicas de las arterias, permite diagnosticar obstrucciones agudas y también traumatismos arteriales.

Existen variadas técnicas para realizar este estudio en las distintas localizaciones en las que las patologías arteriales lo requieren. Las dos más comunes son: la punción de la arteria elegida y la posterior inyección de la sustancia de contraste, y la introducción intraarterial de un catéter que se progresa hasta la zona de interés para inyectar a través del mismo la sustancia opaca. Una vez que esta última

comienza a circular, se puede visualizar en una pantalla hasta elegir el momento adecuado para su registro en una placa radiográfica.

Los sitios más frecuentemente utilizados para la punción arterial son la aorta lumbar y la arteria femoral; para los vasos cerebrales, la arteria carótida. En el caso del cateterismo, la introducción del catéter suele efectuarse por una arteria del brazo (humeral) o de la pierna (femoral). Los estudios más frecuentes realizados por este método son las arteriografías craneal, coronaria (arterias que irrigan el corazón), aórtica, renal, de las vísceras, y de los miembros inferiores o superiores.

En los estudios efectuados por cateterismo, se ha generalizado una técnica dinámica que permite filmar la progresión de la sustancia de contraste a lo largo de las áreas de interés. La película obtenida puede luego proyectarse a distintas velocidades e incluso deteniendo la imagen, según la necesidad. Esta variante —denominada cineangiografía— ha provisto de elementos mucho más específicos en especial a la cirugía cardíaca para revascularización coronaria conocida como *by-pass* o puente aortocoronario.

Por último, desde hace muy pocos años se conoce una técnica revolucionaria en angiografías que consiste en la sustracción computarizada de las imágenes óseas que obviamente se encuentran presentes en cualquier placa radiográfica. De ese modo, la claridad de las imágenes arteriales no se obstaculiza con ningún otro elemento que pueda ocultar el trayecto arterial. Este método, denominado angiografía digital, permite también disminuir notablemente la cantidad de sustancia radioopaca, y en algunos casos es posible inyectarla por vía intravenosa como cualquier medicamento, disminuyendo los riesgos de toda punción arterial.



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.

Cuando la tierra tiembla

¿Castigo de Dios o señal de esperanza?

Tulio N. Peverini

“**E**STABAMOS todavía en la cama cuando todo comenzó a temblar. No podíamos levantarnos. Las paredes empezaron a derrumbarse, y el piso no se quedaba quieto. Era como estar en un barco que cruza una tormenta. Los sacudones eran tan fuertes que mi esposa y yo éramos literalmente arrojados de vuelta a la cama cada vez que intentábamos levantarnos y huir. Estábamos aterrorizados”.

Así hablaba Eugenio Torres, uno de los sobrevivientes del tremendo terremoto ocurrido en México en septiembre último y causante de unas 10.000 víctimas, según cálculos conservadores. Su relato reflejaba la sensación de pánico e inseguridad que conocen tan bien los que han vivido el drama de un sismo violento.

Pero no sólo la angustia. Está la sensación de absoluta impotencia y la convicción solemne de que a uno le ha llegado la última hora. María Chaime, secretaria de 31 años, estaba preparando a sus hijos para la escuela, cuando castigó el temblor, a las 7:19 de ese día fatídico. Desapareció la imagen del televisor y comenzaron a caer los libros, cuadros y utensilios de cocina. Se arrojó con sus hijos, los abrazó, y comenzó a orar. Tras lo que pareció una eternidad, todo quedó quieto. Miró por la ventana y vio que un edificio de apartamentos de siete pisos, a sólo quince metros de distancia, se había derrumbado, dejando una enorme nube de humo gris. Salió a la calle y se encontró con otros sobrevivientes. “Estábamos en estado de *shock* —confesó más tarde—. Nos sentíamos completamente impotentes. No sabíamos qué hacer ni adónde correr”. Y Guillermo Navarrete —que se estaba bañando

cuando su mundo empezó a desmoronarse— expresó los sentimientos de muchos cuando dijo: “Si usted cree en Dios, comienza a orar; y si no cree, también comienza a orar”.

Frente a todo esto, nos preguntamos aturridos: ¿Qué alcance tiene este tipo de calamidad, y cuál es su significado, si es que lo tiene?

La frágil corteza

Fuera de toda duda, el terremoto es uno de los desastres naturales más angustiosos y destructivos que el hombre pueda experimentar. Sin previo aviso, el suelo tiembla, se sacuden o caen los edificios, se agrieta la superficie terrestre y muchas veces las casas y las personas son cubiertas por aludes de rocas, barro o nieve, o son arrebatadas por olas gigantes.

A veces se desencadenan casi al mismo tiempo y en la misma región dos o tres cataclismos, lo que agrava enormemente los daños.

El célebre terremoto de Lisboa, por ejemplo, ocurrido en 1755 y responsable de unos 60.000 muertos, duró seis minutos y fue seguido de un maremoto gigantesco y de un incendio que se extendió casi una semana. El reciente terremoto de México, como es sabido, fue seguido de un segundo temblor de una intensidad de 7,3 en la escala de Richter, y de una serie de temblores menores, amén de olas de veinte metros de altura que ocasionaron la pérdida de decenas de barcos pesqueros. Y en el “ciclón más devastador del siglo”, como se lo ha llamado, acaecido en noviembre de 1970 en Pakistán Oriental, se combinaron una tempestad, un maremoto y una inundación para causar la pérdida de 700.000 vidas.

Los sismólogos están tratando de encontrar la manera de predecir los temblores con horas y aun días de an-

ticipación, mediante una observación continua de oscilaciones, tensiones, actividad volcánica y fluctuaciones del campo magnético de la Tierra. Sin embargo, estiman que esa meta todavía está distante. Por otro lado, las 1.200 estaciones sismográficas que hay en el mundo han detectado últimamente un millón de temblores por año, es decir, unos tres mil por día. De ese millón de convulsiones, se calcula que unas mil son potencialmente peligrosas, y que anualmente puede haber, de promedio, diez terremotos mayores, con consecuencias destructivas.

Sentimientos nobles y dudas punzantes

Digamos para empezar que el terremoto de México —al igual que la erupción volcánica de Colombia y que todo cataclismo semejante— no solamente dejó una sombra de duelo, sino también una estela de luz.

Donde estaban los sepultados en vida, aparecieron los voluntarios que trabajaron jadeantes y en circunstancias muy riesgosas para rescatarlos. Donde estaban los heridos, hubo manos solícitas para recogerlos y transportarlos a los centros de socorro. Donde faltaba pan, agua y techo, hubo muchos que suplieron esas necesidades desinteresadamente. Donde la angustia destrozaba los corazones, se oyó la voz amiga y reconfortante.

El mundo entero abrió el corazón a México primero y a Colombia después, y respondió a la crisis en forma generosa y cálida. De alguna manera el dolor de estos pueblos se convirtió en el dolor de la humanidad.

Pero estos desastres no sólo despertaron los mejores sentimientos de solidaridad social. También suscitaron preguntas dolorosas, punzantes, que demandan una respuesta clara.

El Dr. Tulio N. Peverini, docente y redactor de vasta trayectoria, es el director de la revista *El Centinela*, editada por Publicaciones Interamericanas.

¿Por qué ocurren estas calamidades? ¿Serán una falla de la naturaleza o un castigo divino? Y si Dios no las manda, ¿por qué las permite? ¿Qué pasa con los que murieron: adónde van? ¿Se terminarán algún día los terremotos y

Ni la ciencia ni la filosofía pueden contestarnos en forma satisfactoria estos interrogantes. Sólo la religión puede ofrecernos una explicación confiable, una explicación que realmente ilumine la inteligencia y conforte el corazón.

Por supuesto, nos referimos a la religión cristiana, basada en las Sagradas Escrituras, porque es la única que de modo veraz y convincente muestra el origen de nuestras desgracias, la cura de nuestros males y el destino feliz que nos aguarda como humanidad. Y si algún lector tuviera sus dudas en cuanto a la inspiración divina de las Escrituras, lo invitamos a que las lea y estudie sin prejuicios. A poco de hacerlo, verá que Dios es su autor y que es razonable creer en ellas. Las claras evidencias

de su origen sobrenatural, los estudios históricos y los hallazgos arqueológicos, sus profecías cumplidas asombrosamente, y sobre todo el poder transformador de este Libro sagrado, muestran en forma terminante que es la carta que un Dios de amor le escribe a una humanidad necesitada de consuelo y redención.

¿Qué nos dice la Biblia, entonces, sobre el drama del dolor y de la muerte?

En primer lugar, que Dios no es el causante de los terremotos y demás calamidades. Cuando él terminó de crear esta tierra, “vio todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera”.¹

Pero sobrevino la tragedia del pecado, y con ella el sufrimiento físico y moral en la familia humana, y el desequilibrio en el mundo de la naturaleza, que da origen creciente a estos desastres. Y a la postre de todo, apareció la consecuencia del pecado más amarga de todas: la muerte, como cada generación desde Adán lo sabe por cruel experiencia.²

La Biblia nos dice además que el pecado entró en el universo porque Lucifer, “ángel de luz”, escogió en forma libre y misteriosa rebelarse contra un Dios de amor y de justicia.³ Desde que tomó su fatal decisión, Satanás —que así se llamó tras su caída— ha buscado “solamente... matar y destruir” a los habitantes de este mundo.⁴ El es, pues, la causa última de los cataclismos como el que nos azotó, que responden secundariamente a factores geológicos y climatológicos que no existían cuando la tierra salió de las manos del Creador.

Por supuesto, Dios podría haber destruido a Satanás primero, o a Adán y Eva después, cuando éstos se dejaron enredar por las tentaciones del diablo, pese a las prevenciones divinas. De haber obrado así, no habría tenido lugar la larga historia de dolor desde Adán hasta nuestros días.

¿Por qué no lo hizo?

Sencillamente porque Dios es amor.⁵ Su gobierno no se basa en la fuerza ni en el espíritu de venganza, ni tampoco atropella el ejercicio de la inteligencia y del libre albedrío de sus súbditos. Si Dios hubiera procedido de este modo, no sólo habría ido contra su naturaleza justa y misericordiosa —lo cual es im-

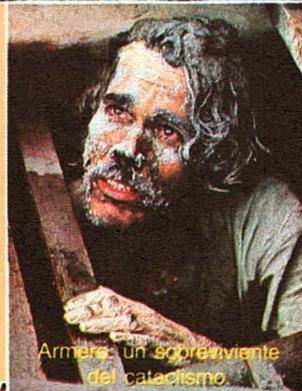
GRANDES TERREMOTOS DE LA ERA CRISTIANA

Año	Lugar	Nº de muertos
526	Antioquía, Siria	250.000
856	Corinto, Grecia	45.000
1290	Chihli, China	100.000
1456	Nápoles, Italia	60.000
1531	Lisboa, Portugal	30.000
1556	Chensí, China	800.000
1693	Catania	60.000
1703	Tokio, Japón	200.000
1716	Argel, Argelia	20.000
1755	Lisboa	60.000
1797	Cuzco y Quito	40.000
1822	Alepo, Siria	22.000
1861	Mendoza, Argentina	10.000
1868	Perú y Ecuador	25.000
1875	Venezuela y Colombia	16.000
1902	* Saint-Pierre, Martinica	30.000
1908	Sicilia y Sur de Italia	160.000
1915	Avezzano, Italia	30.000
1920	Kansu y Chausi, China	180.000
1923	Tokio y Yokohama	200.000
1932	Kansu, China	70.000
1935	India	60.000
1939	Chile	40.000
1944	San Juan, Argentina	5.000
1960	Agadir, Marruecos	12.000
1962	Irán	10.000
1968	Irán	12.000
1970	Perú	50.000
1970	Pakistán (cyclón)	700.000
1972	Managua, Nicaragua	10.000
1974	Pakistán	5.300
1976	Guatemala	23.000
1976	China	240.000
1978	Irán	25.000
1980	Argelia	5.000
1980	Italia	3.000
1985	México	10.000?
1985	* Armero, Colombia	25.000

* Devastados por erupción volcánica



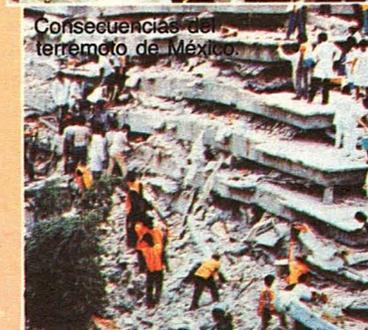
Armero después de la erupción.



Armero: un sobreviviente del cataclismo.



México: búsqueda de víctimas.



Consecuencias del terremoto de México.

Archivo/ACES

posible—, sino que habría minado las bases mismas de su gobierno. De ahí en adelante sus criaturas le habrían obedecido no por amor, sino por temor o en forma mecánica, ¿y de qué vale una obediencia tal? Para eliminar el sufrimiento que nos toca padecer ahora como humanos, se habría comprometido la felicidad eterna y la misma existencia del universo entero, incluyendo a nosotros.

Por otro lado, alguien podrá decir que si Dios lo quisiera, impediría los terremotos y las erupciones volcánicas, porque su omnipotencia supera a todas las fuerzas físicas de la naturaleza. ¿Qué responderemos?

La Biblia nos muestra que la voluntad divina está dirigida por su sabiduría y misericordia infinita. Si El permite que los sismos y otras calamidades nos sigan afligiendo es porque en el balance final la suma del bien es más valiosa y permanente que la suma del mal.⁶

En efecto, estos cataclismos nos recuerdan en forma traumática el carácter frágil de la existencia. El hombre, tan confiado en sí mismo —su inteligencia, su dinero, su técnica—, tan entregado a metas sensuales y egoístas, advierte de golpe su pequeñez y debilidad. Comprende la necesidad de confiar en la Providencia y de estar preparado en todo momento para afrontar la eternidad. ¡Cuántos alcanzarán, quizás, la redención eterna como resultado indirecto de las tragedias de México y de Colombia por haber decidido aceptar a Cristo como Salvador mientras su alma aún vibraba de angustia y temor frente a estas desgracias!

Un amor más fuerte que la mente

Sin embargo, la verdad más grande de la Biblia sobre este tema tan trascendente es que a fin de librarnos eternamente del dolor y de la muerte, Cristo sufrió y murió por nosotros. “Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros. . . La paga del pecado es muerte, mas la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro”.⁷

Cristo tomó nuestra naturaleza y sufrió padecimientos superlativamente mayores que los nuestros, a fin de comprendernos, de rescatarnos, de



consolarnos. Es un Varón “de dolores, experimentado en angustias”.⁸ Podemos acudir a El seguros de que nos dará fuerza, paz y esperanza.

Desde lo alto el Señor nos mira con compasión, y une sus lágrimas a las de aquellos que despidieron a sus seres amados junto a la tumba, tras esos desastres. Más aún, mediante el Espíritu Santo, su representante en la tierra, infunde fe y esperanza a los corazones, todavía sangrantes, que se vuelven a El. Confiemos en Dios y en su gran amor. El nunca nos abandonará, especialmente cuando nos toca pasar por nuestra hora de mayor dolor.

Pero hay algo más, hermosamente reconfortante. Cristo resucitó en forma poderosa, y prometió regresar a esta tierra para resucitar a los muertos y dar vida eterna a cuantos lo amaron y creyeron en El de todo corazón.

Los terremotos y otras calamidades en contados segundos enlutan muchos hogares, pero no tienen la última palabra. Después de la muerte está la resurrección que vindica a la Divinidad frente al universo. Cristo declaró: “No os maravilléis de esto; porque vendrá hora cuando todos los que están en los sepulcros oirán su voz; y los que hicieron lo bueno, saldrán a resurrección de vida”. “Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá”.⁹ Nuestros seres queridos están durmiendo inconscientes el sueño de la muerte,¹⁰ pero por la gracia divina los volveremos a ver, y entonces no habrá más separación.

Una señal de esperanza

Digamos finalmente que estas conmociones de la naturaleza encierran un mensaje de esperanza y de aliento. Antes de ascender al cielo, Cristo prometió: “Vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis”.¹¹ Junto con eso, el Señor expuso una serie de acontecimientos o “señales” que sucederían antes de su regreso, para recordarle a una humanidad angustiada la cercanía de su liberación. Varias de esas señales ocurrirían en el ámbito de la naturaleza, entre ellas, los terremotos, como está registrado en los Evangelios.¹²

Es verdad que siempre ha habido terremotos. Pero también es cierto que su frecuencia y destructividad han aumentado marcadamente en este siglo (ver recuadro). Este hecho, unido a otras señales que se están cumpliendo, asombrosamente, proclama en forma inconfundible que Cristo viene pronto.

Es hora de cobrar aliento. Este mundo envejecido está agonizando. Se aproxima una nueva era, de felicidad eterna y perfecta.¹³

¿Qué hacer en una hora tan solemne como ésta?

Cristo dio la respuesta: “Así también vosotros, cuando veáis todas estas cosas, conoced que [mi regreso] está cerca, a las puertas. . . Por tanto, también vosotros estad preparados; porque el Hijo del Hombre vendrá a la hora que no pensáis”.¹⁴

Sí, Jesucristo volverá pronto para establecer su reino de amor: “Un cielo nuevo y una tierra nueva”¹⁵ donde no habrá erupciones volcánicas ni terremotos ni desgracias de ninguna clase.

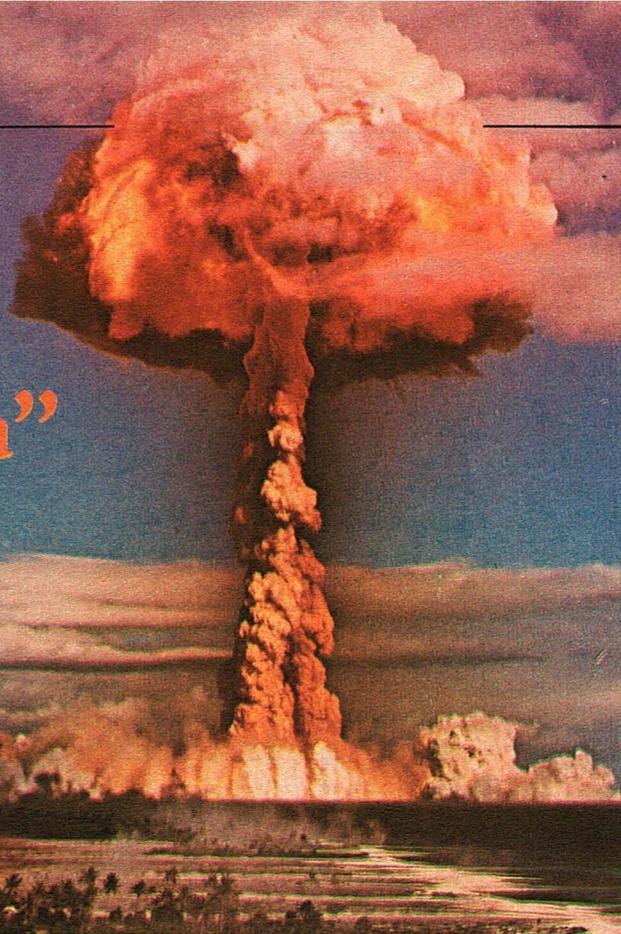
La vida es frágil, estimado lector. Si aún no lo ha hecho, acepte hoy a Jesús como su Salvador personal. Dígale ahora mismo: “Señor, creo en ti y acepto tu amor redentor. Por tu gracia poderosa decido practicar las enseñanzas de tu Palabra, y prepararme para tu mundo nuevo que está a las puertas”. **VF**

Referencias

- ¹ Génesis 1: 31. ² Génesis, cap. 3; Romanos 5: 12. ³ Isaías 14: 12-14; Ezequiel 28: 14-17. ⁴ S. Juan 10: 10. ⁵ 1 S. Juan 4: 8. ⁶ Romanos 8: 28. ⁷ Romanos 5: 8; 6: 23. ⁸ Isaías 53: 3. ⁹ S. Juan 5: 28, 29; 11: 25. ¹⁰ S. Juan 11: 11-15. ¹¹ S. Juan 14: 1-3. ¹² S. Mateo 24: 3, 4, 7, 29, 30. ¹³ Apocalipsis 21: 1-5. ¹⁴ S. Mateo 24: 33-44. ¹⁵ Apocalipsis 21: 1.

¿Hacia un “Hiroshima” mundial?

Julio Espinosa Alfaro



TODO está listo para un “Hiroshima” mundial. Aun el espíritu del hombre.

Y tal realidad, que apunta al exterminio de la humanidad, está inserta en un complejo contexto político con diversos y agudos focos mundiales de tensión que podrían desatar fuerzas capaces de arrastrar la barca de la civilización a un abismo de pesadilla y caos.

Recordemos que la bomba atómica lanzada el 6 de agosto de 1945 sobre Hiroshima (250.000 habitantes, más 150.000 soldados acantonados) tenía solamente una potencia equivalente a 13.000 kilotonnes de TNT (trinitrotolueno) y causó “entre 240.000 y 270.000 muertos, incluyendo a todos los que murieron en los siguientes cinco años por enfermedades provocadas por las radiaciones”.¹ Ese día millares de seres humanos fueron volatizados, despedazados, carbonizados. Y de los sobrevivientes — todos con “irreparable daño espiritual” —, entre otros macabros efectos físicos, algunos quedaron con los rostros quemados y las órbitas vacías, pues los ojos licuefactos se habían deslizado por sus mejillas; y otros. . . Pero, ¿para qué seguir intro-

duciéndonos en detalle en los horripilantes resultados de ese primer alarido cuando la humanidad vio nacer un monstruo — su propio engendro —, que creció, se expandió. . . y ahora amenaza a su inventor, llenándolo de terror!

Todo listo, y en demasía

Sabemos que ya en 1982, según los expertos en el tema, contábamos con una potencia atómica acumulada equivalente a 14.000 millones de toneladas de TNT.² Hoy existen bombas de fisión (hidrógeno) con una potencia equivalente a más de cien millones de toneladas de TNT. Y además, entre complejos sistemas de ataque gobernados por medio de computadoras electrónicas, contamos con miles de misiles intercontinentales listos para vomitar ráfagas de soles sobre la tierra, algunos con múltiples ojivas nucleares, cada una de las cuales está programada para alcanzar diferentes blancos. Muchos de estos misiles son capaces de llegar a su objetivo tan sólo ocho minutos después de dada la orden de ataque, y otros tienen tal poder que son capaces de penetrar con su carga a más de cien pies de profundidad para destruir silos de misiles subterráneos y de hormigón armado.

Por eso los Estados Unidos, para salvaguardar a la nación — al menos, para asegurar la supervivencia de sus dirigentes — en caso de producirse el holocausto atómico, construyó una capital postnuclear que ya tiene vida en el interior de una montaña — Mount Weather, cerca de Washington —, y también tiene redactada la declaración de guerra ante un posible conflicto nuclear. A esa declaración de guerra sólo falta ponerle la fecha, quién es el enemigo, y estampar la firma en el momento preciso. . . Aunque estas y muchas otras precauciones que se han tomado ya parecen hechos rutinarios y sin relevancia, reflejan el espíritu que manifiesta la humanidad en este siglo y la carga que la agobia.

Aun el espíritu del hombre

Vi un documental sobre los efectos de las explosiones nucleares en el atolón de Bikini y me impresionó el mal producido por la radiactividad en las tortugas de mar, pues perdieron el sentido de la orientación. Después de introducirse en la playa para aovar, al sentir la necesidad del mar iban en su búsqueda; pero en vez de acercarse al mar, se alejaban de él, adentrándose en la isla desolada. Aun en su agonía, la necesidad del agua las inducía a se-

El licenciado Julio Espinosa Alfaro es un educador y escritor chileno, residente en Santiago, capital de su país.

guir avanzando; y cuando entraban en los estertores de la muerte, todavía las desdichadas tortugas movían en la arena sus aletas con macabra desesperación hasta quedar finalmente exánimes.

Al presenciar este fenómeno pensé en la desorientación del hombre. ¿Acaso instintiva y conscientemente no siente la fuerza de la paz y el amor, la justicia y el orden, la vida y la prosperidad, y sin embargo camina y se adentra en el desierto de la violencia? En consecuencia, la política internacional, relación diversa y múltiple entre los pueblos, desarrollada por medio de contactos y acuerdos bilaterales y por la acción de organismos de carácter regional, continental y mundial, generalmente ha sido llevada a cabo bajo el imperio de la desconfianza, del temor y de la codicia. Así, el esfuerzo del hombre por lograr la paz y la seguridad entre los pueblos parece una farsa, o una mercancía, o un simple pretexto al servicio de sus intereses y pasiones.

Incluso matar importa poco, ya que por encima *del hombre* interesa más la conquista de tierra, el triunfo militar, el afianzamiento de una doctrina política, y aun el dominio espacial.

El hombre está siendo sobrepasado por sus obras y arrastrado por los acontecimientos que él mismo generó. La dramática perspectiva que esta crisis configura, deja al desnudo los contradictorios caminos que recorre la humanidad.

Política internacional contradictoria

Es conocida la infatigable labor en favor de la paz que desarrolla la organización de las Naciones Unidas. Con su auspicio, entre otras conferencias multilaterales que celebran discusiones y negociaciones, funciona desde 1962 el Comité de Desarme, que reúne a cuarenta estados y que ha tenido varios logros importantes. También actúan las conferencias regionales europeas, en Viena, Austria, que desde 1973 estudian la limitación de las fuerzas militares en Europa Central. Además, los Estados Unidos y la Unión Soviética tienen dos conferencias trabajando en Ginebra, Suiza, una para la limitación de las armas estratégicas (armas de alcance intercontinental) y la otra sobre los cohetes de alcance medio en Europa. Incluso, a veces se rea-

lizan conferencias en la cumbre ruso-norteamericana para discutir planes de paz. Y por último señalemos que también políticos e investigadores celebran simposios al alero de instituciones privadas, como el Instituto Internacional de Investigaciones por la Paz (SIPRI), en Estocolmo, para presentar propuestas constructivas en ese sentido.

Pese al clamor universal por la paz, el mundo gasta actualmente más de 800.000 millones de dólares por año en armamentos.

En Europa, donde tienen fronteras comunes países de la Organización del Tratado del Atlántico Norte y el Pacto de Varsovia, pude palpar personalmente la honda preocupación existente por la presencia de los misiles con cargas atómicas del Este y del Oeste, que durante las 24 horas de los 365 días del año apuntan recíprocamente sus centros vitales —y también los de otros países del mundo. Me estremecí de emoción y de inquietud en Estocolmo, Suecia, cuando en una multitudinaria marcha por la paz y el desarme contemplé a un niño, con los rasgos físicos característicos de los habitantes de ese país (tez blanca, cabello rubio, ojos azules y rostro suave), que portaba una pancarta que decía: “No quiero morir en el holocausto nuclear. Quiero desarrollarme en paz”. En ese momento, esa criatura me pareció un símbolo de todos los niños del mundo, de todas las razas.

Sin embargo, pese al temor de los pueblos, al clamor universal por la paz, y a la labor de comisiones especiales y de los organismos internacionales, las dos superpotencias se preparan para la “guerra de las galaxias” y el mundo gasta actualmente más de 800.000 millones de dólares por año en armamentos, según un reciente informe de las Naciones Unidas.³ Y no son sólo preparativos, sino también “entrenamiento”, pues “desde el año 1945 a la fecha ha habido en el mundo alrededor de trescientas guerras”.⁴

Estos mismos caminos contradictorios hacen que aun una posible reduc-

ción de armamentos, ya sea de las dos superpotencias o de todas las naciones del mundo, sería un espejismo de paz mientras el corazón del hombre siga igual. En efecto, a menos que el corazón egoísta y agresivo del ser humano se transforme, los laboratorios y las fábricas de armamentos no paralizarán su producción, ni cesarán de seguir creando armas nuevas y más perfeccionadas, pese a que en el arsenal mundial ya se acumulan en cantidad más que suficiente para desencadenar un “Hiroshima” universal que abrazaría a la tierra con la mortaja del invierno atómico y también con la danza macabra de los elementos radiactivos que se ensañarían con toda forma de vida —vegetal, animal y humana. (Entre esos elementos radiactivos, está el estroncio 90, que se adhiere a los huesos produciendo alteraciones en los tejidos, lo que conduce al cáncer de la masa ósea; y también el cesio 137, que produce brutales mutaciones.)

¿Y Dios?

¿Y qué es de Dios frente a esta conducta suicida que plantea la política internacional? ¿Por qué Dios no detiene la violencia, y destruye sus múltiples y variados almacigos?

Dios está dispuesto a ayudar a la humanidad, en la medida en que ésta le dé cabida en sus planes y acepte sus responsabilidades. El hombre fue creado como un ser inteligente, con las facultades de raciocinio, de responsabilidad, de conciencia, de creatividad y de libre albedrío. En consecuencia, Dios no va a concederle la paz y la seguridad a la fuerza. ¿Acaso la paz es una vacuna o una inyección que se puede inocular en el cerebro y en el alma contra la voluntad del hombre, para que éste no se contagie de violencia o se cure de ella? Dios estableció principios de paz en las Sagradas Escrituras. El hombre debe aceptarlos y colaborar con Dios a fin de lograr la bendición de la paz. De lo contrario, aunque hubiera diez organismos como las Naciones Unidas trabajando en favor de la paz en las relaciones entre los pueblos, y aunque se estableciesen diez tribunales como el de Nüremberg para que funcionaran permanentemente a fin de castigar a los “criminales de guerra” —¿a los perdedores, solamente?—, la violencia seguiría rei-

nando –latente o abiertamente– en el mundo.

Lamentablemente, los pocos líderes religiosos del cristianismo que tienen influencia mundial y que condenan la violencia y trabajan por la paz –algunos de los cuales tienen voz en los parlamentos de las naciones, en los círculos científicos y en el seno de los organismos internacionales–, afectados tal vez por la desorientación y las contradicciones imperantes, omiten presentar y enfatizar ante el mundo dos realidades de la fe cristiana que, puestas en acción, serían herramientas morales eficaces a favor de mejores logros de justicia y paz: me refiero a los Diez Mandamientos y a la segunda venida de Jesucristo. Y esta actitud inconsecuente resulta más grave si se tiene en cuenta que los acontecimientos de nuestro siglo nos indican que el cumplimiento de la milenaria esperanza del regreso de Jesús está muy cerca, es inminente. Así lo señalan en forma inequívoca las profecías bíblicas ya cumplidas. Pienso que estas dos verdades, presentadas y enfatizadas correctamente y sabiamente, aunque la mayoría de la humanidad no tomara plena conciencia de ellas, influirían positivamente para que muchísimos aspectos de fondo de las relaciones internacionales mejoraran sustancialmente.

Aunque el hombre no colabora con Dios para establecer la paz en la tierra, y tiene todo listo para un “Hiroshima” mundial, nosotros no creemos que este holocausto nuclear llegue a ocurrir –aunque, sin duda, seguirán produciéndose guerras y otras mil manifestaciones de violencia. Por las Sagradas Escrituras sabemos que Dios no permitirá que el hombre destruya totalmente la vida en este planeta, sino que El, créalo o no el hombre, cumplirá su plan original de que la tierra sea una morada bella y feliz. Por eso intervendrá en el momento preciso, y establecerá su reino de paz y de seguridad para los que creyeron en El e hicieron del Evangelio una realidad en sus vidas. **VF**

¹ Así fue la Segunda Guerra Mundial (Buenos Aires, ANESA), vol. VI, fascículo 96, pág. 363.

² La Segunda (Santiago, Chile), 23 de agosto de 1982.

³ Las Últimas Noticias (Santiago, Chile), 11 de abril de 1985.

⁴ La Tercera de la Hora (Santiago, Chile), 1º de agosto de 1985.

¿Qué responde la Biblia?

¿Por qué los adventistas guardan el día de reposo desde la puesta del sol del viernes hasta la puesta del sol del sábado?

Como el sábado es un día sagrado de observancia, debemos remitirnos al relato divino de los orígenes a fin de saber por qué y cómo se guarda dicho día.

En el primer capítulo de Génesis encontramos el relato de la creación del mundo. Luego que Dios dijo: “Sea la luz” (Génesis 1: 3) y después que se hubo consumado la primera obra de la creación, la Biblia dice: “Fue la tarde y la mañana un día” (vers. 5).

De la expresión que literalmente reza: “tarde fue, mañana fue, día uno”, se han dado muchas y diversas explicaciones. Esta misma declaración, que indica manifiestamente la duración de cada una de las siete partes de la semana de la creación, se repite cinco veces más en el primer capítulo de Génesis (vers. 8, 13, 19, 23, 31). Algunos han pensado que cada acto creador duró una noche, desde que se hizo noche hasta la mañana; y otros, que cada día comenzó con la mañana, aunque la Biblia declara con claridad que la tarde antecedió a la mañana. Es decir, el día comienza con el atardecer, cuando se pone el sol, y termina cuando el sol se vuelve a poner en el horizonte.

La declaración literal “tarde fue [con las horas siguientes de la noche], y mañana fue [con las horas sucesivas del día], día uno” es claramente la descripción de un día astronómico, esto es, un día de 24 horas de duración. Esta expresión es el equivalente de la palabra hebrea “tardes y mañanas” de Daniel 8: 14, que en la versión Reina-Valera de 1909 aparece como *días* –significando aquí días proféticos–; y también es equivalente al término griego *nuythémeron*, que utiliza San Pablo (2 Corintios 11: 25), y que es traducido como “una noche y un día”.

Así los hebreos, que nunca dudaron del significado de esta expresión, comenzaban el día con la puesta del sol y lo terminaban con la siguiente puesta del sol. La Sagrada Escritura dice: “De tarde a tarde guardaréis vuestro reposo”

(Levítico 23: 32). Esta práctica no fue abolida por nuestro Señor: la iglesia cristiana primitiva reposaba en sábado desde la puesta del sol del viernes.

Los adventistas observamos el sábado desde la puesta del sol del viernes, fundamentalmente, como un testimonio de fe en el relato bíblico de la creación. El sábado es un monumento en el tiempo que nos recuerda que Dios hizo “los cielos y la tierra” (Exodo 20: 11), y los hizo en siete días de 24 horas cada uno. Guardar el sábado como día de adoración es una expresión de reconocimiento de que Dios es el único creador. Y guardarlo desde la puesta del sol del viernes es una manifestación más de que creemos en el relato de la creación tal como aparece descrito en Génesis, capítulo 1: con días que duran 24 horas y que comienzan en el atardecer.

Menciono esto, porque hay quienes consideran que los días de la creación son largos períodos, de tiempo indefinido. La tenacidad con que tantos comentaristas se aferran a esta idea encuentra principalmente la explicación en el hecho de que ellos tratan de hacer concordar el registro inspirado de la creación con la teoría de la evolución. Niegan, de esta manera, que Dios haya hecho el mundo en siete días de 24 horas cada uno.

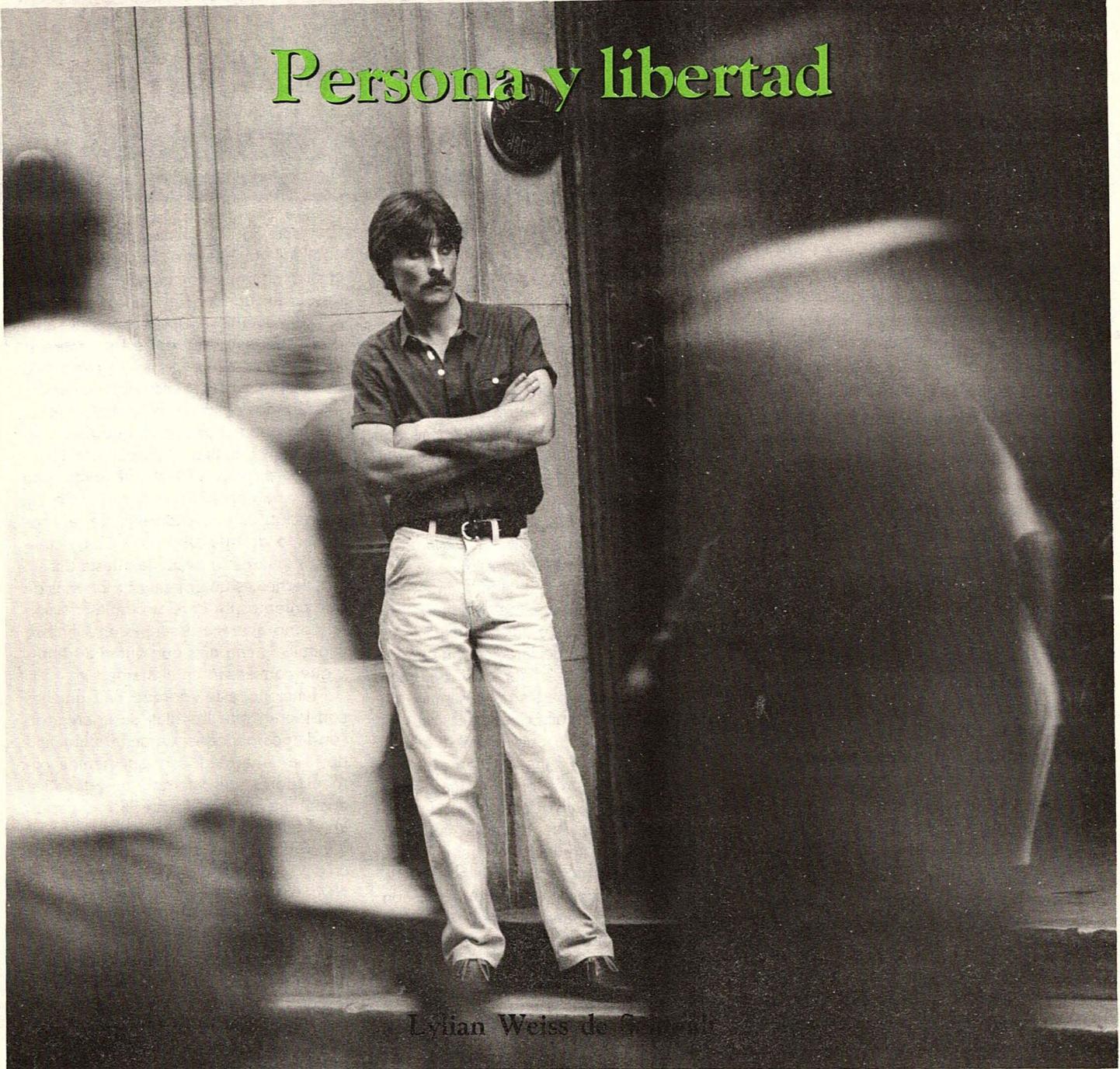
Por eso, guardar el sábado desde la puesta del sol del viernes es un fiel testimonio de que creemos que “en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra” (Exodo 20: 11), y que esos días son períodos de 24 horas cada uno (Génesis 1: 5, 8, 13, 19, 23, 31).



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.

Persona y libertad



Lilian Weiss de Schmidt

TODO ser humano llega al mundo como un estreno único. Tiene valor justamente por esa singularidad, pues no ha habido otro igual a él ni lo habrá. Cada individuo participa de características morfológicas y temperamentales, y de potencialidades que le son propias —que lo hacen ser él y no otro.

Lilian Weiss de Schmidt es profesora de Filosofía y Pedagogía. Ejerció durante 28 años la docencia, en los tres niveles educativos. Fue rectora de un colegio secundario en Misiones, Argentina, durante tres años; y asesora pedagógica en un colegio superior, en la provincia de Entre Ríos, durante dos años.

Hoy, como los sofistas de antaño, se pone énfasis en esas características peculiares, sin tomar en cuenta que, si bien eso es cierto y la individualidad es muy importante, son también dignos de considerar aquellos elementos comunes a todos los hombres y que hacen de los individuos, miembros de la sociedad humana. Ningún hombre es capaz de desarrollar una vida plena aislándose, sino que estamos hechos para vivir en interrelación y comunicación. Es en el medio social donde se distingue una de las características fundamentales de la persona: *la libertad*.

Se la puede definir como la capacidad natural que tiene todo hombre de elegir y obrar, de pensar y de actuar o dejar de hacerlo. Para que haya libertad debe darse la posibilidad de escoger entre dos o más opciones. Si no existe esa posibilidad, estamos ante un mecanicismo o determinismo.

Por lo general, se reconocen dos formas de libertad en la sociedad humana: la libertad de movimientos o física, y la libertad moral o psíquica. Sólo a manera de ejemplo, podemos pensar en el caso de un hombre en prisión que no goza de libertad de

movimientos, pero sí conserva su libertad moral o del pensamiento; y, por otra parte, una persona puede disponer de la libertad de movimientos, pero estar totalmente sometida a pasiones, instintos o drogas.

La conciencia de cada uno permite reconocer la existencia de esta capacidad natural. Sin ella, todo el orden moral se derrumba, y aun el de la conducta. Sin libertad, nuestras acciones no pueden ser aprobadas o desaprobadas. Cesa toda obligación, todo precepto o ley; desaparecen los conceptos de culpa, mérito, pecado, y aun el de la redención del hombre.

El filósofo alemán Max Scheller expresa en su libro *El puesto del hombre en el cosmos* que la libertad es la característica esencial del hombre y la que lo diferencia de todos los otros seres vivos. Los animales actúan movidos por las fuerzas instintivas y afectivas; hasta podría decirse que llegan a tener un lenguaje y formas de comunicación. Pero su conducta no es motivada por el libre albedrío. Por eso Max Scheller dice que "sólo el hombre tiene la capacidad de decir no a sus instintos".

Los sistemas que afirman la existencia y el uso del libre albedrío son llamados *indeterministas*, en oposición a las posturas *deterministas*, que son muy variadas y se apoyan en diferentes argumentos. Analicemos brevemente algunos.

Concepciones deterministas

Los griegos creían que los elementos naturales, como los astros, la curvatura o posición de un órgano en un animal, o el vuelo de un ave, determinaban las acciones futuras de los hombres. Los

árabes repetían con frecuencia "está escrito", es decir, ya está determinado por el destino.

En el siglo pasado, la Escuela Criminalista Italiana, con Lombroso, Ferri y el sociólogo Gabriel Tarde, sostenían que los delincuentes eran hombres que carecían del uso del libre arbitrio, porque sus actos delictivos procedían de ciertos defectos orgánicos o hereditarios incurables y, por lo tanto, no eran libres. Hoy, algunos sociólogos sostienen que el ambiente, el clima o el uso de drogas determinan la conducta; y, no siendo el hombre absolutamente libre, tampoco es responsable de sus actos.

La libertad implica responsabilidad: el hombre debe dar cuenta de sus actos, a sí mismo, a otros y a Dios.

Todos estos sistemas de pensamiento llevan a un fatalismo pesimista.

Contemporáneos anarquistas y existencialistas sostienen sus propias ideas en cuanto a la persona y al uso de la libertad. Los anarquistas desean la libertad natural absoluta, ajena a toda regulación. No admiten leyes, valores o normas que limiten su propio albedrío. Lo único verdadero y de valor es el orden de la naturaleza: ésta es buena, y en ella, el más fuerte se impone al débil. Ese es su derecho y su ley. ¡Una paradoja! No admiten leyes, pero se están apoyando en ellas.

El error de los anarquistas radica en sostener que la libertad es *un hecho*. Esto no es así. La libertad es *un dere-*

cho y, como tal, sólo puede ser entendida dentro de un marco normativo o legal. Jurídicamente, se es libre cuando se puede hacer todo lo que no está prohibido. Es un derecho entendido a la luz de la ley.

La concepción cristiana

En la concepción cristiana, el uso de la libertad corresponde a las características esenciales de los seres creados por Dios. Al darle como hogar un jardín, Dios también le dio al hombre una norma: "De todo árbol del huerto podrás comer; mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás" (Génesis 2: 16, 17). Las dos opciones le fueron presentadas al ser humano. Era libre para obedecer o no. Este respeto por las decisiones del hombre se revela en muchos pasajes de las Sagradas Escrituras. "Así hablad, y así haced, como los que habéis de ser juzgados por la ley de la libertad" (Santiago 2: 12). La ley ha sido dada, y el hombre tiene la posibilidad de usar de su libre albedrío y elegir la conducta a seguir.

Pero estos conceptos —persona, ley y libertad— nos llevan a considerar un cuarto aspecto: el de la responsabilidad.

La libertad implica responsabilidad: el hombre debe dar cuenta de sus actos, a sí mismo, a otros y a Dios. Hoy se canta mucho a la libertad, pero se busca eludir la responsabilidad, olvidando que no se da la una sin la otra.

Con razón el sabio Salomón nos exhorta: "Teme a Dios, y guarda sus mandamientos; porque esto es el todo del hombre. Porque Dios traerá toda obra a juicio, juntamente con toda cosa encubierta, sea buena o sea mala" (Eclesiastés 12: 13, 14).

El uso o el abuso que hagamos de este don, recibirá su justa retribución. Continuamente, en la vida diaria, estamos eligiendo, tomando decisiones y actuando. Es por el uso de esta facultad que el hombre puede crear y fabricar, desarrollar la ciencia, inventar y expresarse mediante el arte, el pensamiento y el lenguaje.

La persona encuentra su realización en el uso que haga de su libertad. Toda la grandeza o la degeneración del hombre, todo lo que somos o lo que seremos, está relacionado con la libertad.

VF

Los jóvenes poseen un amor innato a la libertad: la desean. Y necesitan comprender que la única manera de gozar esa bendición inestimable consiste en obedecer la ley de Dios. Esa ley preserva la verdadera libertad. Señala y prohíbe lo que degrada y esclaviza, y de ese modo proporciona al obediente protección contra el poder del mal.

El salmista dice: "Y andaré en libertad, porque busqué tus mandamientos" (Salmos 119: 45).

Elena G. de White

Cuando los niños tienen problemas en la escuela

Una ex maestra formula algunas preguntas referentes a los problemas escolares, y sugiere algunas respuestas.

Liz Sweeney Walls

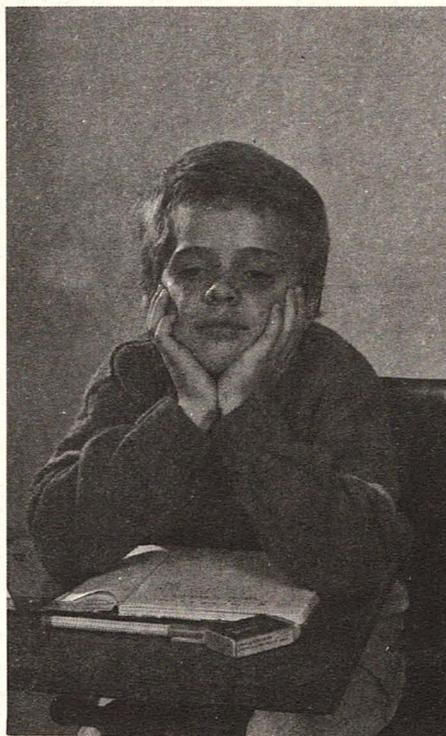
CATALINA GONZAGA permaneció de pie junto a la puerta de la cocina, observando cómo su hijo, José, corría por la vereda en camino a su primer día de clases del nuevo año escolar. Estaba vestido con su camisa y sus pantalones nuevos, recién salidos de los estantes de la tienda local. En la mano llevaba un bolso atestado con las cosas que necesitaría. Catalina sonrió con satisfacción. "Otro año escolar con un buen comienzo", dijo a media voz.

Esa noche, durante la cena, escuchó con placer mientras José compartía su entusiasmo por la escuela.

—Mi maestra es la mejor —le contó a la familia entre bocado y bocado—. Ella nos va a ayudar a construir un volcán en miniatura en la clase de ciencias. El aula es muy linda, además. Ella puso láminas en todas partes, y el rincón de los libros está en el fondo. ¡Casi no puedo esperar hasta mañana para ir de nuevo!

Pero cuando marzo se desvaneció y comenzó abril, Catalina empezó a preocuparse por José. Cada mañana tenía que rogarle y agujonearlo para conseguir que se pusiera en camino. Gradualmente sus calificaciones se deslizaron desde los diez hasta los cinco. Entonces comenzaron a llegar esquelas de la maestra, que hablaban de deberes sin hacer, escasa concentración en clase e inconducta general.

—Creo que necesitamos hablar con la maestra de José y averiguar cuál es, en su opinión, el problema —Catalina le dijo una tarde a su esposo—. Simple-



Ariel Lust/ACES

mente no entiendo qué ha sucedido. Al principio José estaba encantado con la escuela y además le estaba yendo muy bien.

José Gonzaga no es el único niño que tiene problemas escolares como éstos. Cada año muchos chicos comienzan las clases con banderas desplegadas que lentamente caen hasta llegar a media asta. Los padres a menudo no se dan cuenta de que las razones para esos problemas frecuentemente son bastante simples y elementales, a tal punto que muchas veces son pasadas por alto.

Desafortunadamente, a menudo son las cosas pequeñas, aparentemente insignificantes, las que causan la mayor parte del problema y tienden a estorbar el progreso escolar.

Siete preguntas

Si su hijo tiene o desarrolla un problema escolar, ustedes pueden, considerando cuidadosamente las respuestas a siete preguntas —y siendo *totalmente* honestos al contestarlas—, descubrir una fuente oculta o potencial del problema.

1. ¿Está su hijo comiendo alimentos adecuados?

El hecho de que ustedes sirvan tres comidas diarias no garantiza que su hijo esté recibiendo la dieta equilibrada que necesita para mantener el cuerpo y la mente —y ambos son componentes necesarios en el proceso de aprendizaje. Las guías de nutrición pueden ser una valiosa ayuda al planear comidas de alta calidad adaptable a cualquier presupuesto.

La mayoría de los niños —y de los adultos también— o no tienen desayuno o comen un desayuno incompleto. De acuerdo con el Dr. Jean Mayer, de la Facultad de Salud Pública de Harvard, un experto de primera línea en nutrición y ex presidente de la comisión de alimento y nutrición de la Casa Blanca (Estados Unidos), tomar un desayuno pobre o no desayunar puede ir en detrimento de la labor escolar. El dice: "El metabolismo de los niños es más rápido que el de los adultos. A menos que [ellos] comiencen el día con una comida equilibrada y en buena cantidad, mucho antes que llegue el mediodía pueden estar trabajando sin reservas adecuadas... y pueden no estar tan alertas como necesitan estar... [de modo que] su aprendizaje puede verse perjudicado".¹

Los niños que sí toman desayuno a menudo se cargan con simples carbo-

Liz Sweeney Walls ha enseñado en la escuela primaria, aunque actualmente trabaja como escritora, por su cuenta. Vive en Lincoln, Nebraska, Estados Unidos. Este artículo ha sido traducido de la revista *Your Life and Health*.

hidratos tales como cereales azucarados, roscas y bollos dulces. Tanta cantidad de azúcar, al entrar en la corriente sanguínea perturba el páncreas, que inunda el sistema con insulina para eliminar el azúcar. Con tanta insulina, el azúcar es removida tan rápidamente que queda muy poco para los requerimientos de energía. Esto resulta en problemas tales como fatiga a media mañana, irritabilidad e incapacidad para concentrarse.

El desayuno debería incluir alguna proteína de buena calidad que, a diferencia de los simples carbohidratos, no inunda el sistema de una vez. Más bien, hay un proceso de absorción lento, paso a paso, que mantiene el azúcar en la sangre en una proporción más constante.² Esto proporciona un nivel sostenido de energía a lo largo de la mañana.

Un buen desayuno debería ser solamente el prelude para una buena nutrición diaria. El almuerzo y la cena deberían recibir un planeamiento igualmente cuidadoso. Deberían eliminarse los bocadillos, de manera que el estómago pueda tener tiempo para descansar y así el apetito del niño pueda aumentar para sus comidas regulares.

Una palabra acerca de las meriendas: las que ustedes preparen en su casa probablemente serán menos costosas y más nutritivas que lo que puedan ofrecer en la cafetería o el quiosco de la escuela. Y ustedes sabrán exactamente lo que su hijo está comiendo.

2. ¿Está teniendo el chico suficiente descanso?

Los niños son expertos en persuadir a los padres para que los dejen quedar levantados "sólo un poquito más". No obstante, debería establecerse una hora regular para ir a la cama y mantenerla siempre estrictamente salvo ocasiones muy especiales. Permitir que el niño vaya a la cama cuando le plazca, es hacerle un daño y no un favor. Como maestra, siempre pude saber qué chico había ido a la cama fuera de hora. Le resultaba difícil concentrarse y retener sus lecciones, y tenía en general menos dominio propio, lo que se evidenciaba por crecientes risitas y tonterías.

La hora de ir a la cama no tiene por qué ser la señal para una batalla. Por el contrario, puede ser la mejor parte del

día tanto para los padres como para el niño, un momento cuando pueden contarse historias, compartirse experiencias y fortalecerse los lazos de afecto. La llave del éxito radica en la regularidad y una buena actitud paterna.

3. ¿Lleva el niño una vida bien completa y equilibrada?

Hay, por cierto, vida después de la escuela. Diversas destrezas sociales y prácticas que enriquecerán la vida entera del chico y afectarán la calidad de su trabajo escolar, necesitan ser desarrolladas fuera de las horas de clase.

No permitan que su hijo se vea atrapado en la trampa de la televisión. En vez de estar pegado a la pantalla, mirando las vidas imaginarias de otras personas, debería ser enseñado a desenvolver su propia vida. En actividades grupales como el *scoutismo*, los clubes y los campamentos, aprenderá a convivir con sus pares. Al hacerse experto en una aptitud particular (por ejemplo, ejecutar un instrumento musical o practicar ejercicios gimnásticos), aumenta en el niño la estima propia y el gozo de vivir. Y también, dejarle tener tiempo libre para hacer proyectos, leer o simplemente soñar, le enseñará cómo estructurar su propio tiempo y aprender a gobernarse a sí mismo.

4. ¿Es su atmósfera hogareña alegre y distendida?

Las contiendas familiares rompen la sensación de seguridad del niño. Ya sea que se trate de conflictos mayores o simplemente de continuos altercados y discordias de poca monta, pueden hacer estragos en la naturaleza sensible de un chico. Si los nervios del niño están perturbados, es difícil para él concentrarse en la escuela y enfrentar otros tipos de problemas. Un importante principio para recordar es éste: cuanto más feliz es el hogar, más feliz es el niño. Y un niño feliz puede manejar la vida y sus realidades, incluyendo la escuela, mucho más fácilmente.

5. ¿Le dan ustedes al chico la correcta clase de apoyo?

Los padres a veces caen en extremos en su relación con los problemas escolares. Algunos dan por sentado que la escuela está en falta por cualquier cosa que sale torcida; otros colocan la culpa frontalmente en el chico. Es importante recordar que ni el maestro ni el niño están correctos o equivo-

cados todo el tiempo. Suponer lo uno o lo otro crea mucha tensión en todos los involucrados, lo cual puede afectar seriamente la labor del chico.

Es mejor tomar un punto de vista objetivo, admitiendo que haya errores en cualquiera de las partes. Mantengan el respeto del niño por el maestro, la escuela y el sistema educacional. Nunca hagan comentarios peyorativos frente a él acerca de cualquiera de esos puntos. Podrían causarle problemas en aceptar la autoridad escolar.

Otra área de apoyo para el niño incluye estar junto a él y creer en él. Casi ninguna otra cosa hiere más que la aparente indiferencia de los seres queridos. Asistan a los programas de la escuela, aun cuando su hijo no sea la estrella del espectáculo. Manténgase en contacto con su maestra respecto a las formas en que ustedes pueden ser de mayor ayuda para ella en su relación con el niño. Coloquen los trabajos escolares en un lugar prominente en el hogar. Todo esto enviará al chico un mensaje claro: "Estamos interesados en ti, y nos importas".

6. ¿Son ustedes realistas en sus expectativas respecto del chico?

Cada niño es un individuo por propio derecho, y como tal siempre hará ciertas cosas mejor que otras. Los padres deberían insistir en que su hijo haga sus mejores esfuerzos. Pero cuando falla, es vital reasegurarle un amor continuo. Cerciórense de que él perciba que este amor no depende de sus calificaciones. Cuando traten con sus áreas débiles, pueden ayudarle a proponerse metas pequeñas y realistas para crecer y mejorar.

Dicho sea de paso, cuando le ayudan con los deberes, recuerden de *mostrarle* la manera apropiada de resolver un problema o hacer un ejercicio usando ejemplos similares a los de la tarea. Que ustedes mismos hagan el deber no preparará al chico para enfrentar los problemas en los exámenes, pero sí lo hará si le enseñan el *principio* involucrado.

7. ¿Están ustedes programando a su hijo para el éxito?

Nadie espera que una computadora trabaje bien si no ha sido previamente programada en forma correcta. Del mismo modo, un niño no puede tener éxito si no ha aprendido los elementos

fundamentales en diversas áreas básicas.

Para que la mente y el cuerpo trabajen en armonía, debe haber un desarrollo adecuado de las facultades motoras. El chico debería tener un programa regular de ejercicios y adquirir cierta destreza básica. Comiencen con cosas simples tales como agarrar una pelota, brincar y saltar la cuerda, antes de avanzar a otras más complejas.

Otra dimensión del aspecto físico comprende el cuidado que el niño debe tener de sí mismo y de sus pertenencias personales. Hábitos tales como la prolijidad en el vestir, guardar las cosas en orden y practicar buenos hábitos de salud (por ejemplo, cubrirse la boca al toser, lavarse las manos después de ir al baño, y no beber de la taza de otro chico) promueven en el niño el respeto propio. Y ayudan a que otras personas también piensen bien de él.

Las facultades sociales son importantes. Los niños que suponen que el

mundo entero da vueltas solamente alrededor de ellos, no se llevarán bien con sus condiscípulos y amigos. Necesitan aprender temprano en la vida que compartir, escuchar a los demás y esperar su turno alegremente hará la vida más placentera para todos los involucrados.

Una forma valiosa de desarrollar las aptitudes mentales de un niño es comenzar a leerle muy temprano en la vida. Elijan libros adecuados a su etapa de desarrollo y asegúrense de que sean historias bien hilvanadas, ricas en creatividad y en palabras nuevas e interesantes. Apropiadamente usados, los libros pueden ayudar a enseñar buena entonación, vocabulario y estructura gramatical, además de ayudar a grabar conceptos tales como números, letras y colores. Los libros adecuados pueden contribuir grandemente a que el niño forme conceptos de valor y a que logre éxito en la vida, de manera que es sabio desarrollar en él, tan pronto como puedan, el aprecio por la lectura apropiada.

En todas las áreas mencionadas, recuerden el consejo de Mary Susan Miller, prestigiosa consultora educacional: "Los niños aprenden mejor haciendo. Los padres deberían mostrarles *qué* están haciendo y *cómo* lo están haciendo".³ En otras palabras, la mayoría de los conceptos se aprenden informal y fácilmente durante la vida de todos los días.

Las preguntas y sugerencias precedentes no pretenden ser exhaustivas, sino servir como un trampolín para ideas. Ser padre requiere pensar y buscar constantemente nuevas formas de ayudar a los hijos en el hogar y en la escuela. Si esto se hace con amor y paciencia, el padre puede desempeñar un papel vital en el éxito permanente de su hijo. **VF**

Referencias

1. Jean Mayer, *A Diet for Living* (New York, David McKay Co., Inc., 1975), pág. 127.

2. E. W. McHenry, *Basic Nutrition* (New York, J. B. Lippincott, 1963), pág. 88.

3. Mary Susan Miller, *Bringing Learning Home* (New York, Harper and Row, 1981), pág. 8.

En Familia

¿Así que su hijo no obedece?

Esta es una de las mayores inquietudes de los padres respecto de la educación de sus hijos. ¡Y con razón! Es imprescindible lograr la obediencia infantil y juvenil, porque si bien los padres se ven favorecidos con ella, los más beneficiados son los propios hijos. Quien aprende temprano a obedecer se torna antes su propio dueño, se adapta sin angustias al medio que le toca habitar, y aprende a respetar al prójimo y a sí mismo.

Como toda conducta, la obediencia también tiene sus leyes. Recordémoslas:

1. *Espera a que el niño obedezca.* Cuando le pida algo, déle tiempo para obedecer. Nunca deje en él la idea de que usted espera que él proceda de otra manera.

2. *No le exija demasiado.* No le pida más de lo que él pueda dar o hacer. Los

niños deben aprender a ser útiles, pero todo tiene su edad y sus límites.

3. *Muéstrese decidido.* Demuestre interés en el cumplimiento del pedido que hizo a su hijo. Si se desentiende de los resultados, el niño se habituará a no considerar seriamente sus pedidos.

4. *Mantenga siempre la misma línea de acción.* Nada es más difícil para un niño que adquirir buenos hábitos cuando se ve sometido a métodos contradictorios, que cambian de un día para otro. Si usted es indulgente un día y severo al siguiente, el niño quedará desorientado y la obediencia le resultará más difícil.

5. *No pierda la paciencia.* Actuar con ira es la forma más segura para lograr un niño testarudo y violento, sea que reaccione inmediatamente con rebeldía o que guarde rencor.

6. *Es mejor pedir que ordenar.* Trate de no dar órdenes. Pídale lo que considere necesario. Así conseguirá no sólo obediencia sino cooperación. Y si algu-

na vez da órdenes, que sean pocas y exactas, y verifique que sean cumplidas.

7. *Evite promesas y adulación.* No compre la obediencia de su hijo con promesas y adulación; de lo contrario él pronto comprenderá que puede "negociar" con usted.

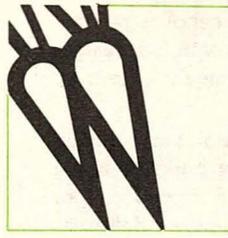
8. *Dé al niño tareas adecuadas.* Mediante pequeñas tareas el pequeño aprenderá el sentido de la responsabilidad y sentirá el placer de ser útil.

9. *Use el castigo como último recurso.* El castigo —peor aún si no es justo o adecuado a la falta— despierta rebeldía. Uselo cuando todo otro método haya fallado. Y cuando lo aplique, sea didáctico y hágalo con amor.

Recuerde que la obediencia ciega forma niños medrosos y dependientes; es la obediencia racional la que logra caracteres maduros y equilibrados.



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



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

Recetas para celíacos (sin TACC)

Angela B. Bianculli de Rodríguez

En medicina llámase celíaco a todo lo relativo al abdomen, especialmente al aparato gastro-hepático-intestinal.

De un modo más familiar, denominamos celíacos a las personas que, por problemas de los órganos anteriormente mencionados, no pueden ingerir alimentos con harinas de trigo, avena, cebada y centeno (TACC), pues estos cereales les causan serias diarreas y disturbios intestinales.

Como podemos imaginar, es muy difícil ofrecer a estas personas una alimentación que evite por completo esos cereales, por demás comunes e integrantes de casi todas las masas que llegan a nuestra mesa.

No obstante, haciendo un esfuerzo y usando la imaginación, podemos preparar algunas masas y otros platos sin recurrir a los cereales que tanto perjudican a los celíacos.

Si usted tiene celíacos en su familia —especialmente niños—, pruebe estas recetas. Ellas le ayudarán a resolver su problema.

TARTA DE RICOTTA (REQUESON) Y CEBOLLA

Masa

- 1 1/2 taza de harina integral de arroz
- 1 1/2 taza de fécula de arroz integral
- 1 huevo
- 1/2 cucharada de levadura de cerveza
- 2 cucharadas de aceite

- 2 cucharadas de queso rallado
- Agua tibia, cantidad necesaria

Relleno

- 400 g de ricotta
- 3 cebollas
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal marina

Mezclar los ingredientes de la masa y formar un bollo compacto. Dejar descansar durante 20 minutos. Estirar y forrar una asadera para horno aceitada y enharinada.

Preparar el relleno de la siguiente manera: Pincelar el fondo de una cacerola con el aceite. Colocar las cebollas cortadas en rodajas. Tapar la cacerola y llevar a fuego mínimo durante 10 minutos. Una vez tiernas las cebollas, retirar y agregar la ricotta y los condimentos. Mezclar bien y dejar entibiar.

Rellenar el molde forrado y hornear a temperatura moderada durante 30 minutos.

PAN ESPECIADO DE ARROZ

- 300 g de harina integral de arroz
- 300 g de fécula de arroz integral
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de sésamo
- 1 pizca de jengibre, comino y nuez moscada
- 1 cucharadita de sal
- Agua tibia, cantidad necesaria

Disolver la levadura en media taza de agua tibia con la sal y el aceite. Mezclar la harina, la fécula y las especias e incorporarlas a la preparación líquida. Agregar el agua tibia necesaria y formar un bollo compacto. Dejar descansar durante 30 minutos en lugar tibio. Formar los panes a gusto y dejar levar en horno precalentado. Cuando alcancen el doble de su tamaño, hornear a temperatura moderada durante 60 minutos los panes grandes, y durante 30 minutos los panes pequeños y bollitos.

Con esta masa también se pueden preparar galletas y grisines.

FAINA DE CHOCLO (ELOTE)

- 4 choclos medianos
- 2 tazas de harina de soja
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de sal
- 1 pizca de bicarbonato (optativo)
- Queso de rallar y orégano a gusto

Licuar bien los choclos con dos tazas de agua. Mezclar con el resto de los ingredientes. Aceitar una asadera y verter en ella la preparación anterior. Hornear durante 30 minutos.

Variaciones: Si se reemplazan los choclos por harina de garbanzos y se agrega una cebolla rallada, se obtendrá una deliciosa tarta de garbanzos. Y si en vez de choclos o harina de garbanzos se usa harina de arvejas y se reemplaza la cebolla por ajo y perejil, resultará una tentadora tarta de arvejas.

TARTA DE CHAUCHAS (POROTOS VERDES) Y TOFU

Masa de arroz para tarta

Relleno

- 2 kg. de chauchas
- 400 g de queso de soja (tofú)
- 2 cebollas
- 1/2 taza de harina de soja
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de agua
- Queso de rallar y sal marina a gusto

Preparar un disco de masa de arroz siguiendo las instrucciones de la tarta de *ricotta* y cebolla.

Para preparar el relleno, cocinar por separado, a fuego lento, en una cacerolita untada con un poco de aceite y tapada, las cebollas picadas y las chauchas cortadas en diagonal. Agregar la harina de soja remojada en agua y cocinar durante 5 minutos más. Incorporar las chauchas y el queso de soja deshecho. Mezclar bien y condimentar. Dejar entibiar. Rellenar la masa de tarta y hornear a temperatura moderada durante 30 minutos.

PIZZETAS SIN TACC

- 1 taza de semita de maíz
- 1 taza de fécula de maíz
- 1 taza de mandioca
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de sal
- Salsa de tomate y *mozzarella* a gusto
- Agua tibia, cantidad necesaria

Mezclar todos los ingredientes menos la salsa y el queso formando un bollo homogéneo. Dejar descansar durante 20 minutos. Dividir en bollitos y estirar formando las pizzetas. Disponer sobre placas aceitadas y dejar levar en horno precalentado. Hornear a temperatura moderada hasta que estén cocidas, pero tiernas. Cubrir con salsa de tomates y rodajas de *mozzarella*, y gratinar en horno bien caliente. Otra posibilidad es

cubrir las pizzetas con cebollas rehogadas al vapor y queso *roquefort* rallado. Decorar con aceitunas negras y gratinar.

Variación: Si se reemplazan la semita y la fécula de maíz por harina y fécula integral de arroz, y la mandioca por harina de soja, se obtendrán deliciosas pizzetas de arroz.

TARTA DE MANZANAS

- 1 taza de semita de maíz
- 1 taza de fécula de maíz
- 1 taza de harina de soja
- 1 huevo
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 3 cucharadas de miel
- 2 manzanas cortadas en rodajas
- 1 pizca de canela
- Agua tibia, cantidad necesaria

Mermelada de manzanas

- 1 kg de manzanas
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharada de fécula de maíz
- Ralladura de un limón

Mezclar los ingredientes secos, la levadura, el huevo y el agua. Formar un bollo, amasarlo y forrar un molde para tarta previamente aceitado y enharinado.

Aparte, licuar las manzanas de la mermelada y cocinarlas con la miel a fuego lento, durante 30 minutos. Agregarle la fécula disuelta en un poco de agua fría y la ralladura de limón. Cocinar unos minutos más. Dejar que se entibie antes de rellenar la tarta. Después de disponer sobre el molde forrado, cubrir con las rodajas de manzana, espolvorear con la canela y rociar con la miel. Dejar levar en horno precalentado y, sin sacar del horno, cocinar durante 30 minutos.

COQUITAS DE SOJA

- 1/4 kg de harina de soja
- 1/4 kg de semita de maíz
- 1 taza de coco rallado
- 1 manzana rallada
- 1 cucharada de aceite
- 3 cucharadas de miel

- 1/2 cucharada de levadura de cerveza (o pizca de bicarbonato)
- 1 cucharadita de vainilla natural
- Agua tibia, cantidad necesaria

Disolver la levadura en un poco de agua tibia. Mezclar en un recipiente el resto de los elementos menos el coco rallado. Agregarle la levadura y el resto del agua tibia. Formar una masa blanda y dejarla descansar por algunos minutos. Aceitar una placa para horno o pirotones. Disponer en ellos las coquitas con manga de boca ancha rizada. Espolvorear con coco rallado y hornear hasta que estén doradas.

MOUSSE DE NARANJA

- 1/2 litro de jugo de naranja
- 250 g de *ricotta*
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas colmadas de fécula de maíz
- 1 cucharada de gelatina sin sabor

Disolver la fécula de maíz en el jugo de naranja y llevar a fuego lento, revolviendo constantemente. Cuando rompa el hervor, agregar la *ricotta* mezclada con la gelatina y la miel. Revolver y cocinar durante 3 minutos más, batiendo enérgicamente. Servir en compoteras individuales y dejar enfriar antes de llevar a la mesa. Decorar con rodajitas de naranja, si se desea.

FLAN DE MANZANAS

- 3 manzanas ralladas
- 3 cucharadas de miel
- 1/2 taza de fécula de maíz
- 1/2 litro de agua
- 1 cucharada de vainilla natural
- Ralladura de un limón

Cocinar las manzanas ralladas con la miel, la ralladura de limón y la vainilla durante 10 minutos. Agregar la fécula de maíz remojada en agua. Mezclar con cuchara de madera y cocinar a fuego lento durante unos minutos más. Verter en un molde acaramelado con miel o disponer en moldecitos individuales. Dejar enfriar antes de servir.

TARTA DE MANZANAS



**EDUCAR: la tarea más
difícil y más fecunda**

Los mejores temas

VIDA
FELIZ

de



sobre...
Educación en familia



Título: Los mejores temas de **Vida Feliz** sobre educación en familia.
Tomo 2 de la serie Los mejores temas de VIDA FELIZ.

Autores: Varios

Páginas: 68

Formato: 29 x 23,5 cm

Encuadernación: tapa flexible

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