

VIDA

FELIZ

El hambre

Un drama humano,
un problema mundial

Familia

El abuso sexual
de los niños

Salud

El catarro



YO TUVE HAMBRE. . .

**Yo tuve hambre,
y tú formaste un club humanitario
para discutir el problema
del hambre en el mundo.
Gracias.**

**Yo estuve en la cárcel,
y tú te retiraste
a tu iglesia en los suburbios
y oraste por mi liberación.**

**Yo estuve desnudo,
y en tu mente
tú consideraste la moralidad
de mi apariencia.**

**Yo estuve enfermo,
y tú te arrodillaste
y agradeciste a Dios
por tu salud.**

**Yo no tenía hogar,
y tú me predicaste un sermón
sobre el abrigo
del amor de Dios.**

**Yo estuve solo,
y tú me dejaste solo
para orar por mí.**

**Tú pareces tan santo,
tan cerca de Dios.
Pero yo aún estoy hambriento,
y solo,
y con frío.**



EL PADRENUESTRO

La oración que nos compromete

No digas: **“Padre nuestro”**,
si no te portas cada día como hijo,
si no tratas a los demás como hermano.
No digas: **“Que estás en los cielos”**,
si sólo piensas en las cosas terrenas.
No digas: **“Venga a nosotros tu reino”**,
si no lo procuras y no lo honras.
No digas: **“Hágase tu voluntad”**,
si no la aceptas cuando es dolorosa.
No digas: **“El pan nuestro dánoslo hoy”**,
si no te preocupas por la gente con hambre,
sin cultura, sin vivienda, sin fe.
No digas: **“Perdona nuestras deudas”**,
si guardas rencor a tu hermano,
si no eres capaz de tolerar sus defectos.
No digas: **“No nos dejes caer en tentación”**,
si tienes intención de seguir pecando.
No digas: **“Líbranos del mal”**,
si no tomas partido contra el mal.
No digas: **“Amén”**,
si no has tomado en serio **el Padrenuestro**.

Beatriz Martínez de Vargas



CRISIS EN ITALIA POR LA RELIGION

Apenas dos meses después de haber asumido el cargo, el primer ministro de Italia, el democristiano Giovanni Gorla, enfrentó la posibilidad de sufrir una dura derrota parlamentaria por la división de las fuerzas de la coalición política que lo sustenta. El problema se suscitó a raíz de un debate sobre la implementación de la educación religiosa en las escuelas públicas.

La amenaza de división provino de los representantes de los partidos laicos de la coalición —el Liberal, el Republicano y el Socialdemócrata—, que cuestionaron un acuerdo sobre el estatus y la organización de la hora diaria de religión concretado por Gorla en negociaciones “bilaterales” con el Vaticano.

Tras las explicaciones brindadas por Gorla en el Congreso, también surgieron críticas de parte de los legisladores del Partido Socialista —principal socio de la Democracia Cristiana en el gobierno—, pese a que, en principio, su líder, Bettino Craxi, había apoyado la actitud de Gorla sobre el tema.

Dos semanas antes, por impulso de los partidos laicos, el gobierno había anunciado su decisión de colocar la hora de educación religiosa, que es opcional, al principio o al final del día de clases.

Se produjo entonces la declaración de “profunda consternación” por parte del Vaticano, la que fue personalmente avalada por

el Papa Juan Pablo II en su carácter de obispo de Roma.

Las jerarquías religiosas afirman que la decisión anunciada por el gobierno viola el Concordato que regula las relaciones entre el Estado italiano y la Iglesia, renovado en 1984, según el cual la hora voluntaria de educación religiosa en la escuela pública “debe ser parte integral del programa de estudios”.

Pese a que, actualmente, cerca del 90% de los alumnos de esas escuelas concurren a la clase de religión, la Iglesia teme que, puestos ante la posibilidad de ingresar una hora después o de retirarse una hora antes del colegio, el porcentaje de alumnos se reduzca abruptamente.

Luego de una serie de reuniones mantenidas con el secretario de Estado del Vaticano, monseñor Agostino Casaroli, el primer ministro acordó evitar la traslación de la hora de religión al comienzo o al final del día escolar y, paralelamente, proponer una “hora alternativa” de instrucción de otro tipo para quienes no quieran participar de la confesional.

Este es uno de los principales temas de cuestionamiento por parte de los partidos laicos, cuyos representantes sostienen que obligar a los alumnos no religiosos a añadir al currículo escolar una materia nueva constituye una forma de “castigo” a su falta de religiosidad. Por otra parte, acusan a Gorla de haber “capitulado ante las presiones del Vaticano”.

LAS ARMAS DE JUGUETE TAMBIEN MATAN

La confusión entre las armas verdaderas y las de juguete recientemente cobró otra víctima en California, Estados Unidos, cuando un policía respondió a un llamado de auxilio, según el cual hombres armados estaban merodeando en las proximidades de una escuela. Minutos más tarde, el agente mató con su escopeta a Leonard Falcon, de 19 años, que lo apuntó con lo que resultó ser una pistola de plástico. El policía declaró que confundió el juguete de Falcon con un arma real.

Este es un problema que se presenta cada vez con más frecuencia a la policía, como consecuencia del parecido entre las armas de juguete y las verdaderas. El congresista Mel Levine, durante una reciente conferencia de prensa, sostuvo que “estamos ante un grave problema de alcance nacional”.

Levine, legislador demócrata por California, lugar donde se han registrado numerosos casos como el de Leonard Falcon, ha presentado un proyecto de ley para que los fabricantes de armas de juguete las produzcan con características que permitan diferenciarlas de las verdaderas. “Las armas de juguete parecidas a las verdaderas no pueden ser identificadas como tales por los agentes —manifestó Levine—. No es correcto ni realista pretender que los policías siempre tomen la decisión correcta cuando piensan que se enfrentan al cañón de una pistola”.

Las armas de juguete representan un mercado de unos doscientos millones de dólares anuales para los fabricantes. Entre los modelos más vendidos se encuentran uno que se asemeja a la pistola ametralladora israelí Uzi, otro que imita al fusil de asalto M-16 y que lanza agua, y otro idéntico al Colt Magnum 357 Python, que dispara balines.



Archivo/ACES

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. Itín
GERENTE DE DISTRIBUCION
Lic. Arbin E. Lust
GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

Agencias
SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BAHÍA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentin Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Corrientes 46, 1º 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 AEREO
Suc.
Florida (B)
y Central (B)

FRANQUEO A PAGAR
Cuenta Nº 199

TARIFA REDUCIDA
Concesión Nº 452

PRINTED IN ARGENTINA



Página 11



Página 17

INDICE

2 Yo tuve hambre. . .

Un poema acerca de la hipocresía, en contraste con el verdadero amor cristiano.

portancia de una temprana y sana educación sexual.

Wilson W. Grant

3 El Padrenuestro

Paráfrasis de "la oración modelo", que pone el acento en el máximo objeto del amor de Dios: cada ser humano —nuestro hermano.

Beatriz Martínez de Vargas

17 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 vástagos.

Lidio Vargas Riquelme

6 Hambre innecesaria en un mundo de abundancia

¿Por qué hay tanta hambre y pobreza en nuestro planeta? Aunque hay muchas razones, conozca cuáles son las cuatro más importantes. (Pueden no coincidir con sus prejuicios.)

Barry L. Casey

20 Catarro

Respuestas prácticas a las preguntas más frecuentes respecto de esta afección tan común.

22 Con "C" de cítricos

La riqueza —en todo el sentido de la palabra— de estos frutos.

SECCIONES

4 Nuestro mundo

10 ¿Qué responde la Biblia?

16 En familia

19 Alcohol-Tabaco-Drogas

21 Consultorio médico

25 Cocina vegetariana

EN EL PROXIMO NUMERO:

■ "Los hijos: la otra cara del divorcio".

Ante el divorcio, ningún miembro de la familia está a salvo de una pérdida dolorosa. Y, con frecuencia, en las batallas conyugales se arrojan dardos que yerran el blanco y van a dar en los hijos. ¿Cuáles son las consecuencias?

■ "Una luz en el Amazonas".

Don Pedro, un sujeto ebrio y pendenciero, estaba preso en plena selva amazónica, acusado de un crimen. ¿Qué lo transformó en un hombre de bien, libre y feliz?

11 A la sombra de nuestras riquezas

No pongamos pretextos: los problemas de los más pobres son también nuestros problemas.

Colette Rase

14 Cuando el niño descubre su cuerpo

El primero de dos artículos sobre la im-

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. — Junio de 1988.

Hambre innecesaria en un mundo de abundancia

Barry L. Casey

A ESTA ALTURA nos hemos acostumbrado a sus rostros. Ojos lánguidos y tristes, moscas alrededor de la nariz y la boca, lesiones en la piel, y el diseño de la calavera justo bajo la superficie. Las caras de los hambrientos nos observan desde los avisos comerciales, los folletos, la televisión y los libros, hasta que difícilmente sabemos dónde mirar.

Esos rostros nos recuerdan vívidamente que los humanos somos frágiles y que la vida es dura, muy dura, para la mayor parte de la raza humana. Necesitamos mantener esos rostros delante de nuestra vista, porque la mayoría de nosotros no puede siquiera imaginar qué es estar hambriento todo el día, todos los días. Para más de mil millones de personas ésta es la realidad de la vida.

La mayoría de nosotros no tiene experiencia de primera mano con los devastadores efectos de la desnutrición en infantes y niños pequeños. Sin embargo, en algunos paí-

ses más del 60% de los niños menores de cinco años muere de desnutrición. Un total de 242.000 personas muere de inanición cada semana. Esto es, tantos como murieron en el peor desastre natural de China en la historia moderna —un terrible terremoto en 1976.

Sin embargo, el hambre y la desnutrición crónicas no son los únicos problemas que enfrentan los familiares. Son apenas los síntomas más visibles de una enfermedad más profunda. Como un virus, la pobreza, la enfermedad, el hambre y la opresión obran juntas para atacar a la víctima. Una vez que estos círculos de desesperación se establecen en una sociedad, son difíciles de desarraigar. Nuevos factores económicos, políticos y ambientales llegan a ser parte de la estructura de una cultura. Un estudio señala que millares mueren de enfermedades que no habrían padecido o que no habrían sido tan graves, si hubieran estado mejor nutridos. Decenas de millares de niños mueren, en parte, porque no se les da suficiente alimento. Centenares de millones de personas están viviendo por debajo de cualquier definición de una dieta humana adecuada.

Pero el hambre puede ser vencida. Las enfermedades pueden ser

aisladas y aun extirpadas. La opresión política puede ser resistida y modificada. Los efectos de la pobreza pueden ser curados.

Los cambios son posibles cuando la gente toma conciencia del problema. No se trata tan sólo de constatar que el hambre es un problema —casi todo el mundo está de acuerdo en eso—, sino de entender algunas de las razones por las cuales tanta gente está crónicamente hambrienta y desnutrida.

¿Por qué hay hambre?

¿Por qué hay tanta hambre y pobreza? Hay muchas razones, pero cuatro sobresalen.

1 Una razón dada a menudo es fenomenal crecimiento de la población en los países subdesarrollados. Eso significa que la mayoría del mundo compite por alimento y espacio. Podría parecer que una sencilla solución reside en tener menos hijos. Eso resolvería muchos problemas, pero no explica por qué gran parte del mundo continúa teniendo familias numerosas.

Barry L. Casey es un escritor y editor que vive en Takoma Park, Maryland, Estados Unidos. Este artículo se publicó originalmente en *Adventist Review*, vol. 163, n° 45. Traducción de Néstor Alberro.



Archivo/ACES

Mientras unos pocos derrochan en objetos suntuarios, muchos padecen hambre y desnutrición. Pero éstos son apenas los síntomas más visibles de una enfermedad más profunda.

En muchas naciones subdesarrolladas los niños son vitales para la supervivencia de la familia. En muchos países donde el cultivo de la tierra es la principal fuente de trabajo y alimento, los niños son considerados como una necesidad económica. Los pobres tienen una alta tasa de natalidad para compensar por aquellos niños que nacen muertos o que mueren poco después del nacimiento. Por ejemplo, la expectativa de vida en los países más desarrollados es de 71 años; para la mayoría de la gente en el mundo, no obstante, el promedio es 52 años. Los pobres mueren más jóvenes y en mayores cantidades, de modo que necesitan más hijos para ayudar a trabajar la tierra, cuidar a los otros y sostener a sus padres cuando éstos llegan a ser viejos y enfermos.

2 Una segunda causa de hambre es la falta de recursos naturales. La tierra apropiada para la agricultura es sorprendentemente escasa. La mayor parte del globo está cubierta con agua, montañas, desiertos, selvas y hielo. Y cuando nos percatamos de que mucha de la tierra remanente en un país, a menudo está en las manos de unas

pocas personas poderosas, comprendemos que las necesidades básicas pueden ser difíciles de satisfacer.

Por ejemplo, las hambrunas son desastres dramáticos y muy visibles que afectan por años a millones de personas. Durante una hambruna, en realidad puede haber alimentos, pero a vastos segmentos de la población pueden faltarles los recursos para conseguirlos. Facciones políticas pueden controlar su distribución o el gobierno puede carecer de los medios de transporte y de la estrategia planificada para almacenar y distribuir los alimentos adecuadamente. No obstante, las hambrunas ocasionan sólo un pequeño porcentaje de las muertes por inanición. La mayoría de los que mueren de inanición son víctimas de *hambre normal* causada por la desnutrición, la malnutrición y la incapacidad del organismo para absorber los nutrientes.

3 Una tercera causa es la injusticia económica y política. Una cruel ironía es que muchos que producen alimentos a menudo son los más hambrientos y desnutridos. En algunos países densamente poblados, donde la agricultura es la industria primaria, entre el 25% y el 50%

del total de la población trabajadora está constituido por pobres sin tierra que trabajan para otros. Puesto que su labor es por temporada y porque tienen poco o ningún ingreso durante los meses lluviosos, muchos campesinos soportan durante meses dietas severamente restringidas. También entonces, en la estación improductiva, cuando los precios del mercado son más altos, la mayoría de las familias pobres no pueden comprar los mismísimos alimentos que ayudaron a producir, ni tienen las comodidades para almacenar cereales y hortalizas. Atrapado en este círculo vicioso, con frecuencia el obrero hipoteca su futuro al terrateniente a fin de conseguir alimento para el momento presente. Cuando comienza nuevamente la estación del cultivo, los campesinos empiezan profundamente endeudados.

Otros factores amenazan a los que son medianeros o a los propietarios de granjas pequeñas. En algunas áreas aisladas de países del África o de América Latina, las semillas, las herramientas y los equipos a menudo escasean o son demasiado caros. Los caminos son intransitables durante ciertas épocas del año, haciendo difícil que la producción llegue a los mercados. La



La pobreza acuciante provoca el éxodo rural. Y como resultado de la migración urbana en gran escala, millones de niños como éstos carecen de techo adecuado.

creciente inflación puede hacer imposible para los pequeños agricultores el obtener créditos o préstamos bancarios. La gente que presta servicios en las comunidades agrícolas —los peluqueros, comerciantes, obreros de la construcción, artesanos, cuya subsistencia depende de la fortuna económica de los agricultores— también sufre el efecto en cadena.

En tales situaciones el margen para el error es desastrosamente estrecho; una comunidad puede quedar estropeada y su gente afectada por los efectos de largo alcance del hambre y la desnutrición por causa de una sola hambruna, sequía o turbulencia social que interfiera con la normal producción y distribución de alimentos. Los pequeños agricultores pueden verse forzados a dividir y vender su tierra simplemente para comprar comida. Muy a menudo, hay grandes terratenientes o prestamistas (con frecuencia, la misma persona) que están más que dispuestos a obtener ventaja de ellos y comprar sus tierras por debajo del precio del mercado.

Esto, por supuesto, acentúa la espiral descendente que inevitablemente resulta en servidumbre a los terratenientes, el fin de la indepen-

dencia financiera para esa familia y la real posibilidad de lenta inanición.

En muchos países los movimientos de desarrollo de la tierra representan a la vez esperanza y desesperación para los pobres carentes de tierra. La esperanza radica en obtener suficiente tierra como para sostener a sus familias y vender su producción; la desesperación estriba en el hecho de que la mayor parte de la tierra está en las manos de un pequeño porcentaje de familias ricas o es propiedad de corporaciones multinacionales.

4 Una cuarta razón es que mucha de la obra de auxilio trata los efectos más bien que las causas del hambre y la pobreza. Si bien enviar alimentos por aire a las víctimas famélicas de una hambruna es absolutamente vital, una estrategia de largo plazo apunta al desarrollo del control de las inundaciones, la rotación de cultivos, el uso más eficiente del agua, y la mejor distribución de tierra, equipos y suministros. Estas son las clases de soluciones que demandan tiempo —años, en la mayoría de los casos—, pero son esenciales en ayudar a los pobres a romper los ciclos de hambre, enfermedad, miseria y opresión.

La obra de desarrollo implica formar parte de la comunidad local,

aprendiendo el idioma y las costumbres de la población, enseñándola a identificar los problemas, y ayudándola a planificar para el futuro y a trabajar más eficientemente en el presente. Desarrollar tal pericia es como prepararse para un maratón en contraste con el entrenamiento para una carrera de cien metros —cada situación reclama diferentes estrategias y esfuerzos.

¿Cómo podemos ayudar?

En primer lugar, tomando conciencia de los problemas y de sus causas. Los hambrientos tienen hambre no porque son haraganes o estúpidos, sino porque ciertos factores reales e identificables se han combinado para hacerlos y mantenerlos crónicamente hambrientos, desnutridos y pobres. Podemos usar los numerosos recursos asequibles sobre hambre y pobreza, tales como películas, libros, artículos de diarios y revistas, y organizaciones nacionales y locales.

En segundo lugar, podemos apoyar a organizaciones de auxilio y desarrollo por medio de contribuciones de tiempo y dinero.

El hambre y la pobreza tienen causas reales y soluciones reales. Nos toca a nosotros hallar los caminos para terminar tales males —juntos. **VF**

Una historia de dos países

William G. Johnsson

“¿Qué podemos hacer? Hay demasiados pobres, demasiados hambrientos”. . . , se dice a menudo. El autor alega que, bajo la gracia de Dios, podemos empezar a cambiar el mundo.

UNA VEZ fui a una antigua tierra. Dejando las costas que me vieron nacer, llegué a un país donde los ríos, profundos y de aguas azules, son sagrados; donde las montañas de picos nevados rasgan los cielos. Por un tiempo viví entre esas montañas, a más de 2.000 metros de altura, contemplando cumbres que alcanzaban entre 6.400 y 6.700 metros.

Los habitantes de esa tierra me recibieron como a un rey. Gentiles y hospitalarios, abrieron sus hogares y sus corazones al extranjero con una piel y un idioma diferentes.

Pero muchos de ellos son desesperadamente pobres. Muchos tienen familias grandes —demasiado grandes— y la perspectiva de recibir otra criatura no trae gozo. Tres comidas cada dos días es la regla; la leche es un lujo. No desperdician una pizca de nada.

No puedo olvidarlos. Especialmente a los niños —no puedo olvidarlos. He visto demasiadas mejillas hundidas y vientres hinchados, demasiadas piernas flacas y brazos raquíuticos. He visto demasiados ojos tristes aguardando una señal de que en su camino será arrojada una moneda o una migaja de alimento. He visto demasiadas manos huesudas implorando ayuda.

Después de muchos años fui a otra tierra —una tierra bendecida con belleza y recursos naturales increíbles. Sus montañas se elevan con brillante majestuosidad sobre las fructíferas llanuras, sus ciudades como alabastro hacia los amplios cielos.

Y la gente me recibió afablemente. Son generosos y abiertos; el amor a la libertad fluye por sus venas. Están más interesados en lo que una persona es y en lo que puede hacer que en su origen o en qué título ostenta.

Pero los habitantes de esta tierra de increíble abundancia son increíbles consumidores. Al venir de un país donde mucha gente es desesperadamente pobre, no pude evitar que dos hechos de esta sociedad me golpearan inmediatamente: la obesidad y el despilfarro. Es la gente más excedida de peso en esta tierra de Dios, y son los más desenfrenados derrochadores de sus recursos.

¡Norteamérica! Consideremos cómo vivimos:

Cada día consumimos 815.000 millones de calorías de alimentos —200.000 millones más de las que necesitamos para estar vivos, sanos y activos, y suficientes calorías extras como para alimentar a toda la nación de México por un día.

Durante el curso de nuestra vida producimos en basura seiscientas veces el peso de nuestro cuerpo.

Publicamos decenas de revistas y libros sobre comida, restaurantes y alimentos. Excedidos de peso, gastamos millones más procurando quitarnos los kilos de sobra. Una estadística reciente: ¡el 80% de nuestras niñas en edad escolar están a dieta!

Y mientras tanto, cada minuto de cada día y noche, 365 días en el año, la gente muere de inanición —24 por minuto; 18 de ellos, niños. Esto significa 35 mil por día, 18 millones por año.

Si un terremoto sacudiera a San Francisco, matando a 35 mil personas en un solo día, nos enteraríamos. ¡Si se desatara una guerra nuclear, matando a 18 millones de personas y mutilando a mil millones más, nos enteraríamos!

Pero ¿cómo ha de vivir el cristiano en la sociedad de consumo? ¿Tiene el problema del hambre mundial una dimensión específicamente cristiana? Sí, ciertamente:

• **Somos gente de la Creación.** La Creación nos dice que la tierra pertenece al Señor. Es suya, no nuestra para saquearla de manera dispendiosa. Hemos de usar sus recursos sabia y justamente. La ética consumidora del consumo por amor al consumo, desafía a nuestra doctrina de la Creación.

• **Creemos en la mayordomía.** Todo lo que tenemos es una dádiva del Señor, un fideicomiso. Nuestro dinero, nuestro alimento,

El doctor William G. Johnsson, teólogo y escritor australiano, reside actualmente en los Estados Unidos, donde dirige la revista *Adventist Review*, de la cual fue tomado este artículo. Traducción de Néstor Alberro.

nuestras casas, nuestras ropas, nuestros autos —en todas las cosas y por todos los medios hemos de glorificarlo a El.

• **Jesús alimentó a los hambrientos.** Y nosotros hoy hemos de ser sus manos y sus pies para elevar a la humanidad.

• **Pero, ¿qué puede hacer una sola persona?** Hay demasiados niños famélicos, demasiados hambrientos para que cosa alguna que yo pudiera hacer marcara una diferencia.

¡No es así! Usted y yo podemos marcar una diferencia. Comenzando por donde estamos, con lo que tenemos, podemos bajo la gracia de Dios empezar a cambiar el mundo.

Podemos apoyar a las agencias de socorro. Podemos vivir moderadamente, evitando el despilfarro. No necesitamos volvernos ascéticos, pero podemos dar la espalda a la glotonería y a la idolatría del alimento y los objetos materiales.

• **Podemos inculcar hábitos de frugalidad y economía en nuestros niños.** Casi seguramente nuestros hijos enfrentarán una declinación en el estándar de vida a partir de la actual abundancia de esta generación sobrealimentada y gastadora en exceso. Ayudémoslos a prepararse para los días que están por delante.

Dos países. *Bien alimentado y satisfecho*, ahora vivo en la tierra de la abundancia. Pero ruego al Señor que me guarde de olvidarme de la otra tierra.

Y mientras pienso en estos dos países, un pasaje de la Escritura, terrible e impresionante, acude a mi mente. Es tan agudo, tan contundente, que le dejo a usted, apreciado lector, decidir si puede aplicarse a esta tierra iluminada o a usted o a mí: "He aquí que fue ésta la iniquidad de tu hermana Sodoma: La soberbia, la hartura de pan y el reposo próspero, que tenía ella y sus hijas; y no apoyaba la mano del pobre y del menesteroso" (Ezequiel 16: 49, Versión Moderna). **VF**

¿Qué responde la Biblia?

Desde hace un tiempo vengo luchando contra un pecado que me vence y me llena de culpa. Estoy desesperada ¿Cómo puedo obtener la victoria? ¿Qué debo hacer?

Los cristianos necesitamos comprender dónde ocurre el verdadero combate contra el enemigo. La Biblia dice: "Pelea la buena batalla de la fe" (1 Timoteo 6: 12). ¿Se espera de nosotros que luchemos contra el pecado? ¿Qué significa pelear la buena batalla de la fe? ¿Hay alguna diferencia entre la batalla de la fe y la lucha contra el mal?

Lo que verdaderamente debemos descubrir es dónde y quién libra esa batalla, a fin de obtener la victoria.

Durante la Segunda Guerra Mundial, las fuerzas aliadas habían invadido el norte del África y el siguiente paso era avanzar hacia Sicilia. Los alemanes ya habían sido informados sobre este posible intento de invasión. Para llegar a las bases del norte del África, los ingleses enviaban a sus oficiales a través de España, que era neutral. Sabiendo que los alemanes estaban al tanto de esto, los aliados decidieron tenderles una trampa. Cierta oscura noche, un submarino subió a la superficie cerca de la costa de España y lanzó al mar el cuerpo de Guillermo Martín, un militar inglés que había fallecido de neumonía en Inglaterra, antes de ser enviado al frente de batalla. Además, echaron al agua un bote salvavidas. En los bolsillos del muerto se habían colocado documentos secretos que indicaban que la siguiente maniobra aliada consistiría en un ataque a Grecia y a Cerdeña. Obviamente, se trataba de un tiro al aire, y la posibilidad de que los alemanes fueran engañados era muy remota. De todas maneras, el cuerpo del militar y el bote salvavidas llegaron a la playa.

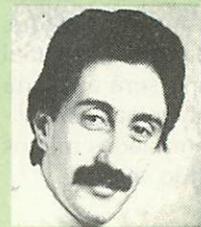
Los espías que el Eje mantenía en

territorio neutral pronto descubrieron los documentos, y *presumieron que* Guillermo Martín había perecido al caer su avión en el mar. Los documentos pasaron de mano en mano, hasta que llegaron a los cuarteles generales de Hitler. Como resultado, los alemanes transfirieron miles de hombres desde Sicilia a Grecia y a Cerdeña (donde no hubo combate), y así las fuerzas aliadas invadieron Sicilia.

De la misma manera, millares de cristianos intentan luchar la batalla de la fe en un terreno donde no se libra, y por ello fracasan.

Pelear la buena batalla de la fe no significa luchar solos contra el pecado. La batalla consiste en luchar contra nosotros mismos, en quebrar nuestro corazón egoísta y entregarnos totalmente a Dios a fin de que El nos dé la victoria.

Querido lector, en su vida se libra una guerra que tiene dos momentos. El primero consiste en la lucha que se desarrolla entre Cristo y el yo por la primacía del corazón. Una vez obtenida la victoria sobre nosotros mismos, una vez que quebrantamos nuestro corazón ante la Roca, entonces Dios libra por nosotros la batalla contra el pecado. Este es el segundo momento. Por lo tanto, a usted le corresponde entablar la batalla de la entrega. Deje de luchar contra ese pecado que lo aqueja, entréguese incondicionalmente a Dios. . . y luego vea los resultados.



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.

A la sombra de nuestras riquezas

Aun en los países más ricos, donde la protección social es importante, la pobreza subsiste. Este fenómeno debe invitarnos a reflexionar sobre nuestras actitudes respecto de los demás, y en particular de los más pobres.

Colette Rase

SE HABLO mucho, en un invierno reciente, de los “restaurantes del corazón”. Comidas gratuitas fueron distribuidas por millares a numerosas personas carentes, en dificultades. Los marginados salían de la sombra para venir a comer, a plena luz, las sobras alimentarias de los bien abastecidos. Aun los que no estuvieron incluidos en la campaña, aplaudieron con las dos manos este hermoso movimiento de solidaridad, que provenía directamente del corazón.

No obstante, llegó el fin del invierno, las mesas de reparto se agotaron, y los pobres retornaron a sus sórdidos barrios. Porque —como lo ha declarado un buen número de responsables de esta actividad— los “restaurantes del corazón” no han resuelto nada. El sol no llena los platos de los hambrientos. Es nece-

sario comer tanto en verano como en invierno.

Jesús subrayó esta cruel realidad hace ya dos mil años: “Pues a los pobres los tendrán siempre entre ustedes, pero a mí no siempre me van a tener” (S. Mateo 26: 11, versión *Dios habla hoy*).

Un mundo sin desposeídos no existirá jamás en esta tierra. Siempre habrá pobres entre nosotros. Es como si nuestros sistemas económicos, nuestras civilizaciones pusieran al margen sin cesar una franja de la población que nunca tendrá parte con los demás.

La miseria del tercer mundo es evidente. Los medios de comunicación nos informan constantemente y sin ningún pudor de la supervivencia de seres condenados a morir de hambre.

Los países desarrollados se cuidan muy bien de mostrar con el mismo ruido la pobreza que también existe en ellos. Los que forman parte del “cuarto mundo” son también designados con los vocablos



Archivo ACES

Colette Rase es asistente social y colaboradora de la revista francesa *Vie et Santé*, de donde ha sido tomado este artículo. Traducción de Mónica Casarmona.



Archivo/ACES

***Este penoso cuadro es común
en todos los países del Tercer Mundo.
Sin embargo, esta fotografía fue tomada en
un suburbio de una opulenta capital europea.***

“marginados”, “excluidos”, “inadaptados”. Estos conceptos, que a veces no son juiciosos, no invitan a comprender al pobre. ¿Cómo admitir el fenómeno de la pobreza en nuestros países industrializados, donde todo está previsto y orientado hacia un fin: instrucción, trabajo, subsidios contra la desocupación, jubilación. . . etc.? En tales países el ciudadano honesto podría llegar a considerar al pobre como perezoso y parásito. Y ver con mal ojo a sus hijos, que se niegan a estudiar, que vagan por las calles sin trabajo, y considerarlos aprovechadores sin escrúpulos que “chupan la sangre” de las cajas de la asistencia social y tienen todavía la audacia de considerar insuficiente el presupuesto aportado gratuitamente por usted y por mí.

No obstante, conocí la verdadera angustia humana cuando, como joven asistente social, me vi confrontada con estos seres que no esperan nada de la vida.

La pobreza no se ostenta a plena luz. Tiene su reino en las callejuelas de los *ghettos*, en los vagones abandonados plantados en medio de los baldíos, en los tugurios sórdidos de la afueras de la ciudad. Los mendigos ya casi han desaparecido y no se reconoce a un pobre por sus andrajos. No obstante, el número de desheredados no cesa de crecer cada día. A los pobres a causa de la “herencia social”

vienen a agregarse los nuevos pobres. Este fenómeno reciente nos golpea por sus manifestaciones espectaculares: una secretaria ejecutiva que ha sido presa de la desocupación y viene a buscar un paquete de víveres; o un comerciante desahogado que, de un día para el otro, se vio constreñido a pedir asilo en el Ejército de Salvación.

Usted me dirá que hay al menos un nivel del cual nadie puede descender: el del famoso “mínimo vital”. Pero esta renta mínima sólo permite sobrevivir, no vivir. Con ella no es cuestión de permitirse la menor fantasía ni de apetecer la cosa menos superflua. Por “fantasía” queremos decir ofrecer una barra de chocolate o un juguete a los niños para Navidad.

Pero a la pobreza material se agregan otras carencias también importantes: analfabetismo, salud a menudo deficiente, rupturas familiares, problemas psicológicos, dificultad para asumir los problemas y encontrar soluciones eficaces, juicios y rechazo constantes de la sociedad. ¡El problema de la pobreza no es tan simple! ¡No es suficiente querer para poder salir de ella!

El pasado carenciado resurge siempre en el presente. Desde el nacimiento, los niños del “cuarto mundo” ya son frecuentemente “disminuidos” por el pasado de sus padres. Las desigualdades de todo tipo los golpean y las posibilidades

de éxito en su vida están ya fuertemente comprometidas, cuando no inexistentes. Tengo por prueba estos ejemplos verídicos, encontrados en mi trabajo cotidiano. Lamentablemente no son los únicos. Un niño nació enfermizo porque su madre fue castigada durante el embarazo. Otro permaneció seis meses en el hospital después de su nacimiento: su madre no tenía dinero para alimentarlo. Otro tenía dos años y ya golpeaba a sus compañeros de la escuela maternal imitando la violencia que observaba en su hogar. Estos problemas no desaparecieron con la edad. Juan, a los cinco años, aún no habla, porque sus padres jamás se tomaron el tiempo para hablarle. El niño era inteligente, pero a los seis años debió ingresar a la “enseñanza diferenciada”. Lucía, de siete años, robaba los lápices de colores de sus compañeros y era regularmente castigada por la maestra; no tenía amigas porque todas se burlaban de sus vestidos pasados de moda. Dos años más tarde, sus padres, considerándola insoportable, pidieron al asistente social que la confinara en una institución. . .

Estos ejemplos ciertamente chocan. Usted encontrará estas actitudes inmorales, porque es inmoral traer un niño al mundo y abandonarlo, castigarlo o rechazarlo. Debemos tomar conciencia de que a estas personas les es imposible adoptar un comportamiento que no vieron jamás en los que les sirvieron de modelo. El “cuarto mundo” es un medio esencialmente carenciado en actitudes edificantes. ¿Cómo dar afecto cuando ellos jamás lo han recibido? ¿Cómo dialogar cuando a los treinta años no saben leer ni escribir? ¿Cómo amar cuando viven en un mundo de violencia?

Juan, Lucía. . . y muchos otros llegarán a la edad adulta con tan poco bagaje como sus padres. Con una escolaridad tan mediocre, se verán imposibilitados de encontrar trabajo. Sin estabilidad afectiva, será imposible para ellos mismos fundar una familia que se desarrolle bien.



Archivo/ACES

Recolectores de basura escarban entre la inmundicia en la capital de una importante nación latinoamericana.

Si usted tiene tiempo, quisiera invitarlo a compartir una de mis jornadas de trabajo social. Se encontraría frente a frente con la desnudez; o se confrontaría con el caso de Juana, de 26 años: ella creía que un buen marido debía castigar siempre a su esposa. En su concepto, la dulzura estaba excluida de un hombre. Su padre actuaba así y Juana lo admiraba. No habiendo visto jamás otra cosa, encontraba esto normal.

Por ello, sin ser verdaderamente responsables, las familias se arraigan de generación en generación en el círculo infernal de la pobreza.

Entonces, ¿cómo podemos aceptar al otro con sus diferencias, que a menudo nos chocan? ¿Cómo abstenernos de juzgar, de dar consejos, por otra parte no siempre juiciosos? ¿Cuál fue la actitud de Jesús? “Sucedió que Jesús estaba comiendo en la casa de Leví, y muchos de los que cobraban impuestos para Roma, y otra gente de mala fama, estaban también sentados a la mesa, **junto con** Jesús y sus discípulos, pues eran muchos los que le seguían. Al **ver** los fariseos y maestros de la ley que Jesús comía con todos aquellos, **preguntaron** a los discípulos:

—¿Cómo es que su maestro come con cobradores de impuestos y pecadores?

Jesús los oyó y les dijo:

—Los que están sanos no necesitan médico, sino los enfermos. Yo no he venido a llamar a los buenos, sino a los pecadores” (S. Marcos 2: 15-17, versión *Dios habla hoy*).

En la época de Cristo ya había “gente de mala vida”. Hoy existen los marginados, los excluidos, los apiñados en las villas y los “barrios calientes”, los asilos, las prisiones y tantos otros lugares semejantes. La Biblia nos habla de personas poseídas, de intocables, de leprosos, de enfermos incurables, de hambrientos, de prostitutas. . . Hoy conocemos el alcoholismo, las drogas, la delincuencia, las enfermedades mentales. . . Nada ha cambiado.

En el momento de mis visitas a estas familias denominadas “casos sociales”, me sucede a menudo que pienso en Jesús sentado a la mesa de personas de dudosa reputación en la casa de Leví. Pienso en Jesús dando lo mejor de sí mismo, no dudando de relacionarse con esas personas, yendo al encuentro de esos intocables. Porque Jesús no se limitó a descubrir la existencia de esos desheredados; no les dio una limosna con la punta de los dedos a fin de estar en paz consigo mismo. El fue mucho más lejos: ofreció todo su ser en una búsqueda sin fin de aquellos que son rechazados. ¡Poco le importaron las malas lenguas y los sarcasmos de los fariseos!

¡Qué lección para nosotros, cris-

tianos, que queremos seguir el ejemplo del Maestro! Lejos esté de nosotros la idea de permanecer indiferentes ante las desigualdades sociales. Hemos tomado conciencia de lo que significa estar al lado de los bien provistos y por eso damos limosnas. Todo esto es —pensamos— para bien. ¿Qué más podríamos hacer?

Jesús, más que ofrecer limosnas, motivaba a sus discípulos a participar. Pero El no se quedaba en eso; ofrecía a los demás aquello que era esencial: no los juzgaba.

Este no-enjuiciamiento es una cualidad primordial para ir al encuentro de una población marginada. Estos hombres y estas mujeres tan diferentes de nosotros, no obstante iguales esencialmente, excepto en lo que se relaciona con su nacimiento, deben aprender desde la infancia a vivir en un medio que no los favorecerá, y que les hará sufrir las consecuencias a lo largo de todos sus días. Entonces, ¿cómo podemos señalarlos con el dedo y acusarlos?

Siguiendo el ejemplo de Jesús, vayamos realmente a su encuentro y pongamos en eso todo nuestro corazón. Porque es fácil juzgar si no se está comprometido con el otro, si no se comparte su vivencia. Dejemos de lado nuestras condenaciones y nuestras ideas preconcebidas. . . Es inútil destacar sin cesar los aspectos negativos de su personalidad. . . Se ha repetido demasiado a menudo que no hay esperanza para ellos, que son “irrecuperables”.

Con frecuencia somos como los fariseos: nos agrada ver y decir sin tratar de comprender y de amar. No obstante, es posible para cada uno de nosotros imitar a Jesús en el descubrimiento del otro. Llevemos el amor donde haya rechazo, la comprensión donde haya juicio. Comprometámonos, donde haya tan sólo limosnas. Porque todos nosotros somos hijos del mismo Padre.

¡Discúlpame, pobre, porque te he dejado crecer a la sombra de mis riquezas! ¡Había olvidado que eras **mi hermano!**

VF

Cuando el niño descubre su cuerpo

Wilson W. Grant

LA INVESTIGACION en el campo de la psicología, la medicina y la sociología ha demostrado que los primeros años de vida son los más importantes en la educación del niño. Alguien que, por alguna razón, se ve privado de aprender durante estos años sufre un retraso grave, cuando no irreversible. En términos de tiempo biológico, el grado de cambio durante los dos primeros años y medio de vida es más intenso que en cualquier otro momento de la vida. Por otra parte, las experiencias vividas en los primeros años tienden a ejercer efectos más duraderos sobre el desarrollo que las de la infancia posterior. Los niños que pasan los primeros meses en una atmósfera impersonal, tal como la de orfanatos, casas cuna u hospitales, por ejemplo, suelen ser incapaces de establecer relaciones afectivas durante el resto de sus vidas. Esto se explica porque es la experiencia del bebé con su madre durante los primeros meses críticos la que prepara el terreno y da la pauta de las relaciones que establecerá con otras personas.

Un estudio de niños abandonados

Wilson W. Grant, médico especializado en Pediatría, reside en los Estados Unidos. El presente artículo fue resumido de su libro *De padres e hijos acerca del sexo*.

dos demostró que quienes se ven privados del estímulo del amor, el juego y la conversación durante los primeros meses de vida, tienden a manifestar un rendimiento muy bajo en la escuela en comparación con los demás. Esta situación se mantiene, aunque más adelante reciban ayuda especial. Sin la menor duda, el niño aprende mucho sobre sí mismo y su mundo durante los primeros años.

Por lo tanto, si la educación sexual ha de ser eficaz, debe comenzar desde muy temprana edad. De hecho, comienza en el momento del nacimiento. La forma en que la madre y el padre sostienen al niño le habla de amor. El tono de sus músculos, el tacto de sus dedos, los olores de sus cuerpos y los sonidos femeninos y masculinos de sus voces le dicen muchas cosas acerca de las personas y las diferencias que existen entre ellas. Comienza a discriminar las emociones a partir del tono de voz. Empieza a aprender lo que es el amor, no en el diccionario sino por la confianza y la seguridad que siente en los brazos de sus padres.

Como padres, no elegimos dar tal o cual educación sexual a nuestros hijos. Se la impartimos cada día mediante la forma en que sentimos o no sentimos, cómo lo acunamos y lo amamos.

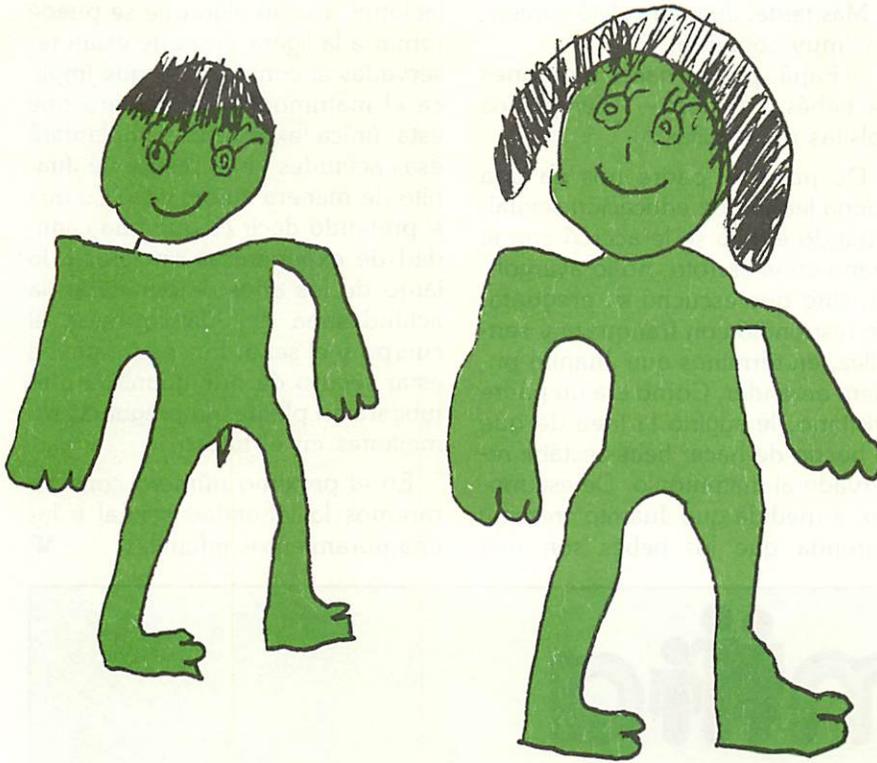
El amor se aprende

Son muchos los factores que se asocian desde muy temprana edad para dirigir al niño hacia la madre y hacia el mundo exterior. Durante los primeros años, la relación del niño con su madre se centraliza alrededor de la satisfacción de sus necesidades corporales. Esto se ve de manera muy clara en la alimentación. Esta es importante para el niño por dos motivos. No sólo le proporciona alimento, sino que el mismo acto de succionar físicamente cerca de la madre le da un sentimiento de seguridad y placer. En la mayoría de los casos, el niño desarrollará confianza y seguridad si los padres lo cuidan de manera cariñosa y constante. Es necesario que se desarrolle esta relación a fin de que el niño pueda preocuparse por los demás en el futuro. Los jóvenes que no experimentan amor y afecto en los primeros años de vida suelen ser incapaces de establecer relaciones profundas y amorosas al llegar a la edad adulta.

Descubrir el cuerpo

Durante el primer año, la mayoría de los bebés triplican el peso que tuvieron al nacer y crecen bastante. Después del primer año, el crecimiento se hace más lento, para volver a manifestarse de manera intensa durante la pubertad. El crecimiento acelerado del bebé no afecta del mismo modo a todas las partes de su cuerpo. El bebé recién nacido, por ejemplo, tiene una cabeza proporcionalmente más grande que la del adulto y las piernas más cortas. Las diferentes partes del cuerpo pasan por períodos de crecimiento relativamente rápido hasta alcanzar el tamaño y las proporciones adultas.

En ambos sexos, los órganos reproductores están completamente desarrollados en el momento del nacimiento. Sin embargo, ni los ovarios de las niñas ni los testículos de los varones son capaces de producir células sexuales. Los órganos sexuales aumentan un poco durante los tres primeros años, pero



inclusive en ese período no alcanzan el tamaño adulto. No obstante, un niño pequeño puede experimentar la erección del pene. Ello suele suceder cuando tiene la vejiga llena o se ve estimulado por el tacto o por un pañal ajustado. No significa que es anormal.

Al principio, la exploración que hace el niño de su cuerpo es casual. Pronto descubre el dedo pulgar y el placer que obtiene al succionarlo. El bebé suele chuparse el pulgar a los minutos de nacer. Se trata de un medio de obtener placer que el niño empleará durante años en mayor o menor medida.

A los seis meses de edad comienza la exploración intencional del cuerpo. El bebé pasa un juguete de una mano a la otra, se tira las orejas, se hace cosquillas en los de-

dos del pie, el varón se acaricia el pene y la niña la vagina. Es evidente que tal manipulación le produce placer. Si los padres no se sienten molestos por la manipulación misma, suelen sentirse escandalizados por el placer que obtiene el niño. Sin embargo, esta conducta es una expresión más de la curiosidad natural del niño y no le hará ningún mal.

Nombrar correctamente cada parte del cuerpo

Ciertos acontecimientos que suceden cuando el niño aprende a caminar definen de manera más aguda los elementos de la sexualidad. Comienza el desarrollo del lenguaje y ello ayuda al niño a discriminar ideas y sentimientos. Las primeras palabras que aprende suelen

incluir los nombres de algunos miembros de la familia y partes del cuerpo. Los pronombres "él" y "ella" aparecen alrededor de los dos años. Las actitudes que antes se enseñaron por medio de miradas, gestos y tonos de voz se refuerzan con palabras.

Es fascinante ver cómo la madre ayuda a bañarse a su niño a esta edad. Mientras se salpican por todos lados, de manera que hay tanta agua en el suelo como en la bañera, se suceden las preguntas. Se identifican la nariz, las orejas y los dedos de los pies; la madre sonríe con orgullo. El niño ubica su pene, lo agarra y pregunta: "¿Qué es esto?" Con demasiada frecuencia la madre responde "pitín" o alguna otra palabra que sustituye al término correcto. Sucede lo mismo con las otras partes de los órganos genitales.

No es de extrañar, entonces, que los niños se apropien del lenguaje callejero sobre el sexo con tanta facilidad. El pequeño que aprendió que su pene es un "pitín" no tardará en aprender de otros niños nombres más "adultos" y vulgares para esta parte tan importante de su cuerpo. Si al niño se le enseñan los nombres correctos para las diferentes partes del cuerpo y se le demuestra que no debe avergonzarse de ellas, no tendrá ninguna necesidad de aprender los nombres menos deseables. De modo que cuando pregunta el nombre de una parte de su cuerpo, lo mejor es decirle el término correcto: pene, escroto, recto o vagina, etc.

Esto mismo se aplica a las funciones del cuerpo. Cuando un niño aprende nombres infantiles e inadecuados para designar las funciones corporales, no tardará en enterarse de otros términos. Es más conveniente que el padre o la madre llamen a las funciones corporales por su nombre: orinar, mover el vientre, etcétera.

Las actitudes que el niño desarrolla hacia su cuerpo en estos primeros años permanecen toda la vida. Desgraciadamente, quien aprendió a avergonzarse de su

cuerpo cuando era niño, seguirá haciéndolo al llegar a la edad adulta por más libros que lea y datos que aprenda. Con harta frecuencia, se puede rastrear la causa de la impotencia de los hombres y la frigidez de las mujeres en algún sentimiento de culpa acerca del cuerpo, proveniente de experiencias infantiles.

Si bien debemos tratar de ayudar al niño a comprender su cuerpo y dar los nombres adecuados a sus diferentes partes, no podemos pretender que vea todo desde el punto de vista del adulto.

Juanito, de tres años, caminó hacia su padre agarrándose el escroto.

—¿Qué es esto? —preguntó.

—Ese es tu escroto —respondió el padre—. Contiene bolsitas con

semillas. Cuando crezcas y te cases, te ayudarán a hacer bebés.

Más tarde, Juanito volvió corriendo, muy contento.

—Papá, puedo hacer montones de bebés —explicó—. Tengo dos bolsitas de semillas.

De paso, el padre nos da una buena lección de educación sexual. Cuando el hijo se le acercó con la mano en el escroto, no lo avergonzó, sino que escuchó su pregunta. Le respondió con franqueza y sencillez, en términos que Juanito pudiera entender. Como era un padre cristiano, le sugirió la idea de que el hecho de hacer bebés estaba reservado al matrimonio. De ese modo, a medida que Juanito crezca y aprenda que los bebés son una

consecuencia natural de las relaciones sexuales, sabrá que dichas relaciones no son algo que se puede tomar a la ligera sino que están reservadas al compromiso que implica el matrimonio. No sugiero que esta única experiencia implantará esas actitudes en la mente de Juanito de manera automática. Lo que sí pretendo decir es que una cantidad de experiencias similares a lo largo de los años determinarán la actitud sana de Juanito hacia el cuerpo y el sexo. Ese padre puede estar seguro de que Juanito no titubeará en plantearle preguntas semejantes en el futuro.

En el próximo número consideraremos la identidad sexual y los enamoramientos infantiles. **VF**

En Familia

“La maestra no me quiere”

Si no le sucedió aún, algún día sentirá que el mundo gira más de prisa cuando su hijo le asegure lapidariamente: “La maestra me tiene ‘rabia’”. Entonces, le será difícil dominar los sentimientos de indignación, temor, tristeza y decepción que le despertará tal declaración. Tal vez no sepa qué hacer primero, si demandar explicaciones a la maestra, solicitar el pase del niño para otra escuela, pedir a la dirección que echen a la docente, o contratar un maestro particular.

Algunos chicos llevan a casa mensajes diferentes pero que encierran el mismo significado: “A la maestra nunca le gusta lo que hago”, “Siempre me reta”, “Nunca me hace pasar al pizarrón”, “No me deja ir al baño”, “Se ríe de mí”. Entremezclados con éstos aparece siempre el mensaje: “La maestra no me quiere”. El repertorio que va desde el reclamo de afecto hasta la denuncia de la injusticia más evidente, debe ser analizado para ver cuánto tiene de real.

La relación entre la maestra y sus alumnos es muy compleja y ofrece un amplio campo para las apreciaciones infantiles. A veces, estas “quejas” se originan en conductas docentes positivas. La maestra *debe* poner límites y disciplinar, y un alumno sensibilizado puede percibir esto como desafecto o agresión. No descartamos la posibilidad de exageraciones o errores por parte de la docente. También existe la posibilidad de que el niño sea mimado, indisciplinado, agresivo o abúlico, y la maestra venga a ser el espejo de estas características. La primera cosa que debe dejarse clara es la *realidad* de la situación. Para ello hay que ser objetivo e imparcial. En segundo lugar busque en el niño (y en la familia) el *origen* de esos mensajes.

La escuela puede no ser la causa de los problemas del chico, sino el campo donde el pequeño proyecta los conflictos familiares. En este primer contacto extrafamiliar, la maestra y los compañeros son considerados como la propia madre y los propios hermanos. Los celos, la inseguridad, la necesidad de destacarse, el reclamo de protección o atención, no son en sí indicadores de perturbaciones importantes, ya que resultan ingredientes de

cualquier cuadro familiar. A veces el niño se queja de la maestra ante los padres para lograr la comprensión y los mimos de éstos (y viceversa). También puede ser que el niño haya captado tensión en las relaciones padres-maestra y se ponga de parte de los primeros porque le conviene.

En caso de que su hijo declare que “la maestra no lo quiere”, no se alarme, escúchelo con cautela, controle su ansiedad, evite las suspicacias, deseché las actitudes salvadoras (“¡Ya me va a oír tu maestra!”) o las conformistas (“Ten paciencia, sólo quedan cuatro meses para que terminen las clases”). Dialogue con la maestra sin prejuicios, asegúrese de la *real* situación escolar, reconozca los defectos de carácter y de conducta de su hijo; y, sobre todo, analice la situación familiar: quizá el reclamo de su hijo vaya dirigido a usted y no a la maestra.



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

Prevenga a su hijo contra el abuso sexual

Lidio Vargas Riquelme

ADIARIO leemos u oímos de episodios que deberían indignar hasta al más indiferente e insensible; pero con pesar debemos reconocer que prácticamente ya casi no alarma el hecho de que un niño o una niña sean objeto de abusos sexuales.

Poco tiempo ha, escuchábamos horrorizados de cierto récord, lamentablemente superado: una niña de diez años de edad se convertía en una de las madres más precoces de nuestra época. Se escucharon pronunciamientos de todo calibre, provenientes de diversos sectores de la población, sobre la sanción que se debía infligir al culpable de un acto tan aberrante. Pero, por encima de ese clamor de justicia, surge una cuestión que no se resuelve con la aplicación al inculpado de cierta medida punitiva: ¿Y qué del niño o de la niña, víctimas de tan penoso y lesivo hecho?

Desde tiempos remotos se han cometido abusos sexuales en menores; y esa corrupción va extendiéndose cada día más. En los Estados

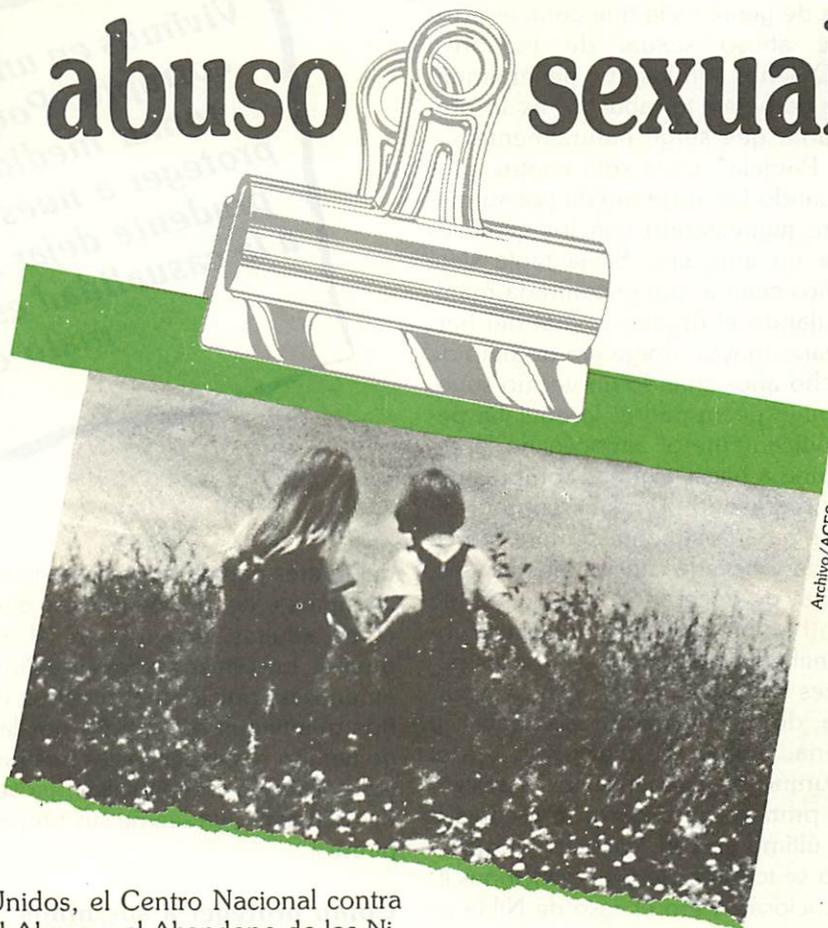
Unidos, el Centro Nacional contra el Abuso y el Abandono de los Niños registra cada año en sus expedientes más de cincuenta mil casos de niños que fueron víctimas de abuso sexual. En Alemania Federal, hace un tiempo se ha iniciado una campaña nacional contra los abusos sexuales, puesto que allí cada año se cometen casi cien mil de estos delitos contra niños de edad escolar, aparte de los muchos desatados contra los adolescentes de diversas edades. Pero estos son sólo los casos de abusos incestuosos. Si se suma el abuso por parte de amigos, vecinos y maestros, aumentaría considerablemente la cifra. Veamos el siguiente cálculo aparecido en la revista norteamericana *Ladies Home Journal*: "El abuso sexual de niñas es cuatro veces más común que la violación de mujeres adultas. De cada cuatro niñas de entre los cinco y trece años, una llega a ser víc-

tima de alguna forma de abuso sexual por parte de adultos. . . sea mediante el exhibicionismo, las caricias impropias, la violación o el incesto".

Médicos y educadores comparten la idea de que tales abusos producen efectos perjudiciales inmediatos y de largo alcance. Por lo tanto, los padres deberían preguntarse: ¿Corren peligro mis hijos? ¿Qué debo hacer para protegerlos? ¿Quiénes intentarían dañarlos?

¿Quién lo haría?

La mayoría de los padres son lo suficientemente ingenuos como para pensar que semejante cosa jamás podría ocurrir con sus vástagos. Estos, dicen ellos, viven en un ambiente reducido de personas, todas



Archivo/ACES

Lidio Vargas Riquelme, licenciado en Teología y periodista, es pastor de la Iglesia Adventista en Encarnación, Paraguay. También es director del programa de radio *Petei Tesapé Nande Rapépe*, en guaraní.

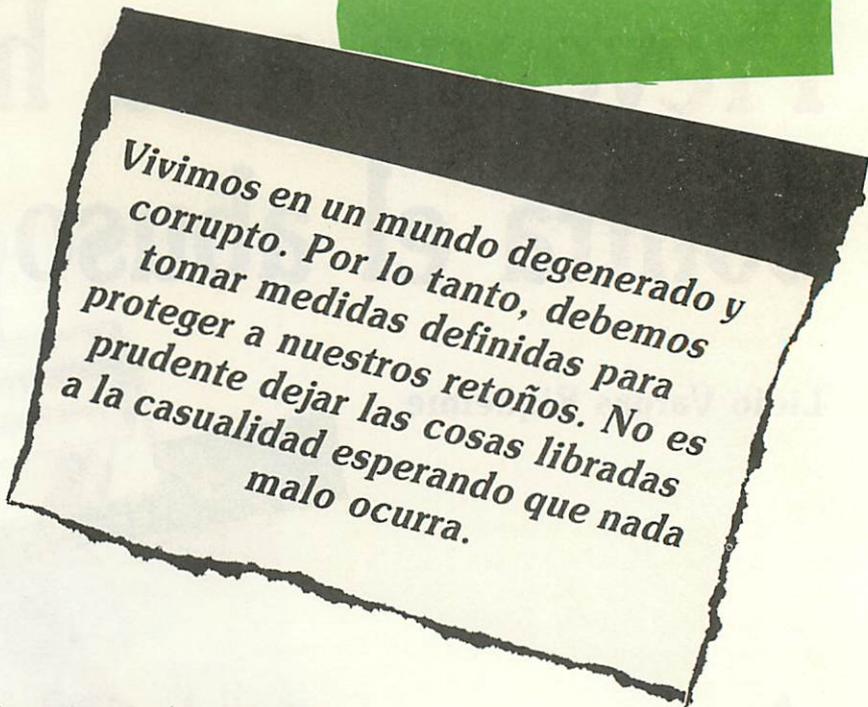
ellas respetables. Difícilmente tengan alguna oportunidad de encontrarse con algún desconocido que pudiera persuadirlos con engaños. Pero, no necesariamente esta clase de gente es la que comete actos de abuso sexual de menores. ¿Quiénes son los que generalmente cometen tal abuso?, es la pregunta que surge naturalmente.

Pamela* tenía sólo cuatro años cuando fue sorprendida por su madre jugueteando con los genitales de un amiguito. Silvia tenía siete años cuando fue encontrada manipulando el órgano sexual del hermano mayor. Jorge era un niño de ocho años cuando un vecino suyo, amigo de su padre, lo enviaba periódicamente al almacén de la esquina a hacer algunas compras y a su regreso lo premiaba con golosinas para finalmente sentarlo en su falda y hacerle caricias indecorosas. Ana, de doce años, fue víctima de un hombre que dirigía un grupo infantil en cierta iglesia. Todos los padres concordaban en que se trataba de una persona agradable y seria. Sergio, de diez años, era el alumno de confianza del maestro, el primero en llegar a la escuela y el último en irse; y con él, el maestro se tomaba ciertas atribuciones licenciosas. Pero el caso de Nilda es peor aún: por mucho tiempo su propio padrastro abusó de ella. Y la lista de víctimas puede seguir engrosándose, pero resulta innecesario mencionar aquí más casos.

Probablemente, sólo una tercera parte de los abusos sexuales son cometidos por desconocidos. Por lo general, la víctima conoce al victimario. A menudo resulta ser una persona allegada a la familia. En la mayoría de los casos, los niños son víctimas de personas a quienes conocen y en quienes confían, lo cual dificulta la tarea de protegerlos.

Cómo actúa el embaucador

Erróneamente, muchos padres creen que los niños afectados pelean y gritan pidiendo ayuda. La realidad es que, por lo general, los que se aprovechan sexualmente de un chico se valen de la persuasión,



Vivimos en un mundo degenerado y corrupto. Por lo tanto, debemos tomar medidas definidas para proteger a nuestros retoños. No es prudente dejar las cosas libradas a la casualidad esperando que nada malo ocurra.

del interés natural que caracteriza a los niños y de la ascendencia que, como adultos, tienen sobre el pequeño. En otras ocasiones utilizan amenazas, por lo cual muchos niños mantienen en secreto por largo tiempo sus experiencias frustrantes por temor a represalias, ya sea del victimario, ya sea de sus propios padres.

Cómo proteger a sus niños

Nadie ignora que vivimos en un mundo degenerado y corrupto, por lo cual debemos tomar medidas definidas para proteger a nuestros retoños. No es prudente dejar las cosas libradas a la casualidad esperando que nada malo ocurra.

1. **Mejor es prevenir que lamentar.** ¿Por qué esperar que ocurra un hecho lamentable para luego tratar de subsanarlo? Debemos tomar muchos recaudos antes de dejar a nuestros chicos al cuidado de adultos jóvenes que prefieran estar más con niños que con personas de su misma edad. El hecho de que niños compartan sus camas o habitaciones con adultos o adolescentes entraña cierto peligro para ellos. Mientras más tiempo estén bajo nuestra supervisión, menos oportunidad tendrán los corruptores de propasarse con ellos.

Es bueno, sin embargo, reconocer que no siempre los padres podrán mantener un estricto control sobre sus hijos, porque en muchos casos no tienen otro remedio que valerse de otras personas para el cuidado de ellos. Los niños tienen que ir a la escuela; los parientes, vecinos y amigos visitan a la familia. . . . Entonces, ¿cómo los vamos a proteger?

2. **Que su hijo conozca el peligro.** Parte de la responsabilidad de los padres es equipar a los hijos con los instrumentos necesarios para enfrentarse con el peligro. Dicha información debe ser dada en forma sincera y positiva, sin rodeos ni vagas evasivas. El niño tiene el derecho de saber las cosas tales como son y en términos que pueda entender. ¿Sabía usted que el 90% de lo que los hijos saben acerca del sexo lo aprenden de sus amigos, generalmente mal informados? A veces es esa información errónea o la total ignorancia de nuestros hijos sobre este tema, lo que los induce a curiosidad. Los padres deben fortalecer en los niños ese sentido natural que tienen para captar lo bueno y lo decente.

A raíz del triste fenómeno que ocurre cada año en Alemania, según vimos anteriormente, se publicaron ciertas normas para que los niños alemanes sepan cómo cuidarse a sí mismos. Bien nos haría conocer algunas de ellas: 1) No te dejes acariciar por desconocidos, por más amables que parezcan. 2) Nunca subas al coche de alguien a quien no conoces. 3) Regresa siempre puntualmente a tu casa. 4) No aceptes regalos de personas desconocidas. 5) Sé amigo de tus padres y cuéntales cualquier amenaza o incidente desagradable que hayas tenido.

3. Comunicación permanente. Las puertas de la comunicación siempre deben estar abiertas. De lo contrario, nunca sabrá cuándo su hijo o su hija tienen algo delicado para compartir con usted. Tenga sus oídos en constante sintonía con las necesidades e inquietudes de sus hijos. Ellos se lo agradecerán y usted tendrá menos posibilidades de lamentar un hecho doloroso.

4. Un hogar sano. Creemos que todos estos consejos son ciertamente útiles. Sin embargo, ¿no debíamos pensar que un factor poderoso que nuestros hijos tienen a su disposición lo constituye nuestro propio hogar? Un hogar en donde se disfrute de la vida familiar será un apoyo firme para desarrollar la conciencia moral que los defenderá de toda agresión sexual.

Finalmente, sería sensato reconocer que la mayoría de los adultos tienen las mejores intenciones para con nuestros hijos; la mayoría de nuestros parientes los aman con tierna delicadeza y candor y están tan interesados como nosotros en protegerlos de cualquier atropello.

Padres, ¿cuál es el ejemplo moral que nuestros hijos reciben de nosotros? ¿Qué estamos haciendo para llenar sus mentes con inquietudes, lecturas y actividades útiles y provechosas que los mantengan ocupados y alejados de toda imaginación corrupta? Pensémoslo. **VF**

* Los nombres fueron cambiados por razones obvias.

Alcohol - Tabaco Drogas

¿QUIEN ES ALCOHOLICO?

La respuesta exacta a esta pregunta es difícil: los síntomas no siempre son claros, y aun los médicos no coinciden en una definición de la enfermedad.

Los casos extremos son obvios: el ebrio que cae en la inconsciencia, que sufre pérdida de la memoria y que se despierta temblando con ansia irrefrenable de otro trago. Pero en la mayoría de los casos los síntomas son menos dramáticos. Por otra parte, la conducta de los alcohólicos fluctúa muchísimo: algunos beben copiosamente todos los días, mientras que otros pueden abstenerse por breves períodos (hasta que caen en una nueva parranda).

El año pasado, la Asociación Norteamericana de Psiquiatría estableció tres criterios básicos para definir y diagnosticar el alcoholismo: síntomas fisiológicos, como temblor en las manos y pérdida de conciencia; dificultades psicológicas, que incluyen el deseo obsesivo de beber; y problemas de conducta que perturbaban la vida social o laboral.

COCAINA: DROGA CARA Y PERNICIOSA

“La cocaína se ha convertido en la droga más perniciosa de los Estados Unidos —explica Ron Siegel, investigador experto en drogadicción—; si la marihuana fue el azote de las décadas pasadas, este polvillo blanco se presenta como el gran fantasma de los años 80”.

Una investigación nacional promovida por la revista *Time* demostró que el público cocainómano se fue extendiendo y cambiando: hasta comienzos de la década del 80, los adictos eran casi únicamente intelectuales y profesionales de alto nivel, mientras que ahora el consumo de la droga se expande, alcanzando a sectores de menores ingresos.

“Lo único que mantiene a la cocaína alejada de las escuelas

—afirma Don Bays, a cargo de la División Narcóticos del Departamento de Policía de Los Angeles— es su alto precio”.

“Es una droga extremadamente peligrosa —dice Siegel—: es la que produce la dependencia más tenaz. Y es también la más cara”. Su precio ronda los 150 dólares el gramo. “Una cantidad apenas suficiente para unas diez inhalaciones —añade Siegel—, la consumen dos personas en unas pocas horas”.

UNA FLOR POR UN CIGARRILLO

El tercer jueves de noviembre ha sido señalado por las Naciones Unidas para ser tenido en cuenta en todo el mundo como el **Día del Aire puro**.

En Buenos Aires, la Secretaría de Salud del Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación, junto con la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC) y la Fundación Salud Pública, convocaron a la población a adherir al Día del Aire Puro, proponiendo **“no fumar por 24 horas”**.

La convocatoria fue lanzada con el lema “todos tenemos algo que ganar si luchamos contra el tabaquismo, la principal causa de muerte prevenible en el mundo”, y con la consigna “ayude a un amigo a dejar de fumar”.

La Fundación Salud Pública, que preside el doctor Carlos Alvarez Herrera, salió a la calle para canjear con los fumadores **una flor por un cigarrillo**. Dos muchachos, disfrazados de cigarrillo, se dedicaron a esa tarea en pleno centro de la capital argentina.

LALCEC, por su parte, en el Día del Aire Puro hizo pública una exhortación reiterando **“los derechos del no fumador”**, y reclamó la no violación del “derecho que asiste a las personas no fumadoras de respirar aire carente de humo”.

Catarro

Un diálogo con profesionales del Servicio Nacional de Control de Tuberculosis y Enfermedades Respiratorias

CON la llegada del invierno, se hacen más frecuentes los estados catarrales respiratorios en los niños. Los resfríos y la tos que los afectan preocupan a los padres. ¿Qué debemos hacer ante este problema?

Los resfríos y catarros generalmente son causados por virus que, favorecidos por el clima y el estado individual de cada niño, provocan en ellos estas enfermedades.

El niño, naturalmente, debe crear defensas contra estos variados virus y, de hecho, cuando es contagiado las "fabrica", algunas veces sin manifestar enfermedad y otras veces con el transcurrir de estos estados catarrales.

¿Quiere decir que podemos considerar estos estados como normales?

Más bien podría calificárselos como habituales: por algo llamamos "mocosos" a nuestros niños pequeños. Los padres deben conocer los síntomas que indican en determinadas ocasiones que estos catarros dejan de ser los habituales, para necesitar atención médica.

¿Qué síntomas de alarma necesitamos conocer?

- Fiebre alta que dura más de dos días.

- Catarro que se prolonga más de una semana.

- Más de dos episodios de resfríos o catarros en un mes.

- Pérdida de los deseos de jugar o de comer.

- Tos que molesta el sueño.

- Catarros en los menores de seis meses.

- Respiración agitada o difícil.

¿Cómo puede evitarse?

Los catarros que hemos calificado como "habituales" son prácticamente inevitables. Los que presentan los síntomas de alarma deben ser examinados para poder tratar la causa. En los menores de seis meses, que tienen menos capacidad de defensa natural, **debe evitarse** el contagio por medio de la educación sanitaria de los adultos y niños convivientes que padecen estados catarrales, entendiéndose que dicha educación tiende a lograr que adquieran el hábito de evitar el contagio del niño: no besar al bebé, usar con cuidado el pañuelo, lavarse las manos antes de tocarlo, no permanecer con el niño en locales cerrados si se padece resfrío o catarro, etc.

¿Hay algo más que debemos saber sobre la tos de los niños?

La tos es el recurso de defensa del organismo para retirar las flemas de la vía respiratoria. Los niños no escupen la flema, la tragan; pero de todos modos se elimina por el intestino, y la vía respiratoria queda libre para que el aire llegue a los pulmones con facilidad. Esa tos útil

no debe ser calmada con medicamentos. En cambio, cuando la tos es seca, demasiado frecuente e impide el sueño del niño y de los familiares, puede ser calmada con medicamentos que indicará el facultativo.

¿Qué importancia puede tener el abrigo y la calefacción de los ambientes?

En relación con lo primero, podemos decir en términos generales que la cantidad de abrigo en niños considerados normales debe ser regulado con el mismo criterio que para los adultos. En los niños sanos funcionan correctamente los mecanismos de regulación de la temperatura. Además, debemos tener en cuenta que desarrollan mayor actividad física, durante la cual un exceso de abrigo los perjudica. En cuanto al tipo de abrigo, es necesario hacerles usar ropa poco ajustada y que no impida los movimientos normales.

La calefacción de la vivienda no debe ser excesiva y, dentro de lo posible, se buscará que sea igual en todos los ambientes donde está el niño para que no soporte cambios bruscos de temperatura. Debe evitarse, además, colocar a los niños que no se desplazan, cerca de las fuentes de calor (estufas, bocas de calefacción), porque alrededor de ellas se establecen corrientes de aire de distintas temperaturas, que los perjudican. Es necesario evitar el humo en las habitaciones, asegurándose de que tenga una buena salida. Nunca usar braseros.

Este artículo fue tomado, con permiso, de la revista *Educación para la Salud*, editada en la República Argentina por el Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación, n° 52, págs. 18-19.

Siempre refiriéndonos a los catarros "habituales". ¿Deben los niños, en esos casos, guardar cama?

No necesariamente. Pueden desarrollar sus actividades habituales mientras ellos mismos no pidan guardar reposo.

¿Qué medicamentos debemos suministrarles?

Digamos con claridad que los que padecen catarros llamados habituales no deben recibir absolutamente ningún medicamento; en cambio los que presentan algunos de los síntomas que hemos llamado de alarma, deben ser examinados por el médico, quien indicará

qué administrar. La aspirina puede ser usada si se conoce la cantidad exacta que corresponde para la edad o el peso del niño, sabiendo además con certeza que la ha tolerado en ocasiones anteriores.

¿No podemos, entonces, hacer nada por ellos?

Estos procesos tienen un tiempo de evolución, generalmente menor de una semana, durante el cual las propias defensas del organismo actúan para producir la curación. Durante ese tiempo los podemos beneficiar dándoles abundante líquido para tomar y ayudándolos a fluidificar sus secreciones, manteniéndolos durante cierto tiempo y varias veces al día en ambiente de vapor

de agua pura o colocándoles algunas gotas de solución fisiológica estéril en las fosas nasales. Estas medidas facilitan la expulsión de las flemas con la tos y el estornudo.

¿Alguna otra recomendación?

Únicamente recordar que la calefacción o la producción de vapor pueden ocasionar algunos accidentes. Toda combustión consume oxígeno del ambiente; la combustión incompleta de cualquier combustible (kerosene, carbón) libera gases tóxicos, y el vapor a alta temperatura puede provocar quemaduras, por lo que nunca se debe acercar el niño al recipiente de agua hirviendo. **VF**



Consultorio médico

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

¿Cómo influye la alimentación en la gota?

La gota es una enfermedad metabólica caracterizada por un almacenamiento excesivo de ácido úrico en la sangre y otros tejidos. Su origen, predominantemente hereditario, reconoce también como causas el consumo de alcohol y la alimentación rica en carnes. Se presenta mayormente entre los varones y, en menor medida, en las mujeres después de la menopausia. Es clásico su predominio en los países con alimentación basada en el consumo de carnes, así como también su escasez en los países mahometanos donde la ingestión de alcohol es casi inexistente. Históricamente se recuerda su desaparición en épocas de guerra o hambre y su posterior reaparición en momentos de abundancia.

Luego de haber resumido algunas características de esta enfermedad, me voy a referir a la pregunta que preocupa al lector. Es cierto que la alimen-

tación influye directamente sobre esta enfermedad, tanto en el aporte constante de ácido úrico como en el desencadenamiento del ataque o crisis gotosa por ingesta de determinado tipo de alimentos o bebidas. Por último, un defecto en el control de la alimentación sobre enfermedades asociadas a la gota (obesidad, hipertrigliceridemia) ejerce influencia negativa sobre los enfermos gotosos.

Respecto al aporte dietético de alimentos que aumentan el ácido úrico, debo decir que es necesario reducir la ingesta de purinas y proteínas, especialmente las de origen animal. También el alcohol debe ser eliminado de la dieta. A fin de aclarar cuáles son los alimentos que perjudican a los gotosos, alimentos ricos en purinas y proteínas perjudiciales, pasaré a enumerarlos brevemente. Las carnes, inclusive las blancas, deben ser evitadas. Dentro de este grupo, debe excluirse especialmente el hígado, el bazo, los riñones, los pulmones, las mollejas, los extractos y caldos de carne, y la carne de pichón. También son perjudiciales algunos pescados como los arenques, boquerones, anchoas y sardinas.

Los gotosos no sólo deben prescindir de algunos alimentos, sino que además tienen que observar algunas otras recomendaciones dietéticas. La alimentación deberá ser eminentemente lactovegetal, con preferencia por frutos acuosos como el melón, la sandía, las naranjas, las peras, las fresas, etc. Debe aumentarse la ingesta de líquidos, especialmente las aguas minerales alcalinas, evitando, obviamente, el alcohol en todas sus formas.

En el próximo número de **Vida Feliz** explicaré otros aspectos de este importante tema.



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.

Con "C" de cítricos

Es muy conocido que las frutas cítricas ayudan a prevenir resfríos y gripes. Pero ésta es apenas una de sus muchas propiedades.

CUANDO se hacen presentes los primeros fríos vuelve a tener vigencia la importancia de una vitamina que, entre sus muchos aportes a la salud, ofrece el de prevenir resfríos y gripes. El hombre no puede fabricarla naturalmente (como ocurre con otras vitaminas); por eso debe recurrir a alimentos que la contienen o a preparados sintéticos.

Una vitamina contra el cansancio

Presentación. La vitamina C, también llamada ácido ascórbico o cevitamínico, se presenta en forma de cristales incoloros o de polvo blanquecino compuesto por pequeños cristales. Es fácilmente soluble en agua, y una vez disuelta en ella, al entrar en contacto con el oxígeno, se oxida y descompone.

Funciones. Esta vitamina es indispensable para la formación de la sustancia intersticial. Por ello es imprescindible para la cicatrización de heridas, para la formación y reparación de huesos y dientes, y para dar resistencia a los capilares sanguíneos.

Durante las infecciones aumenta la necesidad de la vitamina C, ya que es útil para aumentar las defensas del organismo. Se le atribuye también una función antitóxica. El ácido ascórbico se halla presente en la mayor parte de los tejidos en los que cumple una función oxidante, y parece tener marcada influencia en las funciones de las glándulas de secreción interna. Controla la permeabilidad de la pared de los vasos sanguíneos. Al faltar esta vitamina, disminuye la resistencia de la pared de los pequeños vasos, que se rompen fácilmente ocasionando profusas hemorragias.

La vitamina C ayuda a la formación de la sangre (lo que se evidencia al comprobar que hay anemias que están relacionadas con su carencia). Además, esta vitamina tiene la propiedad de influir sobre ciertas hormonas. La adrenalina y la colina se vuelven más activas en presencia de ella.

Deficiencias que produce la carencia de vitamina C. Cuando se ingiere menor cantidad de vitamina C que la que el cuerpo requiere, pueden aparecer los siguientes síntomas: debilidad general, inapetencia, inflamación de las encías, digestión difícil, dolor de cabeza y de los miembros, intranquilidad, falta de

resistencia a las infecciones, lenta reposición de las fracturas, y por último, creciente peligro de escorbuto. Si la alimentación de la mujer que lacta es insuficiente en vitamina C, la secreción es poco abundante y la leche que segrega es pobre en vitamina C. En el lactante, los síntomas más frecuentes son: dolores en los miembros, palidez, debilidad y algunos síntomas semejantes a los del raquitismo. Si falta vitamina C en el período del crecimiento, el desarrollo general es defectuoso y la dentadura no es normal.

Requerimiento diario. Igual que muchos animales, el ser humano no está en condiciones de sintetizar la vitamina C. Por lo tanto, es de suma importancia que se asegure el consumo diario de alimentos ricos en esta vitamina; así se experimentará una sensación de bienestar y de disposición hacia la actividad.

Las necesidades diarias de vitamina C para cada edad son las siguientes:

| | |
|-------------------|-----------|
| Lactantes | 30 mg |
| Niños | 35-75 mg |
| Adolescentes | 80-100 mg |
| Adultos | 50-100 mg |
| Madres que lactan | 150 mg |
| Ancianos | 120 mg |

Estas cantidades se encuentran en 100 a 200 gramos de zumo de naranja o de limón, o sea en un vaso de jugo. No es, entonces, muy difícil obtener la cuota diaria que se requiere para disfrutar de salud y bienestar. Si se ingiere mayor cantidad de la necesaria, el cuerpo la elimina por el sudor y la orina.

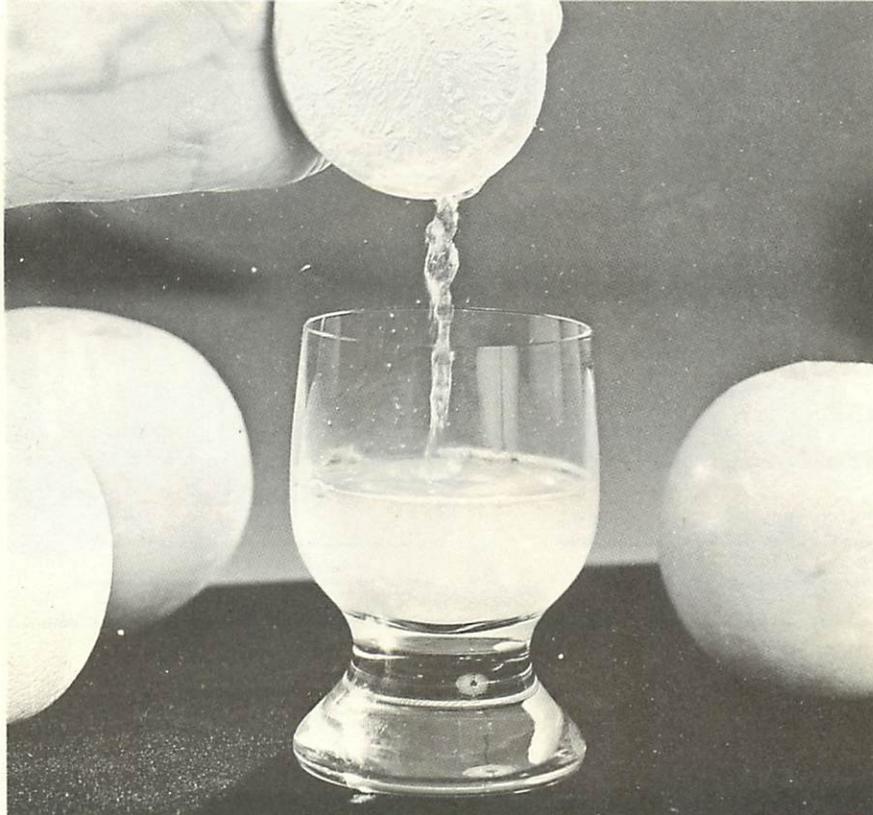
Las frutas cítricas

Los cítricos se dividen en dos grandes grupos. En uno se ubican las naranjas, mandarinas, bergamotas, cidras (toronjas), pomelos y quinotos; y en el otro, el limón y la lima.

El género *citrus* es originario del continente asiático, particularmente de la zona triangular que integran la India, China meridional e Indonesia, y fue introducido en otros continentes antes del siglo XII por los cruzados y los árabes, y después de esa fecha por marineros y navegantes.

1. *El pomelo.* Excepto la naranja amarga, el pomelo es el cítrico cuyo sabor tiende más hacia el amargo. Contiene una discreta cantidad de ácidos cítrico, fosfórico y málico, que explican ese gusto. El pomelo está constituido por el 70% de agua, el 9,5% de azúcares y una base porcentual de óleos esenciales (limoneno, pineno, citral). Tiene propiedades diuréticas. Especialmente si se lo come de mañana, estimula el apetito y ayuda al proceso digestivo favoreciendo las secreciones biliar y gástrica. Se lo recomienda contra la artritis, la oliguria, la insuficiencia biliar, la fragilidad capilar, las afecciones febriles y pulmonares y la dispepsia.

Se lo indica en las dietas adelgazantes porque contiene una enzima que acelera el metabolismo. Y por su alto contenido de vitamina C previene resfríos y gripes. Consumido antes del desayuno, es depurador del organismo; antes de las comidas es un aperitivo estimulante; cortado en rodajas o en daditos, es una atrayente entrada o un agradable postre.



Cuando se ingiere menor cantidad de vitamina C que la que el cuerpo requiere, comienzan a aparecer diversos síntomas, algunos leves y otros alarmantes.

Si usted acostumbra endulzarlo con azúcar, ¡no lo haga nunca más! De ese modo debilita la eficacia nutritiva del pomelo. En todo caso, endúlcelo con miel o mezcle el jugo con zumo de naranja.

2. *La naranja.* Hay dos clases principales de naranjas: la dulce y la amarga. Esta última no es comestible en estado natural pero sirve para la preparación de caramelos, mermeladas y jugos. La naranja es una de las frutas mayormente indicadas en los casos de carencia vitamínica y mineral. Este cítrico desarrolla una actividad trófica a nivel cutáneo, aumenta la vitalidad celular del organismo e incrementa la resistencia nerviosa frente al estrés. Indudablemente puede ser considerado como un factor alimentario de rejuvenecimiento.

La naranja devuelve el vigor y la energía, tonifica los músculos y posee actividad desintoxicante, antiheorrágica y a veces fluidificante de

la sangre. Es recomendada en casos de anemia, insuficiencia hepática, dispepsia, flatulencia, trombosis, y los numerosos disturbios que acompañan a estas enfermedades: vértigo, zumbido de oídos, cansancio, etc. Los diabéticos pueden usar la naranja sin temor, porque cien gramos de ella aportan menos sustancia glucógena que la contenida en diez gramos de pan. Sus azúcares (glucosa, fructosa, levulosa) son absorbidos directamente. El contenido de celulosa hace de ella un laxante suave y el jugo acentúa la secreción de las glándulas intestinales. En casos de constipación debe ser ingerida con pulpa, porque la fibra ayuda a la evacuación.

El jugo de naranja baja la fiebre y actúa como antiespasmódico. En casos de cefalea, neurosis e histérica actúa como calmante del sistema nervioso por la presencia de las vitaminas B₁, B₂ y B₆. También contiene caroteno y provitamina A.



Lo ideal es comer cítricos durante todo el año; pero si esto no fuera posible, por lo menos consúmalos en otoño e invierno. ¡No prive a su cuerpo de la beneficiosa acción de estas frutas!

Una naranja posee la misma cantidad de calcio (que se fija gracias a la presencia del fósforo, que también posee) que cien gramos de leche. El potasio activa la producción de células de la sangre y tonifica el sistema muscular y glandular. El magnesio estimula las defensas contra las infecciones y tumores. El cloro, el azufre, el hierro, el cobre, el zinc, el bromo y el manganeso confirman la importancia de la naranja en el metabolismo mineral del organismo.

3. *El limón.* De origen semejante al de sus compañeros de género, además de ser apreciado como fruta lo es también por sus propiedades aromáticas. Posee un generoso contenido de vitaminas C y B, sales minerales (potasio, calcio y fósforo), azúcares y ácidos cítrico y málico. Su jugo tiene propiedades antiescorbúticas, antirreumáticas, antiácidas y refrescantes.

La perfumería y la cosmética usan la cáscara del limón y las hojas y flores del limonero para preparar un componente esencial llamado *petit-grain*.

A modo de resumen transcribimos un cuadro comparativo de los contenidos nutritivos de los tres cítricos mencionados.

| | Agua (g) | Proteína (g) | Glúcidos (g) | Energía (kcal) | Vitaminas | | | | |
|---------|-------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------------------|------------------------|------------|-----------|-----------|
| | | | | | B ₁ (mg) | B ₂ (mg) | PP (mg) | A (mg) | C (mg) |
| Pomelo | 91,2 | 0,6 | 5,0 | 21 | 0,05 | 0,03 | 0,2 | -- | 40 |
| Naranja | 87,2 | 0,7 | 7,8 | 34 | 0,06 | 0,05 | 0,2 | 71 | 50 |
| Limón | 89,5 | 0,6 | 2,3 | 11 | 0,04 | 0,01 | 0,3 | -- | 50 |

Cómo conservar la vitamina C de los alimentos

Al preparar los alimentos que contienen vitamina C conviene recordar que:

1. El contacto prolongado con el aire o la luz hace que la vitamina se oxide. El calor la destruye; por eso la limonada caliente pierde su valor respecto de la vitamina C.

2. En la cocción de los alimentos se puede destruir hasta un 75% de

este factor vitamínico. Entonces, use también el agua de cocción.

3. Cocinar los alimentos en ollas de hierro o cobre acelera la pérdida de la vitamina C.

4. Las frutas y verduras pierden ácido ascórbico una vez arrancadas; también cuando son ralladas o cortadas en trozos.

5. El jugo recién obtenido de una naranja contiene entre 0,3 y 0,5 gramos de vitamina por cm³.

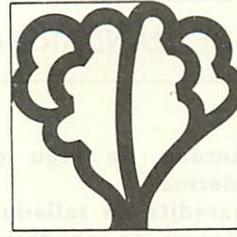
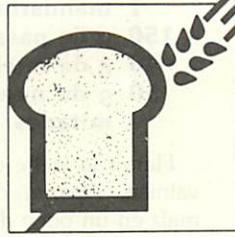
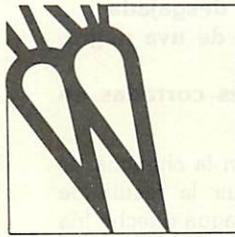
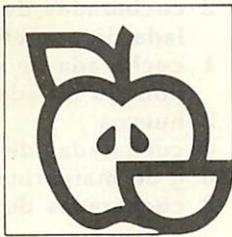
6. El jugo de cítricos pierde el

24% de su vitamina C cada 24 horas de permanencia en la heladera o 34% a temperatura ambiente.

7. Los cítricos madurados en la planta proveen más vitamina C que los madurados en cámaras frigoríficas.

Lo ideal es comer cítricos durante todo el año; pero si esto no fuera posible, por lo menos consúmalos en otoño e invierno. ¡No prive a su cuerpo de la beneficiosa acción de estas frutas!

VF



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

La magia de lo agridulce

Este mes comienza el invierno. Por eso, en su cocina seguramente las naranjas, los pomelos, las mandarinas y los limones ocuparán un lugar de preferencia (contribuyendo a que su familia se fortifique contra resfríos y gripes). Para que usted pueda hacer algo más que "jugos" con los cítricos, este mes le proponemos las siguientes recetas.

ENSALADA DE NARANJA Y COCO

- 1 kg de naranjas**
- 100 g de coco rallado**
- 400 g de queso blanco**
- 1 cucharadita de esencia de naranja**
- Edulcorante a gusto**

Pelar las naranjas y sacarles la película blanca. Cortarlas en rodajas con cuchillo bien afilado. Quitar cuidadosamente las semillas. Disponer las rodajas en dos fuentes pequeñas, mezclarlas con el coco rallado y la esencia, y edulcorar a gusto. Endulzar igualmente el queso, ponerlo en una manga con boquilla dentada y repartirlo sobre las ensaladas en forma decorativa. Mantener frío hasta servir.

MOUSSE DE NARANJA

- 4 naranjas grandes**
- 2 huevos**
- 4 cucharadas de azúcar**
- 1 cucharadita de harina**
- 1 cucharadita de esencia de vainilla**

Lavar y secar las naranjas. Partirlas por la mitad y exprimirlas cuidadosamente. Reservar el jugo. Sacar con una cucharita la película blanca que queda adherida en la parte interior de las mitades de cáscara. Poner el jugo en una cacerolita y agregar las dos yemas, el azúcar, la esencia y la harina. Mezclar bien. Revolver continuamente sobre el fuego hasta que hierva y se espese. Verter hirviendo sobre las dos claras batidas a punto de nieve, mientras se mezcla enérgicamente. Rellenar con esta espuma las mitades de cáscara. Llevar al congelador hasta que estén firmes.

TARTA DORADA

Masa

- 6 cucharadas de jugo de naranja**
- 1 cucharada de ralladura de naranja**
- 100 g de miel**
- 150 g de harina**

- 50 g de maicena**
- 1 huevo**
- 80 g de margarina**
- 1 cucharadita de polvo de hornear**

Relleno

- 6 cucharadas de jugo de naranja**
- 1 cucharada de ralladura de naranja**
- 2 huevos**
- 50 g de margarina**
- 100 g de miel**
- 1 cucharada de harina**

Mezclar la margarina con la miel. Agregar el huevo y la ralladura de naranja. Aparte, tamizar juntas la harina, la maicena y el polvo de hornear. Agregarlos a la mezcla anterior. Incorporar el jugo de naranja y unir todo. Dejar reposar durante 20 minutos. Luego estirar la masa hasta que tenga 3 mm de espesor y forrar una tartera de 26 cm de diámetro, previamente aceitada y enharinada. Para preparar el relleno, batir las yemas con la miel hasta lograr el punto de crema. Agregar la margarina blanda, el jugo, la ralladura de naranja y la harina. Mezclar bien e incorporar las claras batidas a punto de nieve bien firme. Unir y rellenar la tarta. Con sobrantes de masa hacer pequeños bastones y formar un enrejado en la cubierta. Hornear durante 30 minutos a temperatura moderada. Retirar del horno y abrillantar con mermelada de naranja caliente.

CRÊPES DE MANDARINA

Crêpes

- 1 cucharada de jugo de mandarina
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de mandarina
- 150 g de harina tamizada
- 3 huevos
- 1 cucharada de margarina derretida
- 1 pizca de sal
- Leche, cantidad necesaria
- Azúcar impalpable para espolvorear

Relleno

- 1 mandarina (jugo)
- 100 g de margarina
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de esencia de mandarina

Batir en un recipiente la harina, la sal, los huevos y la margarina derretida. Agregar leche poco a poco hasta obtener una pasta semilíquida. Perfumar con el jugo y la ralladura de mandarina. Colar en un tamiz y dejar reposar durante 30 minutos. Hacer los crêpes al modo de los panqueques o canelones, o sea, tomando la pasta con un cucharón pequeño y vertiéndola en una panquequera aceitada y bien caliente. Apilarlos sobre una placa cuidando que no se peguen. Preparar el relleno mezclando la margarina con la miel aligerada con parte del jugo y la esencia de mandarina. Extender sobre cada panqueque una porción de relleno. Doblarlos como pañuelitos y disponerlos en una fuente metálica aceitada. Rociarlos generosamente con el resto del jugo mezclado con la esencia. Dejar que se impregnen bien y servir espolvoreados con azúcar impalpable.

CREMA "MANDARIN"

- 1/2 litro de leche
- 2 cucharadas de jugo de mandarina
- 1/2 chaucha de vainilla
- 1 cucharada de esencia de mandarina
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 3 huevos

- 1 mandarina desgajada
- 150 g de pasas de uva negra
- 40 g de miel
- 50 g de nueces cortadas en mitades

Hervir la leche con la chaucha de vainilla. Aparte, diluir la fécula de maíz en un poco de agua o leche fría y verter sobre la leche hirviente. Cocinar durante 3 minutos. Batir los huevos con la miel. Agregar a la leche caliente y proseguir la cocción a fuego suave, sin dejar de revolver. Retirar, incorporar la esencia y el jugo de mandarina, verter en compoteras y dejar enfriar. Decorar con los gajos de mandarina, las pasas y las nueces.

POMELOS RELLENOS*

- 3 pomelos
- 2 tazas de zanahoria rallada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 6 cucharadas de queso blanco
- 6 cucharadas de tallo de apio picado
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 6 aceitunas negras descaroizadas
- Aderezo
- 3 cucharaditas de aceite
- 1 cucharada de limón
- Sal y otros condimentos a gusto

Cortar los pomelos por la mitad. Con un cuchillo de punta separar la cáscara de la pulpa (y reservar ésta última). Retirar los gajos y quitar el hollejo. Con ayuda de una cucharita limpiar el interior de las cáscaras. Rociar las zanahorias con el jugo de limón. Aparte, mezclar el queso blanco con las nueces y el apio y condimentar a gusto. Rellenar las mitades de cáscara de pomelo, cubrir con las zanahorias sazonadas y trozos de gajos de pomelo. Decorar con las aceitunas negras y aderezar.

SOUFFLE DE POMELO

- 1 cucharada de esencia de pomelo

* La fotografía de la página 27 ilustra esta receta.

- 2 cucharadas de mermelada de pomelo
- 1 cucharada de cáscara de pomelo rallada
- 2 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 30 g de margarina
- 2 cucharadas de harina

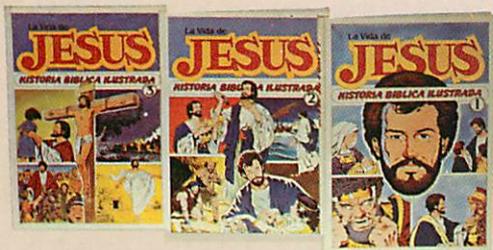
Batir las yemas con el azúcar hasta obtener una crema espumosa. Incorporar la ralladura, la esencia de pomelo y la harina cernida. Mezclar bien y agregar las claras batidas a punto de nieve firme, mezclando con movimientos envolventes. Aparte, colocar la margarina en una fuente térmica redonda. Calentarla en el horno a temperatura máxima, retirar y verter allí la preparación anterior. Hornear de inmediato a temperatura moderada durante 8 ó 10 minutos, hasta que se dore la superficie. Retirar y abrillantar con dos cucharadas de mermelada de pomelo. Servir ensalada.

SOPA AL LIMON

- 2 litros de agua
- 2 limones (jugo)
- 1 limón (rodajas)
- 1 cáscara de limón
- 3 cucharadas de maicena
- 100 g de crema de leche
- Queso rallado, cantidad necesaria
- Leche fría, cantidad necesaria
- Sal y condimentos a gusto

Poner en una cacerola el agua, la sal, el jugo de limón y la cáscara cortada en juliana. Hervir durante 5 minutos, retirar y colar. Verter nuevamente en una cacerola y agregar la maicena previamente disuelta en un poco de leche fría. Hervir a fuego lento hasta que alcance un punto cremoso, revolviendo continuamente con una cuchara de madera para que no queden grumos. Retirar y dejar enfriar. Añadir la crema de leche. Presentar la sopa en tazones para caldo y decorar con queso rallado y una rodajita de limón sin cáscara. Se puede servir caliente o fría.





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 DIBUJITOS
LES GUSTAN TAMBIÉN
A LOS MAYORES.

