

VIDA *feliz*



Salud

La obesidad

Educación

Disciplina con propósito

Actualidad

Historia y profecía

Televisión

Escuela de violencia



El secreto es no mezclar

Usted está haciendo las valijas para salir de vacaciones. La playa lo espera, pero... ¿qué hacer con los kilos que le sobran? ¿Dieta en vacaciones? Entonces no son vacaciones. Olvídense de las dietas. Combine bien los alimentos y... ¡adelgace!

VACACIONES
SANAS

Juan Corn

Todos sabemos que la obesidad atenta contra la salud, pero adelgazar se ha convertido más en un castigo que en un premio. A la hora de decidir un tratamiento para adelgazar, las propuestas son múltiples, de modo que resulta interesante conocerlas y elegir las más naturales y saludables.

A pesar de que cada día aparecen nuevos medicamentos para curar o controlar las distintas afecciones, el problema de la obesidad, lejos de desaparecer, va en aumento. ¿Por qué? Porque los tratamientos "convencionales" se dividen en dos grandes grupos igualmente ineficaces: El primero se basa en drogas "milagrosas" que, aunque no lo indiquen abiertamente, contienen *anfetaminas* o sus derivados, con todo su aporte de efectos colaterales. En el otro grupo, conocido como "dietas para adelgazar", la mayoría de las indicaciones son poco serias y sin ningún rigor científico.

Muchas de esas dietas están condenadas al fracaso porque, para un paciente obeso, tan importante como adelgazar es mantenerse delgado después que ha terminado la dieta. O sea, la clave es **adoptar un estilo de vida que asegure el peso conveniente** de una persona.

Existe otro elemento imprescindible en el control del peso: la **voluntad**. Como la mayor parte de las dietas son de muy bajas calorías, el obeso pasa hambre y necesita mucha fuerza de voluntad para no abandonarlas.

La obesidad es el producto de hábitos y costumbres, y el problema no es tanto comer mucho, sino comer mal. La solución está en modificar esos hábitos y lograr una verdadera reeducación alimentaria que permita comer alimentos que agraden, inclusive cereales y pastas, de modo que no engorden, y además brinden al organismo la energía necesaria para adelgazar.

El mejor tratamiento contra la obesidad recomienda acortar el proceso de digestión, que es el proceso que más energía consume. Los excesos de grasa se explican porque al organismo —ocupado con la

digestión— no le queda energía para eliminarla, y es posible "ayudarlo" sin reducir las calorías. ¿Cómo? Disociando o combinando los alimentos de tal manera que se acelere la digestión. ¡Nunca coma alimentos que contengan almidón si a la vez ingiere proteínas!

Los cereales y las proteínas deben ser combinados separadamente con verduras o frutas.

Las únicas prohibiciones son: leche (la lactosa es muy difícil de digerir), grasas y azúcares. Las legumbres no son recomendadas en los tratamientos de regulación de peso, pues aportan proteínas y almidón a la vez. También deberán evitarse las oleaginosas y el alcohol.

Se trata de una alimentación natural que permite respetar los gustos, actividades y horarios de cada persona. Son especialmente recomendadas las hortalizas y frutas que contienen fibra, pues dan sensación de plenitud y aceleran el proceso intestinal.

¿Quiere tener una idea de cómo combinar los alimentos? Estudie el siguiente cuadro, mezcle sólo los alimentos que combinan bien y ¡olvídense de su peso!



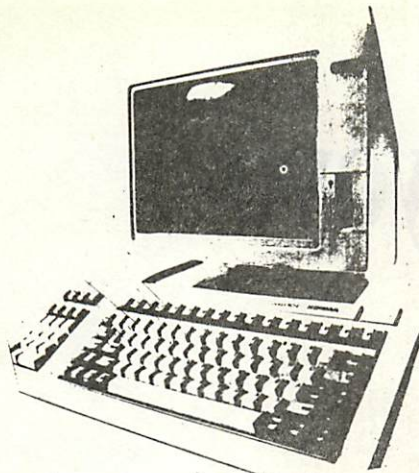
El Dr. Juan Corn es médico especializado en Dietología. Reside en Buenos Aires, Argentina.



¿Cómo combinan?

Alimentos	BIEN	REGULAR	MAL
Cereales	Hortalizas, verduras, frutas dulces, desecadas y oleaginosas, brotes, huevo.	Queso, crema, miel.	Cereales diversos, legumbres, tubérculos, frutas ácidas, limón, leche.
Legumbres	Hortalizas, verduras, brotes, manzana, crema, yogur.	Frutas secas y oleaginosas, queso.	Cereales, legumbres diferentes, tubérculos, frutas, huevo, limón, leche, miel.
Hortalizas y verduras	Cereales, legumbres, tubérculos, oleaginosas, huevo, limón, brotes.		Frutas dulces, ácidas y desecadas, leche, miel, queso.
Frutas dulces	Cereales, frutas desecadas, batata, crema, yogur, miel.	Frutas ácidas, papa, limón, queso.	Hortalizas, verduras, legumbres, oleaginosas, huevo, leche, brotes.
Frutas ácidas	Frutas ácidas diversas.	Frutas dulces y secas, limón, crema.	Cereales, legumbres, tubérculos, verduras, oleaginosas, huevo, leche, brotes, miel.
Frutas desecadas	Cereales, frutas dulces, tubérculos, miel, crema, yogur.	Legumbres, frutas ácidas, queso.	Hortalizas, verduras, oleaginosas, limón, huevos, leche, brotes.
Oleaginosas	Cereales, tubérculos, verduras, hortalizas, limón, yogur, brotes, manzana.	Legumbres, huevo, queso.	Frutas dulces, ácidas y secas, leche, yogur, miel.
Huevo	Cereales, tubérculos, hortalizas, verduras, limón, brotes.	Oleaginosas, crema.	Frutas dulces, ácidas y secas, legumbres, leche, queso, miel.
Leche		Miel, manzana.	Cereales, legumbres, tubérculos, hortalizas, verduras, frutas dulces, ácidas y secas, oleaginosas, huevo, brotes.
Queso	Tubérculos, manzana.	Cereales, legumbres, frutas dulces y secas, oleaginosas.	Hortalizas, verduras, limón, brotes, huevos, miel.
Yogur	Legumbres, cereales, tubérculos, hortalizas, frutas dulces y secas, oleaginosas, brotes, miel.	Frutas ácidas, huevo.	Limón.

Tabla basada en estudios del Departamento de Trofotécnica Naturista de S.E.N.D.A. (Servicio Ecológico Nacional para la Defensa Ambiental), Buenos Aires, Argentina.



editorial

Cuando hablamos de la función educativa de la televisión, no sólo estamos pensando en programas didácticos, de proyección científica, formadores de una conciencia crítica y un intelecto informado, sino también en la transmisión de los sentimientos y valores en los que se basa la integridad de un pueblo. Por eso, los niños deben saber que además de la competencia y la lucha por la vida existen la fraternidad humana, el afecto, el pudor, la compasión, la amistad, la abnegación, el sacrificio y la solidaridad. Pero estas cualidades raramente aparecen en los programas de televisión. Incluso en los programas infantiles y en las tiras cómicas, la seducción de la violencia cobra para sí la mayor parte de las emisiones, con resultados penosos y seguramente perjudiciales para la salud mental y moral de la población.

Es verdad que en la Argentina, en los últimos años, se han incorporado programas nacionales de elevadísimo nivel artístico y cultural, pero persiste una programación, basada fundamentalmente en películas extranjeras, que apuesta por el facilismo sensacionalista y la violencia de todo tipo. ¡Cuántos "golpes bajos", cuántas muertes, qué dosis de angustioso temor absorbe un televidente que está de dos a cuatro horas delante del televisor, especialmente si es un niño!

Por eso se necesita urgentemente una política cultural más sana (y no sólo en la Argentina, sino en toda Latinoamérica), que ponga la programación televisiva en función de los auténticos y mejores valores de la comunidad. Discutir el tema de la violencia puede ser el comienzo de la configuración de esa política. Como nos enseña la historia reciente, el riesgo del uso de la violencia como medio para solucionar los problemas sociales —mensaje eternamente sugerido en las series norteamericanas— radica en que siempre es el prólogo de mayores tragedias.—RB.

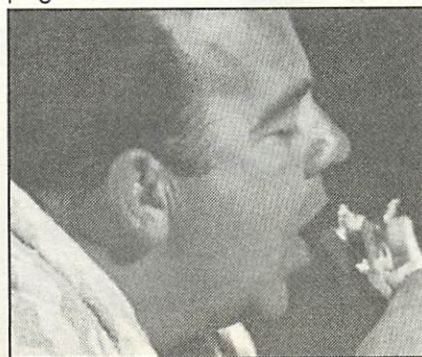
contenido

- 3 El secreto es no mezclar**
¿Está haciendo las valijas para salir de vacaciones? Piense qué hará en esos días con los kilos que le sobran.
Juan Corn
- 6 Cómo bajarse del yoyó**
Como el yoyó, el estado de ánimo de José sube y baja cada vez que sale de vacaciones: se ilusiona al pensar en lo que hará en sus horas libres y se desilusiona cuando piensa en cómo controlar su peso.
Per de Lange
- 11 Dos desórdenes alimentarios graves**
¿Cómo tratar al anoréxico y al bulímico?
- 14 Escuela de violencia**
¿Tiene usted una idea de las horas de violencia que llegan a su casa por medio de la televisión?
- 17 Una historia con final feliz**
La historia de la civilización cristiana descrita en una profecía sencilla e impresionante por su meridiano cumplimiento.
Carlos Belvedere
- 19 Disciplina con propósito**
El niño es el padre del hombre: Lo fundamental es educarlo a tiempo.
Patricia Lee Holt
- 22 La ley moral**
¿Puede el hombre vivir con cordura sin respetar la ley moral?
J. W. Jepson

SECCIONES

- 9 VIDA** y salud mental
10 Elija VIDA
13 VIDA familiar
16 VIDA en la tercera edad
21 VIDA espiritual
26 VIDA en la cocina

página 6



página 19



Cómo bajarse del yoyó

Mucho de nuestro problema de sobrepeso es el resultado de una dieta sabrosa y festiva, pero también abundante y grasosa. Sepa controlar su peso.

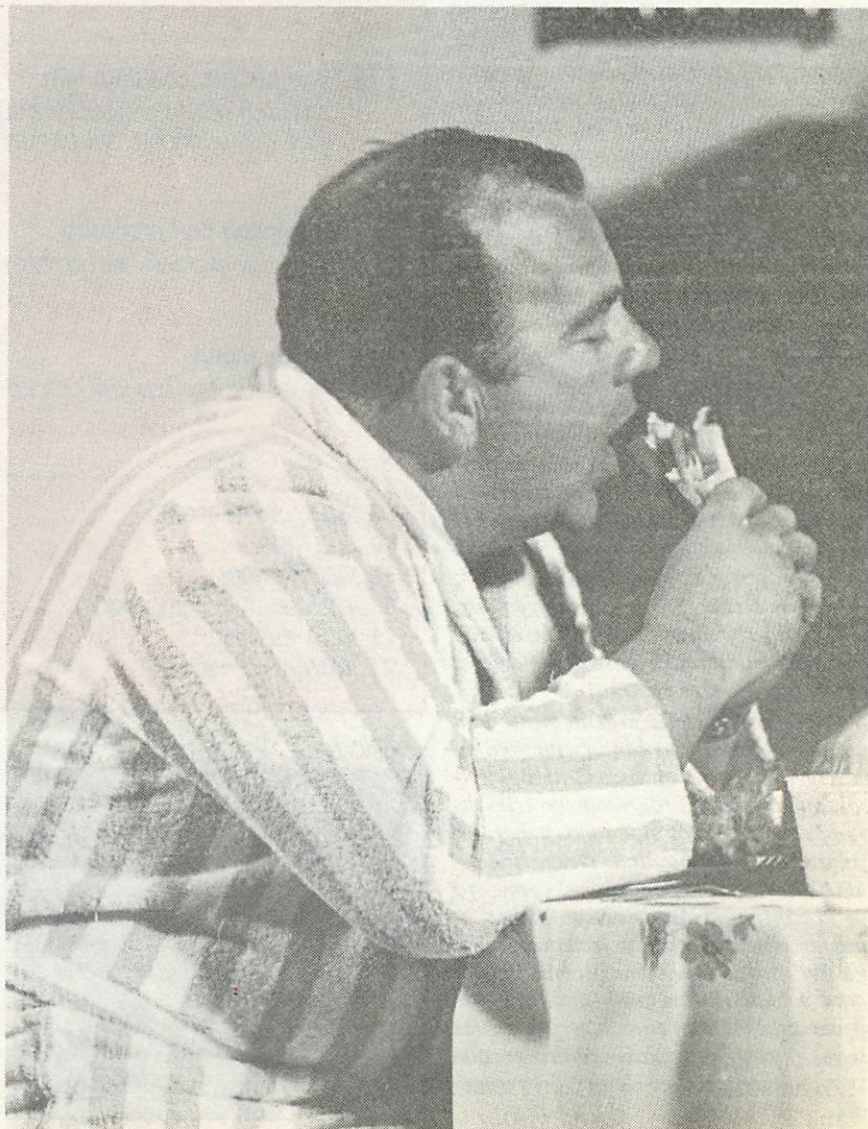
Per de Lange

El problema de José es como el yoyó*: cada año desea disfrutar de las vacaciones (gratificándose con la comida) y al mismo tiempo controlar su peso. En sólo tres días, en la época de Navidad, el problema ya se hace notar en la balanza del baño y en los centímetros adicionales que ha ganado en la cintura.

José sufre psíquicamente. La expectativa de las vacaciones le produce abatimiento y desesperación. Mientras su peso se incrementa, su propia imagen y autoestima se deterioran notablemente: evita los espejos, las reuniones sociales, los amigos y la familia. Sólo encuentra consuelo en la soledad, con la única compañía de los alimentos.

Hubo una época cuando José dirigía a su familia en la planificación y preparación de las vacaciones, pero, con el tiempo, comenzó a volver de ellas "redondo" y deprimido. Sus hijos prefirieron otra compañía para las vacaciones, y Ana, su capaz y activa esposa, está desesperada porque no puede soportar la situación por más tiempo.

Per de Lange es organizador y director de actividades comunales de salud, temperancia y vida sana en Escandinavia (Noruega, Dinamarca y Groenlandia). Traducido de *Vibrant Life* por Aldo D. Orrego.



Cuando termine la temporada de vacaciones, apenas regrese de su viaje, José buscará ayuda para controlar su peso. Y su yoyó comenzará, nuevamente, a subir y bajar. . .

Control de peso, un problema general

El sobrepeso está definido como un exceso de grasa corporal. Es decir, estamos en presencia de él cuando más del 15% del peso corporal es grasa, en los hombres, y más del 22%, en las mujeres. Más de 34 millones de norteamericanos transportan ese exceso (y mucho más) de grasa en sus cuerpos.

Las investigaciones muestran que estar excedido de peso conduce a un deterioro progresivo de muchos aspectos de la salud. Incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, presión sanguínea elevada y serocolesterol alto, y resulta en problemas psicosociales como autoimagen desvalorizada, frustración y depresión.

Por lo tanto, para mucha gente, el control del peso se convierte en un problema multidimensional, que merece —y necesita— ser erradicado.

¿Dónde está el desequilibrio?

Básicamente, el control del peso es un asunto de equilibrio de cantidades. El desequilibrio entre energía interna y energía externa conduce a ganar o perder peso, y la variable es cómo avanza el desequilibrio. Sin embargo, el cuerpo humano es más que una tabla de registro; es un organismo viviente y dinámico, controlado por una cantidad de factores heredados y aprendidos.

1. Alimento. El alimento es más que una comida; es una complicada combinación de componentes químicos. Contiene grasa (que provee 9 calorías por gramo) y carbohidratos (frutas, granos, verduras, que sólo dan 4 calorías por gramo). Los animales de laboratorio aumentan de peso cuando más del 30% de



En gran medida, el peso de una persona depende de cómo combina los alimentos.

sus calorías proviene de la grasa. Nuestra dieta occidental tiende a extraer nada menos que el 50% de las calorías de la grasa. Mucho de nuestro problema de sobrepeso es el resultado de nuestra dieta sabrosa y festiva, pero también abundante y grasosa; porque hay más carbohidratos de los que detecta el ojo. En su estado natural, no refinado, se presentan recubiertos con fibras. La fibra también es un carbohidrato que desciende rápidamente por nuestro canal alimentario, lo que hace que no sea digerida ni absorbida. Sin embargo, en su trayecto ayuda a disminuir nuestro riesgo de cáncer, arteriosclerosis, diabetes, constipación. . . y también el sobrepeso.

La bondad de los carbohidratos no refinados, ricos en fibra, es que llenan y satisfacen sin conducir al sobrepeso. Ellos provocan dos me-

canismos importantes: que el azúcar en sangre se eleve por encima de la línea de peligro, y que las paredes del estómago se estrechen. Ambos mecanismos reportan una sensación de saciedad. El alimento rico en fibra es el factor principal en el control dietético del peso. Durante sus vacaciones, José ingiere alimentos que poseen mucha grasa y poca fibra.

2. Uso de la energía. El uso de la energía es otro aspecto importante en el control del peso. Nosotros usamos energía de dos maneras: mediante diversas actividades internas como digerir, pensar, regular el calor, etc. (*nivel metabólico basal*, [BMR en inglés]); y por medio de actividades externas, como caminar, trotar, nadar, etc.

Solemos pensar que la gente con sobrepeso tiene un BMR más bajo que la gente delgada. Pero esto pue-

de no ser así, dado que una persona obesa requiere energía extra para mantener funcionando su organismo. Sorprendentemente, cosas tales como hambre, dieta y ayuno pueden bajar el BMR. Por lo tanto, la pérdida de peso puede alcanzar una estabilidad, aun cuando se ingiera sólo 1.200 calorías por día.

Algunas personas parecen haber nacido con un BMR relativamente bajo, y, por lo tanto, con un riesgo mayor de sobrepeso.

Por extraño que parezca, el consumo alimentario incrementa el BMR, especialmente con carbohidratos no refinados, aunque no tanto con carbohidratos refinados, proteínas y grasas. El estrés, los problemas y la vida en climas fríos también puede incrementar el BMR.

Sin embargo, la actividad o el **ejercicio externo** es la llave maestra para incrementar el gasto de energía. Ello afecta el nivel metabólico restante mucho más que cualquier otro factor. Un notable especialista en control del peso afirmó: "Las personas con sobrepeso están mejor caracterizadas como infraejercitadas que como sobrealimentadas". Durante el ejercicio aumenta el uso de energía por causa de la tarea muscular del esqueleto, pero un dividendo extra es que esa tarea también resulta en un incremento del BMR por algún tiempo después del ejercicio. Por lo tanto, las tandas cortas de ejercicio repetidos a todo lo largo del día pueden resultar en un incremento total del BMR, lo que conduce a una reducción del peso. (¡Use las escaleras, corra para cumplir sus compromisos y camine a paso vivo!)

Además, un buen programa de ejercicios le dará un aspecto corporal firme y mejorará su salud general. Recientemente, los investigadores han sugerido que el sobrepeso, antes de ser un peligro para la salud, puede ser un indicador de hábitos no saludables, como una dieta grasosa y un estilo de vida sedentario. Este concepto permite fijar el nivel "conveniente" de gra-

sa, que es un paso hacia el peso ideal. Un buen programa de ejercicios puede ser un período de 30 minutos de actividad continua, cuatro veces a la semana. Haga ejercicio hasta transpirar, pero no necesita hacerlo hasta que le falte el aliento para poder hablar.

3. Células grasas y termostatos.

El control del peso es mucho más que el consumo alimentario y el uso de energía correctos. Los "termostatos" corporales parecen regular el llenado relativo de las células grasas. Una simple comida abundante no incidirá tanto como un mes de sobrealimentación moderada.

Las repetidas experiencias de tipo yoyó, los sucesivos aumentos y pérdidas de peso, provocan cambios enzimáticos en la célula grasa que ocasionarán su relleno después de la pérdida de peso. También se puede incrementar el nivel límite para el llenado relativo de las células grasas. Esto explica por qué quienes adelgazan, habitualmente parecen aumentar de peso "con sólo mirar los alimentos".

Los investigadores Hirsch y Knittle desarrollaron una teoría sobre las células grasas que también parece explicar el movimiento de yoyó. Ellos argumentan que la gente obesa tiende a tener más células grasas que las personas normales. Además, un número relativamente alto de células grasas parece estar relacionado con el sobrepeso durante los picos de mayor crecimiento en la vida (infancia y adolescencia). Los bebés y jovencitos regordetes tienden a tener problemas de peso en otros períodos de la vida.

Vacaciones dinámicas con control del peso

Tiempo de vacaciones, ¡un tiempo para cumplir nuestros sueños! Por fin, después de mucho tiempo, usted se puede escapar de las rutinas aburridas, las corridas diarias y las presiones profesionales.

El estilo de vida de las vacaciones a menudo significa alimentación abundante, apetitosa, festiva y grasosa.



Una actitud positiva hacia uno mismo es el primer paso para querer, y luego poder, adelgazar.

¿Qué sucede durante las vacaciones con los ejercicios que hace habitualmente? ¿Se traslada en auto, participa en deportes o se esparce paseando a pie con su familia?

Mejores vacaciones para José

Bien podríamos levantar un dedo acusador y de advertencia hacia José, apoyados por una amplia investigación y experiencia médicas. Muchos ya han apuntado sus índices hacia él: su esposa, sus hijos, su médico, su madre y sus amigos. Pero hasta ahora parece que todo ha sido en vano.

José necesita ver las ventajas saludables de las vacaciones. Necesita aliento e inspiración. Necesita hacer una evaluación imparcial de su estilo de vida y clarificar sus verdaderos valores y ordenarlos prioritariamente. Necesita redescubrir dos recursos vitales: creatividad y buenos amigos.

Comer puede constituirse en un campo de batalla entre la tradicional alimentación grasosa y refinada, por un lado, y las comidas nutritivas, ricas en fibras y de bajo contenido graso, por otro lado. José necesita beneficiarse con las ventajas de las vacaciones e inventar recetas según un arte culinario

saludable y enmagrecedor. Las comidas rápidas, como hamburguesas, papas fritas, etc., pueden ser remplazadas por alimentos más novedosos y saludables.

El ejercicio regular a menudo no es fácil de incorporar en la rutina diaria, porque corre el peligro de transformarse en una costumbre tediosa apenas soportable por el beneficio que produce. El tiempo de las vacaciones puede ser la mejor oportunidad que usted necesita para caminar, marchar, correr, nadar, remar, navegar, pedalear y practicar deportes. Usted debe hacer una elección valiosa y definitiva para que la suya sea una vacación más activa. Las vacaciones activas no necesitan ser costosas, pero deberían reportar dividendos en términos de bienestar.

Llega el tiempo de las vacaciones. ¿Por qué no lo ve como una oportunidad para modificar sus actitudes y comportamiento? Cuanto más exigente y estresante ha sido su año de trabajo, más tentador es usar las vacaciones para la gratificación personal. Ahora usted tiene tiempo y energía para evaluar los diferentes aspectos de su vida: los valores, los sistemas de apoyo e incluso la religión. En lugar de pasarse las tardes solo, con pensamientos de depresión, puede desarrollar una actitud más altruista: vivir para otros y disfrutarlo. La vida puede ser más libre, más feliz y más significativa.

La familia y los amigos de José indudablemente estarán fascinados por su nuevo estilo de vida activo y su nuevo interés por la salud. La creciente inclinación social hacia un estilo de vida saludable es de gran apoyo para quien orienta su creatividad hacia la salud, y no exactamente hacia las vacaciones.

Recuerde: el control del peso es un equilibrio entre las calorías internas y las externas. Pero el resultado llega a ser el producto de una actitud y un estilo de vida apropiados.



* Juguete que consiste en dos semiesferas unidas por un eje central que se hace subir y bajar por el largo de una cuerda.

VIDA

y salud mental

Mario Pereyra es profesor de Filosofía y licenciado en Psicología. Actualmente ejerce como psicólogo clínico.



"Y si no ahora, ¿cuándo?"

Yo me confieso del linaje de esos que de lo oscuro aspiran a lo claro.—Goethe.

"Siempre viví estirando el momento de cambio", me dijo enfáticamente Miguel. Después de muchas vacilaciones, finalmente había decidido ver al psicólogo para intentar superar una dolorosa situación que lo atormentaba. Había descubierto que a las personas que más amaba, más las agredía. Luego se sentía muy culpable por su comportamiento perverso, considerándose un ser abyecto y miserable: "¿Por qué soy así? ¿Por qué tengo que actuar de esa manera?"

Miguel descubrió que esa conducta la había copiado de su madre, que tenía ese modo de relación; era la forma de expresar el amor que le habían enseñado. Sin embargo, el conocimiento de los orígenes de sus actos no alcanzó para lograr el cambio. Tenía mucha resistencia (siempre la hay) para abandonar la manera antigua de proceder. Si bien comprendía la necesidad e incluso la urgencia de cambiar ("¿cuánto tiempo más me van a soportar?"), había poderosas fuerzas interiores que se oponían a realizarlo.

"¿Por qué no puedo?" Dice el dicho: "Mas vale malo conocido que bueno por conocer". El temor a lo desconocido suele ser uno de los motivos más fuertes para abandonar las conductas perturbadoras (pero en el fondo deseadas); "miedo a la libertad", lo llama el psicólogo Erich Fromm.

Continuamente tratamos a personas que buscan ayuda pero que no están dispuestas a cambiar. Quieren cambiar pero sin cambiar nada. Anhelan el alivio de los síntomas, pero no modificar la enfermedad que los producen. Buscan ansiosamente la pastilla mágica, el tratamiento eficaz

o el profesional ideal que les solucione los problemas sin tener que hacer ningún esfuerzo.

Estos son los que viven cargando sus males de un consultorio a otro, los que siempre recaen, los condenados a repetir el triste eco de sus dolencias. El poeta Manuel Gómez Castillero les dedicó un agrio epítafio: "Aquí quedan / los que nunca fueron / los que sueñan con el torrente / que un día hará estallar la vida".

Otros viven cambiando (la ropa, el auto, los muebles de lugar, etc.), sin cambiar lo principal; haciendo "más de lo mismo", sin modificar la raíz de los problemas y sinsabores. No está mal "renovarse" (seguramente que ayuda a vivir, como dice el adagio), pero a veces es necesario "innovarse", producir un cambio interior profundo y auténtico.

"¡Basta!", "¡No va más!", "¡Esto es lo último!", "¡Ahora sí, ¡nunca más!", dicen aquellos que "han tocado fondo", que han sido golpeados cruelmente por la insensata obstinación a perseverar en el error. Finalmente se dan cuenta de que "no vale la pena" continuar insistiendo, que es la hora del cambio, que "así no se puede seguir más". Lamentablemente, muchas veces se llega a esa conclusión cuando aparece un hígado cirrótico (por el alcoholismo) o un pulmón con cáncer (por el tabaquismo); en otros casos, el cónyuge ha decidido la separación o los hijos se han ido de la casa porque no toleraban más la situación.

¿Para qué esperar a situaciones extremas? ¿Por qué no vencer la desidia complaciente que lleva a la pasividad, sacudir la modorra seductora que cautiva las fuerzas de la voluntad, y lograr la conquista del ser que ambicionamos?

"Año nuevo, vida nueva", es un proverbio viejo, gastado, hasta un tanto iluso. Pero, ¿acaso no será posible intentar revalidarlo promoviendo los cambios que usted y yo sabemos que necesitamos?



...protegiendo su piel

Llegó el verano y con él la costumbre, saludable por cierto, de estar en contacto con el sol y el aire puro. Por distintas razones, las personas desean, con mucha anticipación, obtener un tono bronceado cuando se acerca el verano. Para lograrlo se exponen al sol con poca o mucha información acerca de los cuidados que se deben tener cuando la piel se pone en contacto con los rayos ultravioleta. Lo cierto es que frecuentemente se cometen errores de intensidad variable que pueden poner en peligro hasta la vida misma de las personas que no conocen los límites y las precauciones que se deben oponer al deseo de parecer más "tostado" en verano.

El problema, como siempre, está ligado a nuestra capacidad de elegir. Por eso, desde esta sección deseamos que usted obtenga los elementos necesarios como para "elegir" con inteligencia lo que es mejor para su salud.

Cuando una persona expone su piel al sol debe conocer las características tanto de su manto epitelial como de los rayos que estarán en contacto con ella. La piel es nuestra barrera de protección para con el mundo externo. Nuestro medio interno debe conservar una determinada humedad y temperatura que no siempre coinciden con el exterior.

Por ejemplo, muchas veces, cuando tenemos una producción exagerada de calor por desarrollar una actividad física violenta, se comporta como un "radiador". En este caso se torna caliente y húmeda, con una importante vasodilatación que favorece la eliminación del calor excesivo. En otras ocasiones la situación es a la inversa: debe neutralizar las bajas temperaturas externas y conservar los 37° C indispensables para mantener con vida a su dueño. En todas estas circunstancias es necesario que la piel esté vital



y suficientemente desarrollada como para efectuar los cambios necesarios que protejan el medio interno.

En primer lugar debemos considerar que la piel de cada persona tiene características propias que merecen un tratamiento individual. Sin embargo, es posible delinear algunos conceptos de orden general, capaces de orientar a nuestros lectores en cuanto a cómo es mejor estar en contacto con el sol.

Uno de los aspectos importantes es el color de nuestra piel. Desde los albinos hasta las personas de raza negra existe una amplísima variedad de tonalidades de piel que tiene relación directa con la concentración de melanina en sus células. Esta sustancia es capaz de concentrarse en algunas pocas células formando así las "pecas", lo que ocurre con mayor frecuencia en los de piel más blanca. Pero este pigmento no sólo tiene relación directa con la exposición al sol sino que se determina genéticamente en proporciones variables y permanentes para cada individuo, lo que también constituye un indicador relativo del grado de protección que cada uno posee a los rayos ultravioleta.

Otro elemento a considerar es el grado de humedad y grasitud de la piel. Los que tienen piel seca están en desventaja con los de piel grasa, pues la acción del sol, sumada al calor y al viento, suele reseca aún más la piel permitiendo así un mayor deterioro de su vitalidad. Por lo tanto, quienes tie-

nen piel seca deben beber abundantes cantidades de líquidos e ingerir alimentos que contengan vitamina A, además de utilizar cremas humectantes sobre la superficie de la piel antes de exponerse al sol.

Al considerar el sol debemos recordar que proporciona un 45% de radiaciones luminosas, 50% de rayos infrarrojos y 5% de rayos ultravioleta, los que producen efectos lumínicos, calóricos y químicos, respectivamente. Los rayos ultravioleta constituyen el principal componente de las radiaciones solares que broncean la piel. Lo hacen en interacción con la melanina y en relación directa con el tiempo y el horario de exposición, como así también con la incidencia de los rayos.

Toda vez que se desea comenzar una exposición regular a los rayos ultravioleta se debería observar un programa de incremento gradual del tiempo, comenzado con unos pocos minutos en el caso de las personas de piel más clara y evitando la incidencia perpendicular de los rayos. Esto último ocurre entre las 11:00 y las 15:00, aproximadamente, por lo que no es saludable exponerse en ese horario. A medida que transcurren los días, se desarrolla en cada persona una tolerancia gradual a los rayos, que le permite permanecer más tiempo en contacto con el sol. De todos modos, es posible que muchos deban recurrir a cremas con filtros de graduación variable capaces de permitir un mayor tiempo de exposición a causa de que la piel es más sensible.

Por último, cabe recordar que el abuso de exposición a los rayos ultravioleta puede producir deterioros en la piel que van desde el envejecimiento precoz, con aparición de arrugas y endurecimiento prematuro de las áreas expuestas, hasta el conocido cáncer de piel, con incidencia más frecuente entre estas personas. Por lo tanto, usted se encuentra en condiciones de elegir **VIDA** protegiendo su piel cuando se expone al sol.

Dos desórdenes alimentarios graves

En nuestra cultura existen dos complejas patologías alimentarias: la anorexia nerviosa y la bulimia, que se han convertido en un verdadero flagelo, especialmente para la juventud.

Sabemos que las pautas culturales han determinado que la delgadez sea sinónimo de éxito social. Muchos jóvenes luchan por lograr el “físico ideal”, motivados por modelos o artistas, o por la publicidad comercial. Muchos de ellos creen, sinceramente, que “el mundo es de los flacos”. Otros, cuyo peso natural excede el estándar de delgadez que la sociedad impone, se deprimen, se auto-critican y se sienten perdedores y desvalorizados.

La **anorexia nerviosa** y la **bulimia**, dos complejas patologías alimentarias, se han convertido en un verdadero flagelo para la juventud de nuestros días. Conocer estas patologías y el sufrimiento de quienes las padecen, es el primer paso para combatirlas.

¿Quiénes las padecen?

Estas enfermedades predominan en ambos sexos entre los 12 y los 30 años. No obstante, el 95% de esos pacientes es del sexo femenino. Cuando estos males se instalan en forma crónica pueden ser padecidos por muchos años.

¿Cómo se pueden detectar?

El **anoréxico** adopta una dieta limitada para lograr un cuerpo delgado. Esa dieta le da un sentimiento de poder y de control. Su único objetivo es: “ser delgado”. Presenta una distorsión de la percepción de la imagen corporal: a pesar de la disminución constante de peso, sigue viéndose “gordo”. Su carácter se vuelve irritable y hostil. Sobreviene la depresión. Incorpora rituales en el modo de cocinar los alimentos, el conteo de calorías, la acción compulsiva de pesarse, etc. Realiza una actividad física intensa.

Las **características** del anoréxico son: pánico a la obesidad, hiperactividad, amenorrea (en las mujeres), rechazo a mantenerse dentro de los límites normales de peso, pérdida constante de peso.

El **bulímico** comienza con una dieta para mejorar su aspecto físico, y de allí pasa al deseo irresistible de comer alimentos dulces y grasos. Sus sentimientos de ira, cansancio, ansiedad, soledad y aburrimiento provocan la aparición de ingestas compulsivas. Después de

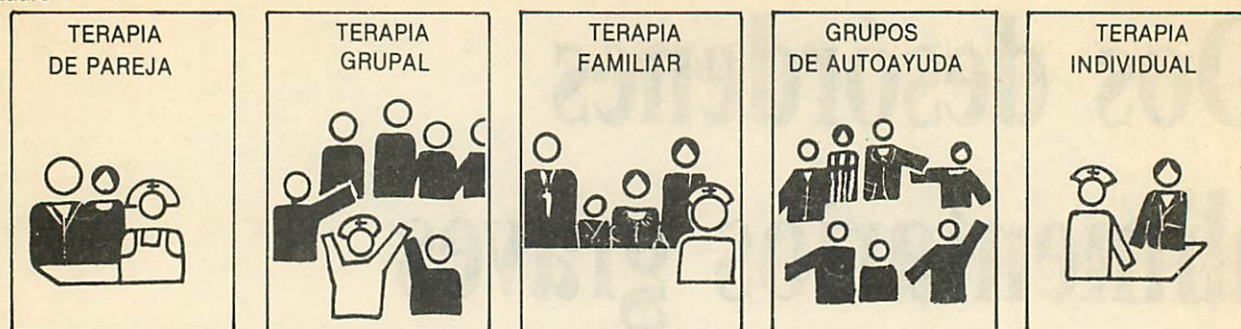
cada acceso siente una gran culpa o ensaya diferentes métodos para eliminar lo ingerido (vómitos provocados, uso de laxantes, diuréticos, etc.). Con el hábito ya arraigado, el bulímico guarda su secreto, se refugia en su soledad y la comida es su única compañía.

El bulímico se **caracteriza** por tener: episodios recurrentes de voracidad, conciencia de que su patrón alimentario es anormal, miedo de no ser capaz de parar la ingesta voluntariamente, estado de ánimo depresivo, pensamientos autodespreciativos después de cada episodio de voracidad.

Personalidad del bulímico y del anoréxico

Los perfiles de personalidad del bulímico y del anoréxico suelen ser semejantes. El rasgo más frecuente es el del adolescente responsable, de excelente desempeño en la escuela (abanderado, brillante), con un gran dominio del lenguaje. Es casi lo que llamamos un “hijo ejemplar”. Su conducta alimentaria es caprichosa y tirana; su estado de ánimo variable respecto de la comi-

Cuadro 1



da, tema que aumenta su irritabilidad.

Tanto el adolescente bulímico como el anoréxico son emocionalmente inmaduros y muy dependientes del núcleo familiar. Tienen terror a la madurez sexual y miedo de asumir el papel de adulto.

Tratamiento

El programa de tratamiento de la anorexia nerviosa y la bulimia es multidimensional e interdisciplinario. Consiste en lograr la modificación de la conducta del paciente (y tal vez del grupo y la familia) mediante psicoterapia y asesoramiento nutricional (ver cuadro 1).

1. *¿Es necesaria la hospitalización?* Normalmente, no. Pero cuando se la recomienda, se realiza por períodos breves. Se recurre a ella cuando hay que corregir irregularidades en el metabolismo y cuando la pérdida o el aumento de peso se hacen extremos. También se indica cuando hay signos de descompensación psiquiátrica: depresión severa, intento de suicidio, etc.

2. *¿Se utilizan medicamentos?* Sí. Suelen indicarse algunos medica-

mentos que alivian los síntomas y facilitan la recuperación. Algunos antidepresivos suelen ser realmente efectivos en ciertas formas de depresión. Una correcta medicación es imprescindible para lograr el éxito del tratamiento.

3. *¿En qué consiste el tratamiento psicológico?* Consiste básicamente en terapias conjuntas, pues difícilmente el anoréxico o el bulímico salen solos de su estado. (Ver cuadro 2.)

4. *El papel de la familia.* La participación activa de la familia en el tratamiento es primordial para la recuperación del anoréxico y del bulímico. Los familiares deben estar suficientemente motivados para un cambio, y decididos a ayudar al paciente en su desarrollo individual, el incremento de su autonomía y de su autoestima, la mejora de sus relaciones interpersonales y la obtención de una adecuada reinserción social.

La familia también debe controlar su conducta como constelación familiar, pues generalmente tiene tendencia a la depresión, es compla-

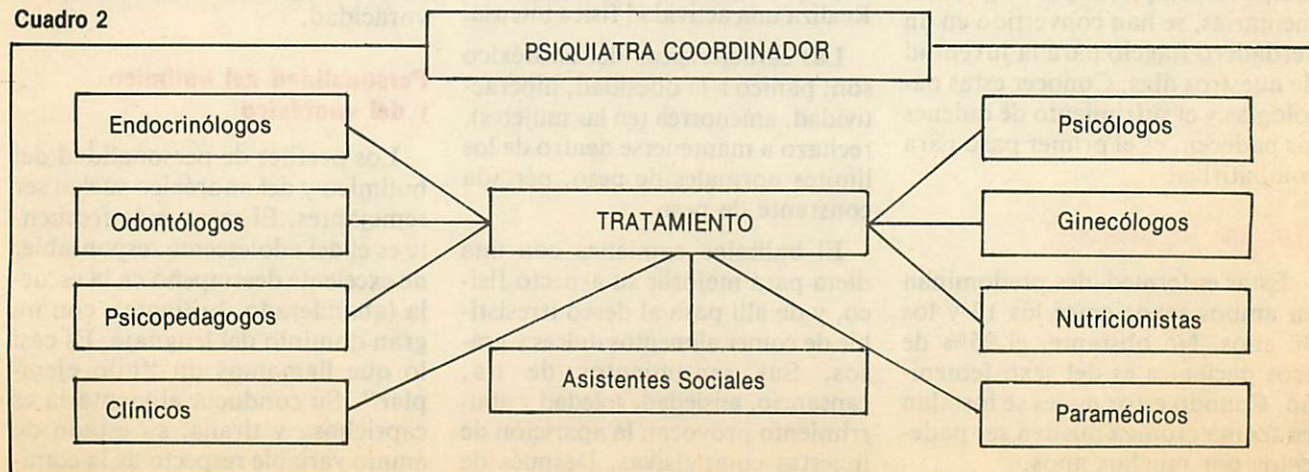
ciente, acusa falta de armonía y de autoridad que dificultan el desarrollo personal del adolescente, que se debate constantemente en una novicia dualidad.

He aquí algunos consejos provenientes de padres de adolescentes bulímicos o anoréxicos que han ayudado a sus hijos a superar el problema:

a. *Lo que debe hacerse.* (1) Ame a su hijo y demuéstreselo. (2) Ayúdelo a encontrar sus propios valores e ideales. (3) Fomente la iniciativa, la independencia y la autoestima de su hijo. (4) Tenga paciencia con la tendencia perfeccionista de este tipo de enfermo, pues ella es la causa de la insatisfacción. (5) Recuerde que los anoréxicos y bulímicos no mejoran de un día para otro; a veces el tratamiento es largo. (6) Maneje su ansiedad (si éste es su caso) para que su hijo vea que el esfuerzo es compartido.

b. *Lo que no debe hacerse.* (1) No obligue a su hijo a comer (o a no comer); no discuta con él acerca de las comidas o de su peso. (2) No se sienta culpable. No existen padres perfectos. Usted ha hecho lo

Cuadro 2



mejor que ha podido. (3) No descuide a su pareja u otros hijos por concentrar su atención en el enfermo, pues esto puede destruir el resto de su familia. (4) No tenga miedo de separarse por un tiempo de su hijo, si el facultativo lo aconseja. (5) No compare a su hijo con compañeros o amigos de éxito.

El papel de la comunidad

La premisa fundamental para la participación comunitaria es que todos lleguen a ver en el anoréxico y el bulímico a un enfermo, y que actúen como si ese enfermo fuera de su propia familia.

El anoréxico y el bulímico deben saber que padecen de patologías alimentarias graves, reconocerse enfermos y buscar ayuda en un centro especializado.

Los grupos de autoayuda cumplen un papel fundamental en el tratamiento de estos pacientes, pues les brindan un valioso intercambio de experiencias; les ayudan a controlar su conducta y a reorganizarla; les brindan apoyo y orientación; los animan a crear modelos alternativos de vida y a desarrollarse personalmente; les brindan asistencia social.

Si un anoréxico y un bulímico no se tratan. . .

- . . . pueden agravar su estado de salud.
- . . . pueden tener problemas en la escuela, el trabajo, con la familia y la sociedad.
- . . . pueden perder su autoestima.
- . . . pueden ver deteriorada su personalidad.
- . . . pueden perder su independencia.
- . . . pueden sufrir un marginamiento social.
- . . . no pueden establecer relaciones interpersonales satisfactorias.
- . . . nunca serán personas sanas y felices.



Adaptado de Educación para la Salud, órgano informativo del Ministerio de Bienestar Social de la Nación, Buenos Aires, Argentina.

VIDA

familiar

Carmen Block de Gómez es licenciada en Ciencias de la Educación, y tiene veinte años de docencia secundaria y universitaria.



"Mami, mirá lo que hice"

Acurrucado en una silla, Roberto viaja hacia la luna en una cápsula espacial. Concentrado en inventar los diferentes comandos de la nave, no escucha a su mamá que lo llama para almorzar. Ella, molesta por la demora, lo baja de la silla y le ordena que vaya a lavarse las manos. El niño obedece a su madre, pero su pensamiento todavía está en pleno vuelo. Mediante el juego, el dibujo, la pintura, la invención de cuentos o canciones, los chicos van desarrollando su creatividad.

La mayoría de los padres, como la mamá de Roberto, desea tener hijos creativos. Los niños, por naturaleza, son grandes creadores. Tienen una imaginación que fluye natural y espontáneamente y dan a luz un sin fin de ideas originales.

A pesar de este deseo, muchos padres obstaculizan inconscientemente la creatividad de sus hijos. ¿Cuál es la causa de esta incongruencia? Los adultos, generalmente demasiado aferrados a la realidad, tememos que la gran capacidad creativa de los niños desborde sus cauces normales. Es como si de pronto la realidad y la fantasía entraran en colisión cuando lo más conveniente es que ambas convivan en armonía.

Es responsabilidad de los padres estimular y reforzar esta cualidad. ¿Cómo lograrlo? Primero, remitiéndonos a nuestra propia creatividad. Para poder transmitir a nuestros hijos el placer de crear, tenemos que atrevernos a fantasear, a emplear nuestras actitudes lúdicas, a movilizarnos. Esto significa la necesidad de despojarnos de nuestras propias inhibiciones.

Segundo, ofreciéndoles todas las oportunidades posibles a fin de que desarrollen sus capacidades. Para esto, cualquier momento es oportuno: un paseo en medio de la natura-

leza, la hora de las comidas, el contacto con los objetos que se usan todos los días, etc.

Tercero, dándoles libertad a los niños para expresar plenamente toda su imaginación dentro de los límites saludables de la operatividad. Ellos tienen que aprender que ambas son igualmente buenas. Para que los chicos logren este aprendizaje, los padres debieran poseer una serie de actitudes correctas, algunas de las cuales queremos puntualizar:

- Escuchar y respetar sus ideas, conversaciones e imaginación, aunque ellas no coincidan con lo que esperamos oír.

- Aprovechar las actividades cotidianas para estimular su creatividad. Cualquier acto rutinario puede ser educativo.

- Tener a disposición elementos que, al emplearlos, desarrollen la creatividad: materiales para pintar, instrumentos musicales sencillos, arcilla o masa para moldear, libros para manipular y mirar.

- Ayudarlos a percibir la realidad circundante utilizando todos sus sentidos y empleándolos para investigarla.

- Dejar que la imaginación de cada uno fluya libremente. Evitar la copia de dibujos o que aprendan relatos de memoria.

- Tener en cuenta, especialmente durante los primeros años, que todo está bien, aunque pinte o cante mal, porque es un producto genuino de su creatividad.

- Evitar las intromisiones en sus juegos, así como la constante sugerencia de actividades.

- Restar importancia a la ropa manchada o la cara pintada, porque, en definitiva, lo que vale son las buenas experiencias.

- Frente a historias fantásticas, que parezcan exageradas o mentirosas, evitar ponerlos al descubierto diciéndoles "eso es mentira" o "estás inventando".

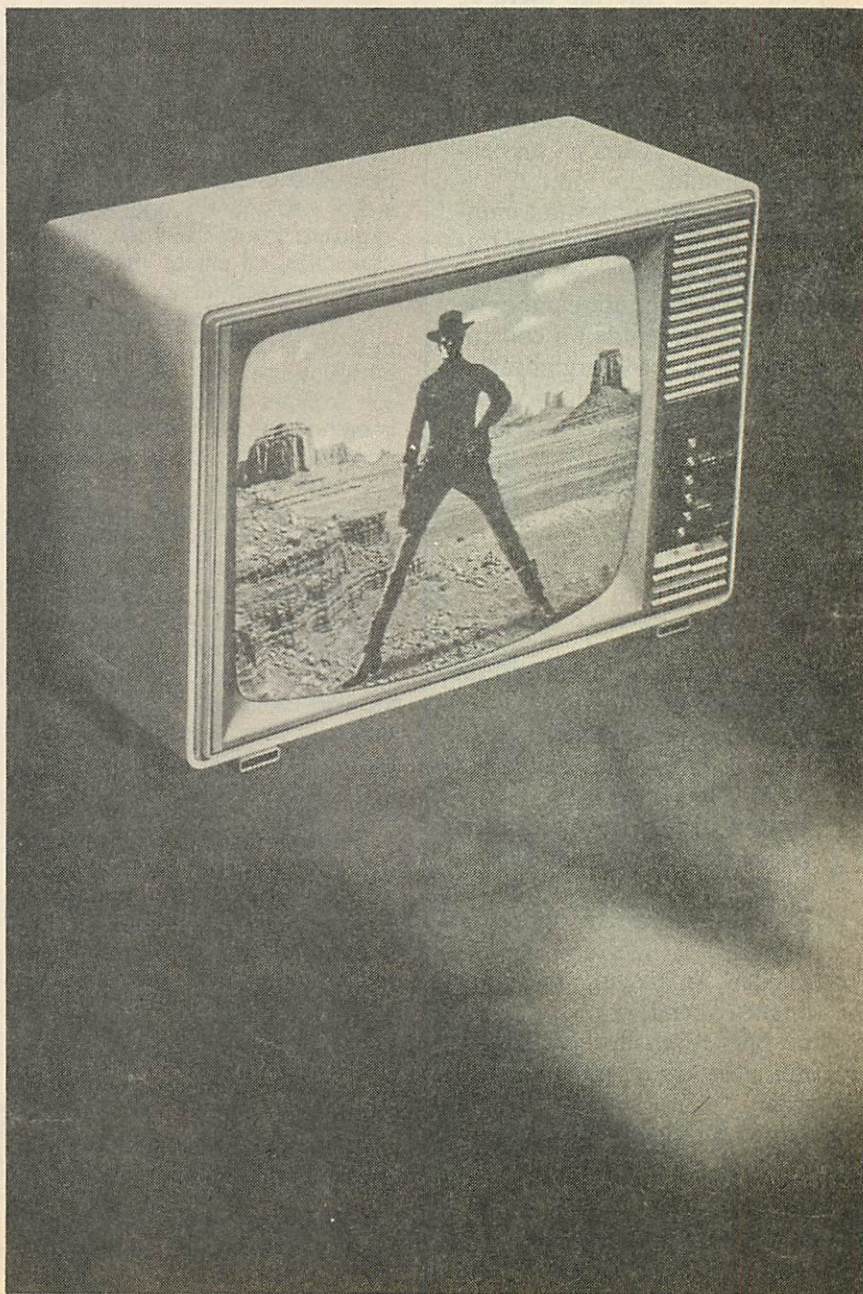
Escuela de violencia

¿Tiene usted una idea de cuántas escenas de violencia por hora le venden algunos conocidos programas de televisión?

Un estudio publicado recientemente en la revista estadounidense *Epidemiología* ha relacionado la violencia televisiva con una gran cantidad de muertes ocurridas anualmente en los Estados Unidos y el Canadá. El Dr. Brandon Centerwell, del Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, encontró un dramático incremento de los homicidios en estos dos países después de los primeros quince años de televisión; pero ningún incremento, en el mismo periodo, en Sudáfrica, donde ésta se introdujo recién en 1975. El primer incremento del crimen ocurrido en los Estados Unidos fue en 1958, sólo dos años después que la violencia hizo su aparición en las pantallas de los televidentes.

En una entrevista, Centerwell dijo que "la televisión es la principal responsable de aproximadamente 10.000 homicidios cometidos anualmente en los Estados Unidos. Por supuesto, la televisión no es la única causa de violencia en nuestra sociedad. Sin embargo, si la televisión no existiera, habría 10.000 homicidios menos cada año".

De acuerdo con la Coalición Internacional Contra el Entretenimiento Violento (ICAVE), la incidencia de violencia en películas populares se ha incrementado rápi-



Información obtenida de *El Estandarte Evangélico*, N° 11, año 107, abril de 1990.

damente en los últimos 30 años. El Dr. Tomas Radecki, psiquiatra y director del ICAVE, respondió al estudio de Centerwell diciendo: "Confirma nuestras estimaciones de que la televisión y otras formas de entretenimiento violento son responsables del 25% al 50% de la violencia doméstica de los Estados Unidos y otros países".

El Dr. Radecki hizo las siguientes observaciones en un artículo publicado en el *Mothering Magazine* de enero de 1989: "Cómo seleccionamos nuestros entretenimientos y los de nuestros niños, es algo que juega un papel muy importante en quienes somos y llegamos a ser. Es, en realidad, una forma de educación.

"Cerca de 3.000 investigaciones e informes documentan el impacto de la televisión en los espectadores de todas las edades. Y la evidencia es clara —para la persona promedio—: los programas de televisión son un factor importante en la formación de valores y comportamientos. Los otros agentes son: familia, escuela, personalidad.

"La preocupación radica básicamente en la transmisión de violencia y valores antisociales. El 40% de toda la producción televisiva y fílmica contiene altos niveles de violencia física, usualmente velada bajo el manto positivo de alguna destreza o buena acción. Otras incluyen valores sexuales inapropiados, actitudes irreales hacia las drogas y el alcohol, exaltación exagerada de personas o cosas (ídolos populares, modas, etc.), y negligencia en los aspectos educativos. También se promocionan creencias irracionales y supersticiosas, la desvalorización del trabajo, y el menosprecio a mujeres, niños y personas de otros países y culturas.

"Desde 1970, la producción y disponibilidad de películas de terror —forma ultravioleta de entretenimiento— han crecido desmesuradamente. En 1987, una de cada cinco películas era un filme de terror, y el 12% de todas las producciones de Hollywood tienen algún tema de horror.



"Con la reciente avalancha de películas violentas, caricaturas de guerra, juegos de video y todo tipo de violencia en horario preferencial, los padres se enfrentan a la dificultad de decidir dónde marcar la línea y cómo enseñar a sus niños a elegir el entretenimiento adecuado. Extensos estudios de comportamientos violentos y agresivos en algunos hogares, nos dicen que el mejor método para tratar con la violencia es deshacerse del aparato.

"Como psiquiatra me preocupa la dificultad que tienen muchos padres para elegir los valores apropiados. Sin embargo, esto es justamente lo que los padres deben hacer. Generalmente no nos damos cuenta de los efectos de tal elección, porque los valores son descubiertos y adoptados gradualmente. Un estudio australiano de 1.000 niños cuyas edades oscilaban entre los 10 y los 11 años, detectó que 126 padres notaron reacciones de temor en sus hijos después que éstos habían visto un video violento, y uno notó que su hijo se volvió más agresivo. El miedo y las pesadillas son la reacción más 'inocua' a las escenas de violencia.

"El estudio muestra que los niños que disfrutan, sonríen ante un acto de violencia, o la usan para agredir a otros, son los más afectados. Como mínimo, del 4% al 10% del comportamiento violento y antisocial de los niños y adultos es causado por el tipo de programa que han visto con anterioridad (y con cuyos personajes se han identificado inconscientemente)".

De acuerdo con la información disponible, se estima que del 25% al 50% del enojo y la violencia que se desata en nuestra sociedad es causada por la "cultura de la violencia" establecida y reforzada por entretenimientos violentos.

Un exhaustivo estudio realizado en niños de la clase media de Nueva York, demostró que los que habían tenido una dieta pasada de violencia se encontraban en problemas delictivos con un 150% más de frecuencia que los niños de su misma clase cuyas dietas televisivas habían sido menos violentas.

¿Se ha preguntado usted qué sucede en la mente y el carácter de sus hijos cuando están frente al televisor? ¿Es consciente del mal irrever-

sible que puede producir en su niño esa pantalla a la que usted da tan poca importancia? Si un adulto apenas puede metabolizar lo que ve, imagine cuán difícil es para un niño o un adolescente digerir la violencia, la inmoralidad, la confusión de valores —o peor aún, la desvalorización—, en una palabra: la vida de inferior calidad.

¿Tiene una idea de cuántas escenas de violencia por hora le venden algunos conocidos programas de televisión? Aquí van:

Programas televisivos más violentos

Esta información sólo se refiere a la violencia. Súmele las escenas de mentira, adulterio, vicios, deshonestidad, etc. ¿Le parece que es una dieta apropiada para SU hijo?

Serie	Escenas de violencia por hora
"División Miami"	54
"El Justiciero"	51
"Misión Imposible"	28
"Hunter"	21
"MacGyver"	18
"Falcon Crest"	15
"Disneylandia"	12
"Dinastía"	11

VIDA

en la tercera edad

Esther I. de Fayard fue redactora de nuestra editorial durante diez años y directora de **VIDA** feliz de 1983 a 1985. Es autora del libro *¿Tiene Dios algo para mí?*



Carpe diem

Es propiedad de todos en general y de nadie en particular. No se compra ni se vende. No tiene nacionalidad ni la exclusividad de una época. Nadie trata con más equidad ni está más alejado de las barreras que separan a los hombres. Es infocable porque es invisible. Pero es real. Es nuestro capital, nuestra gran riqueza y, como tal, podemos dilapidarlo, herirlo, matarlo o aprovecharlo. De él dijo Shakespeare: "Malgasté el tiempo y ahora el tiempo me malgasta a mí".

Al tiempo que se fue y no podemos redimir, lo llamamos *pasado*. Al que aún no llegó, y no sabemos si llegará, lo llamamos *futuro*. El pasado es recuerdo. El futuro es ilusión. Aunque tengamos razones muy valideras para incursionar en esos tiempos del tiempo (los ancianos más hacia el pasado; los jóvenes más hacia el futuro), lo cierto es que su potencialidad está primordialmente en el presente. Nos deleitamos con los recuerdos del pasado o soñamos con los triunfos imaginarios del futuro, pero somos increíblemente descuidados con el presente. Dejamos rodar las horas y los días con una inconsciencia semejante a la de quien dilapida la fortuna que otro amasó, ajenos a la gran verdad que así expresó Horacio Mann: "¡Pérdida! No se sabe dónde, entre el alba

y el ocaso se han perdido dos horas de oro con juego de sesenta minutos de diamante. No se ofrece gratificación porque se perdieron para siempre".

La medida ideal del presente es el HOY. El notable éxito de Alcohólicos Anónimos y de otras instituciones de bien público similares, está en la enorme importancia que sus miembros dan al HOY. No se detienen a analizar el porqué del ayer ni el acaso del mañana. No beber HOY es la consigna. Allí radica el secreto del éxito. Y lo logran. En rigor de verdad, no inventaron nada nuevo. Sólo pusieron en marcha el principio enunciado por Jesús en el Padrenuestro: "Danos hoy el pan que necesitamos" (S. Mateo 6: 11, versión *Dios habla hoy*).

Danos HOY el pan: el alimento, el vestido, la paz, la alegría que necesitamos. No es un "danos" estático que nos induce a sentarnos a la espera de recibir. Es un "danos" dinámico que nos impulsa a hacer nuestra parte al mismo tiempo que el Señor hace la de él. El nos dio salud, inteligencia y capacidades, y nosotros pusimos nuestro esfuerzo. Durante muchos años nos levantamos temprano y nos acostamos tarde. Con lluvia, con frío, con calor, a veces con fiebre. . . ¿Se acuerda?

Ahora que ya "cumplimos", ¿nos sentiremos a matar el tiempo y a aguardar el día cuando el tiempo nos mate a nosotros? ¿Seremos menos intelligen-

tes que cuando éramos jóvenes? Con la experiencia del ayer ¡cuán productivo puede ser nuestro HOY! Por favor, no confunda "productivo" con dinero. Estoy pensando en la tarea útil entretenida y beneficiosa; en la actividad física y mental, la mejor receta para mejorar el presente. Verdi compuso su famosa obra *Otelo* a los 72 años, Goya tenía 70 años cuando pintó sus cuadros más famosos, y Winston Churchill tenía 66 años cuando asumió como primer ministro británico durante los horribles días de la Segunda Guerra Mundial. Sin duda, algo *podemos* hacer HOY.

Propongámonos derramar unas gotas de nuestro hoy sobre nuestros amados. Hagámosles sentir que son una parte indestructible de nuestra felicidad, que son el oxígeno que nos permite descubrir que todavía vale la pena vivir. Reservemos unas gotas más para nuestros amigos. La amistad verdadera es una cuerda de oro que salva de muchos naufragios. Y no nos olvidemos de los que están peor que nosotros. Son los necesitados de pan para el alma. Dichosos los que podemos dar un poco de ese "pan".

Horacio, un poeta latino anterior a la era cristiana, en una de sus odas hizo célebre la expresión *carpe diem* (aprovecha el día). *Carpe diem* para bien de los que lo rodean. *Carpe diem* para su propio bien. *Carpe diem* HOY.

Una historia con final feliz

El cumplimiento de la profecía, tan asombroso como meridiano, afirma la fe en el carácter revelado de la Biblia.

Carlos Belvedere

Quizá lo más característico del hombre, lo propio del ser humano, es que siempre lo han acechado ciertas preguntas, cierta necesidad de saber quién es, de dónde viene, hacia dónde va.

En la antigüedad, los griegos respondieron estos interrogantes mediante la filosofía, definiendo al hombre como un animal racional. Durante la Edad Media, la Iglesia Cristiana, con la teología como instrumento racional, articuló la realidad y constituyó la totalidad dentro de la cual el individuo encontró su lugar y su importancia. La modernidad apostó ciegamente a la razón, esperando que ella le descubriera el significado y el sentido del *todo*, inclusive el de la existencia humana. La posmodernidad se convirtió en testigo estupefacto del fracaso de las teorías racionales de la modernidad. A diferencia de las eras anteriores, no reemplazó una cosmovisión por otra, sino que declaró la muerte de todos los “grandes relatos”, y postuló el sinsentido como único sentido auténtico para la vida del hombre. Nuestro siglo ha renunciado a la búsqueda del sentido último de las cosas; ya no cree que la ciencia, la filosofía, el arte

o la religión puedan responder a los interrogantes existenciales del hombre.

Sin embargo, en este siglo errante, en la precariedad y la desprotección del mundo actual, el hombre de fe puede hallar en las Sagradas Escrituras respuestas simples y profundas a la inevitable e intransferible pregunta por el sentido de la vida y de la historia humana.

La Biblia es capaz de resistir el embate de la posmodernidad, porque a diferencia de las cosmovisiones filosóficas, no proporciona una explicación causal del fin o del sentido de la humanidad; es decir, no pretende explicar el funcionamiento de la historia, las causas de los acontecimientos humanos. Si bien coincide con las ideologías —por cuanto también constituye una caracterización global del universo y del hombre, de su origen, desarrollo y finalidad—, sus descripciones y predicciones no responden a un esquema determinista, causal; no se fundamentan en una relación causa-efecto, sino que se limita a describir asertóricamente el futuro, al igual de quien narra el pasado porque lo conoce. Por eso, aunque las grandes cosmovisiones mueren antes del tiempo de su cumplimiento —dado que para refutarlas sólo basta con demostrar que el mecanismo causal que las fundamenta es falso—, la Biblia mantiene su vigencia porque la única manera de verificar su escatología es esperar has-

ta el momento señalado para su cumplimiento.

La historia

Dentro de las Escrituras, el mensaje profético es el más fecundo en lo que a la conceptualización global de la existencia humana se refiere; y dentro de la literatura escatológica, el libro de Daniel es el que más claramente esboza una filosofía de la historia.

En el capítulo 2 se personifica a la historia con una “gran imagen”, una estatua. Su cabeza, pecho, vientre y muslos representan cuatro “reinos” que se sucederían a partir de Babilonia. (Hoy sabemos que se trata de los imperios babilónico, medopersa, griego y romano.) Los pies —formados por una extraña mezcla de hierro y barro cocido— simbolizan una alianza desigual entre reyes fuertes y reyes débiles, que reemplazaría al cuarto imperio, y tan lábil como la unión del hierro con el barro. Finalmente, el relato bíblico afirma que una piedra “cortada no con mano” hiere a la estatua en los pies y la desmenuza. Todos los metales que la componen son destruidos, con la misma facilidad que se destruye el barro, por esta misteriosa piedra que se transforma “en un monte que cubre toda la tierra”.

Esta visión de la historia, a pesar de su aspecto etnocéntrico (pues considera únicamente la línea Babilonia-Roma-Europa) encierra a la

Carlos Belvedere es profesor de Filosofía y escribe para *Vida feliz* desde Buenos Aires, Argentina.

vez un sentido universalista (ya que lo importante no son los reinos mencionados sino su clasificación tripartita). Lo destacable de este relato es que Daniel presenta una historia política de la humanidad, dividida en tres estadios. El primero de ellos se refiere a la etapa imperial, el segundo a la coexistencia de naciones fuertes y débiles (desarrolladas y subdesarrolladas, centrales y periféricas, hegemónicas y sometidas), y el tercero plantea una opción nueva: la intervención de un poder externo que reemplaza a todos los anteriores e implanta un reino que llena toda la tierra y que jamás será destruido. En síntesis: primeramente habría una etapa imperial, luego una de coexistencia de diversas naciones, y finalmente un reinado directo de Dios.

La misma concepción de la historia se reitera en el capítulo 7, esta vez simbolizada mediante 4 bestias o animales, el último de los cuales tiene 10 cuernos. Luego entra en escena un "Hijo de hombre" (nuevamente un elemento diferente de los anteriores, un hombre y no un animal) a quien le es entregado el "dominio eterno", un reino "que no será destruido". Nuevamente se presenta la historia como una sucesión de 4 imperios, el último de los cuales se divide y finalmente es sustituido por un reino radicalmente diferente, que nunca será derrocado.

Este simbolismo recurrente en el libro de Daniel posee una actualidad inquietante. Nos sugiere que nos hallamos ante el advenimiento de un mundo nuevo. La etapa imperial ya pasó. Roma fue reemplazada por los reinos bárbaros, y hoy vivimos en esa desigual unión entre hierro y barro cocido.

Lo curioso de este período que nos toca vivir es que, a pesar de diferenciarse sustancialmente de los anteriores, conserva algo del imperio que lo precedió. Al igual que aquél, está representado (al menos parcialmente) por el hierro, metal que en el capítulo 2 simboliza la fuerza y el poder destructivo (característica también atribuida al 4º im-

perio en el capítulo 7, en relación con la voracidad). Esto quiere decir que parte de los reinos que conformarán esa heterogénea amalgama geopolítica de nuestros días conservará el rigor y la fuerza despiadada de la antigua Roma. Esto no es difícil de constatar, especialmente desde la óptica de los países pobres, dependientes, que, a pesar de no ser conquistados militarmente por ningún reino, siempre sufren bajo la opresión del imperialismo de turno.

Pero más allá de esta cruel definición de nuestra era, el mensaje de Daniel 2 y 7 es un mensaje de esperanza. Más allá de mostrarnos que la humanidad ha vivido bajo reinados imperialistas (algunos de ellos muy crueles), nos brinda la esperanza de saber que todo esto terminará, y que terminará pronto, ya que nos encontramos viviendo el último período de esta historia de opresión y de dominios humanos. El nuevo período que atravesará la humanidad no será otro que el del reinado del "Hijo del hombre", instaurado por Dios para brindar una definitiva solución divina a la problemática humana.

La vida

De la misma manera, la irrupción del reino de Dios otorga sentido y dirección a la historia, da sentido y dirección a la vida del hombre que cree en él. El cristiano vive esperando y luchando para que pronto se haga realidad la promesa de aquel reino de justicia regido por Dios, en el cual él morará con los hombres "y ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios" (Apocalipsis 21: 3).

El creyente espera aquel reino en el que Dios "enjugará toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni más llanto, ni clamor, ni dolor" (Apocalipsis 21: 4). El hijo de Dios tiene su esperanza puesta en aquella tierra, herencia de los pobres (Santiago 2: 5), en la cual se hará justicia (Isaías 11: 4); un reino que pondrá fin a la explotación del jornalero (Malaquías 3: 5), al hambre, a la mortalidad infantil, y

a la necesidad de trabajar para otros sin siquiera poseer una vivienda propia (Isaías 65: 21, 22). Esta es la esperanza de quien confía en Dios. . . pero esperanza no es postergación.

La segunda venida de Cristo no es tan sólo un evento futuro, un más allá utópico. Esperar el reino de Dios no sólo significa prepararse para un acontecimiento por venir. Prepararse para ese reino de paz y de justicia implica comenzar a vivir aquí y ahora aquella paz y aquella justicia, trabajar para hacer realidad aquella tierra nueva que el Señor nos dará cuando venga por segunda vez. La nueva Jerusalén debe ser vivida en esta vida si queremos entrar en ella, ya que el requisito indispensable para lograrlo es hacer algo por evitar el hambre, la enfermedad y la desnudez de los seres humanos que nos rodean (S. Mateo 25: 31-46).

La cosmovisión bíblica es una cosmovisión trascendente en cuanto afirma que esta historia no se agota en sí misma sino que tiene una continuación más allá de lo que hoy conocemos y de las limitaciones humanas; pero a la vez tiene un carácter inmanente, ya que también otorga sentido a la vida del hombre en este mundo provisorio en que habitamos. La vida en el más allá no requiere la postergación del más acá, sino, por el contrario exige un goce pleno de la existencia actual y, especialmente, en bregar para que los que sufren postergación logren satisfacer sus legítimas necesidades.

El final

Ante la humanidad desorientada, por sobre las voces de quienes predicán el sinsentido, la Palabra de Dios proclama su mensaje de esperanza y el mandato de aguardar y construir un futuro mejor. El hombre no está perdido ni abandonado: Dios le ofrece orientación y poder para hacer de éste un mundo digno de vivirse, y de heredar un mundo nuevo. El mensaje profético de las Escrituras así lo expresa, aun en esta era que parece haber perdido toda esperanza.



Disciplina con propósito

“Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres”—Pitágoras.

Patricia Lee Holt

La mayor responsabilidad de los padres no es solamente dar a sus hijos un sentimiento de seguridad, pertenencia y sostén, sino también pulir las rebabas temperamentales de sus vástagos.

El amor de los padres debería ser incondicional y explícito. Más que sobreproteger y alimentar, los padres deben acompañar el proceso de crecimiento del niño. Este proceso incluye la diferenciación entre lo correcto y lo errado. Y esta diferencia incluye inevitablemente la disciplina.

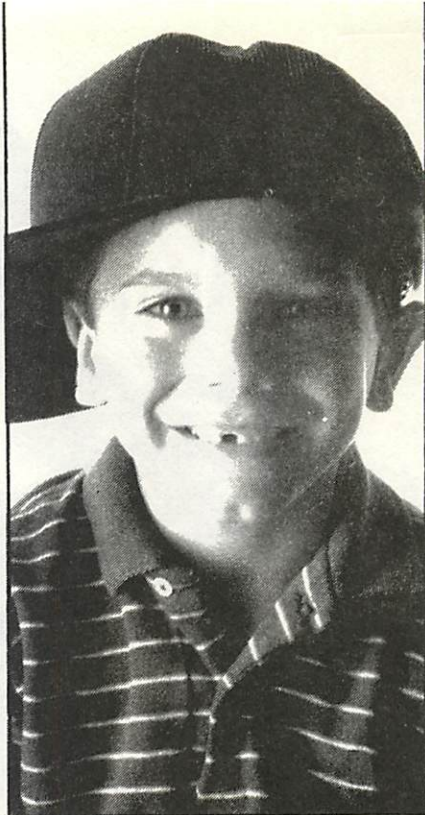
Disciplinar significa dar y fijar pautas de conducta. En la preparación para ajustarse al mundo exterior, la disciplina hace que el niño se conduzca mejor y sea feliz.

Qué dicen los investigadores

La buena disciplina usa una aproximación positiva al educando. Por

ejemplo, decir “haz esto” es más eficaz que decir “no hagas aquello”, cuando sea posible. Si usted amenaza a su hijo con castigarlo, esté seguro de poder aplicar el castigo prometido. Diga lo que va a hacer y haga lo que dijo. Administre el castigo tan pronto como sea posible después del error. No amenace: “Esperaremos hasta que llegue tu padre para arreglar cuentas”. Nuestras acciones disciplinarias deben estar motivadas por el deseo de proteger y enseñar, no por la ira o el ajuste de cuentas por causas pasadas.

Padres y maestros deben mostrar al niño que ellos respetan sus sentimientos aunque no concuerden con su manera de expresarlos. No es suficiente decirle a un chico cuáles son las conductas que nosotros consideramos aceptables, sino que debemos sugerirle alternativas igualmente válidas. En disciplina, un principio inviolable es comunicar claramente al niño lo que se espera de él. La disciplina bien entendida es sinónimo de educación, no de castigo. El castigo es sólo un método disciplinario que debería ser usado con mucha cautela y sabiduría.



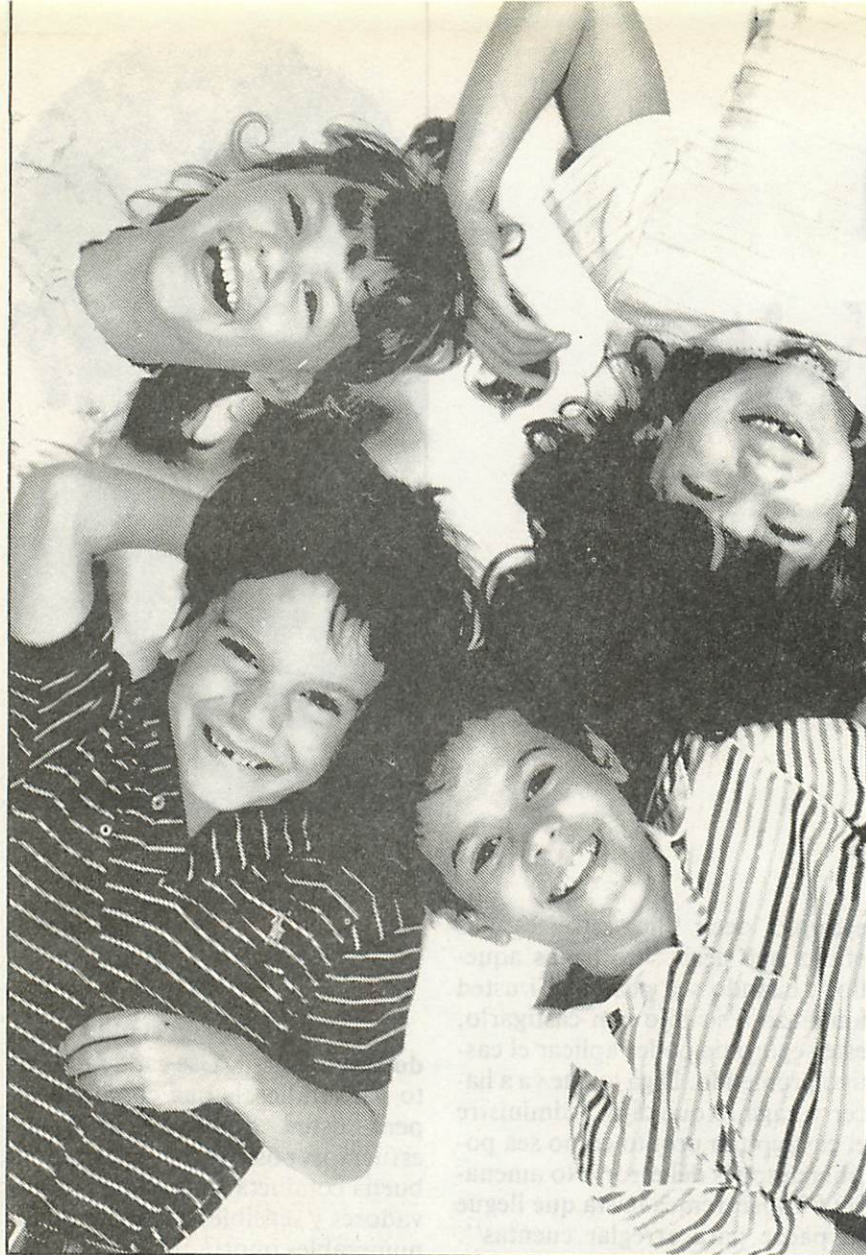
¿Cómo disciplinar?

1. Trabaje con el niño cuando aún es dúctil. Use cada momento para indicarle qué conducta espera usted de él. Premie sus esfuerzos positivos y refuerce su buena conducta. Los padres observadores y sensibles encontrarán innumerables oportunidades durante el día para hacer comentarios como: “Has sido muy paciente mientras yo hablaba por teléfono”, “Estoy contenta de que compartas tu merienda con tu hermano” y “Gracias por decirme la verdad acerca de lo que realmente sucedió”.

2. Anime a su niño a medir sus propias fuerzas. Ayúdelo a comprender que él puede alcanzar sus objetivos. Enseñando a su hijo a verse como valioso y a valorarse, usted puede ayudarlo a construir una autoimagen positiva.

3. Controle el entorno. Si el entorno de sus hijos le ofrece más desafíos que derrotas, las respuestas

Patricia Lee Holt es escritora y madre de tres adolescentes. Escribe desde Carolina del Norte, Estados Unidos. Traducido de *Vibrant Life* por Mónica Casarramona.



tas negativas se reducirán al mínimo. Evite que el niño enfrente constantemente problemas que no puede resolver; por ejemplo, metas, restricciones y exigencias que estén más allá de sus capacidades; o bien continuas molestias y sermones por parte de padres y hermanos. El niño no tiene recursos contra esta clase de frustraciones. No tiene soluciones ni salida. Como resultado desarrollará respuestas nocivas: ira, resignación, indiferencia.

4. Interésese en las actividades del niño. El niño que usa un juguete o una herramienta en forma destructiva puede ser fácilmente detenido por un adulto que, estando

cerca de él, le muestre cómo se los usa. Una explosión de ira de un niño que lucha con una lectura difícil puede ser prevenida por un adulto comprensivo que se allegue a él y le diga: "Muéstreme con qué palabras tienes problemas".

5. Acepte los sentimientos de ira del niño. Dígale que usted acepta sus sentimientos de ira, pero que hay modos inobjetables de expresarla. Enséñele a no descargar su ira sobre otro niño. Si él está con ganas de golpear a su hermano o amigo, envíelo a su dormitorio a golpear la almohada. Así descargará parte de su energía, y cuando vaya a jugar se sentirá mejor. No lo ri-

diculice por sentir enojo. Es perfectamente normal que se enoje; sólo necesita aprender a controlarse. Avergonzándolo no logrará que supere la ira, sino que almacene ese sentimiento en el subconsciente. Como resultado, desarrollará una coraza de culpa que le ocasionará problemas después. Ayúdalo a comprender que es posible asumir la ira sin descargarla físicamente sobre otra persona.

6. Use los castigos con cuidado. Hay una línea muy fina entre el castigo hostil y el educativo. La buena disciplina incluye la creación de una atmósfera de calma firmeza y claridad de propósitos, a la vez que se usa la razón. La mala disciplina incluye el castigo indebido, áspero e inapropiado, que a menudo va asociado a la ridiculización verbal y a ataques contra la integridad del niño.

7. Use el acercamiento y el contacto y esté pronto a demostrar afecto. Estar físicamente cerca del niño frena sus impulsos. Los niños pequeños a menudo se calman cuando tienen a un adulto cerca. Algunas veces toda la necesidad de un niño de expresar su ira es controlada por un repentino abrazo u otra demostración de afecto.

8. Enseñe al niño a controlar el desahogo verbal. Algunos psicólogos dicen que la agresión verbal está permitida como un escape de sentimientos negativos. No obstante, hay que reconocer ciertas limitaciones. El niño debe aprender que: "la blanda respuesta quita la ira", y que los que usan lenguaje fuerte y agresivo con otras personas, reciben el mismo trato.

En vez de permitir que su hijo le diga al hermano: "¡Devuélveme mi lápiz ahora mismo!", anímelo a decir: "Necesito mi lápiz; no puedo compartirlo contigo en este momento".

9. Provea salidas físicas y otras alternativas. Es importante que al niño se le den oportunidades para el ejercicio físico y el movimiento, tanto en el hogar como en la escuela, para que su energía no explote destructivamente en momentos de ira. Hay varios modos de canalizar el exceso de energía sin necesidad de ocasionar un daño, como por ejemplo, hacer una caminata.

Un niño hiperactivo puede usar sus juguetes y herramientas para construir cosas. Llévelo a un taller creativo para que pueda hacer cosas con otros niños. También son recomendables juegos con pelota, pues permiten revolcarse, patear y saltar.

10. Ponga a su hijo en contacto con niños y personas de mayor experiencia. No hay nada mejor que dejar que el niño descubra y admire *por sí mismo* experiencias que le gustaría tener. Por ejemplo, deje que observe cómo el abuelo ejecuta un instrumento musical; o al naturalista cuando cuida sus plantas, pájaros y flores; o a chicos mayores mientras practican profesionalmente un deporte; o a artesanos haciendo maravillas con las manos. Todas esas actividades dejarán semillas de futuras ideas y metas personales acerca de carreras y hobbies en su hijo.

11. Sea consistente. No desconozca las normas disciplinarias puestas por su cónyuge. Los desacuerdos deben ser analizados y superados por la pareja a solas, nunca en presencia de los hijos.

Criar a un niño no es tarea fácil para nadie. No tenga miedo de disciplinar a su hijo. La disciplina es tan necesaria como la educación. Pero recuerde que para ser efectiva debe tener igual cantidad de amor y sabiduría.



VIDA

espiritual

Aldo Dante Orrego es licenciado en Teología.



¿De dónde venimos?

En ausencia de alguna otra prueba, sólo el dedo pulgar me convencería de la existencia de Dios.
—Isaac Newton (1642-1727).

En noviembre concluimos una serie de temas que tuvieron el propósito de esbozar, a grandes rasgos, un proyecto de vida. La nueva serie intentará que los principios sustentadores de tal proyecto tengan una base más concreta. Por tal motivo, en este mes quisiera comenzar, desde la óptica de lo cotidiano, con nuestro origen como seres humanos.

¿De dónde venimos? ¿De la evolución celular producida en medio de un pantano primordial, o de la creación por parte de un Ser superior? La respuesta parece "obvia", ya que estamos bombardeados —a través de la radio, la TV, las revistas y los periódicos— con una respuesta harto aceptada: venimos de un proceso evolutivo que llevó varios millones de años. Casi no cabe, en su mente y la mía, una segunda alternativa. Por otra parte, ¿qué diferencia hace que adoptemos una posición u otra? Permítame decirle que la diferencia está en la experiencia de NN.

NN es una joven que hace pocos días apareció muerta, violada y mutilada, en un basurero urbano de los tantos que existen en este vasto suelo argentino. El mal olor, debido al estado de descomposición del cuerpo, atrajo la atención de algunos vecinos, quienes llamaron a los servicios de seguridad. El cadáver tenía 6 días de haber sido abandonado en el lugar del hecho. ¡Durante 6 días *nadie* reclamó ni se interesó o preocupó!

Cuando se notificó del infortunio a su ex esposo, lo primero que hizo fue... ¡poner en venta el departamento que juntos habían comprado! Ni se hizo cargo del cuerpo, ni mucho menos se preocupó de su entierro ("para eso está la morgue poli-

cial"). Alegó no tener tiempo para tales "menudencias", pues había otras cosas más importantes en qué preocuparse. Además, en cierto sentido, ella se lo merecía, porque "por algo habrá sido" y quizás andaba en "cosas raras".

A menos que creamos en un Dios que no sólo nos creó sino que también se interesa intensamente por nosotros, estamos en camino de ser *nadie*, de convertirnos en nada, y a considerar a los demás como cosas. Porque somos objetos, si es que sólo somos eslabones de una cadena evolutiva en la que la única notoriedad que podremos lograr —la más excelsa notoriedad—, y solamente en el futuro, será el de ser considerados "eslabones perdidos".

De modo que, si nada vale, ¿qué gravedad reviste el hecho de si morimos ahora o más tarde? Si los terroristas desean hacer explotar un avión en pleno vuelo, ¿por qué preocuparse tanto? ¿Qué trascendencia tiene que alguien esté dispuesto a matarlo por los pocos billetes de su billetera? Nada tiene importancia a menos que... estemos hechos a la medida de una mente maestra.

Cuando los Mercedes Benz recién comenzaban a entrar al país, algunas personas estaban dispuestas a pagar miles de dólares por tener uno en su garage. Si un montón de aluminio, chapas de acero y plástico tiene tanto valor como para pasárselo el paño de lustrar todos los días, ¿cuánto vale un *ser creado*? Cada hombre y mujer es una prueba irrefutable de que Dios existe, y de que son infinitamente valiosos como para que él se preocupe por ellos.

¿De dónde venimos? Yo elegí, hace mucho tiempo, creer en la respuesta alternativa: fuimos creados por Dios, un ser inteligente y amante. Y espero que NN haya creído lo mismo, aunque más no sea en su último suspiro. Porque me gusta pensar que, un día no muy lejano, el Creador de NN la resucitará para decirle cuánto la hechó de menos.

La ley moral

El hombre no puede vivir sin la ley moral sin perder la cordura.

J. W. Jepson

Sabemos que el mundo físico opera en conformidad con leyes definidas. Si esto no fuera cierto, el hombre no habría llegado a la Luna. Sin embargo, para muchos es una sorpresa saber que la moralidad también opera en conformidad con principios definidos: las leyes morales.

El laboratorio donde se observa la actuación de las leyes morales no está equipado con tubos de ensayo, ni con mecheros Bunsen, ni con ejemplares embalsamados. En vez de todo ello, está poblado con personas reales, agente moral que vive, se mueve, ama, sufre, lucha, espera y algunas veces se regocija.

Es cierto que hay quienes intentan explicar la conducta humana atribuyéndola a causas físicas solamente (células cerebrales, asociaciones de estímulo y respuesta). Sin embargo, los valores humanos y las acciones morales están mucho más allá de las consideraciones físicas.

Es verdad que la ley física y la ley moral operan en conjunto. Se afectan mutuamente. No obstante, están separadas, son distintas una de la otra y operan en diferentes áreas. Esto tiene una importancia fundamental.

Recordemos, pues, que hay dos clases de leyes en acción: la física y la moral. La ley física es una "norma de acción", en tanto que la ley moral es una "norma para la acción". La ley física domina todo lo que no es inteligente, lo que es involuntario, incluso la materia y los estados y acciones involuntarios de la mente. Todo está bajo la ley física, *excepto el libre albedrío y lo que es causado por él*. La ley física es la ley del orden automático, la necesidad y la fuerza. Es la ley de la causa y el efecto.

La ley moral es la que rige el libre albedrío y todo lo que depende de él. Es la ley de la inteligencia, de la libertad, de la elección responsable. Opera mediante persuasión y no mediante coerción. No fuerza, sino que le muestra a la inteligencia los valores que ha de elegir y las consecuencias de la libre elección. Esta es la única forma como la ley moral y el gobierno moral tratan de guiar la libre elección. Esta se mueve de acuerdo con la motivación y gobierna mediante la razón.

Si un agente moral no quiere ser gobernado por la razón, pueden aplicársele restricciones externas para salvaguardar a la sociedad. Sin embargo, en su sentido más estricto, la ley moral sólo opera en el área del libre albedrío. Cualquier cosa que no esté bajo la acción de la libre voluntad, o que no sea resul-

tado de ella, se halla bajo la ley física, y no bajo la ley moral. Es necesario tener esto siempre en mente.

De modo que la ley moral se aplica directamente a las *decisiones* que encierra el hecho: en primer lugar, la decisión de cometer el acto, y luego, las que exigen la realización del hecho, que son continuación de la primera. Los pensamientos, las emociones y las acciones físicas son resultados directos e indirectos que surgen necesariamente como consecuencia de las decisiones. Estos resultados están regidos por una ley física: la "ley de la necesidad", la ley del orden automático. Sólo derivan su carácter moral de las decisiones; de la voluntad que los produjo.

En otras palabras, la culpa está en el corazón, es decir, en la voluntad, en la intención, en el propósito. Lo que está en el corazón es lo que se lleva a cabo en la vida. "Entonces la concupiscencia, después que ha concebido, da a luz el pecado; y el pecado, siendo consumado, da a luz la muerte" (Santiago 1: 15). La concupiscencia o deseo, concibe en el momento en que logra el consentimiento de la voluntad.

Los atributos esenciales de la ley moral

La ley moral tiene varios atributos o características permanentes. El

teólogo Carlos G. Finney los enumeró como sigue:

1. Subjetividad. Hay, y tiene que haber, una idea de la razón que se desarrolla en la mente del sujeto. Para ser un agente moral libre, el individuo tiene que tener algún discernimiento interno de lo bueno y lo malo. Debe tener alguna comprensión de los valores y, en consecuencia, estar bajo la obligación moral personal de escoger esos valores. Este es el punto donde la conciencia comienza a operar, al llegar el "uso de razón".

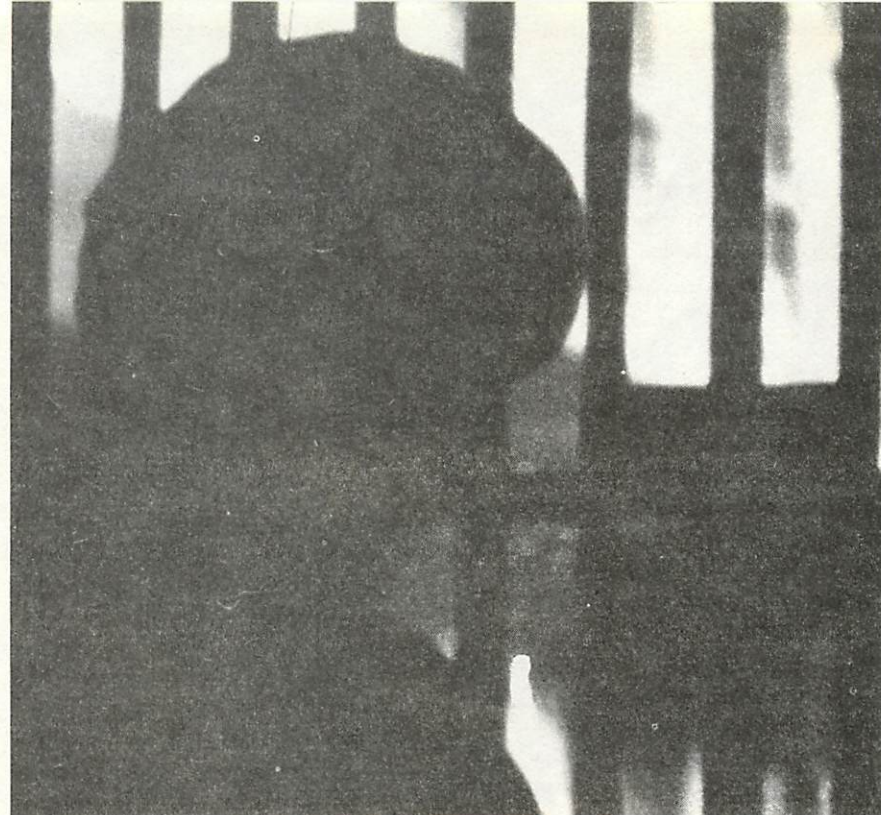
2. Objetividad. La ley moral puede ser considerada como una norma que debe ser prescrita por el supremo legislador y externa a la persona. Como Dios es omnisciente e infinitamente sabio, sabe con total certeza lo que es beneficioso y lo que es perjudicial. Por tanto, como supremo legislador, tiene el derecho y la obligación de revelar la norma del deber y mantenerla.

3. Libertad. El precepto no puede poseer un elemento o atributo de fuerza en el sentido de que haga inevitable la conformidad de la voluntad con dicho precepto.

El amor no puede ser forzado. Es voluntario por propia naturaleza. Si la obediencia no es voluntaria; si no viene del corazón, no tiene nada de obediencia. Así sucede también con el pecado. No se puede obligar a nadie a pecar. Se puede persuadir, pero no se puede obligar. De modo que, aunque lo utilicemos, el término "agente moral libre" es redundante pues la elección moral es libre por naturaleza.

4. Ajustabilidad. Tiene que ser la ley de la naturaleza. Su precepto debe prescribir y requerir sólo las acciones de la voluntad que son convenientes a la naturaleza y a las relaciones de los seres morales; nada más ni nada menos.

La ley moral exige exactamente lo que requieren de manera natural la mayor gloria de Dios y nuestro supremo bien. La santidad es natural, beneficiosa, sana y razonable. El pecado es antinatural, perjudi-



cial, desgarrador, destructivo e irracional.

5. Universalidad. En condiciones y circunstancias iguales, requiere y debe requerir lo mismo de todos los agentes morales sea cual fuere el mundo en que se hallen. La obligación moral de amar a Dios con todo el corazón, y al prójimo como a nosotros mismos se aplica en todas partes, en todas las naciones y culturas; en el cielo y en la tierra. El amor es la obligación universal. Si en ciertas culturas se permiten algunas violaciones con respecto al bien y al bienestar de los demás, no por ello se justifican el robo, la inmoralidad, el asesinato o cualquiera otra clase de violación. *Aun los miembros de las culturas que permiten tales cosas, saben que no quieren que se les haga a ellos lo que les parece culturalmente aceptable hacer con otros.* Las palabras de Jesús son universales e inmutables: "Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas" (S. Mateo 7: 12).

6. Imparcialidad. La ley moral no hace acepción de personas. Así como la ley moral se aplica en todas partes, se aplica igualmente a

todos los agentes morales. Si podemos percibir los valores —es decir, si tenemos razón y entendimiento—, somos agentes morales responsables. No hay agente moral alguno que esté exento de la ley moral. Ninguno está por encima de la obligación de amar. En efecto, cuanto más grandes sean nuestra razón y nuestro entendimiento, tanto mayor es nuestra obligación moral de conformar todo nuestro ser a ellos. Mientras más clara sea nuestra comprensión de lo que es valioso para Dios y para los demás, mayor es nuestra responsabilidad de amar a Dios y a los demás.

¡Qué hermoso es el amor de Dios! El tiene una inteligencia infinita y un conocimiento perfecto de lo que es verdaderamente mejor para todos, y su gran corazón se conforma perfectamente a su inteligencia y conocimiento. Dios busca el bien supremo con un corazón perfecto. ¡Qué grandeza la de su santidad! ¡Qué perfección la de su personalidad!

7. Practicabilidad. Lo que el precepto exige tiene que ser posible para el sujeto. Una imposibilidad natural no es, y no puede ser, ley moral. No tiene sentido hablar de incapacidad para cumplir la ley moral.



Todo lo que requiere la ley moral es posible. Recordemos que ésta se aplica al libre albedrío; a lo que podemos hacer cuando decidimos hacerlo. *Lo que no podemos hacer cuando decidimos, está fuera de la jurisdicción de la ley moral y de la obligación moral.*

La ley moral no puede exigir imposibles porque nadie está moralmente obligado a realizarlos. Si Dios exige algo que es imposible de modo natural, es porque su gracia y su poder lo harán posible. En este caso nuestra obligación moral es la de actuar con fe.

La única imposibilidad radica en que no podemos hacer lo que *rehusamos* hacer, así como sólo podemos hacer lo que *decidimos* hacer. Esta imposibilidad sólo se aplica a la acción externa, no al corazón. La negación es una elección deliberada. El pecador no puede vivir para Dios mientras se niegue a hacerlo. En esto consiste el pecado.

8. Independencia. *Es una idea eterna y necesaria de la razón divina. Es la norma eterna y autoexistente de la conducta divina; la ley que la inteligencia de Dios prescribe para él mismo. Como ley es totalmente independiente de su voluntad, como lo es su propia existencia.*

La voluntad de Dios siempre exige lo que la misma ley del amor exige, basada en los valores que imponen la obligación en sí y por sí mismos.

Los intereses de Dios son infinitamente valiosos. Por esta razón, debo elegirlos como supremos. Tengo que amar a Dios por *él mismo* y no sólo por consideración a su voluntad. Por supuesto, Dios quiere que lo amemos a él por encima de todas las cosas y a los demás como a nosotros mismos. Pero debemos hacer esto por lo que Dios mismo es, y por lo que son los demás, y no sólo porque ésa es su voluntad.

Esto hace que la voluntad de Dios sea muy preciosa, porque es la única manera como podemos asegurar en forma adecuada esos intereses infinitamente valiosos. *La voluntad de Dios es el medio necesario para llegar a su valioso fin, pero no es el fin en sí mismo.*

9. Inmutabilidad. *La ley moral nunca puede cambiar ni ser cambiada. ¿Qué exige la ley moral? "Amarás al Señor. . . y a tu prójimo" (véase S. Mateo 22: 37-40). La ley moral exige ni más ni menos que esto a todo agente moral. Se nos exigirá responsabilidad en conformidad con el grado de iluminación moral que poseamos.*

10. Unidad. *La ley moral sólo propone la búsqueda de un fin supremo. Todas sus exigencias se resumen en la palabra amor, o benevolencia. La ley moral es la idea de la consagración perfecta, universal y constante de todo ser al bien supremo de todo lo que existe.*

La obediencia parcial a la ley moral es imposible. O amamos a Dios y al prójimo con todo nuestro corazón o no lo amamos. A menudo lo hacemos con entendimiento y conocimiento distante de la perfección. Pero obedecemos con un corazón perfecto según el conocimiento de lo que tenemos; de lo contrario, no obedecemos en absoluto. Jesús dijo: "Ninguno puede servir a dos señores; porque aborrecerá a uno y amará al otro, o estimará al uno y menospreciará al otro" (S. Mateo 6: 24).

11. Oportunidad. *Lo que es conveniente es oportuno. La ley moral exige lo que es oportuno. Lo que el supremo bien del universo exige es ley; es lo más oportuno y conveniente. Los preceptos bíblicos revelan qué es lo conveniente y oportuno. La moral nunca exige lo irrazonable o perjudicial. Después de considerar todas las cosas siempre elige lo mejor. A veces, una situación dada puede pretender justificar el incumplimiento de la ley moral, dando lugar a una absurda contradicción, pues los principios absolutos siempre están en el marco de la ley y la obligación moral.*

12. Exclusividad. *La ley moral es la única norma posible de obligación moral. Toda ley válida tiene que ser expresión y aplicación de la ley moral. Como guía para las decisiones y acciones de los seres morales, ninguna ley puede invalidar la ley moral, ni reemplazarla, ni coexistir con ella. La ley moral —ley del amor— es la única norma legítima de conducta moral.*

¿Es teórico o idealista el planteo que acabamos de hacer? De ninguna manera. Es tan práctico e importante como comer o beber. En realidad, afecta todos los aspectos de la vida.



DIRECTOR
Ricardo Bentancur

REDACTORES
Mónica Casarramona
Aldo D. Orrego

CORRECTOR
Ariel A. Pérez

SECRETARIA
Aurora H. de Martigani

DIRECTOR DE ARTE
Luis O. Marsón

FOTOGRAFO
Hugo Primucci



GERENTE GENERAL
Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Rolando A. Ilin

GERENTE DE DISTRIBUCION
Arbin E. Lust

GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

Agencias
SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. **BUENOS AIRES:** Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. **CORDOBA:** Avda. Sabattini 1680, B° Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 23194. **CORRIENTES:** Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. **TUCUMAN:** Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

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. **QUILPUE:** Errázuriz 1027, Casilla 237. Tels. 910039, 910874. **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. Tels. 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 Nº 154439	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)
PRINTED IN ARGENTINA	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199

Últimas palabras

Además de lo que ya hemos visto, hay otra forma de violencia en la televisión: la indefensión de los niños ante las tandas publicitarias destinadas a convertirlos en voraces consumidores.

Al respecto, Walter Moore, presidente de la Agrupación de Periodistas para la Infancia, señala que "los mismos motivos que hicieron que se prohibieran las técnicas de propaganda subliminal, porque manipulan la conducta sin que las personas puedan defenderse conscientemente, son aplicables a cualquier tipo de publicidad expuesta a la mente abierta e inadvertida de los niños. Para los niños toda publicidad es subliminal".

"¿En qué otra parte se puede fijar más nítidamente una marca comercial que en la mente de un niño de cuatro años"? se pregunta Vance Packard en su obra *Las formas ocultas de la propaganda*. Y Luis Melnik, autor del libro *Juicio a la publicidad*, advierte sobre la tendencia reiterada a incluir niños como actores principales en los cortos publicitarios. "Considero que los niños no deberían ser usados jamás como vendedores de ningún tipo de producto, y que la publicidad para niños jamás debe utilizarlos hablándoles en segunda persona, como en los avisos que sugieren 'decile a tu papá que te compre'".

En ese libro, Melnik también se refiere a las presiones que sufren los niños que protagonizan comerciales cuando los están filmando. "¿Cómo se logra que el niño lllore cuando hace falta? Evidentemente quitándole el alimento o mediante alguna otra acción que prefiero no imaginar".

Lo más lamentable del bombardeo publicitario, y ya no sólo para los niños, es el perjuicio psicológico que ocasionan cuando despiertan un deseo en el consumidor que en la realidad no se puede satisfacer. Un seguimiento de las publicidades actuales ha demostrado que más de un 60% de la población jamás podrá consumir la mayoría de los productos que se le ofrecen, con los consecuentes sentimientos de frustración que esto genera.—RB.

Próxima cita



¿La vida comienza a los 40?



Nostradamus: El valor de sus presagios

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. —Enero de 1991.

COCKTAIL DE TOMATE

- 2 tazas de jugo de tomate
- 1/4 cucharadita de jugo de cebolla
- 1 cucharadita de apio picado
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar
- Jugo de limón y azúcar (o coco rallado), cantidad necesaria para "nevar" los vasos.

Licuar todos los ingredientes, verter en una jarra y llevar a la heladera durante una hora. Colar y servir en vasos nevados.

Vasos nevados: Los vasos pueden "nevarse" sumergiéndolos en jugo de limón hasta 2 cm de la orilla y pasándolos luego por azúcar o coco rallado fino.

VIDA

REFresco DE GRANADA

- 1/2 taza de jarabe de granada
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de infusión de cedrón fría
- 3/4 litro de agua
- 1/2 litro de soda (agua gasificada)
- Cubitos decorados, cantidad necesaria

Mezclar los ingredientes de a uno por vez en el orden dado y servir con cubos de hielo decorados.

Cubitos de hielo decorados: Colocar en el agua de cada cubito una cereza, una hoja de menta o una florecita. Además, estos elementos pueden ser reemplazados por agua coloreada con colorantes vegetales o de repostería.

VIDA

VIDA

en la cocina

Frescura a toda hora

Ester S. de Primucci

DURAZNOS AL LIMON

- 1 kg de duraznos maduros
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 litro de agua
- Miel o edulcorante a gusto
- Cubitos de hielo, cantidad necesaria

Lavar bien los duraznos, quitarles el carozo, cortarlos en cuartos y hervirlos en el agua hasta que estén tiernos. Dejar enfriar y licuar. Agregar el jugo de limón y la miel (o edulcorante) a gusto. Verter en una jarra de mesa, poner cubitos de hielo y dejar enfriar bien antes de servir.

VIDA

KAA HEE (YERBA DULCE)

La *Kaá Heé* es una hierba dulce que se compone exclusivamente de hojas, flores y tallo de la planta *Stevia rebaudiana bertonii*. De esta planta se obtiene el **steviósido**, que es un glucósido 300 veces más dulce que el azúcar y no contiene ninguna acción tóxica, como ocurre con los edulcorantes sintéticos (especialmente los que contienen ciclamato y sacarina de sodio).

Esta hierba puede ser ingerida a cualquier edad, pues no sólo es inofensiva sino curativa de varios tipos de dolencias.

Quizá lo más importante de la *Stevia* sean sus virtudes anti-diabéticas. Los enfermos tratados con ella no sólo no presentan manifestaciones de intolerancia, sino que ven reducidos sus niveles de glucemia y sienten una sensación de bienestar desconocida antes del tratamiento.

La inocuidad y falta de toxicidad de esta hierba hace que tenga mucha aceptación en los tratamientos de obesidad y que se imponga a los edulcorantes sintéticos.

La *Stevia* actúa, además, como digestivo y antiácido. Es tónica y estimulante de la digestión. Impide el desarrollo de ciertas bacterias bucales y es recomendada para alimentos conservados pues no fermenta. Puede ser adquirida en las herboristerías.

VIDA



DE AQUI A LA ETERNIDAD



El mundo se halla al borde de una crisis extraordinaria, tal vez la más grande de su historia: la crisis final.

De aquí a la eternidad —una fresca y vigorosa condensación del *best-seller* **El conflicto de los siglos**— es la autorizada respuesta a la confusión y desesperanza de estos tiempos tan difíciles.

Esta obra notable, que presenta el plan de Dios para el hombre, puede ser uno de los libros más importantes que usted haya leído en su vida.

Formato: 10,5 x 18 cm.
Páginas: 450.

Pida información a la agencia del Servicio Educativo Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 25.)