

# VIDA

FELIZ



**Homenaje  
a la madre**

**Tercera edad**

Sana, activa, feliz

**Tabaquismo**

El mito del cigarrillo



## Madre mía

Al dormirme tranquilo en la noche,  
¿quién, amante, mi frente acaricia?  
¿Quién me da de mañana sus besos?  
Tú, madre mía.

¿Quién alienta, afanosa, mis pasos?  
¿Quién, con voz de ternura exquisita,  
mis errores de niño corrige?  
Tú, madre mía.

¿Quién con todos es dulce y es buena?  
¿Quién al triste acompaña en sus cuitas?  
¿Quién me infunde el amor a los hombres?  
Tú, madre mía.

Quando el tiempo tu rostro marchite  
y tu voz y tus fuerzas se extingan,  
¿quién por ti velará cuidadoso?  
Yo, madre mía.

*Rodolfo Menéndez*

# Día de la Madre

**Q**UISIERA en este día,\* tan emotivo y especial, tejer con sueños de eternidad el elogio más exquisito y hermoso para todas las madres. En el lenguaje sensible del alma ese vocablo suena sonoro, musical. En la intimidad del corazón se susurra quedo, como una oración: "Mamá".

¿Quién es madre? La que retoña en floraciones anheladas; la que espera un hijo sonriendo mientras repite su más excelso sueño de perfecciones y gracias colmadas; la que siempre tiene en su alma una canción de cuna; la que se refugia en una esperanza y eleva a cada hora un ruego de protección; la que posee inigualable capacidad de perdón; la que derrama caudales de ternura, caricias y amores en el hijo que mece en sus brazos aunque éste no se haya gestado en su vientre. (Uno de mis cuatro niños es adoptivo —y me ayudó a entender que la maternidad es un estado del alma.)

Madre es la oración de cada amanecer y de cada noche, el cuento que adormece, la canción de cuna siempre renovada, la autoridad ganada con amor, ternura y bondad.

Ser madre es poseer un carácter firme para afrontar toda dificultad, para subsanar el "drama" del desacuerdo, para mitigar el dolor, para buscar y hallar la paz y la concordia.

Ser madre no es solamente amar al hijo. Es educarlo sin imponerle sufrimientos ni severidades que entristecen y rebelan.

Dice la madre: "Yo no apetezco la felicidad personal; me alcanza con presenciar la dicha de mi hijo. No codicio la ventura. No envidio la juventud ni la belleza. Porque tengo todas las dichas. Tengo en mi vida colores de cielo, estrellas en el corazón, consistencia de oro que no se palpa pero que es fortuna inmensa: ¡Hijo, te tengo a ti!"

Para una madre tener un hijo es gozar anticipadamente de cierta sensación de inmortalidad.

Boris Iván, Alexis Darío, Sergio Ezequiel y Tanya Natasha: Quiero ser la más comprensiva amiga y confidente; quiero ayudarlos a hacer de sus vidas lo que ustedes anhelan ser. Pero eso sí, pondré todo mi corazón en el empeño de que las metas elegidas sean elevadas, dignas, nobles. Haré cuanto pueda para que jamás olviden que en Dios, y únicamente en El, hallarán fuerzas para enfrentar las luchas y para llevar a feliz término lo que emprendan.

Para las madres todos los días son el Día del Hijo.

**Teresa Marta Yelinek  
de Kupczynsyn**

\* Con excepción de la Argentina, el **Día de la Madre** se celebra este mes en los países a los que llega **Vida Feliz**. Por ello incluimos este tierno homenaje, válido de todos modos en cualquier momento del año en el calendario del corazón de un hijo agradecido.



**PARA SABIN,  
EL PROBLEMA "NO EXISTE"**

En declaraciones hechas en Washington, el científico Albert Sabin afirmó que el tema del Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida (SIDA) "ha sido manejado con gran irresponsabilidad, tanto por los científicos como por el resto de la sociedad".

"Estamos aterrizando a los chicos en la escuela primaria con campañas antisida que no entienden ni necesitan, obligando a usar innecesariamente preservativos a las parejas, y fomentando la represión sexual. Un disparate", indicó.

"Es una enfermedad cuya importancia ha sido sobredimensionada. No estamos ante una epidemia internacional". Las estadísticas —aclaró— que señalan que existe un millón y medio de infectados, "son proyecciones infundadas y exageradas. Primero, por los científicos; luego, por la prensa; y ahora por los políticos y los intereses creados. Juntos han desatado una histeria colectiva, ab-

solutamente sin base, que costará muchos años revertir".

Sin embargo, el doctor Ronald Saint John, epidemiólogo norteamericano coordinador del Programa Especial de la Organización Panamericana de Salud para la Prevención y Control del SIDA en América, dice lo siguiente: "La Organización Mundial de la SALUD estima que existen en el mundo entre cinco y diez millones de personas infectadas con SIDA. Para el año 1992 esa cantidad se elevará a cincuenta o cien millones. Negar la existencia del Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida, como pretenden hacerlo algunas sociedades, o adjudicarlo sólo a los grupos homosexuales, es desconocer una realidad que puede convertirse en tragedia. El SIDA es comparable a la Peste Negra del Siglo XII. . . con una diferencia: ésta se extinguió en tres años, y el SIDA seguirá".

**"HACE 30 AÑOS  
QUE PELEAMOS"**

El cacique toba Nieves Ramírez juró en la Cámara de Diputados del Chaco, Argentina, como uno de sus integrantes.

"Prefiero la paz", dice este sufrido toba de sesenta años, en cuyos renegridos cabellos ya se han posado las nieves de las que habla su nombre. Entre otras cosas sabias, declara: "Prefiero la paz, la tranquilidad, el entendimiento, el trabajar y ganar el pan con el sudor de la frente, y no meterme en ideologías extrañas. Esta es mi forma de ser jefe. Por eso quiero que a mi gente que trabaja le den un pedazo de tierra para que coma. ¿Qué otro recurso podemos pretender? Trabajar solamente es lo que tenemos que hacer".

Una de sus más grandes luchas fue lograr la sanción de la ley del aborigen; y ahora aspira a que sea reglamentada. Ramírez filosofa sobre la ley y afirma: "El indio se encuentra obligado a luchar para que se

le dé la tierra que ha sido suya. Nos quitaron el monte, nos quitaron la tierra, nos quitaron el agua, todos los recursos naturales que eran nuestros. Ahora, gracias a que la ley salió, nos están entregando los títulos para que el indio sepa que el lugar en el que se encuentra es verdaderamente suyo".

Hablando de la enseñanza, el cacique diputado recordó lo que alguna vez dijo acerca de los libros de texto: "Los libros, cuando hablan del indio, tienen que suprimir la palabra salvaje. Yo pregunto: ¿quién hizo más salvajismo? Nosotros aquí no morimos por balas extranjeras, sino por la orden de un presidente de masacrar a los indios del sur, del norte, del este y del oeste. Y a eso, se lo llama Campaña del Desierto".

El cacique diputado quiere por sobre todas las cosas que cada indio tenga su tierra.

**LA EXPECTATIVA DE VIDA EN EL 2000  
SERÁ DE 130 AÑOS**

La esperanza de vida de los niños nacidos en la última década de este siglo podrá ser de 130 años, en virtud de los progresos que se prevén en medicina y protección del ambiente.

Así lo manifestó el profesor Malcolm Johnson, de la Universidad Británica a distancia y presidente de la Conferencia de la Asociación Internacional de Gerontología, que reciente-

mente se celebró en Brighton, Gran Bretaña.

El profesor Johnson, que se hace eco de las conclusiones de biólogos y geriatras, afirmó que los cambios históricos, las modificaciones en el promedio de edad de la población y los progresos médicos previstos, permiten estimar que los niños nacidos durante estos años vivirán más de un siglo.

En el Reino Unido, la esperanza de vida en 1900 era de 48 años para los hombres y 52 para las mujeres; y ahora es de 72 y 77 años, respectivamente.

"La gente de mediana edad está pagando aún las consecuencias de sus primeros cuarenta años de vida", agregó el profesor Johnson, y resaltó como factores del aumento de la expectativa de vida en el

futuro un medio ambiente menos contaminado, mejores condiciones de trabajo, mejor alimentación, y menos tabaco y alcohol.

Todo esto, claro está, sucederá en los países desarrollados: uno de los polos de la realidad de este mundo. En los otros países, los "subdesarrollados", la expectativa de vida crecerá.

# VIDA<sup>®</sup> FELIZ

Año 89

N° 5

DIRECTOR  
Dr. Néstor Alberro  
VICEDIRECTOR  
Lic. Ricardo Bentancur  
REDACTORA  
Prof. Mónica Casarramona  
SECRETARIA  
Aurora H. de Martigani  
DIRECTOR DE ARTE  
Prof. Luis O. Marsón  
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: BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Corrientes 46, 1° piso, 5000 Córdoba. Tel. (051) 31349. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072.

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  
61387

CORREO ARGENTINO  
Soc. Fed. (B)  
y Central (B)

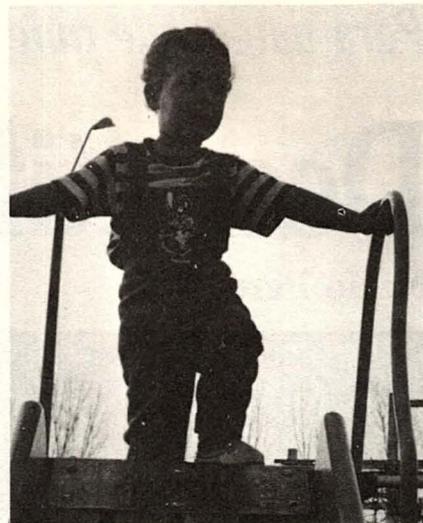
FRANQUEO A PAGAR  
Cuenta N° 199

PRINTED IN ARGENTINA

TARIFA REDUCIDA  
Concesión N° 452



Página 6



Página 16

## INDICE

### 2 Madre mía

Una poesía dedicada al ser que ha inspirado más poesías.

Rodolfo Menéndez

### 3 Día de la Madre

Para las madres, todos los días son el Día del Hijo.

Teresa Marta Y. de Kupczyszyn

### 6 Desmitificar el cigarrillo

A usted, que quiere dejar de fumar, este artículo puede ayudarle a descubrir que no es tan difícil como teme.

Mario Pereyra

### 10 Para envejecer mejor

El progreso científico y tecnológico abre nuevas perspectivas para la tercera edad.

Edit Beregi

### 13 Agresividad y violencia en el niño - 2

Ante la agresividad infantil, las posibles reacciones parentales van desde la permisividad hasta la rigidez. ¿Cómo lograr el justo medio?

Andrée Charles

### 16 Despertar a la vida

Diálogo de un novel abuelo con su nieto... y consigo mismo.

Juan Carlos Bentancor

### 18 "¡Ave María!"

Una semblanza de "la más bienaventurada entre todas las mujeres".

V. Wood Stotesbury

### 20 Cómo llegar a ser una persona nueva

¿Es posible una transformación total del ser humano? En este artículo se presenta la fórmula.

Arturo S. Maxwell

### 23 Libérese de las tensiones

Un programa de inestimable valor, bosquejado por Dios, para que cada semana tengamos un día de verdadero descanso y alivio.

Hearley E. Roscher

## SECCIONES

### 4 Nuestro mundo

### 9 Alcohol-Tabaco-Drogas

### 12 Consultorio médico

### 15 En familia

### 22 ¿Qué responde la Biblia?

### 25 Cocina vegetariana

## EN EL PROXIMO NUMERO:

■ "A la sombra de nuestras riquezas". Un artículo que nos invita a la reflexión. No pongamos pretextos: los problemas de los más pobres son también nuestros problemas.

■ "Prevenga a su hijo contra el abuso sexual". La mayoría de los padres son lo suficientemente ingenuos como para pensar que semejante cosa jamás podría ocurrir con sus hijos.

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. — Mayo de 1988.

*Para usted que quiere dejar de fumar:*

# Desmitificar el cigarrillo

Mario Pereyra



**U**N PACIENTE muy preocupado me comunicaba los resultados de su consulta con el médico clínico:

“El doctor me pidió que dejara el café, el mate y el cigarrillo. ¡Se da cuenta qué horrible! Con el café no tengo tantos problemas; al mate puedo sustituirlo; pero, si me quitan el cigarrillo, ¿qué me dejan? ¡No me queda nada!”

Mario Pereyra, profesor de Filosofía y licenciado en Psicología, se desempeña actualmente como psicólogo clínico del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

El desconsuelo de este hombre ante la posibilidad de tener que abandonar su dependencia tabáquica le provocaba una sensación de anonadamiento y pesar sólo comparable al fallecimiento de un ser muy amado. Para el fumador, el cigarrillo es un compañero, un amigo del cual puede disponer en cualquier momento.

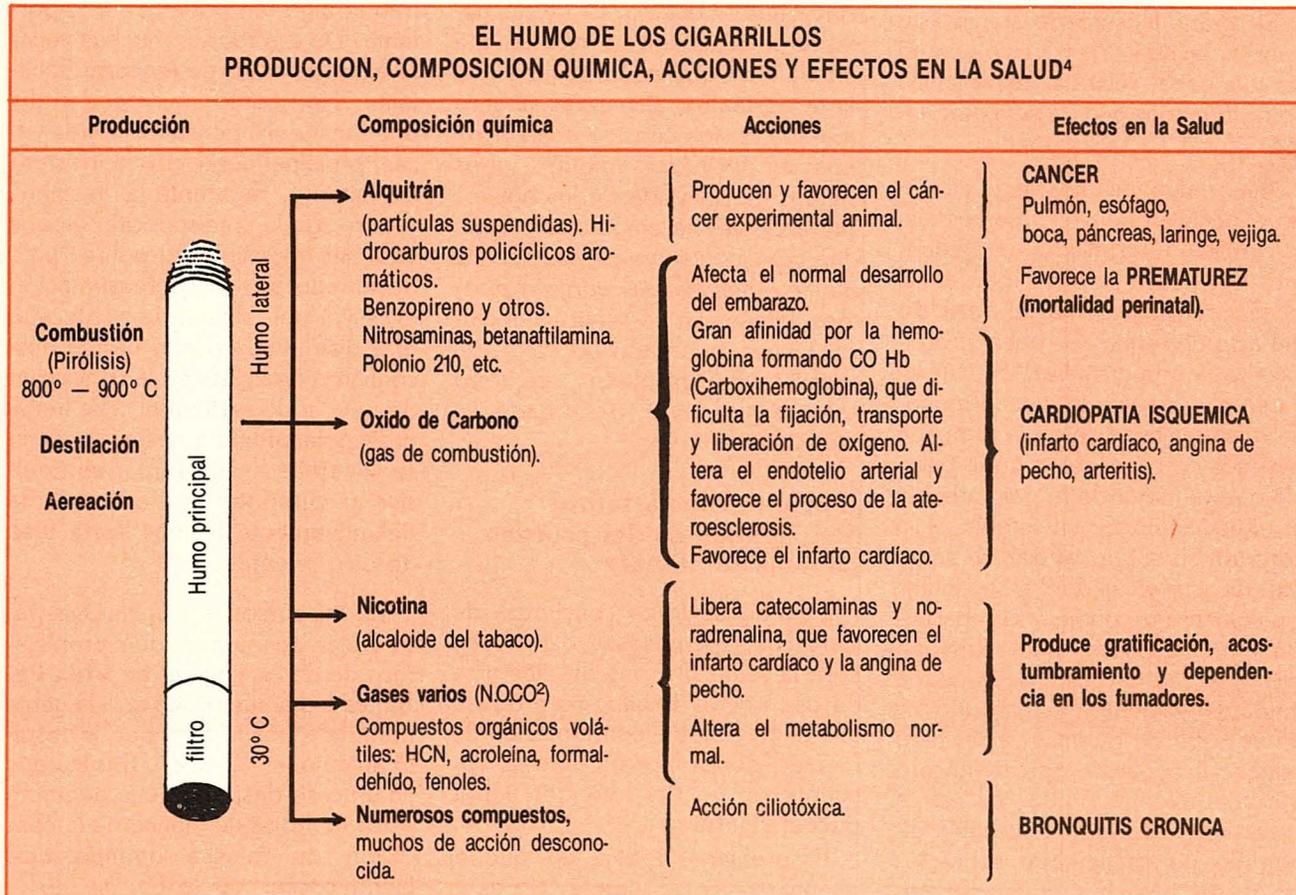
Desde el punto de vista psicoanalítico, el cigarrillo es más que un amigo; es un chupete, un sustituto simbólico de la madre. La primera forma de satisfacción oral es la succión del pecho materno. Posteriormente, ese primer objeto gratificador y placentero se desplaza a la mamadera, al chupete y a otros elementos semejantes que hacen de la boca una fuente de placer (vg., chuparse el dedo, tomar mate, comer vorazmente, etc.). Sea que al cigarro se lo vea como a un amigo o como a la mamá, lo cierto es que el fumador lo vive como algo bienhechor y tranquilizante que le proporciona un remanso apacible de

satisfacción entre los desasosiegos y las amarguras de la vida cotidiana. Encuentra atractivos especiales en manipular el paquete, extraer el cigarrillo, golpearlo rítmicamente, encenderlo, aspirar y paladear el aroma del tabaco con ese sabor ligeramente picante, y observar embelesado las caprichosas formas que adoptan las volutas del humo exhalado mientras se disipan suavemente en el aire. En todo ese ritual hay una magia embriagante y seductora, casi hechizante, que produce la sensación de una experiencia insustituible. La configuración de ese plácido mundo fantástico —tan promocionado por la publicidad masiva e indiscriminada— motiva la idealización beatificante del cigarrillo, y probablemente la máxima dificultad para abandonarlo. Ya en 1621, Burton encomiaba superlativamente el “divino tabaco”, diciendo que “va más allá de todas las panaceas, oro potable y piedra filosofal, un soberano remedio para todas las enfermedades”.<sup>1</sup>

## Anatomía del cigarrillo

La realidad del cigarrillo (Véase el cuadro adjunto.) constituye un pequeño envoltorio de hierbas de forma cilíndrica y alargada, preparado para ser incinerado. Su combustión libera una mezcla de gases, vapores orgánicos y compuestos químicos en forma de finísimas partículas suspendidas en el aire. “El humo del cigarrillo contiene aproximadamente 59% de nitrógeno; 13,6% de anhídrido carbónico; 13,4% de oxígeno; 2,8% de óxido de carbono; 8% de alquitrán y 2,8% de otros compuestos tóxicos”.<sup>2</sup>

Lejos de constituir una panacea —como decía Burton—, el humo del cigarrillo posee poderosos agentes cancerígenos, como el benzopireno, que es el compuesto más activo del alquitrán del tabaco. La nicotina es un alcaloide aceitoso e incoloro y uno de los venenos más mortíferos que posee el tabaco. Una inyección de 70 mg mata a un



hombre en pocos minutos y una pequeña cantidad colocada en la boca de un perro también es mortal. La nicotina libera catecolaminas y actúa sobre el ritmo cardíaco produciendo angina de pecho e infartos. El óxido de carbono (CO) afecta el desplazamiento del oxígeno en la sangre y favorece el proceso de aterosclerosis. Esto tiene efectos deletéreos sobre la mujer embarazada y sobre el feto. Asimismo, los compuestos orgánicos volátiles alteran el funcionamiento de las cilias de los bronquios, lo que impide la higiene normal de las vías respiratorias, provocando bronquitis crónica.

En síntesis, el cigarrillo consiste en hojas de tabaco disecadas, empapeladas en pequeñas dosis, que comienzan o favorecen la evolución de variados procesos patológicos con un elevado saldo de invalidez y mortalidad.

### La experiencia de Jean-Paul Sartre

El gran filósofo existencialista francés, en su extraordinaria obra *El ser y la nada*, relata su experiencia como fumador y la forma como logró vencer su tabacomanía:

“Hace algunos años, me vi llevado a decidir que no fumaría más. El conflicto fue rudo; y, en verdad, me significaba menos perder el **gusto** del tabaco que el **sentido** del acto de fumar. Se había producido toda una cristalización: fumaba en el espectáculo, por la mañana mientras trabajaba, por la noche después de cenar, etc.; y me parecía que, al dejar de fumar, privaría al espectáculo de su interés, a la cena de su sabor, al trabajo matinal de su vivacidad y frescura. Cualquiera que pudiera ser el acacimamiento inesperado que acudiría a mis ojos, me parecía que quedaría fundamentalmente empobrecido toda vez que no pudiera ya recibirlo fumando. Ser-susceptible-de-encontrármelo-mientras-fumo: tal era la cualidad concreta que se había difundido universalmente sobre las cosas. Me parecía que iba a arran-

cársela y que, en medio de ese empobrecimiento universal, valdría un poco menos la pena el vivir. Ahora bien: fumar es una reacción apropiativa destructora. El tabaco es un símbolo de ser “apropiado”, ya que es destruido al ritmo de mi aliento de una manera de “destrucción continua”, pasa a mi interior y su cambio en mí mismo se manifiesta simbólicamente por la transformación en humo del sólido consumido. La conexión entre el paisaje visto fumando y el pequeño sacrificio crematorio era tal que, como hemos visto, éste era como el símbolo de aquél. Quiere decir, pues, que la reacción de apropiación destructora del tabaco valía simbólicamente por una destrucción apropiativa del mundo entero. A través del tabaco que yo fumaba, el mundo ardía, se fumaba, se reabsorbía en vapor para reincorporarse a mí. Para mantener mi decisión, hube de realizar una especie de descristalización, o sea que, sin darme mucha cuenta, *reduje el tabaco a no ser más que él mismo: una hierba que se quema*. Corté sus nexos simbólicos con el mundo; me persuadí de que nada quitaría a la pieza de teatro, al paisaje, al libro que leía, si los consideraba sin mi pipa; es decir, me volqué a otros medios de posesión de los objetos que el de esa ceremonia sacrificial. Una vez que estuve persuadido de ello, *mi malestar se redujo a poca cosa*: lamentaba no sentir ya el olor del tabaco quemado, el calor del hornillo entre mis dedos, etc. *Pero entonces, mi pesar, desarmado, se hizo soportable*”.<sup>3</sup>

### ¿Por qué cuesta tanto? (Psicodinámica del proceso de dejar de fumar)

Cuando se toma conciencia de los efectos perniciosos del tabaco para la salud y se intenta liberarse de ese nocivo hábito, se produce una lucha. Es una confrontación de fuerzas, donde por un lado se encuentra el yo del fumador y por otro el cigarrillo.

El problema radica en que el asunto no es tan simple. No es la

mera lucha entre el fumador y el “hornillo entre los dedos”. El “yo” que se ha propuesto terminar con la dependencia tabáquica tiene que luchar contra un cigarrillo coligado a poderosas fuerzas psicológicas que batallan desde el interior de la persona. Por un lado, aparece esa tendencia a la imaginación que magnifica fantásicamente las “virtudes” del fumar. De ese modo se construye —o se “teatraliza”, diría Sartre— ese mundo paradisíaco de éxtasis y arrobamiento, donde el cigarrillo personifica la quintaesencia de lo agradable, satisfactorio, importante, valioso y bueno. El “yo” siente las voces que le advierten: “¿Cómo vas a perder eso?”, “no vas a poder vivir sin fumar”, “¿dónde vas a encontrar otra fuente igual de placer?”, “te sacan lo más importante que tienes, ¿qué te queda, entonces? . . .” Por otro lado, al amplificarse las aparentes cualidades gratificadoras del cigarrillo, paralelamente el “yo” se desvaloriza. El fumador se siente impotente, incapaz, débil y sin recursos para enfrentar algo tan poderoso e importante. De esa forma, muchas veces se claudica antes de empezar la batalla: “No, ¡cómo voy a poder! ¡Es una locura! ¡Ni pensarlo!” Otras veces, principalmente por la insistencia externa, se intenta la “hazaña” —pero con la predisposición de que va a ser imposible. El pobre “yo”, devaluado por la sobreestimación excesiva del tabaco, se siente aún más disminuido por la propia desconfianza arraigada en la convicción de que “todo será inútil”. Se lucha desesperadamente, hasta que al fin se sucumbe en un fumar compulsivo y descontrolado que avienta definitivamente la más ligera idea de otro intento.

En los cursos de Cinco Días para Dejar de Fumar, que propiciamos desde las páginas de **Vida Feliz**, es frecuente observar a la gente admirada por lo fácil que le resultó abandonar “el vicio”. Resulta que cuando se despoja a ese pequeño trozo de hojas de tabaco de la condición de mágica omnipotencia bienhechora con la que se lo in-

viste, se descubre que es relativamente sencillo abandonarlo. Se entiende que todo ese "teatro" es producto de la función imaginante inducida por la droga, y los fantasmas se diluyen con el humo. Sólo entonces se capta lúcidamente la dramática realidad de ser víctima de la morbosa compulsión suicida que tantos deterioros provoca a la propia salud y a la vida de los seres amados.

### **Cuando la vida pende de una decisión. . .**

Cuando se logra abandonar la enfermiza afición tabáquica, el "yo" se fortifica, se siente más capaz, y toda la persona experimenta la grata vivencia de autonomía y libertad.

También el organismo se revitaliza. Desaparece el catarro matinal y la tos insistente; se puede caminar e incluso correr sin fatiga; renace la aptitud de disfrutar del aroma de las flores y de la frescura de los campos; se recupera la sensibilidad obnubilada; todo el cuerpo adquiere un nuevo vigor y se experimenta la sensación biológica de la placentera capacidad de la fortaleza física.

Verse liberado de las torturas de una conciencia culpable que advierte la actitud autodestructiva en que uno incurre al fumar, la posesión de un sentimiento de confianza en la propia capacidad de decidir en cuestiones vitales, y un cuerpo sano con fuerzas para la vida útil y productiva, constituyen las bases para una auténtica experiencia de felicidad plena.

Usted también puede lograrlo. ¿Por qué no lo intenta? **VF**

#### **Referencias**

<sup>1</sup> Burton, "Anatomía de la Melancolía", citado por J. Kiss, "Aspectos Psiquiátricos", en *Tabaco y tabaquismo* (Ministerio de Bienestar Social de la Nación, Secretaría de Estado de Salud Pública, Subsecretaría de Medicina Sanitaria, Dirección Nacional de Promoción y Protección de la Salud, Sector Educación para la Salud, reimpresión 1980), pág. 43.

<sup>2</sup> J. Saralegui Padrón, *El fumar, cómo se inicia y cómo se deja* (Montevideo, Dirección General de Extensión Universitaria, 1979), pág. 39.

<sup>3</sup> Jean-Paul Sartre, *El ser y la nada* (Buenos Aires, Losada, 2ª ed., 1968), págs. 725-726. La negrita es del autor; la cursiva, del articulista.

<sup>4</sup> Saralegui, *op. cit.*, pág. 41.

# **Alcohol - Tabaco Drogas**

## **BOLIVIA Y EL NARCOTRAFICO**

Las bandas internacionales de traficantes de drogas que operan en Bolivia obtienen anualmente ganancias tan fabulosas que superan al Producto Bruto Interno de ese país, según reveló el director del Centro de Estudios de la Realidad Económica y Social de Bolivia, el profesor José Blanes.

El funcionario informó que, en 1986, el Producto Bruto Interno de Bolivia fue de unos 2.800 millones de dólares, mientras que los narcotraficantes obtuvieron por su ilícito negocio cerca de 3.200 millones de dólares.

Además, el especialista subrayó que en su país el narcotráfico se ha convertido en un poder paralelo, lo que constituye un mal que corrompe a la sociedad y deforma su estructura económica. Esa enorme masa de fondos ilícitos ha alentado la deshonestidad en los organismos policiales y militares, especialmente a partir de los regímenes de facto que gobernaron Bolivia a comienzos de la década del 80. (Autoridades castrenses de la dictadura del general Luis García Meza, quien tomó el poder en julio de 1980 en un cruento golpe de Estado que derrocó a la presidenta constitucional Lidia Gueiler Tejada, son acusadas por organismos internacionales de estar relacionadas con el tráfico de cocaína durante su gestión gubernamental. Sobre el ex ministro del Interior de ese gobierno, coronel Luis Arce Gómez, pesa un proceso de la Justicia norteamericana por tráfico de cocaína.)

El profesor Blanes explicó que el narcotráfico en Bolivia agrupa a dos sectores: las bandas transnacionales y los campesinos productores de hojas de coca. Cerca de cincuenta mil familias viven en esa actividad desde principios de siglo. Si bien las

hojas de coca son consumidas por los campesinos como un complemento alimenticio, en su inmensa mayoría son adquiridas por los narcotraficantes para la fabricación de cocaína y su posterior comercialización en el exterior. Así, de las aproximadamente doscientas mil toneladas de cocaína producidas en esta nación andina, el 90% son transportadas por los narcotraficantes, a través de los países vecinos (especialmente Brasil), a los Estados Unidos y Europa.

## **EL BETTY FORD CENTER**

Cuando Betty Ford, esposa del ex presidente norteamericano Gerald Ford, abrió el centro para recuperación de alcohólicos que lleva su nombre, en Rancho Mirage, California, los vecinos reaccionaron con aprensión. ¿Sería una fuente de disturbios? Esto reveló una actitud generalizada hacia los alcohólicos: mucha gente los considera poco menos que delincuentes.

Pero, al mismo tiempo, el hecho de que el sanatorio para alcohólicos haya sido fundado por una ex primera dama, que admite abiertamente haber sido alcohólica, señala un alentador cambio de actitud. Desde entonces, celebridades como Elizabeth Taylor, Jason Robards y Liza Minnelli han dado un paso al frente para relatar con franqueza sus historias: cómo cayeron en el vórtice del alcoholismo, cómo recorrieron el difícil camino hacia la sobriedad ofrecido en terapia, cómo recuperaron la salud y el respeto propio. El largo proceso de recobrar del alcoholismo, que según los expertos jamás finaliza, comenzó así repentinamente a obtener noticias favorables en los medios de difusión.

# Para envejecer mejor

Edit Beregi

***En el estado actual de nuestros conocimientos, la prevención es el único medio de retardar el envejecimiento biológico y las enfermedades relacionadas con la tercera edad, y de lograr una vejez activa y productiva.***



**Hulda Crooks, de 83 años, hace un alto en su decimonoveno ascenso al monte Whitney.**

**L**A PROPORCION de personas de edad avanzada de la población en su conjunto aumenta cada vez más. Se prevé que entre 1970 y el año 2000 el número de personas mayores de sesenta años en todo el mundo habrá pasado de 307 a 580 millones. Este incremento plantea diversos problemas sin precedentes a los médicos, los biólogos, los psicólogos, los sociólogos y los asistentes sociales.

El principal objetivo de toda la investigación gerontológica es prolongar la vida activa y productiva del individuo. En el último decenio ha progresado notablemente nuestro conocimiento de las transformaciones que origina el envejecimiento, así como de los problemas de salud, las necesidades sociales y las

exigencias médicas de las personas de edad.

El envejecimiento es un proceso fisiológico lento. Los estudios realizados demuestran que el funcionamiento óptimo de la mayoría de los órganos del cuerpo humano se produce entre los 20 y los 25 años y que es posible que ese nivel se mantenga durante bastante tiempo. Ahora bien, con el paso de los años tales funciones pueden declinar en mayor o menor grado, y se ha comprobado que hasta los setenta años los efectos de esa evolución son muy variables. Muchos septuagenarios estarán en posesión de todas sus facultades y sus órganos marcharán tan bien como los de las personas que tienen la mitad de su edad. En otros casos, el declive de la capacidad funcional de los sistemas de un organismo humano puede llegar a ser tan manifiesto que necesite cuidados especiales. La merma en el funcionamiento de los órganos es la causa de muchas de las enfermedades de los ancianos. Al mismo tiempo, al evaluar las diferentes funciones es preciso recordar que el estilo de vida de una persona, y en particular el papel esencial que desempeñan la alimentación, el tabaco y el consumo

de alcohol, puede influir profundamente en el comportamiento de sus órganos. En efecto, diversos estudios han demostrado que una dieta desequilibrada, la falta de ejercicio físico, el hábito de fumar y el alcohol contribuyen a la aparición de enfermedades vinculadas con la vejez.

El progreso industrial y tecnológico ha sido muy beneficioso pero también ha tenido efectos negativos, a saber: el incremento de enfermedades como la hipertensión y la arteriosclerosis, la agravación del estrés físico y psicológico, y una mayor incidencia de los trastornos del sistema nervioso. Al acelerarse la urbanización se ha acentuado la contaminación ambiental, que a su vez ha traído consigo un aumento de los trastornos pulmonares. Es así como en los últimos decenios se ha observado un cambio en las enfermedades más corrientes entre las personas de edad; si bien a principios de siglo encabezaban la lista las de carácter infeccioso, las que en la actualidad constituyen un verdadero problema son las dolencias crónicas.

Todavía ignoramos cuál va a ser la evolución del estado de salud y del modo de vivir de los ancianos

Edit Beregi, húngara, es profesora y directora del Centro de Gerontología de la Escuela de Medicina Semmelweis de Budapest. Es miembro de numerosos organismos y asociaciones, entre los que cabe mencionar el grupo de expertos de la Organización Mundial de la Salud sobre la salud de las personas de edad y la junta directiva del Centro Internacional de Gerontología Social, con sede en París. Ha publicado numerosos artículos en revistas científicas y cuatro libros sobre temas de su especialidad. Este artículo ha sido tomado de *El Correo de la Unesco*, donde se publicó en el número de agosto de 1987.

con la prolongación de la vida. Sobre este punto hay una gran divergencia de opiniones entre los autores. Algunos estiman que las personas de edad gozarán de buena salud hasta los 85 años, pero que después probablemente su organismo experimentará un rápido deterioro. En esta perspectiva, la muerte sería el resultado de un envejecimiento biológico pero no de una enfermedad crónica. Otros prevén, en cambio, una pérdida gradual de facultades y la aparición de impedimentos que traerán consigo un fuerte incremento del número de enfermos crónicos; de ahí que consideren esencial que la ciencia médica estudie la forma de mejorar el último tramo de la existencia humana. Y hay, por último, otros que sostienen que, gracias a la extensión de la "segunda edad" intermedia, cabe prever una prolongación de la vida en mejores condiciones. De los estudios realizados, también se desprende que actualmente las personas de 75 años gozan de mejor salud que las que tenían esa edad hace diez años. Esta evolución es la consecuencia de las medidas preventivas que se han adoptado contra las dolencias que aquejan habitualmente a las personas de edad.

Los últimos resultados de la investigación y los progresos tecnológicos han abierto numerosas perspectivas para el mejoramiento de la calidad de la vida de los ancianos. Conviene destacar, en primer término, la importancia que reviste la modificación del estilo de vida. Es necesario llevar una vida higiénica desde la juventud, ya que, al margen de los factores hereditarios, la salud de los ancianos depende en gran medida de este aspecto. Un modo de vida inadecuado puede, incluso entre los jóvenes, originar enfermedades que se perpetuarán hasta la vejez.

Las modernas tecnologías facilitan el diagnóstico precoz de ciertas dolencias y ayudan a que se les aplique a tiempo un tratamiento adecuado. Así es posible combatir con éxito numerosas enfermedades y evitar con ello complicaciones ul-



teriores. Cuando se emplea el examen preventivo y el tratamiento precoz de la hipertensión, se observa un claro retroceso de los ataques cerebrales y de los infartos de miocardio.

Es preciso dar con nuevos métodos para mejorar la salud mental y perfeccionar el funcionamiento de los órganos sensoriales y de los centros locomotores. La actividad de las personas de edad a menudo se ve entorpecida por deficiencias del oído y de la vista o por enfermedades de las articulaciones. Habría que hacer posible el trasplante de órganos, incluso a una edad avanzada.

Otra tarea esencial consiste en encontrar los medios de influir en los cambios biológicos que se producen con los años, a fin de evitar sus efectos patológicos. Ya se está intentando impedir esos cambios o retrasar su aparición, pero sería prematuro sacar conclusiones que permitan una aplicación práctica al ser humano de los resultados obtenidos por la investigación fundamental en la materia.

En el estado actual de nuestros conocimientos, la prevención es el único medio de retardar el envejecimiento biológico y las enfermedades relacionadas con la tercera edad, y de lograr una vejez activa

y productiva. Las posibilidades de acción preventiva son las siguientes:

- El diagnóstico precoz de las enfermedades frecuentes en las personas de edad y su tratamiento oportuno. De este modo las personas que llegan a la vejez estarían en buenas condiciones físicas e intelectuales. Los controles y la exploración ayudan a formular un diagnóstico precoz, por lo que son auxiliares valiosos de la geriatría.

- La preparación para la jubilación, que apunta a mantener el bienestar físico e intelectual y a atenuar el golpe psicológico causado por esa retirada de la vida laboral. Esta preparación debería comenzar a

los cincuenta años, edad en que la personalidad es todavía flexible y adaptable.

- Respecto de las personas jubiladas, es de fundamental importancia llevar una vida sana y hacer ejercicio físico, alimentarse de manera equilibrada y observar un ritmo de vida diario. En las actividades cotidianas debe dedicarse un tiempo razonable a un descanso adecuado. Al mismo tiempo, conviene ejercitar la capacidad intelectual mediante actividades estimulantes de esparcimiento. Es necesario velar por que las personas de edad no tengan un desgaste físico excesivo, fomentando en cambio las labores que no les causen fatiga.

- Las universidades de la tercera edad, una nueva forma de prevención gerontológica, contribuyen a que esas personas se mantengan activas y conserven la agilidad de sus funciones intelectuales, a la vez que les ofrecen ocupaciones múltiples y útiles.

Gracias a las perspectivas que abre el progreso científico y tecnológico con vistas a la preparación para la tercera edad, cabe esperar que en el año 2000 una proporción importante de ancianos lleven una vida sana y activa, y que su principal preocupación sea aprovechar lo mejor posible los nuevos años de libertad conquistados. **VF**



## Consultorio médico

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

**Tengo 28 años y peso 135 kg. Mi madre también es obesa. ¿Debo considerarme un obeso hereditario y por lo tanto incurable?**

El lector, de sexo masculino, aporta en su carta otros datos, como la altura y su contextura física en la adolescencia. Estos elementos podrían ser de utilidad en el caso de la determinación del peso ideal en un obeso leve o moderado. Pero cuando el exceso de peso es tan marcado, este tipo de precisiones reduce su significado.

La obesidad es una enfermedad compleja que obedece a múltiples causas, entre las cuales figura la herencia. Sin embargo, no podemos afirmar que siempre corresponde a una única causa. Generalmente confluyen en un mismo paciente dos o más condicionantes que motivan el exceso de peso.

Al analizar el papel de la herencia en la obesidad, debo decir que aunque ambos padres sean obesos, no es

ineludible que sus hijos lo sean. Deben existir otras causas que colaboren para que esto se produzca. Lo que se hereda es en realidad una capacidad mayor de las células que captan grasas (adipocitos) para proveerse de ellas, con lo que aumentan tanto en cantidad como en tamaño, favoreciendo el depósito de grasas en las mencionadas células.

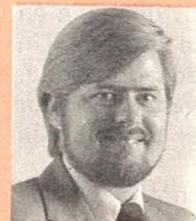
No obstante, si la persona no consume más calorías que las que utiliza por su actividad física diaria, no se producirá obesidad. Si, por el contrario, se ingieren alimentos calóricos en exceso, estas células acumularán rápidamente ese excedente en forma de grasas, con lo que la tendencia a aumentar de peso se manifestará de inmediato.

En cuanto al caso específico del lector, se trata de un aumento exagerado del peso corporal que deberá ser analizado en consulta médica para iniciar enseguida un programa de reducción de peso. Sin embargo, me parece prudente contestar por este medio algunos aspectos generales de la pregunta. En primer lugar, resulta relativamente frecuente la aparición de la obesidad en individuos jóvenes. Muchos padres deben revisar su cuota de responsabilidad al respecto, pues

suelen tener ideas erróneas que condicionan las prácticas alimentarias, aun desde los primeros meses de vida. (Me refiero al equivocado concepto de que la salud es proporcional a la mayor cantidad de kilos de peso, concepto que aún prevalece en algunos grupos sociales.)

Por otra parte, considerar al factor hereditario como ineludible e incurable queda absolutamente descartado, como ya fue dicho.

Por último, conviene destacar que, como en casi todas las adicciones, el enfermo recuperado nunca debe abandonar una actitud alerta ni descuidar los controles frecuentes.



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

Las preguntas para esta sección, que deben ser de carácter general y no consultas específicas, han de ser dirigidas a **Vida Feliz**, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

# Agresividad y violencia en el niño - 2

Andrée Charles

***El mes pasado, en la primera parte de este tema, tratamos de identificar los principales factores que influyen en la agresividad infantil. En esta segunda parte analizaremos las diferentes reacciones parentales posibles en respuesta a este problema. Es evidente que debemos reflexionar con tranquilidad frente a cada caso de cólera del niño, a fin de suscitar la mejor respuesta del pequeño para evitar que la violencia forme parte de su carácter.***

**A**NTE TODO, ningún niño es "malo" sin una razón. Responde con su carácter a una situación dada y la reacción de su entorno adquiere una importancia particular para él.

## **Dejarlo hacer lo que desee: la permisividad**

Podemos identificar dos razones que impulsan a los padres a dejar que sus hijos hagan lo que quieran: la indiferencia y el deseo de no "volverse locos".

Lo más grave para un niño es sentir que nadie se interesa por él y que sus acciones, aún las más agresivas, son ignoradas. Podemos comprender fácilmente que, ante

este temor, insistirá hasta obtener una reacción, aunque sea negativa. Existe cierta relación entre la falta de afecto, de control, de intervención de los padres y los comportamientos agresivos y antisociales de los niños. La falta de calor afectivo del medio familiar o las relaciones conflictivas entre los padres conducen al niño a una frustración tal que él no tiene nada que perder al buscar el castigo. De ese modo llama la atención de sus padres, y obtiene un castigo, lo que prefiere a la indiferencia de ellos.

Hay otra forma de permisividad que se encuentra en las familias por demás afectuosas y posesivas: la dificultad de establecer límites y de no ceder ante un niño airado. El niño que no recibe señales precisas, no llega a controlarse. Está tan acostumbrado a ver aceptadas todas sus accio-

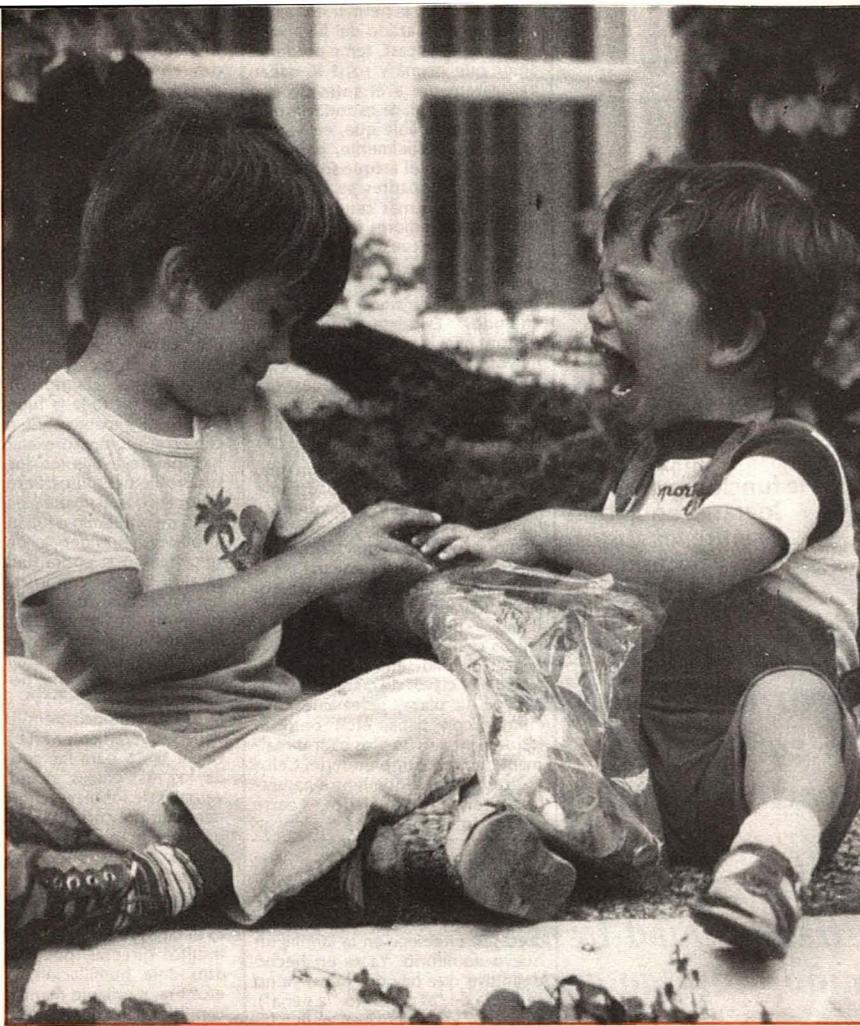
nes, aun las más agresivas, que no halla razón alguna para dejar de actuar como lo hace. De ese modo, bien puede llegar a usar el chantaje afectivo. Le bastará gritar bien fuerte o golpear para obtener todo lo que desea. No debemos asombrarnos de que después de un berrinche recomience con su método.

Muy temprano en la vida, el niño busca sus límites y los de su entorno. Su conducta social no será aprobada sino en la medida en que él haya sido confrontado con sus límites y los haya integrado en su conducta.

## **Prohibir todo: la rigidez**

Es el comportamiento opuesto a la permisividad. Gritar, castigar y responder con fuerza a la agresividad del niño es el otro extremo.

Traducido de la revista francesa *Vie et Santé* (año 98, n° 1122) por Mónica Casarramona.



## ***El diálogo es irremplazable para resolver los problemas que causa la agresividad infantil. Los padres deberían usarlo antes que la ira, por ella misma, aporte una respuesta.***

Esta reacción es tan nociva como la precedente. El niño no tiene otra posibilidad; debe obedecer o ser humillado. Sepamos que el castigo puede tener consecuencias graves para el niño, aun cuando parezca tener efectos "positivos" en un primer momento, o sea, aunque se muestre eficaz y detenga momentáneamente la agresividad.

A veces, los padres recurren al castigo psicológico ("no te quiero más", "eres un tonto", "no llegarás a nada", etc.) o a un castigo corporal (azotes, bofetadas, etc.). Ambos tipos de castigo entrañan comportamientos diferentes. Los castigos psicológicos favorecen la pérdida de confianza en uno mismo y la autopunición, y pueden llevar

hasta el suicidio en ciertos casos extremos. En efecto, se trata de un chantaje afectivo de los padres hacia los hijos. Los que temen continuamente perder el amor de sus padres adquieren un terrible sentimiento de inseguridad. Por otra parte, si un niño es humillado sin cesar por observaciones desvalorizantes, corre el peligro de no tomar conciencia de sus capacidades reales y de adoptar una actitud neurótica. Por el contrario, los castigos corporales refuerzan su agresividad. A una actitud violenta, él responderá con violencia. Esta reacción tiene dos razones: primeramente, el castigo físico lo lleva a sentirse muy frustrado y a reaccionar en consecuencia. Mientras más profunda es

la frustración, más violenta es la actitud. Una segunda razón consiste en considerar que el niño imita su entorno, y la violencia (que le sirve de modelo) aviva su agresividad en lugar de reprimirla.

El niño imita a las personas más significativas de su entorno. Podemos deducir que, a veces, su agresividad no es sino el reflejo del modelo de sus padres.

El castigo en sí mismo sólo aporta resultados a corto plazo, porque no da un modelo de referencia satisfactorio, sino que puede llevar al niño a tener sentimientos complejos de amor y de odio que sólo dañan su desarrollo.

El dominio del adulto sobre el niño le impide expresar sus deseos, hasta el punto de no saber ni siquiera si éstos son legítimos. Esta afirmación de superioridad da resultados rápidos, pero daña el florecimiento personal y social del niño a causa de las sucesivas frustraciones.

### **Un día sí, otro día no: imprecisión e inestabilidad**

Cuando consideramos los aspectos negativos de las dos reacciones mencionadas anteriormente, ¿podemos imaginar las consecuencias de la mezcla de ambas! Además, surge la confusión, porque el niño no sabe a qué regla referirse, ya que las reglas son siempre diferentes. Se siente inseguro, sobre todo si la actitud de sus padres varía mucho según el humor de éstos.

### **Hacia una actitud positiva: el medio democrático**

Nada reemplaza al diálogo. Para llegar a un resultado positivo y dar al niño la posibilidad de resolver correctamente los problemas que le presentan su agresividad y su violencia, es útil establecer un método amplio y no esperar a que la ira, por ella misma, aporte una respuesta, que con frecuencia no es satisfactoria. El niño tiene necesidad de ser valorado. Si desarrolla confianza en sí mismo y en el medio, puede crecer armónicamente y la

agresividad pierde mucho de su lado dramático. Es capital para el niño aprender a verbalizar sus deseos y angustias. A veces los padres se sorprenden al descubrir las razones profundas de un comportamiento agresivo. Con frecuencia se trata de un detalle que el niño magnifica, pero aun así es necesario dejarlo que se exprese. Desde los primeros años, el niño es capaz de elaborar razonamientos y tiene en cuenta la opinión de sus padres. El pediatra T. B. Brazelton subraya la riqueza de las capacidades del niño pequeño, aun desde su nacimiento.

Una orden se torna diferente cuando va acompañada de explica-

ciones. El niño comprende entonces la necesidad y los fundamentos de las limitaciones que son impuestas por la vida. ¿Por qué no confiar en él y considerarlo apto para comprender?

La agresividad del niño es relativa y sólo puede ser comprendida en su contexto. De allí la importancia de crear una atmósfera calma y serena alrededor del chico para ayudarlo a aceptar sus límites y sus frustraciones. El adulto, sea padre o educador, debe ayudarlo a reconocer y a aceptar sus errores.

Bruno Bettelheim aconseja expresarse bien frente al niño, que re-

cibe de muy diferentes maneras un "tú eres malo" y un "lo que tú haces es malo, pero te amo a pesar de todo". Es importante que el niño se sienta amado, que tenga confianza en su medio.

Entre los adultos, explicar un pedido, es algo que no ocasiona problemas de relacionamiento. Puede suceder exactamente lo mismo entre un adulto y un niño. Un niño respetará más fácilmente a un adulto que lo respete, cuando éste le pida respeto.

Tomarse el tiempo para estar disponible puede significar, a menudo, arribar a resultados más satisfactorios. **VF**

# En Familia

## Algo más que una mudanza

Actualmente, mudarse es algo bastante común, pero esto no reduce las dificultades que ocasiona, sobre todo en los niños.

Cada etapa del desarrollo infantil tiene sus fases conflictivas. Por eso, en el caso de que haya mudanzas se debe tener especial cuidado con los niños de dos a cuatro años. Este pequeño necesita un apoyo especial de los padres, porque su mundo afectivo es de reciente construcción, y por ello más fácilmente desestructurable y de más penosa reconstrucción.

Hasta lograr el reconocimiento de los objetos reales, el chico necesitó un tiempo considerable y un arduo empleo de la capacidad de observación. Debó realizar un cuidadoso estudio y exploración del paisaje que lo rodeaba, hasta sentirlo conocido. Usó todos sus sentidos. Por acierto y error estableció relaciones, tamaños, formas, colores. Esos objetos, ahora familiares, están también revestidos de afecto. Mientras un niño madura, los cambios de "escenario" lo desconciertan y son un rudo golpe a su incipiente comprensión del mundo. El los

siente como un ataque a la autoconfianza y a la seguridad que elabora costosamente.

Los padres deben prestar afectuosa atención y paciencia a su hijo, pues los apenas iniciados hábitos higiénicos, los miedos y los rituales para conciliar el sueño, se verán trastornados con la mudanza.

El escolar, en cambio, suele vivir la experiencia de la mudanza como una aventura. La curiosidad, el dinamismo y el deseo de nuevas adquisiciones lo convierten en festejante del evento y en buen colaborador. . . siempre que a la mudanza no haya que añadir un "pase" escolar a mitad de curso. Las vacaciones ayudan a que el nuevo establecimiento sea menos doloroso.

Para el adolescente, las mudanzas vuelven a ser traumáticas, sobre todo por la separación de los viejos amigos y las dificultades que implica hacerse de un nuevo grupo.

¿Cómo ayudar a sus hijos a no sufrir tanto el desmoronamiento de su mini mundo durante la mudanza? Recuerde que el sentido de propiedad del niño, al rojo vivo durante los primeros años, es también el sentido de su propio yo. Sus cosas son trozos de su personalidad. El modo como esos

objetos están agrupados, su ubicación en el espacio, tiene una importancia decisiva para que la criatura los identifique como conocidos. El dominio de las perspectivas cambiantes es una adquisición tardía en el niño. Si usted mantiene, en lo posible, el orden de los muebles y objetos de su habitación y las rutinas horarias de la casa "vieja", el pequeño asimilará la mudanza más fácilmente.

Y de paso. . . si actúa con inteligencia, puede reemplazar algunas costumbres negativas que seguramente el niño ya había comenzado a arrastrar, por otras correctas: adelantar la hora de ir a dormir, establecer nuevas normas de silencio, respetar la siesta, etc. Poco después de una mudanza, evite las medidas drásticas y afirme la seguridad de su hijo redoblando las manifestaciones de afecto.



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

# Despertar a la vida

**U**N GOLPE de aire fresco me rozó la piel. Y el alma.  
No sé si fue la brisa o la vida, pero sí que el instrumento fuiste tú.  
Habías oído mi voz, llamándote, y venías a mí con la irregularidad de tus pasos primeros y con tus ojitos clavados en los míos: muda y elocuente manifestación de seguridad y confianza plena, absoluta.

Entonces te vi.

La reconfortante frescura de la verdad, como un deslumbramiento, me hizo verte, no ya el niño que eras, sino el hijo de mi hijo; la proyección vital que nos liga con una eternidad hacia atrás, y nos prolonga con otra adelante; que nos permite sentir a Dios más cercano y algo humano, al eslabonarnos en la maravillosa genealogía del evangelista Lucas: “. . .hijo de Adán, hijo de Dios”.

Porque de pronto *comprendí* lo que sólo *sabía*: eras mi nieto, y yo, tu abuelo.

Y vinieron a aletear interrogantes, pensamientos infinitos.

Y quise respondérmelos penetrando por el sendero de tus ojos hasta tu alma. Para comprenderte. Para ser abuelo.

¿Qué percibe tu mente durante esas largas miradas de fijeza?

¿Qué libera tu alma cuando afirmas tu manecita en la mía?

¿Qué sensibiliza tu corazón cuando sonríes inocencia?

¡Cuántas preguntas para ninguna respuesta!

Toda la ciencia del alma se bate en retirada, y naufraga, pues los manuales más avanzados y sesudos sobre psicología infantil, los escribimos los hombres.

¡Quería penetrar tu mirada, cuando tus ojitos están hechos de preguntas!

Y es justo que sea así pues tú tienes todas las incógnitas.

Tú estás despertando a la vida, y no sabes —no puedes saberlo— que cuando verdaderamente vivimos, despertamos cada día.

Pero soy tu abuelo. He vivido dos vidas más que tú. Ahora, cuando comienzo a vivir la tercera, contigo, debo afinar los oídos del espíritu para captar el tuyo y no buscar respuestas sino responderte.





¿Qué es vivir?

Es abrir los ojos, cada mañana, a los sueños y anhelos.

Es subir un peldaño más para dominar una nueva perspectiva.

Es sentir la presencia divina —secreto energético de la existencia— acompañando el devenir de los instantes, no a nuestro lado, sino en nosotros.

Vivir es Dios.

¿Qué es confianza?

Es tenderse, sin temor, hacia adelante y hacia arriba, en la certidumbre de alguien más grande y poderoso que aguarda atento y con cariño.

Es la seguridad que emana de una mano extendida, firme y generosa, de la que siempre podemos asirnos.

Es la fe puesta en quien nunca nos defrauda, y hacia quien vamos, aun a través de lo invisible, cuando oímos su voz.

Confianza es Dios.

¿Qué es felicidad?

Es el gozo de sentir el calor de un sol que alumbra los ojos, brilla en el rostro y entibia la ternura del alma.

Es el abandono genuino de los temores mezquinos, con el prístino e inocente hacer que transparenta una luz interior.

Es la paz que aflora en sonrisas y amor al saber, vivencialmente, que Dios, nuestra vida y nuestra confianza, es el todo en todos.

Felicidad es Dios.

En este momento razono que te he hablado, a ti que eres un niño, con las palabras de los hombres; si bien, con esas palabras, he querido interpretar el lenguaje del corazón de un niño. Tal vez no puedas entenderme. De todos modos, lo dejo así. ¿Sabes? Un día podrás comprenderme. Sólo hará falta que, entonces, cuando ya seas un hombre, tengas la grandeza de continuar siendo niño.

Así, como lo intenta tu abuelo.

**Juan Carlos Bentancor**



EN NAZARET VIVE MARÍA, UNA JOVEN VIRGEN QUE ESTÁ COMPROMETIDA PARA CASARSE CON UN CARPINTERO LLAMADO JOSÉ.

¡TE SALUDO EN EL NOMBRE DE DIOS ALTÍSIMO! ¡ÉL TE HA FAVORECIDO ENTRE TODAS LAS MUJERES!

¿QUIÉN ERES?  
¿POR QUÉ ME SALUDAS ASÍ?



“¡Ave María!”

## V. Wood Stotesbury

**G**ENERALMENTE, la expresión “Ave María” se relaciona exclusivamente con la Iglesia Católica Romana. Sin embargo, no fue un papa ni un prelado quien por primera vez la aplicó de esta manera a la bienaventurada Virgen. Ella fue saludada por el más importante mensajero angélico, Gabriel.

El saludo angélico la proclamó como alguien sin igual entre todas las hijas de Adán. Ella supera en estima a Ester y a Elizabet, a Raquel y a Rut. Fue singularmente escogida para acunar al Ungido del Señor y criarlo como el Mesías del cielo.

María fue aclamada no por ser la madre de Jesús; sino que más bien fue escogida para ser la madre de Jesús a causa de lo que ella era: una mujer virtuosa y noble. Tradicionalmente, la Madonna (mi dama) ha sido

pintada en un tono blanco como el lirio —la personificación de la pureza.

María estaba desposada con José; sin embargo, cuán bellamente simple fue su declaración de inocencia: “¿Cómo será esto? pues no conozco varón” (S. Lucas 1: 34). Era una joven mujer, dulce, pura y devota; por eso, fue escogida y “muy favorecida”. Dios estaba con ella, y el ángel reconoció esta experiencia de consagración (S. Lucas 1: 28). Fue su estilo de vida lo que la calificó para hallar la “gracia delante de Dios” (S. Lucas 1: 30).

**A causa de la fidelidad de María**, Belén, su antigua aldea, “pequeña para estar entre las familias de Judá”, llegó a ser famosa en el mundo entero. Hoy, cerca de veinte siglos después, miles de personas se reúnen junto al sepulcro de María, la escogida.

La maternidad le fue concedida sobrenaturalmente. Su

total aceptación de esta pasmosa experiencia fue expresada con sencillez: “He aquí la sierva del Señor; hágase conmigo conforme a tu palabra” (S. Lucas 1: 38). Gabriel quedó satisfecho; su misión estaba cumplida. Tuvo plena fe en ella. Ella satisfaría las condiciones divinas requeridas para tan tremenda responsabilidad. “Respondiendo el ángel, le dijo: El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por lo cual también el Santo Ser que nacerá, será llamado Hijo de Dios” (S. Lucas 1: 35). Una vez y sólo una vez, nunca antes y nunca después en toda la eternidad, Dios se manifestaría de esta manera a la raza de Adán.

Después del nacimiento del Bebé, María volvió a vivir en Nazareth, una aldea de montaña despreciada por todos los que la conocían. “¿De Nazareth puede salir algo de bueno?”, se burlaba la gente (S. Juan 1: 46). Por esta razón, ella padeció una experiencia de escarnio y desprecio, mezclada con acusaciones de infidelidad e ilegitimidad. Las personas se burlarían de su primogénito: “¿No es éste el carpintero?” (S. Marcos 6: 3).

Este artículo ha sido tomado de la revista *Signs of the Times*. Traducción de Ricardo Bentancur.



4 LA ANUNCIACIÓN A MARÍA—S. LUCAS 1:26-38.



Tomado de *La vida de Jesús* (Humberto M. Rasi, Heber Pintos).

Su fidelidad como madre está registrada en las Sagradas Escrituras, donde todos pueden leer que el Hijo fue criado en sus rodillas: “Crecía y se fortalecía, y se llenaba de sabiduría; y la gracia de Dios era sobre él” (S. Lucas 2: 40).

Su completa confianza en el Hombre ya crecido, el Cristo de Dios, está reflejada en la instrucción que le dio a los siervos en ocasión de la fiesta de Caná: “Haced todo lo que os dijere” (S. Juan 2: 5).

**María siguió a su Hijo** con vivo interés cuando El alimentó a los cinco mil, sanó a los enfermos, limpió a los leprosos y les restauró la vista y el oído a los ciegos y a los sordos. Escuchó al que había sido mudo cuando proclamó a Jesús como Señor y Maestro; aun los demonios lo declararon “Hijo de Dios”. A su llamado, los muertos respondieron. Ella vio que su “Encargo” sagrado crecía hasta la más plena estatura social: como un sabio Rabí, como el más grande Maestro, como el más poderoso Sanador, como la Resurrección y la Vida. Escuchó el clamor popular: “¡Bendito el que viene en el nombre del Señor!” (S. Mateo 21: 9).

El fue todo lo que la gente bienaventurada dijo, y aún más. Fue el Cordero de Dios, destinado a morir por los pecados de la humanidad como el cordero sacrificial.

Cuando los más valientes compañeros de Jesús lo abandonaron, María permaneció ante la cruz. Su fe no desfalleció ni aun en esas angustiosas horas de cruel tortura. Su respetuoso Hijo la recordó en sus momentos desfallecientes. El no sólo habría de cruzar el umbral de la muerte, sino que también pasaría de la tierra al cielo, de vuelta a su herencia real en el centro del universo, entronizado a la diestra de la Majestad en los cielos (Hebreos 8: 1). Con tierna compasión, dijo con labios resecos: “Mujer, he ahí tu hijo. . . He ahí tu madre”. El registro sagrado continúa: “Y desde aquella hora el discípulo [Juan] la recibió en su casa” (S. Juan 19: 26-27).

Ella lo vio cuando se levantó de la muerte. Vio cuando el Señor glorificó al Bebé que ella había acunado, al Hombre que los soldados crucificaron. ¿Habría estado allí para verlo cuando ascendía a su Padre? Probablemente. Y si fue así, vio cuando las nubes lo recibieron.

Escuchó el anuncio de los hombres vestidos de blanco, los mensajeros de las cortes celestiales: “Este mismo Jesús, que ha sido tomado de vosotros al cielo, así vendrá como le habéis visto ir al cielo” (Hechos 1: 11). Ciertamente, ella estaba entre los fieles que lo adoraron en el aposento alto (Hechos 1: 12-14 y S. Lucas 24: 50-52).

La espléndida visión perduró. El Jesús que ella había amamantado, el Hijo que ella había amado, el Cristo crucificado, el Salvador resucitado, “este mismo Jesús” retornaría. Los ángeles así lo habían dicho. Nosotros también debemos y podemos creer, así como María lo hizo, en “la esperanza bienaventurada y la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo” (Tito 2: 13).

**La oración de las edades** pronto será respondida: “Venga tu reino. Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra” (S. Mateo 6: 10). Cuando El venga por segunda vez, podremos proclamarlo Señor de señores y Rey de reyes, y, al igual que Gabriel hace mucho tiempo, aclamar a María como “bendita entre todas las mujeres”.

# Cómo llegar a ser una persona nueva

Arturo S. Maxwell

*La transformación puede ser tan completa que es comparable a una muerte y una resurrección: muerte a la vieja manera de ser, y resurrección a una nueva vida.*

**E**L PODER del Espíritu Santo es tan inmenso e ilimitado que puede operar una completa transformación en la vida del individuo. Si usted se lo permite, este poder de Dios lo convertirá en una persona completamente nueva.

El apóstol San Pablo dijo: "Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5: 17).

Esto quiere decir que desaparecen los rasgos de maldad, aspereza y censura, para dar lugar a la bondad, la nobleza y la abnegación. El cambio que ocurre en la persona es tan completo, que sus amigos apenas lo reconocen. Es como si hubiera nacido de nuevo (S. Juan 3: 3).

La transformación es tan absoluta que puede comparársela con una muerte y una resurrección: muerte a la vieja manera de ser, con todas sus tendencias pecaminosas; y resurrección a una nueva vida, con todas sus gloriosas posibilidades en Cristo.

Utilizando como ilustración la ceremonia cristiana del bautismo por

inmersión, San Pablo escribió: "¿O no sabéis que todos los que hemos sido bautizados en Cristo Jesús, hemos sido bautizados en su muerte? Porque somos sepultados juntamente con él para muerte por el bautismo, a fin de que como Cristo resucitó de los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros andemos en vida nueva" (Romanos 6: 3, 4).

El bautismo por inmersión consiste en sumergir el cuerpo en el agua. Si se hiciera permanecer a una persona en esa condición, moriría. Por eso, al participar en esa ceremonia, el cristiano demuestra su deseo de "morir" a su vida pasada.

Y cuando es sacado nuevamente a la superficie por el ministro oficiante, simboliza mediante ese acto una resurrección, el milagro de volver a vivir. De ese modo declara su intención de vivir una "vida nueva" en Cristo.

El cambio a que nos venimos refiriendo implica nada menos que una revolución total de los pensamientos y acciones de una persona. Afecta su vida de hogar, sus actividades comerciales y sus recreaciones. Altera sus hábitos de alimentación, de bebida y de empleo del dinero.

Tal vez el converso haya usado un lenguaje profano. Se ha acostumbrado tanto a proferir juramentos y malas palabras en el transcur-

so de su conversación diaria, que ya no lo advierte. En forma repentina, sin embargo, el Espíritu Santo inunda su corazón y espiritualmente nace de nuevo. Entonces cobra conciencia del lenguaje soez que emplea y percibe toda la vulgaridad de ese hábito. Se pregunta por qué ha permitido que ese vocabulario manche sus labios; y, en consecuencia, lo elimina para siempre de su conversación.

Puede ser que el converso haya estado habituado a beber bebidas alcohólicas, o a fumar, o a participar de otros hábitos que dañan su salud física y no le permiten desarrollar al máximo sus capacidades. Pero tan pronto como Dios entra en su corazón con el maravilloso poder recreador del Espíritu Santo, desaparece todo deseo de seguir participando en esas actividades. El cristiano decide no volver a tomar parte en ellas jamás.

También ocurre un cambio en su actitud en el hogar. El deseo de servir reemplaza a la expectativa de ser servido. La consideración hacia los demás reemplaza al egoísmo. El mal genio da lugar a la afabilidad.

También asume una nueva actitud hacia los placeres mundanales. Los bailes, los espectáculos nocturnos, las carreras de caballos van perdiendo su fascinación a medida que descubre gozos más profundos y duraderos en las cosas de Dios.

Arturo S. Maxwell, prolífico escritor cristiano especializado en la presentación de temas religiosos para el hogar, produjo numerosos libros y artículos. Este es un capítulo de su obra *El libro de la hora*, publicado por la Asociación Casa Editora Sudamericana.

Descubre que los himnos religiosos y las composiciones de los grandes maestros de la música satisfacen infinitamente más su espíritu, que las melodías intrascendentes y degradantes propias de los cabarets. El atender las necesidades de los pobres llega a satisfacerlo más que los pasatiempos vulgares.

Además, comienza a ver los mandamientos de Dios bajo una nueva luz. Ya no le parecen legalistas ni pesados. Al contrario, considera un privilegio vivir en armonía con la voluntad revelada de Dios. Como Jesús, él también desea “magnificar la ley y engrandecerla” (Isaías 42: 21).

Ya no le parece que el día de reposo es una molestia; al contrario, lo aguarda cada semana con alegría pues lo considera una oportunidad especial de ponerse en comunicación con el Señor. Ya no emplea las horas del sábado —que se extienden “de tarde a tarde” (Levítico 23: 32; S. Marcos 1: 32)— para realizar actividades comerciales o para buscar placeres, sino para la adoración, el descanso y la oración. Y a medida que estos días de reposo vienen semana tras semana, se convierten para el hijo de Dios en islas de paz en medio del presuroso torrente de la vida, donde puede reaprovisionarse de energías espirituales.

Hasta el dinero cobra un nuevo significado. En lugar de usarlo meramente para satisfacer sus vanidades, ambiciones o necesidades personales, lo considera un bien que Dios le confía. La “nueva criatura”, renacida por el poder del Espíritu Santo, ya no se considera un dueño sino un mayordomo que administra fielmente las posesiones del Señor. Comprueba personalmente la veracidad del antiguo proverbio: “Hay quienes reparten, y les es añadido más” (Proverbios 11: 24); y aprende por experiencia que “Dios ama al dador alegre” (2 Corintios 9: 7).

### No es tan difícil

Pero, ¿es posible una transformación tan total?



Debe serlo, pues de lo contrario Dios no la habría prometido. Podemos estar seguros de que el Señor desea hacer de cada uno de nosotros una nueva persona, si es que anhelamos que tal cosa ocurra.

En realidad, esto no es tan difícil como parece. Jesús mismo nos reveló el secreto en una de sus oraciones.

“No ruego solamente por éstos —dijo refiriéndose a los discípulos que estaban con El entonces—, sino también por los que han de creer en mí por la palabra de ellos, para que todos sean uno; como tú, oh Padre, en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros. . . Yo en ellos, y tú en mí, para que sean perfectos en unidad” (S. Juan 17: 20-23).

De modo que la perfección puede obtenerse sólo mediante la unidad con Dios, o, en otras palabras, mediante la completa entrega a la voluntad de Dios. Cuando nos sometemos de ese modo al Señor, El viene a vivir en nuestro interior mediante su Santo Espíritu y a vivir su vida en nosotros.

San Pablo lo entendió así, porque al orar por los cristianos de la ciudad de Efeso dijo:

“Por esta causa doblo mis rodillas ante el Padre de nuestro Señor Jesucristo, de quien toma nombre toda la familia en los cielos y en la tierra, para que os dé, conforme a las riquezas de su gloria, el ser fortalecidos con poder en el hombre interior por su Espíritu; para que habite Cristo por la fe en vuestros corazones, a fin de que, arraigados y cimentados en amor, seáis plenamente capaces de comprender con todos los santos cuál sea la anchura, la longitud, la profundidad y la altura, y de conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento, para que seáis **llenos de toda la plenitud de Dios**” (Efesios 3: 14-19).

El ser “llenos de toda la plenitud de Dios” implica que no queda lugar para el yo ni el orgullo. Por eso, el resultado inevitable es una vida nueva, mejor y más noble. La antigua y desesperada lucha contra el pecado llega a su fin y amanece el día de la vida victoriosa.

Si esto le parece a usted, amigo lector, difícil de entender, piense en lo siguiente. En cada bosque hay, por lo común, unos pocos árboles que conservan sus hojas durante todo el invierno. Y aunque rujan las tormentas, soplen los huracanes con toda su fuerza o caigan torrentes de lluvia, las hojas permanecen en las ramas. Ni siquiera es posible hacerlas caer golpeando las ramas con una vara. Permitamos que pasen unas pocas semanas y que llegue la primavera. Una mañana descubriremos que el árbol está desnudo. ¡En una sola noche todas las hojas han caído a tierra!

¿Por qué? Ha subido nueva savia. La vida renovada fluye por los canales del árbol una vez más. Elevándose como un torrente desde las raíces, llega hasta las ramas más apartadas con un poder que renueva todo. Gracias a ello, aparecen millones de hojitas que cubren las ramas desnudas con belleza verdeguante.

Lo mismo ocurre con la vida llena del poder de Dios. Cuando carecemos de la ayuda del Espíritu Santo, podemos luchar sin éxito con el pecado durante toda la vida. Pero, ¡permitamos que su poder fluya en nuestro interior! ¡Dejemos que la vida de Dios surja como la savia nueva en un árbol, y que vigorice cada parte de nuestro ser! Los antiguos pecados, en los que caíamos siempre, se desprenderán de nosotros instantáneamente. La conciencia despertará. La voluntad, ahora bajo el control divino, se manifestará mediante miles de acciones y palabras generosas.

Tal es la nueva vida que presenta la Biblia y que Dios desea que vivamos. Es posible que no comprendamos todos sus misterios. El Señor no espera que lo hagamos. Lo único que pide de nosotros es que creamos en su promesa y que aceptemos su ofrecimiento. Si lo hacemos, la transformación puede comenzar ahora mismo. En este momento El puede convertirnos en una "nueva criatura" creada, como Adán, "a imagen de Dios" (Génesis 1: 27).

VF

# ¿Qué responde la Biblia?

**En la epístola de Santiago, en el capítulo 1, versículo 2, el autor bíblico dice que hay que tener "sumo gozo" cuando padecemos diferentes pruebas. ¿Un ser humano puede gozarse en medio de los problemas? ¿Cómo puede entenderse ese pasaje de la Biblia?**

Santiago describe este proceso de prueba con el término *dokimion*. Este es un vocablo muy interesante. Es el término que se usa para referirse a una moneda auténtica, genuina. Para Santiago, el propósito de la prueba es liberarnos de toda impureza, quemar la escoria de nuestro carácter y dejarnos en condiciones de enfrentar nuevos desafíos.

Si enfrentamos la prueba en forma correcta, ella producirá *constancia*. La palabra griega que designa a este don del Espíritu es *hypomóne*. Las versiones más corrientes traducen este vocablo como paciencia; sin embargo, el término paciencia es demasiado pasivo. *Hypomóne* no es la simple capacidad de soportar adversidades, sino la capacidad para convertir las adversidades en motivos de gloria y de grandeza.

Esta indeclinable constancia produce, finalmente, tres efectos en la vida espiritual del hombre:

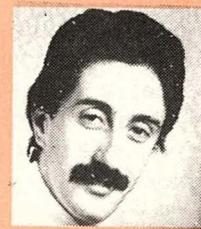
1. Lo hace *perfecto*. La palabra griega para perfección es *téleios*, que generalmente significa perfección hacia un fin determinado y para un propósito dado. Un animal que está destinado al sacrificio es *téleios*, en caso de que sea apto para ser ofrecido a Dios. Un estudiante es *téleios* si se encuentra más allá de las etapas iniciales del conocimiento y está ya maduro en una determinada disciplina. Una persona es *téleios* si ha atravesado ya la edad del desarrollo y ha alcanzado su ple-

no crecimiento. Por lo tanto, esta constancia nacida de la prueba bien enfrentada, hace al hombre *téleios*; es decir, lo capacita para la tarea por la cual Dios lo ha enviado al mundo.

2. Lo hace *completo*. La palabra es *holókleros*, que en griego significa entero, perfecto en cada una de sus partes. Se usa con referencia al animal que es apto para ser ofrecido en sacrificio a Dios, y al sacerdote que es idóneo para servir en el santuario. Esto significa que tanto el animal como la persona no tienen defecto alguno que los desfiguren o los descalifiquen.

3. Hace que en *nada sea deficiente*. El verbo usado aquí es *lepesthai*. Esta palabra se usa con referencia a la derrota de un ejército, al abandono de una lucha o al fracaso en alcanzar un ideal que debía ser alcanzado. Si el hombre enfrenta su prueba en forma correcta, si día a día va desarrollando esta indeclinable constancia, entonces también día a día vivirá más victoriosamente y, también día a día, se irá aproximando al ideal del mismo Jesucristo.

Por estas razones, toda prueba que sea enfrentada con el poder de Dios producirá, luego de la victoria, un profundo gozo.



Ricardo Bentancur es licenciado en Teología y vicedirector de Vida Feliz.

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

# Libérese de las tensiones

Hearley E. Roscher

***Vivimos en un siglo caracterizado por el estrés. En este agitado mundo de nuestros días, ¿será posible encontrar verdadero descanso y alivio?***

**U**NA MADRE agobiada por las exigencias de una familia numerosa, exclama: "¡Voy a explotar un día de éstos!"

"¡Ya no soporto más esta situación!" —grita otro que siente que sus fuerzas lo abandonan.

"¡Estoy muy nervioso y exhausto!" —vocifera un ejecutivo cuya tensión está agotando sus nervios.

"¡No puedo dormir! ¡Me siento débil!" —exclaman muchos.

El ajetreo de la intensa vida que vivimos está cobrando un precio muy elevado. El estrés causa serios disturbios en la vida de los seres humanos. Es grande la necesidad que tiene la gente de sentir alivio, porque la tensión es gigantesca, aplastante. No hay duda alguna de que el ser humano necesita resolver este problema.

Los médicos especialistas en las enfermedades nerviosas y del corazón muchas veces recomiendan a sus pacientes: "Lo que usted necesita es descanso. Olvídense de sus problemas. Relájese". Pero el reme-

dio que muchos necesitan, lo buscan inútilmente en los deportes, en la meditación trascendental, en costosas vacaciones, o, lo que es peor, en los tranquilizantes y en las drogas, incluyendo el alcohol.

La experiencia ha demostrado que por muy interesantes que sean las vacaciones, o por muy costosos que sean los tratamientos, el alivio que se consigue no dura mucho. No son pocos los que dicen después de sus vacaciones: "Ahora lo que necesito es descansar de las vacaciones".

¿Será posible encontrar verdadero descanso y alivio? Un gran pensador religioso escribió hace varios siglos: "Nos criasteis, Señor, para Vos, y nuestro corazón anda siempre desasosegado hasta que descanse en Vos, que, como sois nuestro principio, sois nuestro último fin".<sup>1</sup>

El verdadero descanso no se encuentra en un determinado lugar, ni en una experiencia específica. El verdadero descanso se halla en una Persona: en la Persona del Salvador Jesús, quien nos dice: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros. . . y hallaréis descanso para vuestras

almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga" (S. Mateo 11: 28-30).

¿Por qué los seres humanos necesitamos la asistencia divina para poder tener la paz del verdadero descanso? Porque el verdadero descanso no es el fruto de la casualidad, sino el resultado de un equilibrio armonioso entre el cuerpo, la mente y el espíritu; y este delicado equilibrio se consigue únicamente con la intervención del Todopoderoso.

¿Qué es lo que debemos hacer para que Cristo establezca en nosotros este delicado equilibrio? Las Sagradas Escrituras nos enseñan que esta feliz experiencia debe cultivarse cada día, pero que llega a su perfección el séptimo día: el sábado. En este día, más que en cualquier otro, Dios ofrece al hombre la oportunidad de disfrutar por la fe del gozo de verse libre de las preocupaciones de la vida, porque descansa en él (Hebreos 4: 9-10).

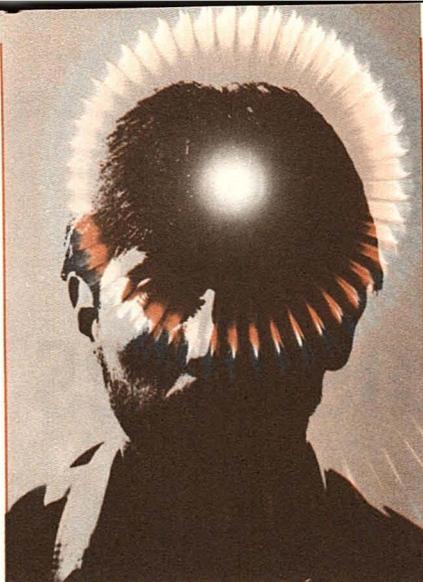
Pero en nuestra época materialista son muchos los que utilizan el día del Señor para sus propios placeres, negando así el culto y la adoración al Creador. Un ministro religioso hablaba con uno de sus feligreses, animándolo a que asistie-

El licenciado Hearley E. Roscher es evangelista y dirigente de la Iglesia Adventista en Arizona, Estados Unidos.

ra a la iglesia, y éste le respondió: "Prefiero quedarme en la cama pensando en la iglesia, antes que ir a la iglesia para pensar en la cama. Por lo menos mi mente así estará en lo correcto". Abundan los que creen que el lugar ideal para estar en el día de descanso del Señor es la cama, o el yate, o el automóvil, o el estadio, o el restaurante, o las tiendas, pero no el templo.

Esta actitud, tan común en nuestro tiempo, hace surgir una pregunta muy importante: ¿Es el sábado una doctrina ya superada, fuera de onda en esta era espacial, o es aún una norma divina de sumo valor para el ser humano? Es deplorable observar la falta de aprecio por la bendita oportunidad que Dios da al hombre de liberarse del materialismo y de la influencia destructora de las tensiones. El descanso del sábado, el día santo del Señor, proporciona paz y reposo verdaderos a los que descansan en él, y de esa manera la inquietud huye de sus vidas.

En primer lugar, el sábado brinda al alma el descanso de Cristo, recordándole que la vida tiene un propósito, valor y esperanza; que la existencia humana no es el resultado de la casualidad, sino del amor de Dios; que no somos el producto de un destino ciego, sino de un Dios amante. El creyente en Dios que guarda el sábado renueva su fe en el Creador, recuerda constantemente que la existencia humana, aunque frágil, tiene un glorioso destino. Los que sean fieles a Dios en todo lo que El ordena en su Palabra, finalmente disfrutarán del reposo eterno que Dios les dará. A este reposo se refirió el escritor religioso ya citado: "Pero el séptimo día. . . Vos le santificasteis para que permaneciese eternamente. En lo cual vuestra Escritura, al decirnos que Vos, después de realizar obras tan excelentes y sumamente buenas, descansasteis el día séptimo —si bien las hicisteis sin cansancio alguno—, nos previene y avisa anticipadamente, que también nosotros después de nuestras obras. . . descansaremos en el sábado de la vida eterna".<sup>2</sup>



### ***El verdadero descanso no es el fruto de la casualidad, sino el resultado de un equilibrio armonioso entre el cuerpo, la mente y el espíritu.***

En cuanto al descanso del sábado en la eternidad, nos dice el profeta evangélico: "Porque como los cielos nuevos y la tierra que yo hago permanecerán delante de mí, dice Jehová, así permanecerá vuestra descendencia y vuestro nombre. Y de mes en mes, y de día de reposo en día de reposo [sábado], vendrán todos a adorar delante de mí, dijo Jehová" (Isaías 66: 22-23).

La observancia del sábado nos da también descanso porque nos pone en contacto con la presencia de Dios. El creyente en Dios deja a un lado sus ocupaciones durante el sábado, aparta sus ojos y sus oídos de las cosas materiales, y concentra su atención en la voz divina. Dios se une a su alma para proporcionarle paz, alegría y tranquilidad. Este encuentro amistoso brinda compañerismo espiritual con Dios. "Vuelve ahora en amistad con él, y tendrás paz; y por ello te vendrá bien" (Job 22: 21).

El sábado también nos guarda contra la intensa competencia por sobrevivir y destacarse. Vivimos en

una sociedad de consumo que nos impulsa a luchar intensamente, pero que muchas veces nos frustra y desmoraliza. Pero si guardamos el sábado para el Señor, El nos dará en los seis días de la semana todo lo que necesitamos, así como durante cuarenta años les dio maná a los israelitas todos los días, excepto el sábado (Exodo 16).

El sábado nos enseña a no competir, sino a colaborar con los demás. El sábado abre a todos la hermosa oportunidad del servicio; primero, servicio a Dios; después, a nuestro prójimo. Y en la familia —ese círculo tan íntimo que todos tenemos— se cultivarán el amor, la alabanza a Dios; los padres se entregarán enteramente a sus hijos, y juntos construirán un remanso de amor, paz y comprensión.

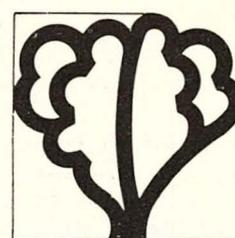
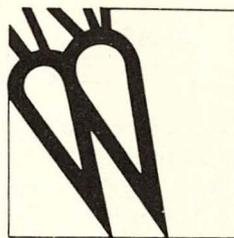
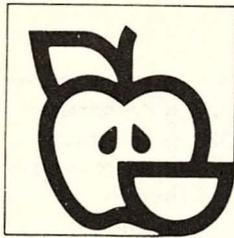
Cuando el ser humano guarda el sábado para su Creador, siente, más que en ningún otro día, el gozo de la salvación; y quizás en esto radique la virtud más grande de guardar el sábado. En ese día se comprende más profundamente el poder salvador de Cristo y la magnitud infinita de su amor en la cruz. Todos los días estamos expuestos a las tensiones de un mundo lleno de injusticias y luchas; pero el sábado nos ofrece un oasis de tranquilidad que nos prepara para disfrutar de la riqueza del perdón de Cristo, de la riqueza del amor y de la fraternidad con nuestros semejantes.

"Si retrajerés del día de reposo [sábado] tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llames delicia, santo, glorioso de Jehová; y lo venerares, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en Jehová; y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra" (Isaías 58: 13-14).

Obedezcamos la orden divina, y Jesús nos liberará de todas nuestras preocupaciones, y gozaremos de paz y reposo verdaderos. **VF**

<sup>1</sup> San Agustín, *Confesiones* (Madrid, Apostolado de la Prensa, 1929), pág. 35.

<sup>2</sup> *Ibid.*, pág. 755.



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

# Desafío a la imaginación

No es fácil preparar las hortalizas de invierno en forma sabrosa y atractiva. Pero tampoco es imposible. Este mes le damos algunas ideas para que pueda saborear repollos y bróculis en deliciosas tartas y arrollados hechos con imaginación, casi con fantasía.

rodajas y verter este relleno en el molde ya forrado. Disponer encima las rodajas de tomates sazonadas. Colocar la tapa (hecha con la masa restante) y repulgar. Pintar con la clara batida a punto de nieve con el azúcar impalpable y el jugo de limón. Llevar a horno bien caliente hasta que se dore.

repollo. Batir el huevo restante, con el queso rallado que quedó y la leche, y condimentar a gusto. Verter sobre la superficie de la tarta. Cocer a baño de María, dentro del horno, hasta que esté firme. Desmoldar y bañar con la salsa de tomates.

## TARTA FONDANT

Mabel N. de Díaz

## TARTA DE BROCOLIS

### Masa

- 2 tazas de harina leudante
- 100 g de margarina
- 100 g de queso rallado
- 1 huevo
- 1 yema
- 1/4 taza de leche

### Relleno

- 3/4 taza de proteína vegetal
- 1 cebolla
- 2 tomates cortados en rodajas
- 2 claras batidas a punto de nieve
- 2 cucharadas de azúcar impalpable
- 1 cucharada de jugo de limón
- 200 g de queso cortado en rodajas finas
- Sal y condimentos a gusto

Unir todos los ingredientes de la masa hasta formar un bollo. Dividir en dos partes (una mayor que la otra) y estirarlas bien fino. Con la parte mayor forrar un molde de tarta. Cortar y rehogar la cebolla. Agregar la proteína vegetal remojada y sazonar a gusto. Adicionar el queso cortado en

## TARTA DE REPOLLO

- 1 repollo
- 2 tazas de proteína vegetal
- 2 cebollas
- 100 g de queso rallado
- 3 huevos
- 1/2 taza de leche
- 1/4 taza de aceitunas picadas fino
- 1/4 taza de pasas de uvas sin semilla
- 1 taza de salsa de tomates (pomarola)
- Sal y condimentos a gusto

Quitar las hojas externas del repollo, el tronco y las nervaduras gruesas. Hervir las hojas en agua con sal hasta que estén tiernas. Escurrirlas, picarlas y mezclarlas con la mitad del queso rallado y 2 huevos batidos. Sazonar a gusto. Tapizar el fondo y los costados del molde —enmantecado y enharinado— con las 2/3 partes de la mezcla de repollo. Rehogar las cebollas y mezclarlas con la proteína vegetal remojada, las aceitunas y las pasas, también remojadas. Colocar este relleno sobre el repollo que ya fue puesto en el molde. Cubrir con el resto del

- 1 disco de masa de tarta
- 1 atado de bróculis
- 100 g de queso rallado
- 5 dientes de ajo
- 50 g de margarina
- 2 tazas de fideos (spaghetti o tallarines) hervidos
- 200 g de crema de leche
- 2 huévos
- Sal y condimentos a gusto

Forrar un molde de tarta con la masa preferida. Pincharla con un tenedor y hornearla hasta que esté seca y dorada. Cortar solamente las "flores" de los bróculis y cocerlas en abundante agua con sal. Escurrirlas bien y picarlas fino. Derretir la margarina, rehogar en ella los ajos machacados y agregarlos a los bróculis picados. Rehogar todo durante unos instantes y sazonar a gusto. Mezclar la mitad del queso rallado con los bróculis y la otra mitad con los fideos ya sazonados. Rellenar la tarta por capas: primero, con la mitad de los bróculis; sobre ellos extender los fideos, y finalmente colocar el resto de los bróculis. Batir la crema de leche con los huevos y verter sobre la tarta. Llevar a horno caliente hasta que el relleno esté firme.

## ARROLLADO ITALIANO

### Masa

- 300 g de harina leudante
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de sal marina
- Agua tibia, cantidad necesaria

### Relleno

- 1 lata de tomates al natural
- 1/2 taza de perejil picado
- 1 taza de queso rallado
- 1 huevo
- Sal marina y pimentón dulce a gusto

Disponer la harina en forma de corona, incorporar la sal marina y el aceite. Agregar agua suficiente para formar una masa de consistencia suave. Dejar descansar durante 15 minutos. Picar fino el perejil y los tomates, mezclarlos con el queso rallado y condimentar. Estirar la masa fino y en forma rectangular. Poner en uno de los lados menores de la masa un poco de relleno, enrollar dando sólo una vuelta y aplastar ligeramente. Poner otro poco del relleno y repetir la operación hasta terminar la masa. Pintar la superficie del arrollado con huevo batido y hornear a temperatura moderada durante 30 minutos.—**Sigrid Bracht.**

## BOCADITOS "DELICIA"

- 2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de queso fresco cortado en daditos
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de harina
- 1/2 taza de leche
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de sal
- Pan rallado, cantidad necesaria
- Condimentos a gusto

Derretir la margarina en una cacerola a fuego lento. Agregar la harina y la sal. Adicionar la leche y revolver hasta que se forme una crema espesa. Añadir los daditos de queso, mezclando continuamente. Incorporar el arroz y aderezar con la sal y el resto de los condimentos. Formar pequeños bollitos y pasarlos por huevo batido y pan rallado. Disponerlos sobre una placa enmantecada y hornearlos a temperatura moderada hasta que estén dorados.—**Mabel N. de Díaz.**

## MANZANAS CROCANTES

- 4 tazas de manzanas cortadas en rodajas finas
- 1/2 taza de harina
- 2/3 taza de azúcar negra
- 1/2 taza de avena arrollada
- 70 g de margarina
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Crema chantillí, cantidad necesaria

Enmantecar una fuente para horno que pueda ser llevada a la mesa. Acomodar en ella las rodajas de manzana. Mezclar el azúcar negra con la harina, la avena arrollada, la esencia de vainilla y la margarina. Extender esta mezcla sobre las manzanas. Llevar a horno caliente hasta que la superficie esté dorada y crocante. Servir las manzanas tibias directamente en la fuente, previa decoración de cada porción con un copete de crema chantillí.

## BANANAS AL QUESO BLANCO\*

- 4 bananas grandes (no muy maduras)
- 125 g de harina
- 125 g de azúcar
- 120 g de margarina
- 1 yema
- 1 limón (jugo)
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Queso blanco o miel a gusto

Pelar las bananas y cortarlas en rodajas gruesas. Mezclarlas en un tazón con el jugo de limón. Untar una fuente para horno, no muy alta, con parte de la manteca y verter allí las bananas con el jugo de limón. Sin lavar el tazón, poner en él el resto de la manteca, el azúcar, la harina, la yema y la esencia de vainilla. Mezclar los ingredientes con un tenedor hasta obtener una pasta llena de grumos. Esparcir sobre las rodajas de banana y hornear a temperatura moderada durante 45 minutos. Retirar, desmoldar sobre una rejilla y dejar enfriar. Acompañar con queso blanco o miel a gusto.

\* Estas recetas se ilustran en la página 27.

## ARROLLADO DE NUEZ

- 300 g de harina
- 200 g de azúcar
- 150 g de margarina
- 1 huevo
- 1 yema
- 1 taza de nueces picadas
- 3 cucharaditas de polvo de hornear

Disponer la harina y el polvo de hornear en forma de corona. Colocar en el centro la margarina, la mitad del azúcar y la mitad de los huevos (previamente mezclados y batidos). Amasar lo suficiente para unir los ingredientes y dejar descansar en lugar fresco durante 15 minutos. Estirar en forma de rectángulo. Disponer sobre la masa las nueces picadas y el resto del azúcar. Arrollar y disponer sobre placa enmantecada. Hornear a temperatura regular hasta que esté dorado. Una vez frío, cortar en rebanadas y servir.—**Sigrid Bracht.**

## HOJALDRE ALEMAN\*

### Masa

- 300 g de harina
- 200 g de queso blanco sin sal
- 200 g de margarina
- 1 cucharadita de sal marina

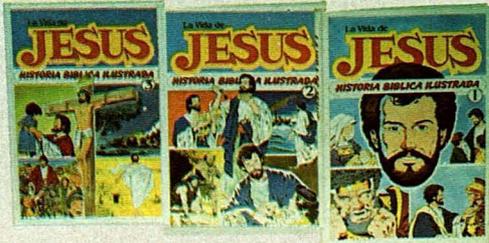
### Relleno

- 300 g de azúcar
- 500 g de ricotta
- 200 g de pasas de uva sin semillas
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

Mezclar la harina, la margarina, el queso y la sal marina. Amasar lo necesario para unir todos los ingredientes. Estirar la masa, doblarla en tres partes y repetir la operación tres veces. Dejar descansar la masa en la heladera durante 30 minutos. Estirlarla y forrar con ella un molde para tarta previamente enmantecado y enharinado. Disponer encima la ricotta mezclada con el azúcar, las pasas de uva y la esencia de vainilla. Tapar con la otra mitad de la masa, ya estirada. Pintar con el huevo batido y hornear a temperatura moderada hasta que se dore.

**Sigrid Bracht**





**Título:** La vida de Jesús  
**Autor:** H. Rasi - H. Pintos  
**Presentación:** 3 tomos, tapa dura, 384 páginas.



**La vida de Jesús** presenta la historia de los milagros y las enseñanzas de Jesús en un lenguaje sencillo y con vividas ilustraciones a todo color.

Pida información a la  
agencia del servicio Educativo  
 Hogar y Salud más cercana a su  
 domicilio.  
(Vea las direcciones de la página 5).

ME PARECE  
QUE LOS DIBUSITOS  
LES GUSTAN TAMBIÉN  
A LOS MAYORES.

