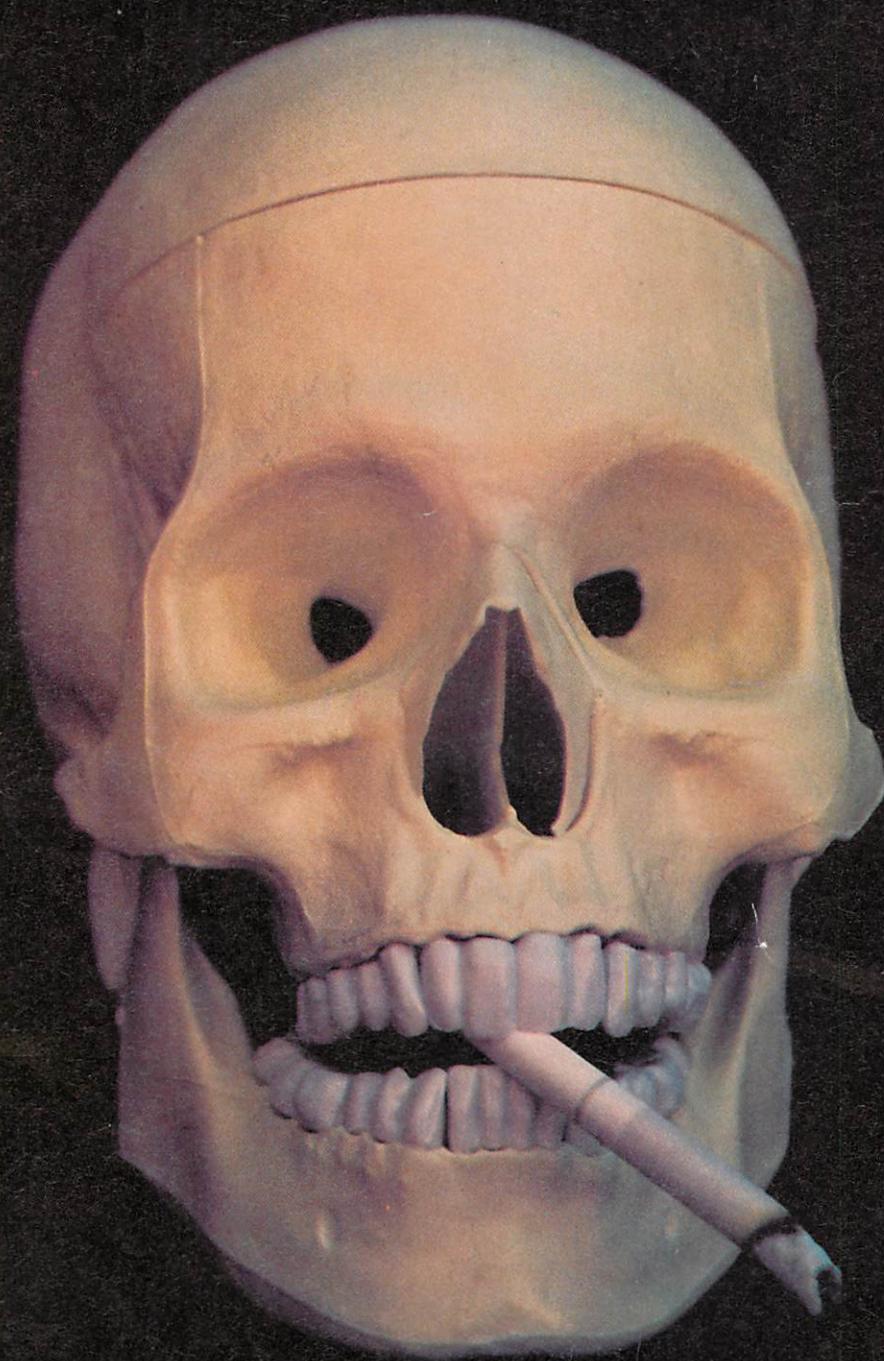


Viva Mejor

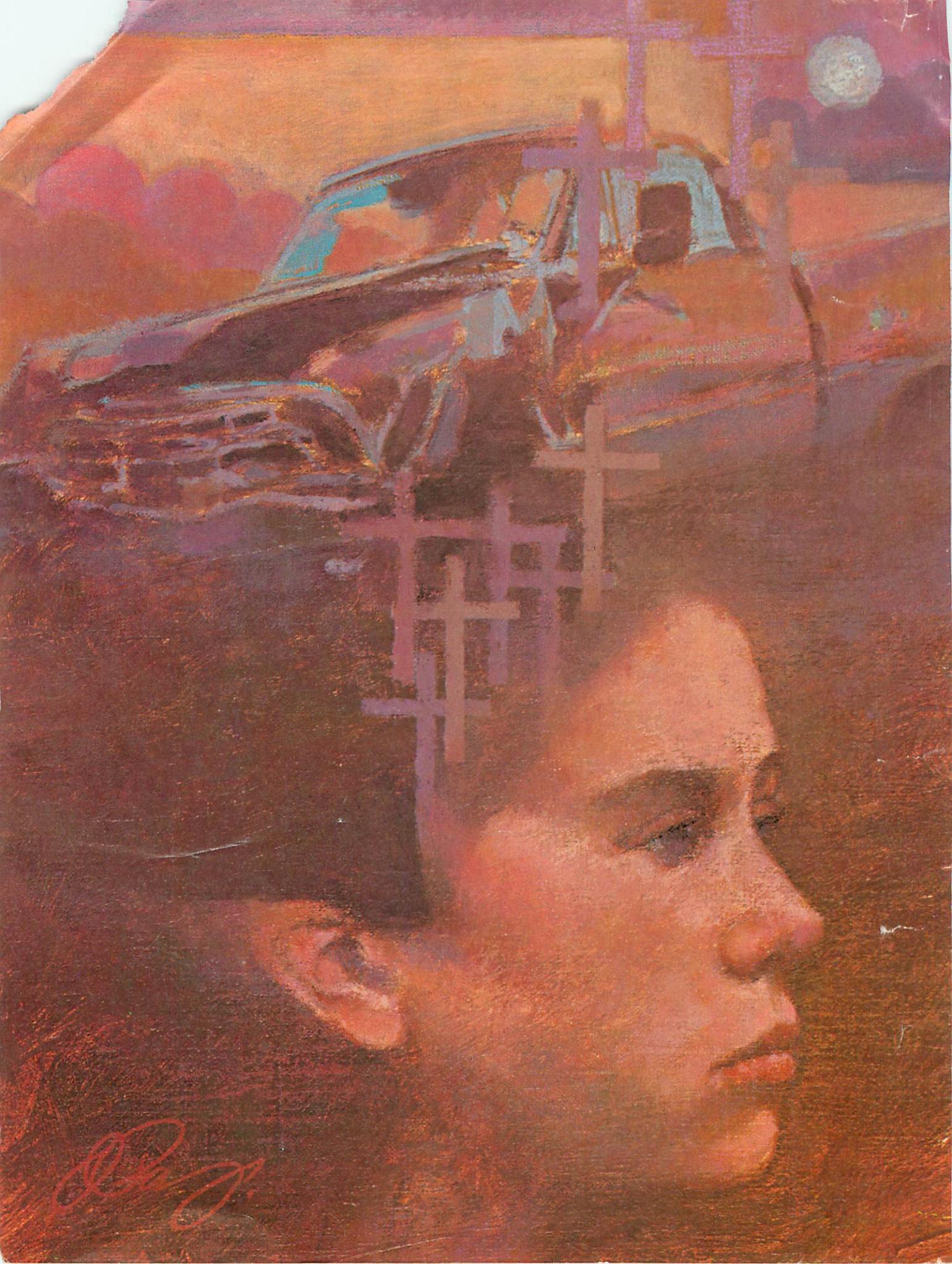


¿Fumar
o No Fumar?

Cómo Vencer
la Fatiga

La Influencia
de la Madre

CRUZADA NACIONAL CONTRA LOS VICIOS



EL ACCIDENTE

Por NAN FRIEDLANDER

Las bebidas alcohólicas han llegado a ser compañeras inseparables de muchos jóvenes de ambos sexos. En este relato verídico, Juanita y sus trece amigos asistieron a una fiesta con abundante cerveza, whisky, tequila y marihuana. ¿Cuántos regresarían a sus hogares?

—Juanita, toma esta moneda —me dijo mi madre ofreciéndome una moneda de diez centavos.

—No la necesito, mamá. Nada va a suceder —le respondí impaciente.

—Tómala —me repitió.

—Muy bien, lo haré si eso te hace sentir contenta —le dije encogiéndome de hombros.

Desde entonces esa moneda me ha acompañado siempre que salgo a pasear con otros jóvenes.

Según mis padres, esta moneda me podría servir para llamarlos por teléfono si necesitaba su ayuda en caso de que nuestro “chofer” estuviera ebrio. Por supuesto, nunca sucede tal cosa; ¿pero quién llamaría a medianoche para que lo recojan? No puedo imaginarme yo misma haciendo tal cosa.

—¿Adónde vas? —me preguntó papá.

—No lo sé, papá —le respondí conteniendo mi impaciencia—. Probablemente vayamos a casa de Celia, pues tiene la mejor colección de discos de moda de la ciudad.

Y pensé entre mí: “Y además el salón de juego y de fiesta más encantador: mesa de juego, juegos de lotería y de póker, tiro al blanco, juego de tejo pintado en el piso y... ¡un bar que invita!”

—¿Y quién será el chofer? —me preguntó nuevamente papá.

—¡Francamente, papá! ¡Esto es el colmo! ¿Cómo puedo saberlo si aún no ha llegado la pandilla? Ya lo sabré cuando lleguen. —Y agregué—: ¿Quién va a preocuparse por eso?

—¡Nosotros! —respondieron papá y mamá al mismo tiempo.

Se miraron, y sonrieron.

De pronto sonó el timbre. Puse la moneda de diez centavos en mi bolsillo, y fui a abrir la puerta.

—¡Hola, Juanita! —me saludó muy contento Alejandro Moreno.

—¡Alejandro, mucho gusto de verte! —contesté su saludo.

Detrás de él pude ver, frente a nuestra casa, una camioneta repleta con jóvenes de ambos sexos. Y mirando a mis padres les dije precipitadamente:

—Hasta luego, papá y mamá.

Yo deseaba que mis padres no vieran quiénes eran mis compañeros, y mucho menos quién era el chofer. Era nada menos que Enrique Prado, el joven que tenía la calificación más deficiente en los exámenes de conducción de automóviles. Por supuesto, mis padres no lo sabían; pero pensé que, cuanto más pronto nos fuéramos, mejor.

La camioneta estaba completamente llena. Tuve dificultad para entrar y aún más para sentarme. Como pude me acomodé en medio de Judit y de Roberto. Conté los pasajeros que iban en el asiento de atrás: ¡diez personas!, y dos adelante.

—¿Adónde vamos primero? —pregunté apenas pude sentarme atrás.

—Primero iremos a donde Celia; y después quizá a “Shack”.

“Shack” era una casa amplia en las afueras de la ciudad, en donde había música de primera y se consumía cerveza en forma abundante.

“Por alguna razón desconocida no me sentía preparada para participar en una fiesta con alcohol y marihuana”.

Enrique puso la camioneta en marcha, y partimos. Yo confiaba en que mis padres no hubieran escuchado nuestra conversación. Su actitud fisgona me resultaba insoportable. “Esto suele suceder cuando se tiene un solo hijo”, pensé por centésima vez. Estaba decidida a tener tres hijos, por lo menos, cuando me casara.

Celia tenía ya la música a todo volumen cuando llegamos. Tenía mis dedos rígidos de tanto sostenerme en las barras cuando Enrique cruzaba rápidamente en las esquinas. En dos ocasiones entró en la vía contraria; afortunadamente las calles de las afueras estaban desiertas.

—¡Entren, entren! —nos invitó cordialmente Celia—. Mis padres están ausentes, y los ratones podrán tocar a sus anchas —agregó señalando hacia adentro.

Cuando entramos atropelladamente pudimos entender qué quería decirnos. El bar estaba adornado con las botellas de “wisky” de su padre, y sobre el mostrador había “pitos” de marihuana.

—¡Magnífico! —gritó Enrique.

Inmediatamente fue al bar y se sirvió un whisky, y se lo tomó de un solo trago.

—¡Esto es lo que yo llamo una verdadera fiesta! —exclamó—. Y se sirvió un segundo trago.

—¡Despacio, Enrique! —le aconsejó Alejandro—. Tenemos toda la noche por delante, recuérdalo.

—Quizá, quizá —dijo Enrique, y agregó—: pero quiero que comience la fiesta. Y encendió un “pito” de marihuana.

—¿Y qué tal si comenzamos así? —preguntó Alejandro mientras me tomaba de la mano, y añadió—: ¿Crees que podremos bailar al compás de esta música?

—¿Por qué no? —asentí.

Y comenzamos a bailar al compás de una música muy movida. Me sentí un poco aliviada; pero por alguna razón desconocida no me sentía preparada para participar en una fiesta con alcohol y marihuana. Había comido hacía poco, y el whisky no combinaba con mi dieta regular; y además, quizá yo —no lo sé a ciencia cierta— era una muchacha tonta por naturaleza. Supongo que me sentiría asustada de lo que hiciera si no me dominaba completamente.

Enrique estaba en el bar; se había servido otro whisky y además se estaba fumando otro pito de marihuana. Tenía los ojos medio cerrados.

—Parece que Enrique está disfrutando mucho —comenté con Alejandro.

—¡Es un estúpido! —me respondió.

—Pero es el chofer —le recordé.

—No, desde este mismo momento.

El disco se terminó, y Alejandro me preguntó:

—¿Quieres jugar lotería?

—Seguro que sí —asentí.

La fiesta se prolongó un par de horas. Jugué unas 40 partidas de lotería y nueve de tejo. Me aparté prudentemente del tiro al blanco, pues mis compañeros estaban muy agitados y los dardos pegaban bastante lejos del blanco.

—Vámonos a Shack —ordenó de pronto Alejandro—. Necesito cambiar de ambiente.

Todos estuvimos de acuerdo, y entramos rápidamente en la camioneta. Me sentía nerviosa por Enrique, el chofer; pero por nada me hubiera quedado sola con Celia. Creo que estaba más temerosa de sentirme una tonta que de la conducta de nuestro conductor.

El viaje al lugar mencionado ha sido el más desesperante de mi vida. Enrique iba de un lado a otro de la vía, y en las esquinas, a causa de la velocidad, cruzaba en sólo dos ruedas. Fue una gran suerte que no lo sorprendiera una patrulla de la policía.

Cuando llegamos sentí deseos de tomar algo. Alejandro me trajo una bebida compuesta de alcohol y leche, la única que me gustaba, quizá por su sabor a leche malteada. Nos sentamos alrededor de dos mesas grandes. Hablábamos. Bebíamos. Actuábamos como personas mayores, supongo. Enrique ahora bebía tequila. ¡Uf... qué combinación: whisky con tequila! Alejandro se había bebido varias cervezas, pero aparentemente no lo habían mareado.

A medianoche cerraron el negocio, y Enrique anunció:

—¡Vámonos!

Y se dirigió a la puerta con paso vacilante.

Cuando salí, sentí escalofrío. Me abotoné el suéter y metí las manos en los bolsillos y... toqué la moneda de diez centavos. Vacilé.

—¿Vienes? —me preguntó Alejandro.

Me quedé pensativa. ¿Entraría a la camioneta o me quedaría haciendo el papel de una tonta? ¿Deseaban realmente mis padres que los llamara aunque fuera a medianoche? ¿Vendrían a buscarme donde me encontraba? Estas preguntas se agitaban en mi mente, mientras Alejandro daba señales de nerviosismo.

—Alejandro —le respondí—, pueden marcharse si lo desean; yo llamaré a mis padres.

El movimiento afirmativo de mi cabeza le dio

**“Muy cerca de aquí hubo un terrible accidente.
Una camioneta se salió de la vía
y se estrelló contra unos árboles”.**

más énfasis a mis últimas palabras.

—¿A tus padres? ¿Para qué?

—Siento miedo de regresar a mi casa mientras Enrique maneja; eso es todo.

Y en seguida me dirigí al teléfono público situado en una esquina del estacionamiento.

—Me sentaré con Enrique y lo vigilaré —me prometió Alejandro.

—No es suficiente —le respondí—. ¿Quieres acompañarme?

—¿Para irme con tus padres? ¡No, gracias! No me agrada nada esa idea —fue su respuesta inmediata.

—Bueno, haz lo que desees.

Entré en la casilla telefónica y cerré la puerta. Mientras marcaba el número, Enrique partió a gran velocidad levantando una nube de polvo. Papá respondió:

—Papá, soy Juanita. Estoy en Shack, en la calle 35. ¿Puedes venir a?... —no me dejó terminar.

—¡Salgo inmediatamente! ¡Espérame! —fue su respuesta instantánea.

En ese momento pensé: “Lo que papá me dijo es cierto: me prometió que iría a cualquier parte y a cualquier hora a buscarme, y lo está haciendo. Esto me hace sentir muy segura. No hizo alboroto ni preguntas. ¡Sólo me aseguró que vendría... y pronto!”

Papá llegó media hora después. Apenas subí al auto me dijo:

—Muy cerca de aquí hubo un terrible accidente. Una camioneta no cruzó en el lugar debido, se salió de la vía y se estrelló contra unos árboles.

—Y continuó—: Temo que esos adolescentes estén muy heridos.

Inmediatamente pensé en la camioneta, en mis amigos. Adelante pude ver las luces rojas intermitentes de la policía, de la ambulancia y de los bomberos. No quería mirar; pero no pude evitarlo.

¡Sí, mis temores eran ciertos! ¡Era la camioneta de Enrique! ¡Me sentía desmayar! Los cuerpos estaban tendidos en el pavimento como muñecos de trapo. Mientras pasábamos vi que los bomberos cortaban la cabina de la camioneta para poder sacar al conductor.

¿Qué era lo que me había dicho Alejandro? Que se sentaría con Enrique para vigilarlo. ¿Estaría también Alejandro en esa fatídica cabina? Intenté decirle a papá que se detuviera, pero no pude hablar durante el viaje a mi casa.

Cuando llegamos, mamá salió en ropa de dormir a recibirnos.

—¡Juanita —me dijo—, gracias a Dios que estás

bien y en casa! Escuché en la radio que hubo un accidente terrible.

—Así es —respondió mi papá—. Nosotros pasamos por ese lugar.

Yo comencé a llorar. Mis padres me llevaron adentro; pero yo sollozaba tan fuerte que me era imposible hablar. Cuando me calmé lo suficiente, les dije que esos jóvenes muertos eran mis compañeros, y que momentos antes del fatal accidente yo había estado con ellos en la camioneta.

Entonces mamá comenzó a llorar. Los brazos de papá rodearon nuestros hombros. Entonces les conté toda la historia. Lo hice con un profundo pesar, ya que posiblemente todos estaban muertos, inclusive mi amigo Alejandro.

Mamá nos preparó un chocolate caliente, y escuchamos las últimas noticias. El locutor anunció: “Diez jovencitos de ambos sexos perecieron en el accidente ya mencionado”. Este fue un anuncio escalofriante. Y prosiguió: “Dos aún están vivos: el conductor, Enrique Prado, y su compañero de asiento, Alejandro Moreno”.

Esta noticia me hizo llorar; pero esta vez sentí un gran alivio: ¡Alejandro no había muerto! Los cadáveres fueron llevados a la morgue para que sus familiares los reconocieran.

Papá apagó el radio, y nos quedamos en silencio por unos momentos. Finalmente mamá se levantó y me dijo:

—Hija, vamos a la cama; ya es hora de dormir. Me ayudó a levantarme, y subimos las escaleras.

Cuando llegué a mi dormitorio le di las gracias a mamá por la moneda de diez centavos. Pero no por la moneda nada más, sino por todo cuanto ellos —papá y mamá— me habían dado durante toda mi vida, todo lo cual me dio suficiente valor para decir “NO” a mis compañeros momentos antes del trágico viaje. La moneda —tantas veces insinuada por mis padres— sólo me facilitó más la llamada salvadora; pero la manera en que mis padres me habían cuidado constantemente hizo que yo no me embarcara en esa camioneta. Como ellos cuidaron oportunamente de mí, yo pude protegerme a mí misma.

Me acosté. Pensé en silencio: “Mañana visitaré a Alejandro. Mañana buscaré algo mejor que hacer, en vez de ir a las fiestas con alcohol y drogas”.

Sentí que, de alguna manera y entre muchos otros, yo había sido escogida para vivir. En ese momento prometí ser digna de tal privilegio. ☆

(Publicado con permiso de la revista Listen.)

SU VIDA VALE MÁS que el placer de fumar

Entrevista de Francis A. Soper,
director de la revista *Listen*,
al Dr. Julius Richmond,
Director del Servicio de Salud
Pública de los Estados Unidos.

Dr. Richmond, como director general del Servicio Público de Salud de los Estados Unidos de Norteamérica, ¿cómo ve usted el panorama actual de la salud de su país?

En primer lugar es necesario observar que la salud de nuestro país nunca fue mejor que ahora. La gente vive un promedio de 73,2 años, edad nunca antes alcanzada. La mortalidad infantil es menor que antes, y la muerte por enfermedades cardiovasculares ha descendido en los últimos diez años.

Estas son señales muy alentadoras; pero esto no quiere decir que no podamos mejorar aún más.

Doctor, ¿cuáles son las causas más comunes de enfermedad?

Los mayores problemas están íntimamente relacionados con la forma en que la gente vive, o sea lo que podríamos llamar su "estilo de vida".

Es animador darse cuenta de que un número creciente de jóvenes de ambos sexos están absteniéndose de fumar. Deseamos, por supuesto, que esta tendencia continúe indefinidamente.

Nos agrada también ver un descenso en el consumo de bebidas alcohólicas. Muchos problemas de la salud están relacionados con el consumo del alcohol, especialmente los accidentes automovilísticos, y enfermedades como la cirrosis del hígado.

Las drogas son también un enorme problema actual en lo concerniente a la pérdida de la salud.

Yo añadiría a estos males todo lo relacionado con la dieta alimentaria y la condición física. Como tenemos abundancia de alimento tendemos a comer más de lo necesario, lo cual provoca la obesidad. Y aunque la obesidad no es en sí misma una amenaza inmediata para la vida, tiene que ver, a la larga, con graves problemas de la salud.

La gente quiere comer más y "mejor" y al mismo tiempo bajar de peso; pero generalmente no hay forma de hacer ambas cosas a la vez. Por lo tanto, deseamos que se desvanezcan los espejismos en asuntos dietéticos. En este asunto, lo único que da buenos resultados es someterse a una dieta balanceada durante un período suficientemente largo.

Usted ha mencionado el hábito de fumar como un grave problema para la salud. ¿Por qué, entonces, fuman los jóvenes si es peligroso?

A los adolescentes les gusta pensar en el "estilo de vida" que les gustaría llevar cuando sean adultos. La adolescencia es un período de exploración; y como los menores observan que los adultos fuman, especialmente en las películas y en la televisión, los toman como modelos que les agrada imitar.

Pero por otro lado, ha habido un considerable descenso —del 54 al 37 por ciento— en el número de fumadores adultos desde que el Departamento de Salud Pública de los Estados Unidos publicó su informe en cuanto a la relación que hay entre el hábito de fumar y la salud. Cuando los jóvenes observen que aumenta el número de adultos que abandonan el tabaco, creo que ellos fumarán menos. La adolescencia es también un período en el cual los jovencitos desean descubrir lo que sus amigos están ya explorando. Si actúan en un medio saturado de tabaco, la presión circundante los empujará a hacer lo mismo. Pero este tipo de presión también puede actuar en sentido contrario, y en este caso los jóvenes se interesarán en la buena salud y el equilibrio corporal. Reconocerán —especialmente si les gustan los deportes— que el hábito de fumar, aunque sea por períodos cortos, causa la pérdida del vigor e imposibilita la capacidad para adquirirlo de nuevo. Por esta razón creo que, a causa de esta presión, estamos comenzando a ver una



considerable reducción en el número de los jóvenes que fuman.

¿Cree usted que el hábito de fumar es un problema semejante al de las drogas?

La nicotina forma hábito; y el alcohol y las drogas entran también en esta categoría. En la investigación científica estamos interesados en descubrir por qué algunos jóvenes se resisten tanto a adquirir estos hábitos, mientras que otros son tan vulnerables a los mismos.

Cuando sepamos la razón por la cual algunos son víctimas fáciles de estos vicios, quizá podamos ayudar a más adolescentes a resistir los hábitos que son dañinos para la salud.

¿Prueban suficientemente las evidencias científicas que el tabaco es una amenaza para la salud?

Creo que en este asunto la información que tenemos es concluyente: el hábito de fumar tabaco es dañino en forma múltiple, especialmente como productor de varias clases de cáncer; y además también se relaciona con enfermedades del corazón, la bronquitis y el enfisema.

Debemos fijarnos en el hecho de que el hábito de fumar tiene efectos negativos tanto en las mujeres como en los hombres. Estos efectos malsanos comenzaron a manifestarse más tarde en las mujeres, porque éstas empezaron a fumar después que los varones. Las mujeres son tan vulnerables al tabaco como los hombres.

Se presentan también efectos negativos en la salud del feto. Por esta razón es muy importante —diríamos urgente— que las madres jóvenes comprendan que si fuman durante el embarazo están sometiendo a sus hijos a un riesgo sumamente peligroso para la salud de ellos. Repito: No se puede ignorar que el hábito de fumar es muy peligroso para la salud. No hay duda alguna en cuanto a esto.

¿Cuáles son algunos de los mayores campos de investigación relacionados con los efectos del tabaco?

Vale la pena considerar siempre la posibilidad de reducir los peligros del tabaco; pero mi propia convicción es que siempre habrá un peligro serio.

Además, debemos también estudiar los diversos usos que se le dan al tabaco, ya sea en forma de derivados químicos con propósitos farmacéuticos o industriales, o en sus aplicaciones en la agricultura para producir alimentos para animales, a fin de aprovechar todas las sustancias químicas que pueda tener.

El tabaco es parte muy importante de nuestra economía, y sería muy deseable que se le pudiera encontrar otros usos que no sea el de fumarlo.

¿Vislumbra usted que llegará el tiempo cuando el fumar ya no sea un hábito social?

Sí; lo vislumbro. Pienso que llegará el día cuando el fumar será un hábito raro. Es animador observar que los que no fuman desean permanecer en un ambiente libre de humo de tabaco; y cada día son más estrictos en esto.

Y me parece que la resistencia contra el hábito de

fumar se generaliza más —y en un sentido cada vez más positivo— a medida que aumenta el interés en proteger la salud.

¿Cómo cree usted que podemos disipar la presión social que tan a menudo nos incita a fumar?

Si los maestros, los atletas y otras figuras destacadas de nuestra sociedad no fumaran, y así lo declarasen públicamente, creo que veríamos una reducción sustancial en el hábito de fumar.

Es muy importante también que la publicidad y los medios de comunicación social —prensa, radio y televisión— exalten menos el tabaco y ejerzan más moderación en la forma como promueven el consumo del mismo.

Usted habló de un mejor “estilo de vida”; ¿cómo fomentaría tal estilo en forma que incluyera hábitos positivos?

Los jóvenes deben aprender más acerca de la salud, y a desarrollar un respeto más grande por sus cuerpos, para que puedan prestar mejor atención a un “estilo de vida” y de costumbres que no afecten su salud. Creo que con semejante interés en la salud se reducirá sustancialmente el consumo del alcohol y de las drogas.

El efecto de todo esto será un más elevado rendimiento académico y atlético, como también en las carreras profesionales. Las personas que no fuman pierden menos horas de trabajo. La gente produce más en sus esfuerzos intelectuales y artísticos si disfruta de salud y es así más capaz de hacer su trabajo.

Dr. Richmond, ¿como médico, qué le aconsejaría usted a un joven para que pueda abandonar el hábito de fumar?

En primer lugar, el joven debe estar bien informado de los peligros del tabaco. Esto es muy importante en el recurso de la motivación.

Algunas personas sugieren un abandono gradual del tabaco; pero es muy significativo saber que el mayor número de personas que abandonan el tabaco lo hacen en forma abrupta, instantánea. La determinación, o fuerza de voluntad —si así prefiere llamarla—, es un paso sumamente importante en este asunto.

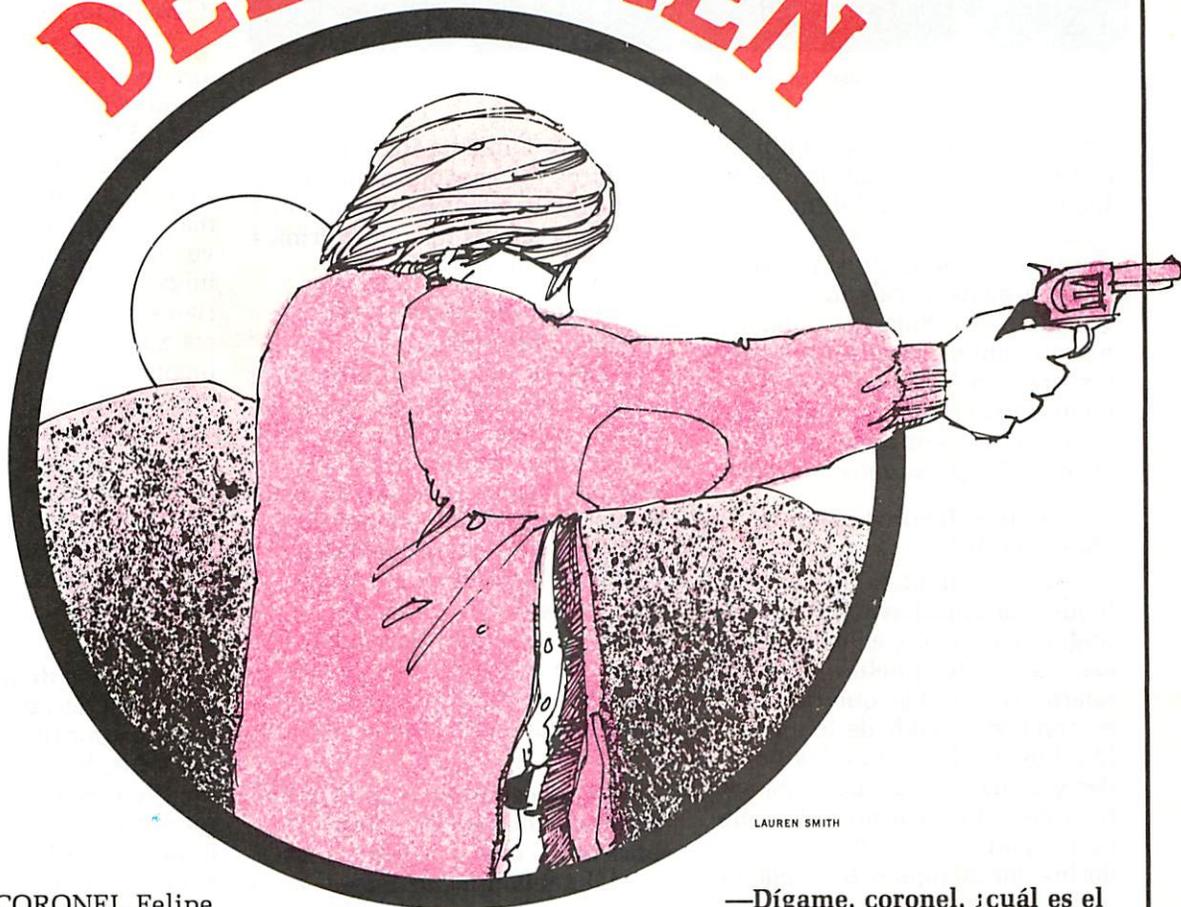
Si los jóvenes desean verdaderamente proteger su salud, deben actuar de acuerdo con el conocimiento que poseen. Esto equivale a una combinación de motivación íntima, buena educación y una decisión plena, total.

¿Cree usted que los jóvenes pueden construir una sociedad mejor que la que ellos heredaron?

Soy muy optimista en este aspecto. Cuando miro hacia atrás veo a mi generación luchando en medio de guerras y de varias otras crisis. No podemos afirmar que nos hemos enfrentado a los problemas del mundo en la forma más óptima.

Con las oportunidades que tiene hoy la juventud, con su creciente interés en los esfuerzos intelectuales y culturales, y con su actividad social expansiva y creciente, tengo la sólida confianza de que nuestra juventud construirá un mundo mejor que este en que vivimos ahora. ☆

LA GRAN INDUSTRIA DEL CRIMEN



EL TENIENTE CORONEL Felipe Cortés García es un funcionario del Depto. de Policía de Puerto Rico, que con su fuerza de mil policías, está encargado de combatir el tráfico de drogas y estupefacientes en todo el país. Es, además, un firme sostenedor de las campañas de temperancia. No fuma ni toma bebidas alcohólicas, y rige su vida mediante sólidos principios morales. Lo entrevisté en su oficina con el fin de dar a conocer a los lectores de *Viva Mejor* sus puntos de vista acerca de los diversos aspectos de la delincuencia.

Entrevista de
Jorge Escandón
con el teniente coronel

FELIPE CORTES GARCIA

Subjefe de Policía
de Puerto Rico

—Dígame, coronel, ¿cuál es el mayor problema que afronta Puerto Rico en la actualidad?

—Aquí en Puerto Rico se han hecho estudios sociales y se ha llegado a la conclusión de que la criminalidad es uno de los problemas que más preocupación trae al gobierno y a los ciudadanos.

—¿Qué se entiende por criminalidad?

—Es el número o frecuencia de los delitos cometidos dentro de un grupo de personas y en un tiempo determinado. En este sen-



Teniente coronel Felipe Cortés García, con el Sr. Jorge Escandón.

tido es un sinónimo de delincuencia. En la policía de Puerto Rico bregamos con delitos clasificados como tipo 1 y tipo 2. Los asesinatos, homicidios, robos a mano armada, escalamientos, violaciones a mujeres, violaciones a menores, esos son los delitos tipo 1, a los que nosotros les damos atención de preferencia; los de tipo 2 son menores, pero siempre les prestamos cuidado.

—¿Cómo clasifica usted la cleptomanía?

—La cleptomanía, que es una tendencia impulsiva al hurto, de origen patológico, es un mal que azota a nuestro pueblo. Tenemos rateros, o personas que tienen la costumbre de vivir de lo ajeno. Muchos de ellos van a las tiendas y utilizan toda suerte de artimañas para sacar artículos que no les pertenecen y luego venderlos por cualquier bagatela; algunos para satisfacer sus hábitos o caprichos, y otros, porque ya tienen la costumbre. Precisamente, Sr. Escandón, yo le sugerí el título de la entrevista: “La gran industria del crimen”, y digo que es una industria porque todos nosotros colaboramos con ella...

—¿En qué sentido?

—De muchas maneras. Tomemos, por ejemplo, el robo, tema del cual estamos hablando. ¿Sabe lo que hace el dueño de un negocio para compensar las pérdidas que tiene cuando los clientes hurtan parte de su mercan-

cería? Pues aumenta los precios, y nosotros los consumidores, los que no tenemos arte ni parte en el delito, somos los que sufrimos las consecuencias.

—Lo mismo sucede con las drogas, ¿verdad?

—Con las drogas y con muchas otras cosas. Para vigilar el comercio y para tratar de detener a los delincuentes, el gobierno aumenta los impuestos y de esta manera todos colaboramos con una industria que en realidad muchos de nosotros aborrecemos. Y hablando de la marihuana, se puede decir que es la droga de más alto consumo de mercado en el mundo entero, y Puerto Rico no es una excepción a la regla.

—¿Qué están haciendo las autoridades de este país para abrirle los ojos a la gente —especialmente a los jóvenes— a fin de que se den cuenta de los peligros que existen en el uso de las drogas, y para tratar de aliviar su consumo que cada día aumenta más?

—La policía de Puerto Rico se preocupa en gran manera por esta lacra social; es por eso que llevamos una campaña abierta por todo el país y tenemos unos programas preventivos, de ayuda juvenil, donde enrolamos un gran número de niños y, especialmente en el verano, cuando no hay clases, presentamos actividades de distinta naturaleza: deportivas, sociales y hasta cul-

turales, para que sus mentes se distraigan en algo productivo y no se dejen arrastrar por los vicios. También tenemos agencias del gobierno que les dan trabajo a los muchachos para que estén ocupados y al mismo tiempo ganen dinero mientras estudian.

—Coronel, ¿qué nos puede decir de la delincuencia juvenil?

—En cuanto a ese tópico, me atrevo a decir que es una delincuencia paternal, primero que nada. Si un hijo mío resulta delincuente, hay grandes probabilidades de que yo haya sido un mal ejemplo para mi familia; tal vez haya demostrado en mi hogar apego por las cosas materiales sin darle mayor importancia a la parte espiritual. El problema de muchos padres es que nos mantenemos tan ocupados, que casi no nos preocupamos de nuestra familia, y los hijos especialmente se dan cuenta de nuestro comportamiento. La tarea de ser padres es un deber sagrado, y por eso debemos balancear la parte material con la intelectual y espiritual.

—Muchos de nuestros jóvenes se hallan descuidados en sus hogares porque los padres trabajan y los dejan solos, tal vez con un aya o mirando televisión; ¿cree usted, coronel Cortés, que la televisión tiene influencia en el comportamiento de estos muchachos que se hallan desorientados y muchas veces actúan en forma violenta y descomedida?

—Vamos a empezar por lo que usted dice. Yo entiendo que el mundo moderno ha llevado a la madre a trabajar, lo cual es contrario —y esta es una opinión personal— a las demandas del hogar. En el caso mío, mi esposa nunca ha trabajado. Yo soy el proveedor, y mucho o poco que lleve a casa, lo compartimos entre todos, y hasta el momento Dios nos ha bendecido grandemente. De esta manera estoy tratando de dar un buen ejemplo a

mis hijos. Otro factor importantísimo es la escuela, la cual debemos apoyar en gran manera. Y en cuanto a la televisión sólo puedo decirle —y de nuevo esta es una opinión personal— que si usted le da una buena formación a su hijo, le puede dejar ver cualquier programa de televisión. Si lo ha educado bien, el muchacho podrá distinguir entre lo bueno y lo malo. Indiscutiblemente, la televisión está saturada de programas nocivos que tienden a confundir la personalidad de jóvenes y adultos; y muchos de estos programas merecen una estricta censura. Pero repito, todo depende de la educación que les demos a nuestros hijos.

—¿Qué opina usted del sistema de educación que se sigue en la actualidad?

—Al analizar este punto tan importante, debemos recordar que nosotros vivimos en un mundo en donde todos reclaman sus derechos y muchas veces nos olvidamos de nuestras responsabilidades. Muchas veces exigimos del maestro responsabilidades que pertenecen a los padres. Hay padres que esperan que sus hijos sean corregidos en la escuela, y cuando el maestro es un poco fuerte, entonces vienen los reclamos. Aquí en Puerto Rico, por ejemplo, se han visto casos cuando padres han agredido a maestros porque éstos han sido estrictos con sus hijos. Algunos de los educadores, incluso, han sido llevados a los tribunales por acusaciones injustas de padres inconsecuentes. Esto no significa, desde luego, que algún maestro no haya cometido un atropello; pero en la mayoría de los casos se presentan argumentos sin fundamento alguno. Desgraciadamente, en nuestros días el maestro ha perdido esa posición de privilegio que gozaba anteriormente.

—¿Qué nos puede decir, entonces, acerca del aspecto religioso?

—Sr. Escandón, usted sabe muy bien que en Puerto Rico existe separación de la Iglesia y el Estado. Pero muchos de nosotros, como padres y educadores, nos olvidamos a veces que la religión es un fundamento sólido en la formación de nuestros hijos. Le repito, el hombre tiene que estar balanceado tanto material como espiritualmente. Si una persona deja crecer el materialismo en el niño y no le inculca sentimientos religiosos —y dicho sea de paso, todas las religiones son buenas porque tienden a elevar la moral del individuo—, en el futuro el muchacho va a responder en la misma forma como lo hemos orientado. No se pueden esperar milagros, porque si mal no recuerdo, en las Sagradas Escrituras hay un texto que defiende este principio cuando dice: “Todo lo que el hombre sembrare eso también segará”.

—Coronel Cortés, ya que mencionó las Sagradas Escrituras, ¿cuál es su parecer acerca de ese libro?

—Bueno, hay muchas personas que creen que por tener la Biblia van a salvar el hogar; pero es una creencia falsa, porque si no la leen, ni escudriñan, ni ponen en práctica sus consejos, de nada les sirve. Yo opino que cuando se lee este libro, antes de abrir sus páginas se debe pedir a Dios el poder divino para que ayude a comprenderla correctamente. Porque, si se está alejado de Papá Dios, ¿cómo se la podrá interpretar? Yo creo que la Biblia tiene un remedio para cada cosa; es como una farmacia llena de muchos medicamentos que ayudan oportunamente a cada persona que se halla enferma de algún mal específico. Y lo mejor es vivir de acuerdo con las enseñanzas bíblicas que tienden a elevar el espíritu y a formar el carácter.

—Como última pregunta, coronel, ¿qué mensaje enviaría usted a los lectores de la revista

Viva Mejor con relación a la forma como puede mejorarse nuestra sociedad y como se puede impedir que la gran industria del crimen siga creciendo?

—Permítame terminar mi explicación acerca de esta gran industria que existe en nuestra sociedad. Yo me he puesto a sumar unas cosas con otras y he llegado a la conclusión de que nosotros estamos patrocinando esa gran industria. En efecto, si usted suma los presupuestos del departamento de policía, del departamento de justicia, y de las instituciones penales y judiciales en todas partes del mundo, encuentra que es sumamente costoso procesar a un delincuente; esto añadido a los sueldos de los policías, los jueces, los fiscales, los oficiales penales, las secretarías, etc., que son la parte positiva que se dedica a detectar el crimen. En realidad, puede verse que ésta es una industria que supera a los más grandes negocios del mundo.

¿Cuál será, entonces, la solución inmediata a este problema? Yo creo que los lectores de esta revista ya se habrán podido dar cuenta, a través de mis opiniones personales, que hay que darle suma importancia al hogar, a la escuela y a la iglesia para tener una sociedad que permanezca incólume ante los embates de las corrientes destructoras de la sociedad. Si no ponemos a Dios al frente y no hacemos nuestros planes de acuerdo con su divina voluntad, entonces estaremos arando en el mar y tratando de detener el viento con la palma de nuestras manos. A todos nosotros, y especialmente a nuestros jóvenes, nos esperan grandes cosas en el futuro. Por eso conviene poner todo el empeño en los ideales altruistas y nobles y seguir adelante hasta alcanzar la gloriosa meta, porque así nos lo ha prometido el gran Padre del universo. ☆



¡Ayúd

Por REBECA THORBURN

—¡Tengan la bondad de ayudarme a encontrar la vena principal! ¡Ayúdenme, por misericordia! —gritaba desesperada una jovencita. Y continuó—: ¿En dónde está la vena? ¡Que alguien haga algo!

—Tómalo con calma —le dijo suavemente su amigo Tomás—. Esto llevará un tiempo largo; pero la encontrarás. Créeme. Yo lo sé porque he experimentado este mismo problema.

—¡No; tú no me comprendes! ¡Es ahora cuando necesito ayuda! ¡No puedo soportar! ¡No veo la vena principal! ¡Ayúdenme a encontrarla! ¡Nadie me ayuda! —gritaba entre sollozos.

—Trata de calmarte. Hay muchas personas que desean ayudarte. Yo estoy aquí. Te ayudaré. Los médicos y las enfermeras te ayudarán. Ellos saben qué debe hacerse. Tú tienes que cooperar con ellos. Deja que te ayuden.

Tal era el diálogo que sostenían dos adolescentes, pacientes de un hospital psiquiátrico. Fanny, la jovencita de los lamentos, tenía sólo 16 años, pero había estado tomando una variedad de drogas por un tiempo, la última de las cuales había sido la denominada PCP. Sus amigos la habían llevado a la sala de emergencia, pues había perdido toda noción de la realidad. Su cabello liso y desgredado acentuaba más la delgadez de su cuerpo. Sus desorbitados ojos pa-

D. TANK

enme a Encontrar la Vena!

saban de una persona a otra mientras suplicaba que la ayudaran a localizar su vena principal.

Su compañero, que la consolaba tan gentil y pacientemente, podía hablar por experiencia, pues él también había sido llevado a la sala de emergencia después de consumir drogas en abundancia, y había estado internado dos meses en el hospital. Aunque Tomás estaba hablando a Fanny con mucho aplomo, hubo momentos cuando sus actos y su conversación eran completamente irracionales. Aún estaba muy débil.

☆☆☆☆☆☆

Miguel, un joven vigoroso y atractivo, de cabello negro y ondulado, tenía una personalidad agradable y equilibrada. Parecía ser un buen partido para una afortunada muchacha. ¿Por qué tenía que estar en una clínica psiquiátrica?

¡De nuevo, las drogas! El PCP fue otra vez el reo en esta ocasión. Dos años antes la novia de Miguel había desistido de casarse con él. Miguel se sintió muy decepcionado... y se refugió en las drogas. Necesitaba una muleta para enfrentarse a la vida.

De pronto comenzó a sufrir de irritación en la nariz. Cuando el médico lo examinó, le dijo que su mal era causado por el humo de la soldadura. Nada le dijo en cuanto a su hábito de inhalar drogas.

Pero la irritación continuó agravándose hasta convertirse en una úlcera. El mundo real comenzó a esfumarse para Miguel. Tenía una familia hermosa. Aunque primero se resistía a ello, finalmente lo convencieron para que fuera al

hospital a buscar ayuda para su problema con las drogas.

Después de un examen completo, le informaron que tenía un daño en el cerebro.

—¿Qué clase de daño era, Miguel?

—Hace media hora hablé con mi señora —dijo Miguel—. Recuerdo que lo hice, pero no recuerdo de qué le hablé. Me falla la memoria.

☆☆☆☆☆☆

Luego fue Mauricio. Este joven provenía de una familia adinerada. Tenía 20 años de edad, pero aún no había decidido qué carrera seguir. Ni estudiaba ni trabajaba; pero sí disfrutaba de la vida social, de las excursiones, en las cuales, por supuesto, se consumían drogas de todas clases.

Cierto día alguien puso una pastilla en una bebida de Mauricio. Aunque nunca se determinó qué clase de droga era, lo cierto es que se trataba de una sustancia química con fuerza suficiente para hacer tambalear la vida de Mauricio. Fue, por lo tanto, enviado a sus padres, los cuales lo internaron en una clínica.

Allí también le dijeron que tenía dañado el cerebro. Una junta médica lo declaró como un ser "desmemoriado".

—Mauricio, ¿qué es lo que has perdido?

—Bueno, cuando miro televisión no puedo seguir el desarrollo del programa, y cuando leo un libro me es imposible seguir la ilación de la historia. Si la gente me habla sólo a mí, puedo entender; pero si un grupo sostiene una conversación, me pierdo.

Después de una larga permanencia en el hospital, Mauricio fue dado de alta. ¿Qué le sucederá? Parece muy improbable que pueda servir para algo sin la capacidad de razonar. Nadie se atreverá a asignarle algo que requiera mucha responsabilidad.

—Mauricio, ¿qué harás primero cuando llegues a tu casa?

—Quizá pensará usted que es una tontería mía, pero iré a mi dormitorio, cerraré la puerta y lloraré. Hasta ahora no he llorado, porque se supone que un hombre no debe hacerlo; pero ya en mi cuarto lloraré hasta que no me queden lágrimas. ¡Mi vida está acabada! ¡Necesito llorar!

☆☆☆☆☆☆

Los pacientes del hospital salieron para dar un paseo de distracción. Cuando pasaban por cierto lugar, Esteban señaló las casas en donde vivían sus amigos:

—Y en esa casa vivía José Portales. El fue el que me inició en las drogas.

—¿Conocías a José Portales? —le preguntó alguien desde el asiento de atrás—. Yo también lo conocí, y él fue también el que me enseñó a usar drogas. ¿Fuiste a su funeral?

—¿Su funeral? —preguntó uno de los compañeros.

—Sí —respondió Esteban—; ha muerto. Metió el auto en el garaje; puso el motor en marcha, y cerró las puertas. Se envenenó con el monóxido de carbono. Sus padres lo encontraron. Quiso dar la impresión de que no se había suicidado.

—¿Qué edad tenía?

—19 años, nada más. ☆

UNA TRAGEDIA que

Por PAT HORNING

SI LAS PROBABILIDADES fueran de diez a uno contra usted, ¿se atrevería el próximo mes a jugar todo su salario en algo tan caprichoso y altamente improbable como la rueda de la suerte u otro juego parecido? Y si las probabilidades comenzaran a favorecerla, ¿se animaría entonces a arriesgarse?

Suponga ahora que la suerte se vuelve contra usted. Si no tuviera la más mínima posibilidad de ganar —por estar todas las probabilidades a favor de los dueños del juego—, ¿seguiría usted considerando la posibilidad de apostar todo su salario?

Preguntas ridículas, por supuesto; pero hay millones de personas incautas que continúan apostando contra la más remota posibilidad de ganar. Y en este juego, no sólo apuestan sus propias vidas, sino que también ponen sobre las mesas de juego el futuro de sus hijos.

Las madres que beben alcohol y fuman durante el embarazo, aumentan dramáticamente el peligro de abortar o de causar daños cerebrales a sus hijos. Pero aun así, persisten en apostar contra estas cartas fatales: un tubo cilíndrico con tabaco y las botellas de alcohol, artísticamente decoradas.

Es sorprendente la visión de una antigua sociedad en cuanto a las mujeres embarazadas amantes del alcohol. (*El tabaco se popularizó a partir del siglo pasado.*) Los gobernantes de las ciudades-Estados de Grecia, Esparta y Cartago reco-

nocieron que el alcohol podía tener efectos desastrosos en el feto. Y para eliminar este peligro, dictaron leyes estrictas que prohibían a los recién casados consumir bebidas alcohólicas.

Desafortunadamente este ejemplo fue olvidado por cientos y cientos de años. Encontramos sólo un registro, en otra ciudad, que destaca los peligros específicos de las madres alcohólicas. En 1720 el gobierno de Inglaterra abrogó las restricciones para las destilerías, y la ginebra de mala calidad corrió abundantemente. Hasta las clases más bajas consumieron grandes cantidades de alcohol. Y fue durante este período cuando aparecieron las primeras observaciones acerca de lo que ha dado en llamarse "síndrome alcohólico fetal".

El Dr. Kenneth L. Jones y sus colegas de la Escuela de Medicina de la Universidad del Estado de Wáshington, identificaron estos síntomas en 1973, y lo llamaron "síndrome". En los últimos siete años ha crecido mucho la información al respecto. Esta información apoya sus descubrimientos iniciales.

Uno de los primeros estudios fue con 633 voluntarias que se internaron en el hospital de la ciudad de Boston para sus partos respectivos. Nueve por ciento de estas damas eran bebedoras inveteradas, 39 por ciento eran moderadas, y 52 por ciento bebía raras veces. Los hijos de las primeras eran casi *cuatro veces más* propensos al retardo mental y a las malformaciones congénitas que los hijos de las moderadas o de las que rara vez bebían alcohol.

Síntomas del síndrome

¿Qué es exactamente el "síndrome alcohólico fetal"? Los límites del síndrome son difíciles de

definir en forma exacta, porque hay una enorme cantidad de factores que contribuyen al desarrollo mental y físico del feto. Pero los médicos pueden ahora identificar ejemplares de anomalías que aparecen más en los hijos de mujeres dadas al alcohol durante el embarazo.

No todas estas anomalías aparecen en cada caso estudiado, pero algunas —si no todas— aparecen en los niños afectados con el "síndrome alcohólico fetal": peso deficiente antes y después del nacimiento, crecimiento deficiente, cabeza más pequeña de lo normal, CI (*cociente intelectual*) bajo, defectos de la vista, el oído, el corazón y los genitales, eran las manifestaciones más frecuentes que se observaron.

Como este síndrome es relativamente nuevo en el campo de la investigación, los médicos confiesan que aún no tienen todas las respuestas. Una de las preguntas no respondidas se refiere al mecanismo preciso por el cual el alcohol afecta al feto. Se conoce, sin embargo, que el alcohol llega al feto atravesando fácilmente la placenta, y que circula en la sangre del feto con la misma concentración presente en la sangre de la madre.

El Dr. James W. Hanson, especialista en genética médica en el Departamento de Pediatría del Hospital de la Universidad del Estado de Iowa, explica cómo se observó este fenómeno en una ocasión: "La madre había bebido alcohol poco antes del parto, y la muestra de sangre se obtuvo directamente del cordón umbilical en el momento del parto. La densidad alcohólica era de 0,155 por ciento, la cual sería más que suficiente para arrojarnos —a usted y a mí— a la cárcel por conducir estando ebrios".

Puede Evitarse



El médico dio otros ejemplos. Una madre había estado bebiendo poco antes del parto, ¡y los médicos sintieron olor a alcohol en el aliento del niño una hora después de su nacimiento! En un tercer caso, el líquido amniótico que envuelve al feto despedía un olor "semejante al de una cantina (bar)".

El tiempo es importantísimo. ¿Tiene importancia que la mujer beba durante el embarazo? ¿Qué sucede si se va de parranda de vez en cuando, y luego permanece sobria la mayor parte de la gravidez? ¿Qué es peor: tomar bastante durante el primer trimestre, el segundo, o el tercero?

Preguntas difíciles de responder. Los médicos prosiguen buscando información definitiva. El Dr. Hanson afirma que es casi imposible encontrar mujeres que sean bebedoras inveteradas durante la época del embarazo, y que luego dejen de hacerlo. El cree, sin embargo, que el conocimiento de los investigadores con otras drogas —y los experimentos con animales— demuestra que beber mucho alcohol es probablemente más dañino en unas épocas que en otras.

El Dr. Ernesto P. Noble, antiguo director del Instituto Nacional del Alcoholismo y Abuso del Alcohol, señala que el período comprendido entre los tres y los cuatro meses y medio del embarazo es crítico, pues es el momento cuando se desarrollan más rápidamente las células del cerebro.

Y para que la mujer no piense que es necesario que reduzca el alcohol sólo por un período corto, el Dr. Hanson previene: "Con la cantidad acostumbrada de alcohol que usted bebe ... debe esperar mayores probabilidades de manifestaciones sutiles. Podría haber cierta cantidad de deterioro men-

D. TANK

Las mujeres que consumen bebidas alcohólicas durante el embarazo ponen en grave peligro la salud de los hijos que nacerán.

tal o algún cambio de conducta, no tan fáciles de descubrir como un defecto o imperfección física. Por ejemplo, algunos años después de su nacimiento, el niño podría manifestar hiperactividad".

No hay niveles conocidos seguros

La pregunta que las mujeres desean que se les responda en forma específica es: "Durante el embarazo ¿cuánta cantidad de alcohol es excesiva? ¿Hay un nivel hasta el cual se pueda llegar sin peligro?"

Distintas autoridades dan diferentes respuestas. El Dr. Noble admite que "los niveles seguros son aún desconocidos". El previene que existen riesgos innegables cuando se pasa de tres onzas de alcohol puro, o sea seis bebidas o tragos por día. "De una a tres onzas ya ofrecen incertidumbre; se aconseja tener cuidado", concluye.

Otros son más estrictos en su consejo y —por supuesto— menos generosos en sus límites. El Consejo Nacional del Alcoholismo sienta una posición clara: "La mujer embarazada no debe tomar nada de alcohol durante la preñez".

"No podemos decirle a una mujer que tendrá un hijo defectuoso si toma moderadamente —dice George Dimas, director del Consejo Nacional del Alcoholismo—. Lo que estamos diciendo es que la decisión segura y responsable es abstenerse".

La frecuencia estadística del "síndrome alcohólico fetal" es significativa. El Dr. Noble estima que uno de cada dos mil niños nacidos en los Estados Unidos de Norteamérica manifiesta las características de este síndrome. Esta enfermedad es la causa número tres del retardo mental en los in-

fantes. El Dr. David Smith, uno de los primeros investigadores de este síndrome, cree que los médicos cada día están más conscientes de los síntomas de esta enfermedad. La información que se acumula es digna de crédito.

Aun la mujer que no es bebedora crónica necesita ejercer cuidado durante su embarazo. Aunque no tenga un niño con la dolencia ya mencionada, debe cuidar sus hábitos, especialmente durante el tiempo de la gravidez.

"Definitivamente, ¡no más colillas!"

Si bien los efectos del alcohol son la mayor preocupación de este artículo, la madre en potencia debe estar consciente de que también el fumar presenta riesgos para el feto. Los principales son: frenan el crecimiento normal del niño y aumentan las posibilidades de que nazca muerto. El Dr. Hanson se apoya en una gran cantidad de estudios cuando pronuncia la siguiente generalización: "Una madre que fuma un paquete de cigarrillos por día, duplica el riesgo de que su niño muera".

Las probabilidades de dañar al indefenso feto se elevan más cuando la mujer combina o consume drogas durante el embarazo. Aun cuando es casi imposible hacer una prueba "pura", o sea de sólo bebedoras o sólo fumadoras, cuyos hábitos no se superpongan, el Dr. Hanson argumenta que estas dos drogas juntas —tabaco y alcohol— son más peligrosas que una u otra sola.

El Dr. Stanley Garn, profesor de Nutrición y Antropología de la Universidad de Michigan, en la ciudad de Ann Arbor, resume la conducta que debe seguir una mujer durante el embarazo: "Nada de excusas, y, definitivamente, ¡no más colillas!"

La responsabilidad del padre

A la madre tradicionalmente se le ha asignado toda la responsabilidad del niño, desde la concepción hasta el nacimiento. Pero el Dr. F. M. Badr, antiguo profesor de Genética de la Fundación Worcester para la Biología Experimental, en el Estado de Massachusetts, y actualmente en la Universidad de Kuwait, explora la posibilidad de que un padre que bebe continuamente pueda también contribuir a que el niño nazca defectuoso o muera antes de nacer.

Su investigación inicial, en el Hospital San Vicente, de Worcester, reveló un alto porcentaje de defectos en los hijos de los bebedores crónicos. Observó que dichos defectos eran "muy parecidos a los manifestados en el síndrome alcohólico fetal".

En otras investigaciones con animales descubrió que, en algunas etapas de su desarrollo y maduración, también los espermatozoides eran más vulnerables al alcohol que en otras. Así pues, lo mismo que la madre, el padre es más susceptible en ciertos períodos.

El Dr. Badr declara que estos hallazgos iniciales deberían hacer que los padres consideren detenidamente sus hábitos de ingerir alcohol. "Si un hombre desea procrear hijos normales y saludables, debe abandonar el alcohol".

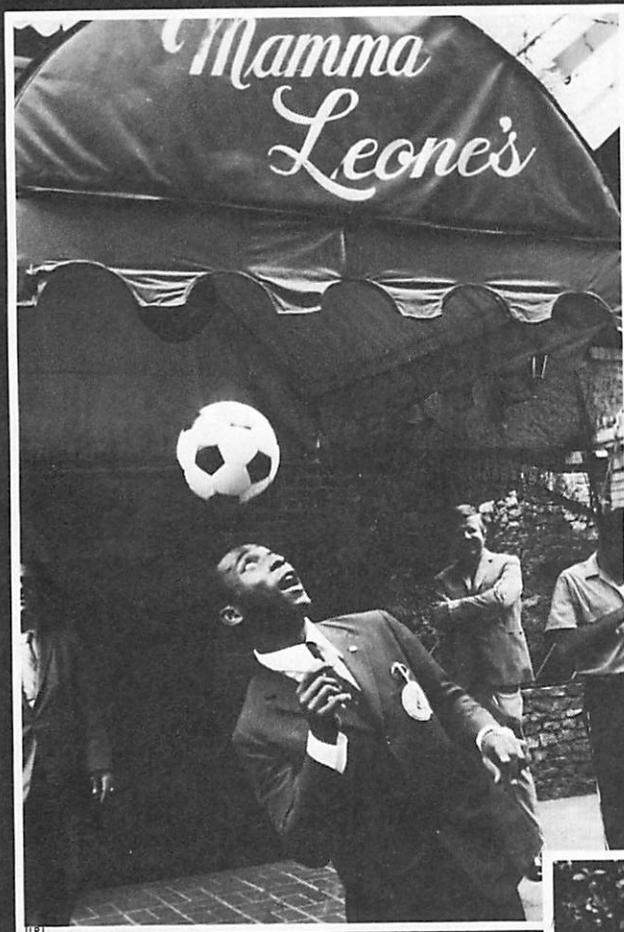
Un estilo de vida que incluya alcohol en abundancia tiene riesgos elevados para los padres en potencia que, por su indulgencia en los llamados placeres, pueden poner en peligro la apariencia, la capacidad mental y el desarrollo emocional de sus hijos.

"El hábito del alcohol es completamente evitable —resume el Dr. Hanson—. No existe razón por la cual una mujer tenga que beber durante el embarazo. Por eso, en mi opinión, si nace un niño defectuoso por esta causa, es una tragedia; pero una tragedia que pudo y puede evitarse". ☆

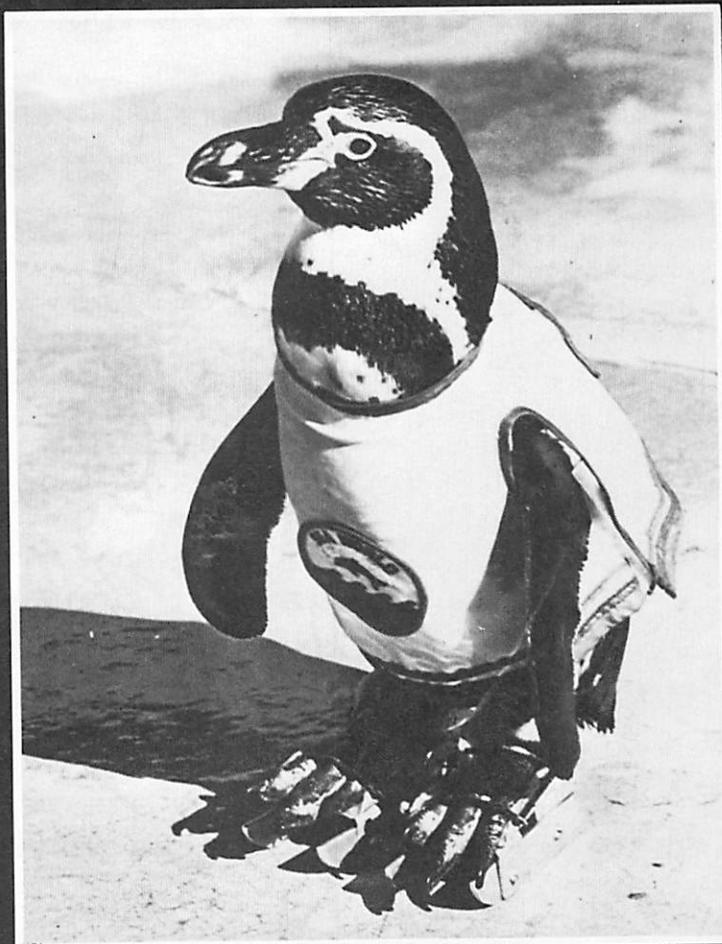
(Publicado con permiso de la revista Life and Health)

NOTAS GRAFICAS

El internacionalmente famoso futbolista brasileño Pelé da una cabezada a la pelota frente a un restaurante de Nueva York. Aunque no todos pueden distinguirse como deportistas o futbolistas de fama, todos pueden usar la cabeza para pensar en lo que es bueno y en lo que es malo, en lo que conviene y en lo que no conviene, en la forma de hacer bien al prójimo y de honrar a Dios. "Todo lo que es verdadero, todo lo justo, todo lo honesto, todo lo puro, todo lo amable... en esto pensad" (Filipenses 4: 8).



Linda, niña de 12 años, cabalgaba feliz en su caballo, pero al cruzar un arroyo se deslizó de la montura y cayó al agua. Quedó empapada, pero afortunadamente no se hizo daño. Así es la vida. Los problemas vienen inesperadamente. El cielo azul de la existencia personal de pronto se cubre de espesos nubarrones y estalla la tormenta. ¡Pero eso no es el fin del mundo! No hay que perder la calma ni ahogar las dificultades en la copa de vino o de licor fuerte. La solución de los problemas requiere una mente clara y una voluntad firme, confianza en la capacidad personal y en la ayuda divina. Una vez resueltas las dificultades, la tranquilidad y la felicidad volverán a alegrar la vida.



Este pingüinito se ha hecho famoso porque ha aprendido a deslizarse sobre patines para hielo. ¡Cuánto más pueden realizar los seres humanos! No hay límite para lo que pueden alcanzar los adolescentes de ambos sexos que se dediquen a estudiar y trabajar con entusiasmo y seriedad y se mantengan alejados de los vicios.



La fatiga se origina en el cuerpo o en la mente. El descubrimiento de la causa de la fatiga constituye un paso positivo en la tarea de eliminar esta dolencia.

Cómo Vencer la Fatiga



Por MARVIN MOORE

HACE POCO me sucedió algo extraño. Una mañana me senté frente a mi máquina de escribir a fin de hacer un trabajo para un cliente, pero me sentí tan cansado que por poco me vuelvo a la cama para seguir durmiendo. Lamentablemente no tenía tiempo para dedicar a esa actividad tan placentera.

Pero a la media hora me sentía muy bien, y trabajé el resto del día sin siquiera dar un bostezo.

Me hubiera gustado que la respuesta a mi sensación de cansancio hubiera sido una botella de medicina mágica, porque en ese caso habría podido ganar millones con esa invención. Después de todo, la mayor parte de la gente se siente agotada en un momento u otro, y en el caso de muchos esa sensación de cansancio nunca desaparece. ¡De modo que todos desearían comprar mi medicina!

Si usted es una de esas personas que se sienten crónicamente cansadas, puede que este artículo favorezca en cierto modo la resolución de su problema. Usted *puede* encontrar alivio. Tal vez necesite consultar a su médico, pero lo más probable es que su problema no sea tan complicado. Primero debiera probar varios remedios sencillos, y si con ellos no

consigue el resultado apetecido, entonces puede consultar al médico.

La fatiga se origina en su cuerpo o en su mente. En algunos casos la causa es evidente, y también lo es la solución. Sin embargo, los que sufren de fatiga crónica por regla general no están seguros de cuál es la causa. Si la conocieran, estarían en condición de remediar su problema. Además, hay diversas situaciones que pueden contribuir a que una persona se sienta cansada. Le sugiero que use el método de ensayo y error para encontrar cuál de las sugerencias que siguen se aplica mejor a su caso.

Causas físicas de la fatiga

Los médicos afirman que la fatiga se origina con más frecuencia en la mente que en el cuerpo. Pero las causas físicas se descubren y se tratan con mayor facilidad, y a veces producen un efecto benéfico en la mente, por lo que la parte emocional resulta más fácil de comprender. Mencionaré a continuación cuatro causas físicas de fatiga que usted está en condiciones de resolver.

1) **Falta de ejercicio.** Si su trabajo no exige que usted haga ejercicio físico enérgico, y si usted no tiene un programa de ejercicio, aquí es donde le sugiero que comience. Las razones son sencillas.

El cuerpo necesita ciertos elementos nutritivos para sobrevivir, y uno de los más importantes es el oxígeno. De todos los órganos del cuerpo, el cerebro es el que requiere más cantidad de este gas. Aunque el cerebro representa solamente 2 por ciento del total del cuerpo, consume 25 por ciento de la provisión de oxígeno necesaria para todo el organismo. Cualquier cosa que aumente la provisión de oxígeno al cerebro mejorará su funcionamiento. Entre otras cosas, una cantidad adecuada de oxígeno reduce la fatiga.

Nada ayuda tanto a aumentar la provisión de oxígeno al cerebro como el ejercicio. El Dr. Kenneth Cooper, experto en el trote como ejercicio, explica en su libro *Aerobics* cuál es la razón.

Dice él que los pulmones de los que se ejercitan regularmente son capaces de procesar más aire y oxígeno con menos esfuerzo. El ejercicio fortalece el músculo del corazón de modo que éste bombea más sangre (y oxígeno) a través de todo el cuerpo. Aumenta el número y el tamaño de los vasos sanguíneos en el organismo, lo que hace posible que el corazón bombee más sangre a todas partes con mayor eficiencia. Con esto se desarrolla y expande el sistema de provisión de oxígeno. Finalmente, el ejercicio aumenta la cantidad total de sangre que circula en el cuerpo, lo que también acrecienta la provisión de oxígeno.

Para obtener estos resultados benéficos usted debe ejercitarse vigorosamente y en forma regular. Sin embargo, conviene que tome una precaución: no comience de golpe un programa de ejercicio intenso, especialmente si lo aqueja una enfermedad crónica o si tiene más de 30 años de edad. Lo que yo mismo he experimentado en el ejercicio de trote me ha convencido de que el ejercicio regular y vigoroso es una de las mejores formas de combatir la fatiga. Puede ser que el esfuerzo necesario no resulte agradable, pero ciertamente uno se beneficia y disfruta con los resultados.

2) **Falta de agua.** ¿Sabía usted que si estrujara a una persona de cien kilos de peso hasta extraerle todo el líquido, tendría nada más que treinta kilos de vitaminas, minerales y proteínas? Los otros setenta kilos serían agua. Afortunadamente el organismo usa repetidamente el agua de que dispone, de modo que uno necesita tomar solamente unos diez vasos adicionales cada día. Tomamos unos cuatro vasos de agua en el alimento que consumimos, de manera que basta beber de seis a ocho vasos diarios. Pero esos seis a ocho vasos de agua son vitales. Le ruego que lea cuidadosamente lo que sigue: *La sed no es una guía adecuada para saber cuál es la cantidad de agua que se necesita consumir en el día.* La fatiga producida por la deshidratación puede aparecer bastante antes de que se sienta sed. El Dr. G. C. Pitts, profesor de la facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard, demostró esto en forma concluyente mediante un experimento notable. Puso a un grupo de atletas en un cuarto caliente, y los hizo ejercitarse sobre un dispositivo mecánico con una cinta circulante que les

permitía caminar continuamente mientras permanecían en el mismo lugar. No les permitió tomar agua. Caminaron a una velocidad de 5,5 kilómetros por hora, y quedaron exhaustos después de haber caminado tres horas y media. El Dr. Pitts repitió el mismo experimento unos días más tarde, pero esta vez dejó que los atletas bebieran agua cuando sentían sed. En este caso siguieron caminando durante seis horas antes de llegar al punto de agotamiento. En una tercera prueba, el Dr. Pitts les hizo beber una cantidad de agua equivalente al agua que sus cuerpos habían perdido, y esta vez, después de caminar siete horas, los atletas se sentían tan descansados como cuando habían comenzado a caminar.

La ingestión de una cantidad suficiente de agua es una de las mejores defensas contra la fatiga.

3) **Hábitos de alimentación incorrectos.** Dos clases de hábitos de alimentación pueden conducir a la fatiga: comer demasiado y comer alimentos impropios.

Si usted ha asistido recientemente a una fiesta, sabe a qué me refiero cuando digo comer demasiado. Una comida pesada tomada en la noche puede ser especialmente nociva, porque puede avinagrar el estómago. En este caso la persona despierta con dolor de cabeza y sin ganas de tomar desayuno. A mitad de la mañana se siente débil, de modo que se toma una taza de café con pan o galletitas. Al mediodía come un almuerzo liviano, por lo que en la noche está con un hambre que lo devora. Así que nuevamente come en abundancia. Algunas personas viven así día tras día, y finalmente se preguntan por qué se sienten tan cansadas todo el tiempo.

Otra cosa que hay que vigilar es la *clase* de alimento que se come. Los que viven consumiendo alimentos impropios o malsanos se exponen a tener problemas. Por ejemplo, el cuerpo necesita el complejo vitamínico B—B₁, B₂, B₆, B₁₂— a fin de quemar el azúcar y el almidón. Por eso los cereales, que tienen gran cantidad de almidón, también tienen el complejo B, en las capas de la corteza. Pero en el proceso de refinado se



eliminan la corteza con las vitaminas. El enriquecimiento de estos alimentos con vitaminas añadidas no resuelve el problema, porque lo añadido es menos que lo previamente quitado, y porque la gente suele ingerir una cantidad excesiva de azúcar en forma de caramelos, chocolates, helados (nieve) y en numerosos alimentos que llevan este ingrediente.

El complejo B desempeña un papel importante en el sistema nervioso. Cuando el organismo tiene que usarlo para metabolizar la gran cantidad de azúcar adicional, los nervios sufren. La falta del complejo B es un factor que contribuye a la fatiga.

Desde el punto de vista del régimen de alimentación, la mejor forma de resolver el problema de la fatiga consiste en comer alimentos nutritivos y de buena calidad tanto en la mañana como al mediodía, y en la noche tomar una comida liviana. Además, evitar el azúcar y la ingestión de alimentos fuera de las horas normales de comida.

4) **Descanso insuficiente.** En esta lista de las causas físicas de fatiga he dejado para lo último la falta de descanso adecuado, no porque sea menos importante que las otras, sino porque generalmente es la primera en que pensamos cuando nos sentimos cansados, cuando en realidad cualquiera de las otras causas podría ser la responsable.

Aunque la causa mayor de fatiga sea la pérdida de sueño, de todos modos le sugiero que también pase revista a los otros puntos mencionados. En algunos casos una persona puede dormir menos si se encuentra en óptimo estado de salud. Por ejemplo, después que yo adopté el trote como ejercicio, descubrí que me sentía muy bien durmiendo solamente siete horas en lugar de ocho. Mucha gente no descansa bien porque no pasa suficiente tiempo en la cama. La autodisciplina es la única cura para este problema.

Causas emocionales de la fatiga

Los médicos afirman que de 50 a 75 por ciento de los pacientes que se quejan de fatiga sufren de un problema emocional antes que de uno físico. A con-

tinuación mencionaré tres causas comunes provocadoras de fatiga.

1) **Las preocupaciones.** Hay dos clases de preocupaciones: reales e imaginarias. Ambas pueden provocar fatiga. Las preocupaciones reales se concentran en los verdaderos problemas de la vida: ¿Qué influencia tendrán sobre mi hijo sus malos amigos? ¿Cómo puedo ayudar a mi marido alcohólico? ¿De dónde sacaré dinero para pagar mis cuentas?

Algunas personas experimentan una inclinación tan grande a sentirse ansiosas, que inventan problemas para preocuparse de ellos cuando la vida no se los da. Las preocupaciones imaginarias carecen de sentido. Recuerdo el caso de una mujer que lloraba con frecuencia porque temía que los comunistas invadieran a los Estados Unidos, país donde ella vivía.

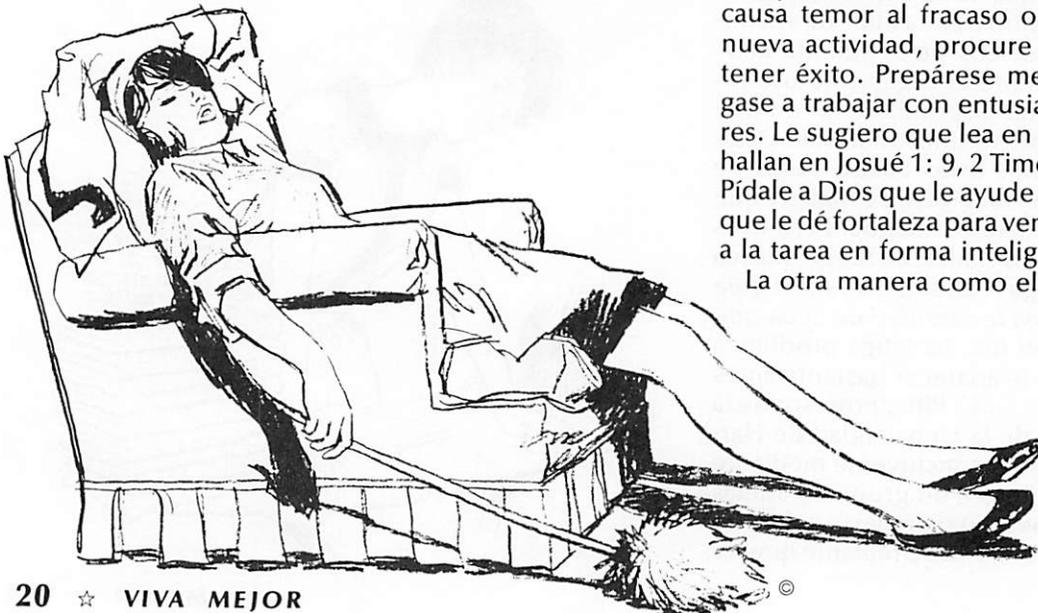
Las preocupaciones reales o imaginarias agotan la fuerza vital que se necesita para hacer frente a las responsabilidades de la vida. Personalmente descubrí que la mejor cura para las preocupaciones consistía en entregar mi vida a Dios. Notemos lo que él asegura en Romanos capítulo 8, versículo 28: "A los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien".

2) **Temor al fracaso.** Un día un amigo mío fue a jugar golf con su esposa. Pasaron momentos muy agradables y felices hasta que ella hizo algunas malas jugadas. Después de eso la esposa dijo que se había desanimado y que no quería seguir jugando. Le había entrado temor a fracasar.

El temor al fracaso puede generar fatiga de dos maneras. En primer lugar, desarrollándola como un mecanismo de escape. Hay personas que no están realmente cansadas, pero tampoco quieren hacer frente a los desafíos de la vida ni a sus responsabilidades. Para ellas, la mejor forma de escapar consiste en sentirse cansados, ya que esto proporciona una excusa para volver a la cama y dormir un tiempo más y así escapar de la realidad.

Si éste es su problema, entonces conviene que usted encuentre la manera de tener éxito en algo. Ya sea que decida insistir en salir adelante con lo que le causa temor al fracaso o bien que emprenda una nueva actividad, procure descubrir algún modo de tener éxito. Prepárese mejor y practique más. Póngase a trabajar con entusiasmo a pesar de sus temores. Le sugiero que lea en la Biblia los pasajes que se hallan en Josué 1: 9, 2 Timoteo 1: 7 y San Juan 14: 27. Pídale a Dios que le ayude a creer en esas promesas y que le dé fortaleza para vencer sus temores y lanzarse a la tarea en forma inteligente.

La otra manera como el temor al fracaso produce



fatiga consiste en que se proponen objetivos completamente fuera de la realidad y se echan encima enormes responsabilidades en su esfuerzo por demostrarse a sí mismas y a los demás que están haciendo un buen empleo de su tiempo, que son útiles o que la compañía donde trabajan no puede pasarse sin ellas. Como resultado, con frecuencia desarrollan verdadera fatiga física por trabajar en exceso, en adición a la fatiga emocional originada en su temor al fracaso.

Si éste es su problema, le sugiero que comience a leer los mismos versículos bíblicos que sugería más arriba. También usted necesita confiar en Dios y recibir de él la fuerza para alcanzar el éxito. Usted no necesita hacer frente solo a las situaciones difíciles de la vida. Y sin embargo, en vez de subirse las mangas y disponerse a trabajar con más empeño aún, usted necesita bajarse las mangas, tener una actitud de relajamiento y dedicar tiempo al descanso. Haga planes de usar de vez en cuando un fin de semana para visitar a un amigo que viva en una ciudad distante o para hacer un paseo campestre. Salga de vacaciones una vez al año y váyase lejos de su casa. A veces, cuando pienso que no tengo tiempo en absoluto para dedicar a las vacaciones, de todos modos las tomo, y cuando regreso descubro que me siento renovado y puedo hacer el doble de trabajo en la mitad del tiempo.

3) **Aburrimiento.** Algunas personas se sienten cansadas porque la vida no les resulta interesante. Los gerentes industriales han descubierto que muchos empleados que se quejan de cansancio en realidad están sumamente aburridos. Sus trabajos rutinarios no les ofrecen ningún desafío y ninguna estimulación intelectual o física.

En algunos casos me siento fatigado de haber escrito a máquina algunas horas, pero de pronto mi cansancio se disipa porque el trabajo que me había parecido aburrido inesperadamente se torna interesante, y eso hace que cambie toda mi actitud mental. Si usted se siente aburrido con su trabajo, considere las siguientes sugerencias que podrían ayudarlo.

1) Piense en la posibilidad de cambiar de trabajo. "¿Qué otra cosa puedo hacer?", preguntará usted. Tal vez tenga habilidades especiales que podría poner en práctica en sus horas libres y que luego usted podría emplear en un trabajo de tiempo completo. Trate de seguir un curso técnico en un colegio nocturno, o bien un curso de contabilidad, de secretariado o de cualquier otra cosa que le interese.

2) Si no puede cambiar de trabajo, procure cambiar lo que hace en su casa. Un amigo mío se entretiene en su casa trabajando con motores viejos, después de las horas de trabajo. El dice: "Mi trabajo es tan aburrido que me volvería loco si al llegar a casa no pudiera ocuparme en algo que realmente me agrada".

3) Las damas con frecuencia se aburren con la rutina de los trabajos hogareños. Pueden resolver ese problema trabajando como voluntarias en un hospital, en una iglesia o en otra institución de bien público, o bien dedicando parte del tiempo a un trabajo

pagado. Además, debemos recordarles a las madres que tienen el trabajo más importante del mundo: educar la mente de sus hijos. Cuando se comprende el verdadero valor de las tareas del hogar y su gran importancia, puede resultar más fácil disipar la actitud de aburrimiento.

4) Piense en un objetivo que le gustaría alcanzar dentro de los próximos seis meses y trabaje con todo entusiasmo para conseguirlo. Podría ser ahorrar dinero para comprar algo que necesita o para tomar una vacación agradable con la familia. Podría ser arreglar el jardín en forma especial o añadirle una nueva habitación a la casa. O también podría ser reiniciar los estudios para aprender una nueva profesión a fin de cambiar de trabajo. Un objetivo definido elimina una cantidad de aburrimiento y fatiga.

Si su fatiga apareció recientemente y en forma repentina y cada vez se hace más grave, es probable que usted tenga un problema médico que necesita atención inmediata. En ese caso vaya a ver a su médico sin demora. Sin embargo, si usted se ha sentido fatigado durante mucho tiempo, y si su fatiga no parece empeorar ni mejorar, le sugiero que primero ponga en práctica las ideas sugeridas en este artículo. Si eso no mejora su situación al cabo de un tiempo razonable, hágase examinar por su médico.

Y ahora quisiera hacer una última sugerencia: la prescripción que la Biblia da para curar la fatiga. Jesús dijo: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (S. Mateo 11: 28). Esta promesa no es un curalotodo. No la sugiero para que tome el lugar de lo que he dicho en este artículo. Sin embargo, juntamente con todo lo demás, una amistad con Cristo en la que usted aprenda a confiar en él y en sus promesas puede ayudarlo a encontrar el alivio que tanto necesita para su fatiga.

QUE HACER PARA DORMIR BIEN

Mucha gente pasa horas en la cama sin poder dormir. Si usted sufre de insomnio, le sugiero que pruebe los cinco puntos siguientes:

1. Antes de acostarse, dé dos o tres vueltas alrededor de la manzana.
2. Tome un baño tibio (no caliente) poco antes de meterse en la cama.
3. Apague el televisor o la radio y trate de aislarse de otros ruidos molestos.
4. Durante algunos minutos, lea la Biblia o algún otro libro inspirador.
5. Arregle los conflictos hogareños antes de irse a dormir. Pida disculpas si necesita hacerlo, y esté dispuesto a perdonar. Una oración sincera puede devolverle la paz mental y ayudarlo a dormir sin dificultad.

(Publicado por cortesía de la revista *These Times*)

QUE ES LA ANQUILOSTOMIASIS

Por el Dr. MARCELO HAMMERLY

DEFINICION.—La anquilostomiasis, una enfermedad debida a la infestación con el anquilostoma duodenal o con el *Necator americanus*, se caracteriza por una anemia progresiva.

DISTRIBUCION DE LA ENFERMEDAD.—Se la encuentra en muchas regiones tropicales y subtropicales. También se desarrolla en los que trabajan en las minas. Es frecuente observarla en ciertos países americanos.

DESCRIPCION DEL PARASITO.—Es un gusano cilíndrico de color blanco con ligero tinte rosado, algo más delgado en su extremidad anterior. En la boca tiene 2 pares de dientes en gancho. El macho mide de 8 a 11 mm y la hembra de 10 a 18 mm. El *Necator americanus* ofrece algunas diferencias con el anquilostoma.

NUMERO Y LOCALIZACION DEL PARASITO.—Los anquilostomas viven en el intestino delgado, principalmente en el duodeno, y se alimentan de la mucosa del mismo. Es frecuente observar de 500 a 1.000 parásitos en la misma persona.

EVOLUCION DEL PARASITO.—Los huevos del parásito constan de pocas células, hasta que son expulsados al exterior. Cuando la temperatura y la humedad del suelo son favorables se forman larvas que, después de dos mudas, son ya infestantes. En ese estado pueden vivir por meses.

MODO DE INFECCION.—Rara vez se hace por ingestión de agua o por llevar inadvertidamente a la

boca los dedos con larvas. En general la infección se hace a través de la piel, sobre todo en la de los pies descalzos o de las piernas. Luego por vía sanguínea llegan a los pulmones. De allí remontan la tráquea y, por el esófago, llegan al intestino, donde sufren una nueva muda al cabo de algunos días. Después de una cuarta y última muda, crecen y se transforman en el parásito adulto.

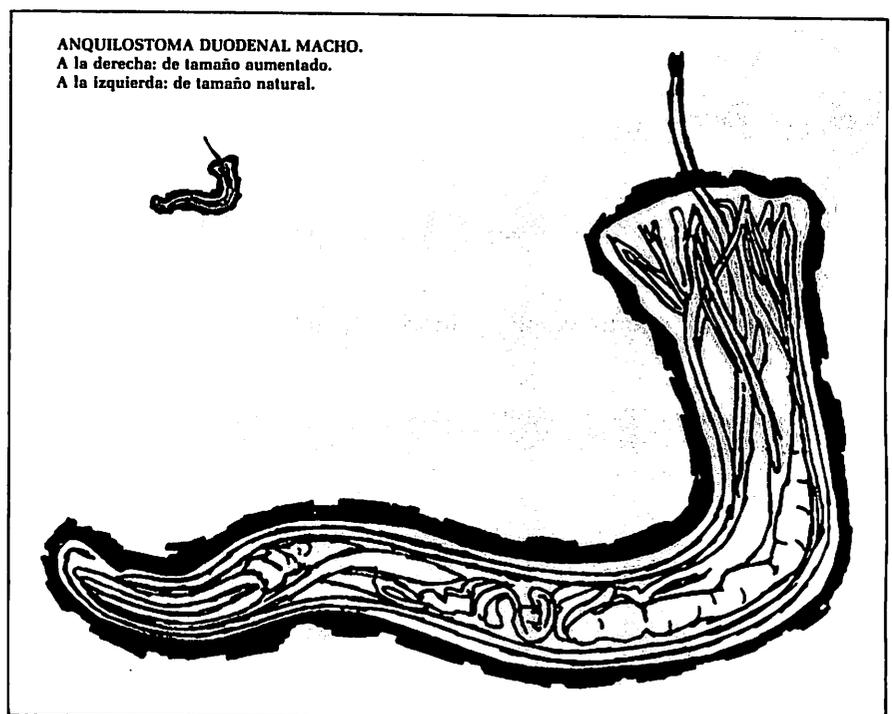
Síntomas

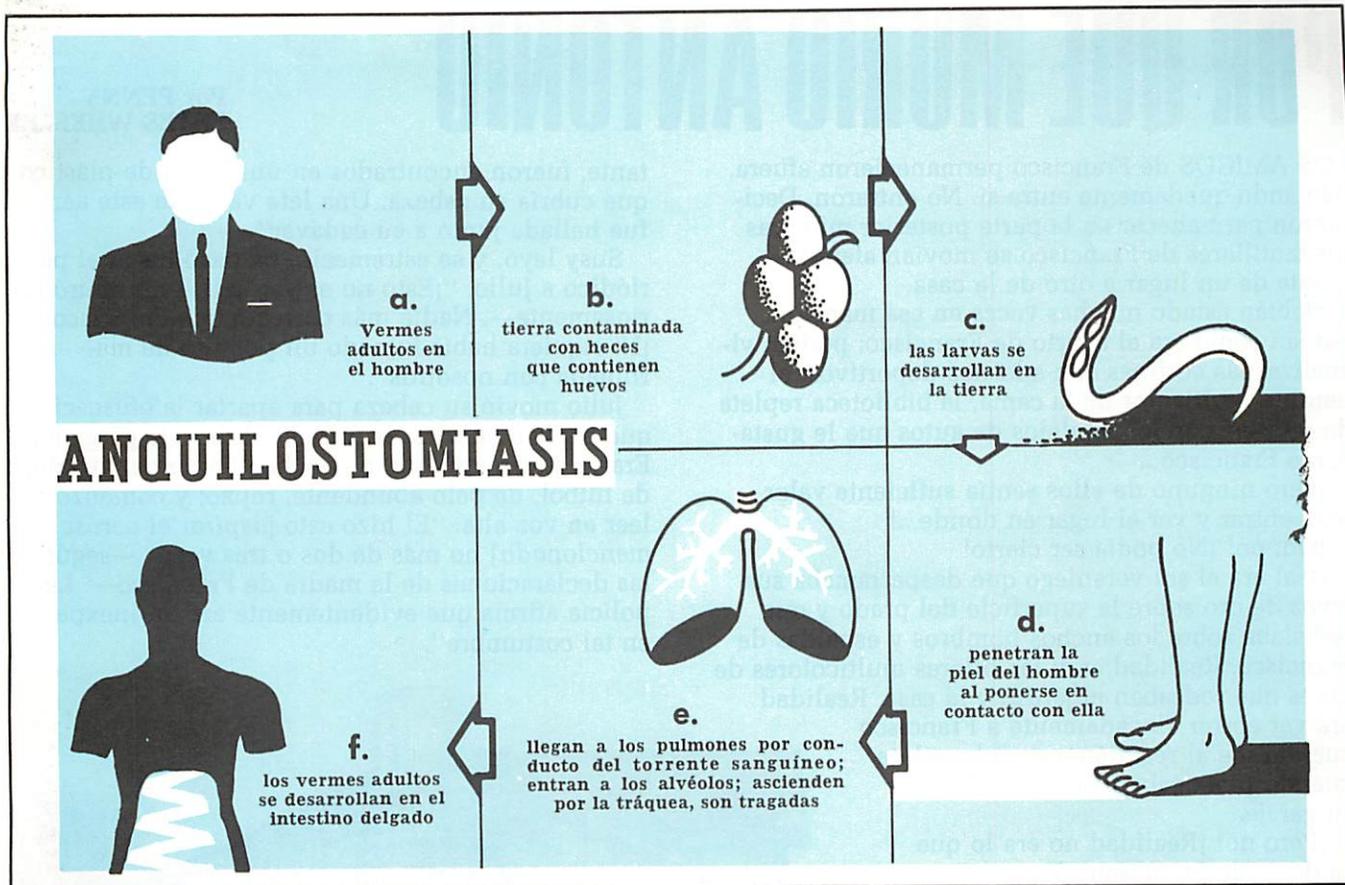
Cuando las larvas penetran por la piel, producen una dermatitis o

inflamación de la piel, de tipo pruriginoso (con pequeñas pápulas excoriadas y con intenso prurito o picazón), observándose enrojecimiento e hinchazón de la piel, vesículas y pústulas. Luego las lesiones se secan gradualmente y descaman, desapareciendo todo en 8 a 10 días.

Otros síntomas que se observan son:

ANEMIA.—Varía con el grado de la infestación y a ella se deben muchos de los síntomas generales. El número de glóbulos rojos y la hemoglobina disminuyen considerablemente.





TRASTORNOS GASTROINTESTINALES.—El apetito está pervertido, y el enfermo es capaz de comer tierra u otras sustancias inertes. Hay dolor y molestia en el epigastrio o sea la parte alta y media del abdomen. Suelen alternar la diarrea y la constipación.

EDEMA O HINCHAZON.—Se observa sobre todo en los miembros inferiores y en la cara.

Hay además apatía y debilidad, tanto mental como física. Si la afección no se trata, y es de tipo severo, puede causar la muerte. El diagnóstico se hará sobre todo por el examen de las materias fecales, que demostrará la existencia de huevos de anquilostoma.

Profilaxis

Evitar la defecación sobre el suelo y el caminar descalzo. Beber agua pura. Tratar a los infestados. Con sólo cumplir estrictamente estas medidas, la anquilostomiasis, que tanto ha debilitado y atrasado a ciertas zonas, desapare-

cería. La enseñanza del ciclo evolutivo del parásito y de la manera de contagio, el enseñar también la manera de construir económicamente excusados adecuados, es indispensable en las zonas afectadas. Las autoridades sanitarias de la región, gustosamente facilitarán carteles para la enseñanza de la población.

Tratamiento

Son muy efectivos el tetracloroetileno, el hidroxinaftoato de befenio, el alcopar, el hetrazán y el tiabendazol. No es aconsejable utilizarlos sin que el médico indique si debe o no usarse alguno de ellos, en cada caso determinado, y establezca la dosis correspondiente. En cualesquiera de ellos están contraindicados los purgantes aceitosos y cualquier sustancia grasosa.

MANERA DE DAR EL TETRACLOROETILENO*.—La noche anterior, dar como purgante sulfato de soda (30 g para un adulto). A la mañana siguiente el paciente

guardará cama y quedará en ayunas (solamente podrá tomar agua). Se da la dosis de tetracloroetileno y, una hora después, se da nuevamente el sulfato de soda. Horas más tarde, cuando se haya obtenido una abundante deposición con el purgante, se podrá tomar una comida liviana, sin alcohol ni sustancias aceitosas o grasosas. El tetracloroetileno se da en cápsulas de gelatina. La dosis es de 2 décimas de cc por año de edad hasta los 15 años. La dosis del adulto es de 3 cc no debiendo darse mayor cantidad.

OTROS TRATAMIENTOS.—Es necesario dar una alimentación correcta y además ciertas sales ferrosas bien toleradas. Esto combatirá la anemia característica de la anquilostomiasis.

* Nota: No dar este medicamento a embarazadas ni a los pacientes con afección de hígado, riñón o corazón, o si la persona tomó alcohol horas antes.

POR QUE MURIO ANTONIO

Por PENNY
ESTES WHEELER

LOS AMIGOS de Francisco permanecieron afuera, hablando quedamente entre sí. No entraron. Decidieron permanecer en la parte posterior mientras los familiares de Francisco se movían afanosamente de un lugar a otro de la casa.

Habían estado muchas veces en esa mansión. Sabían cómo era el cuarto de Francisco; podían visualizar las cortinas con adornos deportivos, el tendido multicolor de la cama, la biblioteca repleta de revistas con los modelos de autos que le gustaban a Francisco...

¡Pero ninguno de ellos sentía suficiente valor para entrar y ver el lugar en donde...!

¡Oh, no! ¡No podía ser cierto!

Real era el sol veraniego que desparramaba sus rayos de oro sobre la superficie del prado y que resbalaba sobre los anchos hombros y espaldas de Francisco. Realidad eran las hileras multicolores de flores que rodeaban el jardín y la casa. Realidad era ver correr alocadamente a Francisco cuando iba al restorán, o tras la pelota cuando practicaba baloncesto frente a su garaje.

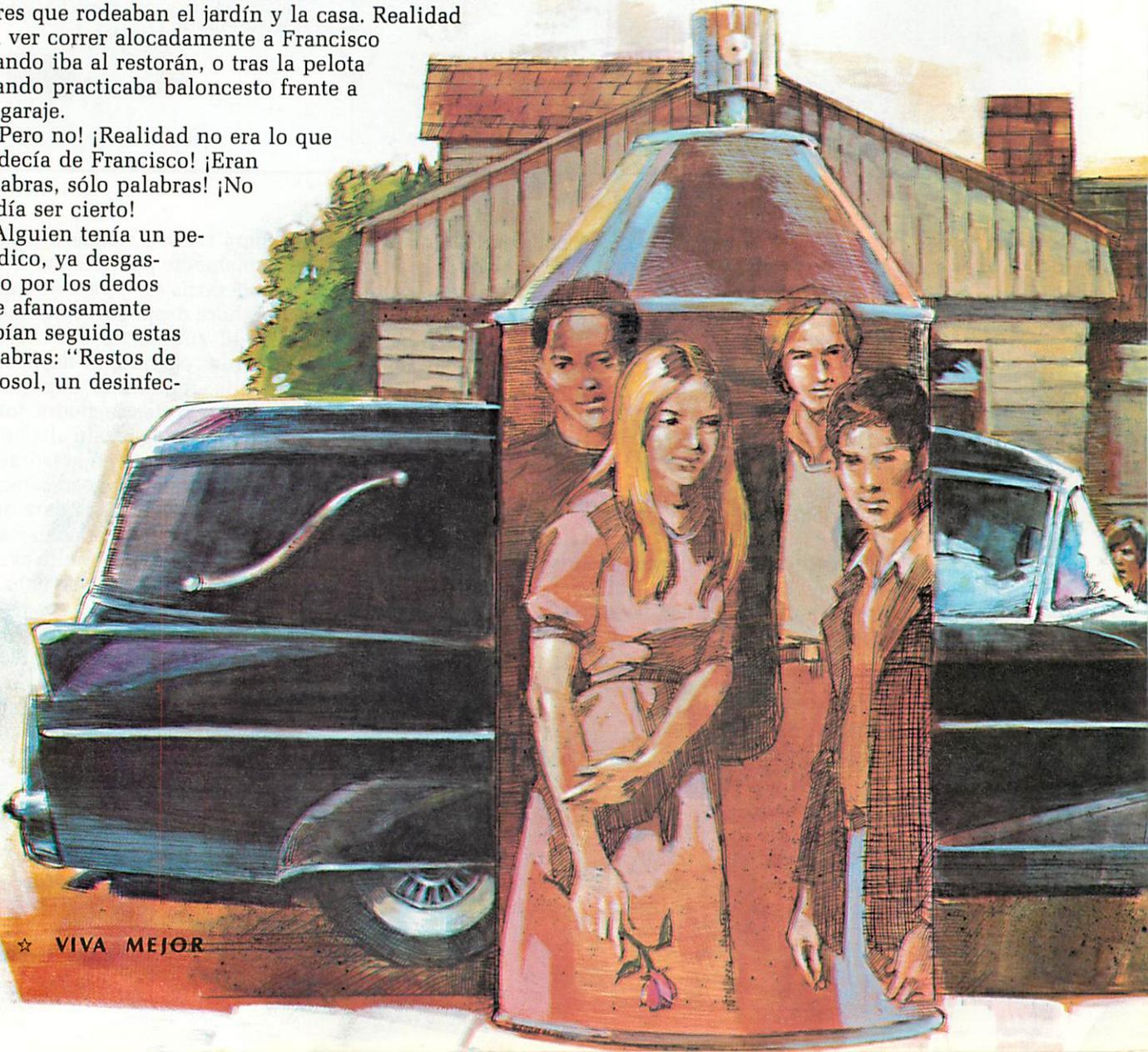
¡Pero no! ¡Realidad no era lo que se decía de Francisco! ¡Eran palabras, sólo palabras! ¡No podía ser cierto!

Alguien tenía un periódico, ya desgastado por los dedos que afanosamente habían seguido estas palabras: "Restos de aerosol, un desinfectante, fueron encontrados en una bolsa de plástico que cubría su cabeza. Una lata vacía de este aerosol fue hallada junto a su cadáver".

Susy leyó, y se estremeció. Le pasó luego el periódico a Julio. "¡Esto no es verdad! —murmuró furiosamente—. Nadie más correcto que Francisco. ¡Ni siquiera había fumado un poquito de marihuana con nosotros".

Julio movió su cabeza para apartar la ofuscación que parecía cubrirle la mirada. Aclaró la garganta. Era un joven apuesto, de anchos hombros, jugador de fútbol, de pelo abundante, rojizo; y comenzó a leer en voz alta: "El hizo esto [aspirar el aerosol mencionado] no más de dos o tres veces —según las declaraciones de la madre de Francisco—. La policía afirma que evidentemente era un inexperto en tal costumbre".

Julio movió su cabeza para apartar la ofuscación que parecía cubrirle la mirada. Aclaró la garganta. Era un joven apuesto, de anchos hombros, jugador de fútbol, de pelo abundante, rojizo; y comenzó a leer en voz alta: "El hizo esto [aspirar el aerosol mencionado] no más de dos o tres veces —según las declaraciones de la madre de Francisco—. La policía afirma que evidentemente era un inexperto en tal costumbre".



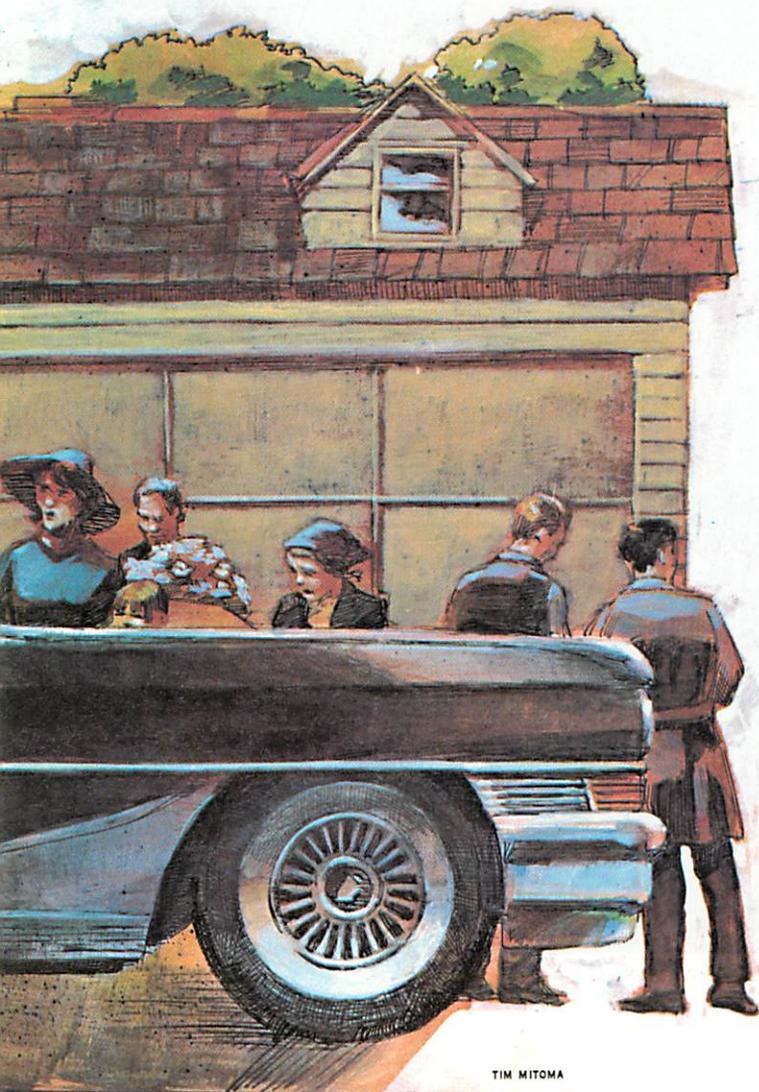
La puerta se abrió. El padre de Francisco —bajo de estatura, cara redonda y siempre jovial— atisbó alrededor. El grupo de jóvenes se codearon, y miraron ya hacia arriba, ya hacia los lados. El rostro del hombre estaba pálido. Había envejecido prematuramente, quizá por la suerte de su hijo. Observó a los jóvenes unos segundos; dio unos pasos; se detuvo. Su rostro estaba triste. Dio media vuelta; se encaminó hacia la puerta, y la cerró lentamente.

—¿Nos culpará a nosotros? —dijo uno.

Se miraron frente a frente. Todos eran menores de edad, estudiantes. Ninguno era alcohólico o rufián. Eran hijos de buenas familias; tenían muy buenas calificaciones. Por supuesto, apenas tomaban un poquito de cerveza, fumaban una cantidad mínima de marihuana después de las clases y los fines de semana. Nada más que para relajarse. Nada de drogas; no.

¿Aspiración de goma de aeromodelismo... de aerosoles? Bueno...

Ellos molestaban últimamente un poco a Francisco con estas cosas; le tomaban el pelo, como quien dice, para reírse. Habían observado en esos momentos que el color le subía por sus mejillas bronceadas, hasta su cabello negro. Se divertían. Francisco era así: ¡tan correcto!



TIM MITOMA

—¡Hola, Francisco! ¿cuándo crecerás para que pruebes algunas de estas cosas?

—No te harán daño; apenas te embriagarás un poquito.

—¡Francisco, es tan agradable!

—¡Y tan fácil!

—Escucha, muchachito, si fuera peligroso, ¿acaso lo venderían?

Julio pasó el periódico a Miguel. Sus ojos fueron atraídos a las palabras que había leído una y otra vez. Quemaban su cerebro; le sugerían escenas horribles; no podían ser ciertas:

“Los expertos en venenos declaran que este estado de ‘embriaguez’ es causado por derivados químicos que atacan el sistema nervioso. En términos comunes: puede causar un ataque de corazón, porque éste no puede contraerse para bombear la sangre”.

Miguel sacudió su cabeza para librarse de las escenas que acudían a su mente. Vio a Francisco recostado en su pupitre, en la clase de inglés, contando un chiste que el profesor no entendía pero sí sus compañeros. Contemplaba a su compañero pasando a sus amigos en las carreras, mientras sus largas piernas se movían como pistones.

Hacia poco, la semana anterior, Francisco estaba sentado en el piso con otros compañeros, haciendo muecas, y luego introduciendo su cabeza dentro de la bolsa plástica. No había disfrutado del “viaje”. Su nerviosidad y preocupación habían malogrado su “borrachería” con el aerosol.

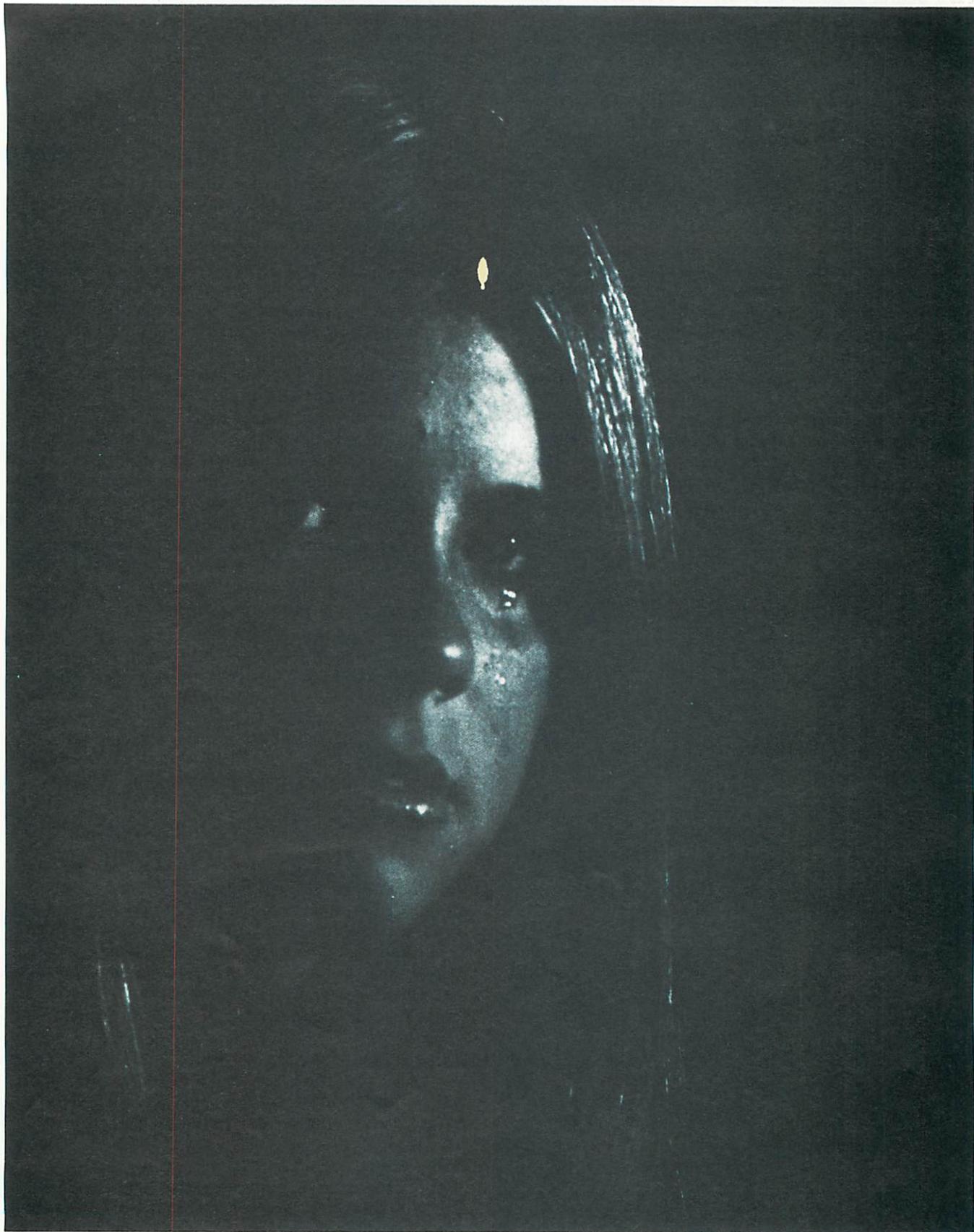
Miguel sintió náuseas; sentía que le corría un sudor frío por la espalda. “Francisco, no quisimos causarte daño alguno —pensaban ahora—. Simplemente queríamos ser parte de los que te observaban”. Miguel podía imaginarse a su amigo —en el momento trágico, con el cabello negro revuelto caído sobre su rostro pálido; encogido, inanimado, sobre una alfombra gruesa, con una bolsa de plástico sobre la cara. ¡Muerto! ¡Completamente solitario!...

Un coche fúnebre se detuvo frente a la casa. Un hombre vestido de negro, salió. Pasó rápidamente en medio de ellos, como si no los viera. Se detuvo frente a la puerta. Tocó. La puerta se abrió, y entró.

Minutos después salió. Los padres de Francisco lo seguían. La madre de éste traía un ramo de rosas amarillas. El grupo de amigos retrocedió, apartando sus ojos de ella. Miguel pisó unas flores al tropezar.

Dos ancianos venían detrás. El anciano, de rostro arrugado, procuraba acallar los sollozos que agitaban su cuerpo macilento. Detrás seguían unas señoras jóvenes con sus pequeños hijos, vestidos para la solemne ocasión. En sus rostros había señales de dolor.

El chofer abrió la puerta trasera, negra y brillante. El féretro se deslizó al interior. Todos subieron a los autos. El motor del coche fúnebre se puso en marcha y partió por la calle soleada. ☆



DALE RUSCH

¿Qué Hacer con la Angustia?

Por JOSE DANIEL JIMENEZ G.
Sociedad Bíblica de América Latina, México

CADA DIA resulta más difícil encontrar a la persona que lo escuche a uno con propiedad, y lo ayude en la solución de problemas íntimos. Si usted cuenta a su padre el problema que lo agobia, él le dará la razón. Lo mismo puede ocurrir entre esposo y esposa, ya que en varias ocasiones el quejoso sale regañado o con apoyo contra la persona origen del problema. En este caso ya no es uno sino dos los enojados y el problema sigue en pie, crece, comienzan la acidez estomacal, el insomnio, las malas palabras y la pérdida total de aquello que comúnmente se conoce como "paz del alma".

¿Hay en el mundo alguna persona libre de

cargas y problemas? No, que yo sepa. Las cargas y los problemas surgen por todo lugar, hasta donde no se espera. Los hallamos en el trabajo, en el estudio, en el autobús, en la iglesia y hasta en la vida familiar. ¿Qué hacer en estos casos? Por lo general hay cuatro caminos que nos ofrecen solución. El primero de ellos está en hablar con otras personas para contarles nuestros conflictos. Entre estos están los que se confiesan y cumplen penitencias; los que buscan a los amigos para darles sus quejas, a los padres que a veces nos regañan y en otras nos miman, los que van al psiquiatra —que casi siempre cobra caro por sus tratamientos— y los que van a cantinas donde se emborrachan y tiran el dinero.

En segundo lugar están aquellos que se "tragan" sus dificultades, lo cual siempre resulta en úlceras estomacales y problemas nerviosos que llevan a la neurastenia aguda y quizás al manicomio. Otros —y esto es realmente grave— siguen las pisadas de Judas de Keriot, el traidor que buscó el suicidio ahorcándose. Después de este trágico camino —el tercero de nuestra lista— surge el cuarto que consiste en la entrega de nuestros problemas a Dios en oración.

Meditemos en las causas que motivaron el temor, el miedo, todo cuanto nos hizo perder la calma, la paz mental, la paz espiritual. La Biblia nos dice cómo, allá en los principios, existió una pareja feliz que no tenía miedo a los animales, ni a Dios, ni a nada. El se llamaba Adán, Eva era el nombre de la esposa. El Génesis nos dice que Adán fue creado a imagen y semejanza de Dios (Génesis 1: 26-27). Pero un día el hombre y su mujer desobedecieron a Dios, al comer de un fruto prohibido. Al sentirse culpables, Adán respondió al Señor: "Escuché que andabas por el jardín y tuve miedo... Por eso me escondí" (Génesis 3: 10). He ahí el origen de tantos conflictos que no sólo azotaron a la primera pareja humana, sino también a todos sus descendientes.

Años después, Caín, hijo de Adán, mató a su hermano Abel. Cuando Dios le pregunta lo que había hecho a su hermano, Caín lleno de angustia responde: "No sé, ¿acaso es mi obligación cuidar de él?" Y, un poco después, agrega: "Yo no puedo soportar un castigo tan grande. Hoy me has echado fuera de esta tierra, y tendré que

vagar por el mundo lejos de tu presencia, sin poder descansar jamás” (Génesis 4: 13-14). Y desde entonces, por equis o por zeta, el hombre y la mujer han sido víctimas del temor, del miedo, de la desesperación. Desde entonces, cada vez que nos sentimos acusados de algo, tenemos que sufrir desvelos y dar vueltas en el colchón, tal como lo afirma Job: “Me acuesto y la noche se me hace interminable; me canso de dar vueltas hasta el alba, y pienso: ¿Cuándo me levantaré?” (Job 7: 4). Otros, en cambio, buscan el licor, el cigarrillo, las drogas o simplemente engordan porque, para aplacar la pena, comen sin parar. Y todo por la angustia que los oprime.

Ana, la madre de Samuel, es un ejemplo claro del descanso que se halla cuando se dejan los problemas en manos de Dios. Tan preocupada estaba ella un día que su esposo, para consolarla, le dijo: “Ana, ¿por qué lloras? ¿Por qué estás triste y no comes? ¿Acaso no soy para ti mejor que diez hijos” (1 Samuel 1: 8). Pese a su ternura, estas palabras del esposo no alcanzaron a calmar el corazón de Ana. Después ella acudió a Dios en oración. Al verla, el sacerdote Elí creyó que estaba borracha y le pidió que dejara de beber. Ella le respondió: “No es eso, señor. No es que haya bebido vino ni ninguna bebida fuerte, sino que me siento angustiada y estoy desahogando mi pena delante del Señor. No piense usted que soy una mala mujer, sino que he estado orando todo este tiempo porque estoy preocupada y afligida”.

Al oír tan sincera confesión, el sacerdote le dijo: “Vete en paz, y que el Dios de Israel te conceda lo que le has pedido”. Y agrega el historiador sagrado: “Ana regresó por donde había venido, y nunca más volvió a estar triste...” (1 Samuel 1: 18).

Hace unos días me visitó un amigo. Vino para contarme sus angustias. La semana anterior había llegado otro. Yo mismo, no hace mucho, tuve mis problemas. Los tres teníamos algo en común: angustia, problemas sin solución. Una vez que escuché a los amigos antes citados les hice dos preguntas: “¿Cuál crees que es la solución de tus problemas?” Las respuestas fueron similares: “Salirme del trabajo, ¿qué más?” Mi segunda pregunta fue al grano: “¿Qué te ha dicho Dios? ¿Has hablado con él en oración?”

Los dos meditaron un poco antes de darme sus respectivas respuestas: “En realidad no habíamos pensado en llevar estos problemas a Dios”. Tal fue la desconcertante respuesta.

“Piensen —les dije— cuando suben a un taxi o a un autobús. ¿Van con temor de que no llegarán a su destino o de que sufrirán un choque? Seguro que no. Ustedes confían en la experiencia del conductor, y al subir al coche, descansan. Saben que nada malo les ocurrirá. Lo mismo ocurre con Dios...” Iba a seguir, pero mi amigo me dijo: “Es verdad. No había pensado tal cosa. Cuando nos entregamos a Dios descansamos de nuestras cargas. Sucede como cuando subimos a un taxi”. Entonces abrí mi Biblia y leímos el conocido pasaje donde Cristo dice: “Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar. Acepten el yugo que les pongo, y aprendan de mí, que soy paciente y de corazón humilde; así encontrarán descanso...” (S. Mateo 11: 28-29).

Y aquel amigo halló descanso para su alma, librándose de la angustia y el temor que lo asestaban. Nosotros, al depositar nuestra confianza en Dios, podemos disfrutar también de una experiencia similar, si hacemos propias las palabras del salmista David cuando dijo:

El Señor es mi pastor;
nada me falta.
Me hace descansar en verdes pastos,
me guía a arroyos de tranquilas aguas,
me da nuevas fuerzas
y me lleva por caminos rectos,
haciendo honor a su nombre.

Aunque pase por el más oscuro de los valles,
no temeré peligro alguno,
porque tú, Señor, estás conmigo;
tu vara y tu bastón me inspiran confianza.

Me has preparado un banquete
ante los ojos de mis enemigos;
has vertido perfume en mi cabeza
y has llenado mi copa a rebosar.
Tu bondad y tu amor me acompañan
a lo largo de mis días,
y en tu casa, oh Señor, por siempre viviré.

La Influencia de la Madre

LA MATERNIDAD es algo inherente en la mujer, y reviste para ella más importancia e interés que cualquier moda en el comer o en el vestir, o que cualquier costumbre por típica y arraigada que esté en los ideales culturales de un pueblo. ¡O por lo menos así lo fue!

Pero actualmente están siendo sacudidos los mismos fundamentos de la maternidad. El divorcio, el adulterio, la separación, el abuso a los niños y el descuido para con ellos están echando por tierra tan sagrada institución. La esperanza de ser madre —tan apreciada en otros tiempos— tiene ahora poco atractivo para muchas mujeres.

Durante miles de años la recompensa y el más grande honor fue la maternidad. Muchos consideraban una desgracia y una maldición que una mujer casada no tuviera hijos. Esto explica el gozo de David cuando exclamó: “El hace habitar en una casa a la estéril, gozosa ya en ser madre de hijos” (Salmo 113: 9).

Hace unos pocos años envié a mi madre una tarjeta especial en el Día de la Madre. Lo hice con suficiente anticipación para que la recibiera en su día. Nunca pensé que le llegaría precisamente a tiempo para que la colocaran sobre su ataúd en el servicio fúnebre. Era mi tributo de gratitud, aunque desgraciadamente tardío, para una madre cristiana, dedicada a su familia,



ERIC KREYE

amorosa y preocupada por sus hijos y, sin embargo, siempre lista para guiar y corregir.

El más elevado privilegio

La maternidad continúa ofreciendo el más alto honor que mujer alguna pueda alcanzar. Ni el privilegio de ser padre ni la obra del ministro del Evangelio pueden ser tan delicados como la obra de la madre, pues la estabilidad de la iglesia y la fuerza de la nación dependen en gran medida de la dedicación y el cuidado de las madres por sus hijos. Una escritora resumió la gran misión materna en las siguientes palabras: “La madre no tiene, a semejanza del artista, alguna hermosa figura que pintar en un lienzo, ni como el escultor, que cincelarla en mármol. Tampoco

tiene, como el escritor, algún pensamiento noble que expresar en poderosas palabras, ni que manifestar, como el músico, algún hermoso sentimiento en melodías. Su tarea es desarrollar con la ayuda de Dios la imagen divina en un alma humana” (*El ministerio de curación*, p. 292).

En ninguna circunstancia me agradaría poner sobre las madres descuidadas la responsabilidad de todas las calamidades de nuestro mundo; pero, invirtiendo los términos, imaginemos lo que sucedería si las madres de todo el mundo se dedicaran completamente a educar una generación de niños, para que representaran los más elevados ideales del cristianismo.

La influencia de una madre fue bien comprendida por el antiguo profeta: “Cual la madre, tal la hija” (Ezequiel 16: 44). Los niños son grandes imitadores. Desafortunadamente están más listos a copiar nuestras debilidades y errores que a aprender de ellos. Esta es una de las razones por la cual los hijos de alcohólicos —aunque lamentan la conducta de sus padres— son más propensos a imitar a sus progenitores.

¡Influencia decisiva!

En las Sagradas Escrituras hay muchos ejemplos en los cuales la mala influencia de las madres determinó la dirección de la vida de sus hijos. De Ocozías, hijo de Acab, está escrito que “hizo lo

malo ante los ojos de Jehová, y anduvo en el camino de su padre, y en el camino de su madre” (1 Reyes 22: 51-52). Y a la vez, encontramos esta declaración de otro Ocozías, hijo de Atalía y de Joram, rey de Judá: “Pues su madre le aconsejaba que actuase impiamente” (2 Crónicas 22: 3).

Las actitudes y emociones de una madre influyen profundamente en el desarrollo de la vida de su hijo. Si la madre es negativa y egoísta, el niño tenderá más a ser egoísta e indiferente hacia los demás. El ambiente prenatal puede ser tan destructor, que el niño aun puede nacer con características que le dificulten definitivamente colocar su voluntad y su vida en las manos de Dios.

No se necesita pensar mucho para darse cuenta del daño que sufre un niño cuando la madre fuma, bebe o consume drogas. Muchos niños han muerto poco después de nacer por los efectos de las drogas, o han adquirido características que hacen muy difícil que la influencia espiritual penetre en sus vidas.

Sin embargo, no se debe pasar por alto la influencia de las buenas madres. No se nos dice quién fue la madre del rey David; sin embargo él la recordó como una buena madre, pues escribió: “Desde el vientre de mi madre, tú eres mi Dios” (Salmo 22: 10). Aparentemente ella lo había dedicado a Dios, y desde el mismo comienzo de la vida del niño cultivó en él los principios que le ayudaron en las decisiones que debió hacer más tarde. Por eso, en contraste con la madre que infunde en su hijo tendencias que se oponen a la obra del Espíritu Santo, está la buena madre que puede fortalecer a sus hijos con rasgos de carácter que les faciliten aceptar la amorosa invitación de Cristo.

Hay suficiente evidencia de que una madre tiene aproximadamente 18 meses para desarrollar las características básicas temperamentales de su hijo, de los cuales, nueve transcurren du-

rante el embarazo, pues antes de que el infante pueda caminar, se manifiestan sus características temperamentales.

Representando a Dios

La madre, junto con el padre, es el primer representante de Dios ante el niño. La relación con sus padres forma en el infante el concepto que tendrá de Dios. Los padres que reflejan de verdad el carácter de Jesús, tendrán como primer objetivo desarrollar en sus hijos las características del amor y la generosidad. Por medio de la obra paciente de esta clase de padres, los niños aprenderán del amor de Dios y su paciencia, y a confiar en el Todopoderoso. Cuán importante es, pues, que los padres sean amables y generosos, de modo que sus hijos puedan reconocer estas virtudes como características divinas.

Hay pocas cosas más importantes que el culto o la meditación religiosa al comienzo de la mañana y al finalizar la tarde. Estos son momentos muy adecuados para que los padres ayuden a sus hijos a comprender qué significa seguir las pisadas de Jesús. Muchas madres posponen este asunto hasta que ya es demasiado tarde para hacerlo, y entonces se preguntan por qué es tan difícil interesar a sus hijos en las cosas religiosas. El niño debe introducirse en el culto familiar tan pronto como nazca. Aunque aún no entiende lo que sucede, esos momentos especiales de relación familiar le facilitarán más tarde responder al amor de Dios.

Disciplina y decisiones

Escuchamos tan a menudo el clamor por más amor, que eso mismo es una prueba de que se lo necesita desesperadamente; pero es peligroso olvidar que el niño necesita no sólo amor sino también disciplina. Una de las mayores expresiones del verdadero amor es la disciplina del niño, la cual debe administrarse en forma continua pero amorosa. La disciplina debe comenzar

desde el primer momento. Muchos jóvenes vagan inútilmente por el mundo porque nunca aprendieron a hacer decisiones y a ceñirse a ellas. Esto no quiere decir que la mente, el razonamiento, debe destruirse, sino que la voluntad debe rendirse al amor y a los propósitos de Cristo.

Es posible que un padre autoritario destruya la voluntad de su hijo; pero cuando este niño llegue a la edad de autogobernarse tenderá a vacilar, a carecer de propósitos, siguiendo siempre el camino de menor resistencia. Por otro lado, el niño que ha sido consentido y tolerado de acuerdo a las teorías imperantes en la sociedad actual, nunca aprenderá a hacer decisiones correctas.

En el desarrollo de la verdadera disciplina, debe utilizarse la capacidad del razonamiento del niño tan pronto como sea posible. No es bueno que la madre diga a su hijo “NO” y luego, cuando el niño proteste, agregue: “porque te lo ordené”. Para que el razonamiento del niño se desarrolle, sus progenitores deben ofrecerle razones: “No, no puedes jugar ahora con Juancito porque es tiempo de cenar”.

Más tarde el niño, dirigido por sus padres con paciencia, tendrá oportunidades para aprender a hacer decisiones correctas. Los padres se harán poco a poco menos necesarios en la vida del joven, y cada vez más permitirán a sus hijos que decidan por sí mismos. En esta forma, la comprensión del niño y su crecimiento en el razonamiento independiente se desarrollarán más efectivamente.

Enfrentando a las madres de nuestro tiempo está el desafío de dedicar sus vidas y energías a Cristo, en tal forma, que puedan satisfacer las necesidades de su familia. Los hijos de estos hogares se levantarán y llamarán “bienaventurada” (Proverbios 31: 28) a su madre, y, en los momentos críticos, aceptarán los desafíos que les presenta el cristianismo. ☆

Viva Mejor

LA REVISTA DE LA
FAMILIA SANA Y FELIZ

Se publica en colaboración con
la Sociedad Internacional de Temperancia
y con sus sociedades filiales de
los países latinoamericanos y España,
y con el Servicio Educación,
Hogar y Salud

Año 5

N.º 3

Viva Mejor se propone contribuir al bienestar físico, a la salud mental y moral, al fortalecimiento espiritual y a la estabilidad de la familia, para formar ciudadanos dignos y de carácter firme que honren a la patria y a la humanidad. Al hacerlo, se complace en colaborar con los organismos de salud, educación y justicia de las naciones de América Latina. Para lograr los fines mencionados, *Viva Mejor* publica artículos amenos y orientadores sobre salud, educación, familia, edificación espiritual y prevención del alcoholismo, el tabaquismo, la drogadicción y la delincuencia.

NOMINA DE LOS DIRIGENTES

Presidente del Consejo Editorial:
Dr. Humberto M. Rasi

Director

SERGIO V. COLLINS

Redactor: Dr. León Gambetta

Redactores Asociados: Julieta Rasi,

Juan J. Suárez

Secretaría de Redacción: Myriam Suárez

Diagramador: Elías A. Papazián

Promotores: Claudio Ingleton,

Raúl Rojas

Colaboradores Especiales: Iván A. Benson,

José Luis Campos, Saleem Farag,

Sievert Gustavsson, Luis A. Ramírez,

Francisco A. Soper.

AGENCIAS DONDE SUSCRIBIRSE

ANTILLAS HOLANDEAS: Box 300, Curazao.

COLOMBIA: Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 1269, Cali.

COSTA RICA: Apartado 10113, San José.

R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago.

EL SALVADOR: Apartado 1880, San Salvador.

ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain View, California 94042.

GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala.

HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa.

MEXICO: Yácatas 398, Col. Narvarte, México 12, D. F., México.

NICARAGUA: Apartado 92, Managua.

PANAMA: Apartado 10131, Panamá 4.

PUERTO RICO: Este: P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P.O. Box 1629, Mayagüez, P.R. 00708.

VENEZUELA: Apartado 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

ESPAÑA: Editorial Safeliz, Aravaca 8, Madrid 3, España.

Para cambio de dirección, dé la dirección antigua y la nueva. Puede demorar un mes la corrección. Las suscripciones se pagan por adelantado.

Un año, 6 números: 9,50 dólares. Número suelto: 1,70 dólar. Escriba con claridad y compruebe la exactitud de su dirección.

Copyright © 1981, by

Pacific Press Publishing Association

Portada: Mark Brown

DE TODO UN POCO

Ciencia y religión

“Para mí no existe ningún conflicto entre la ciencia y la religión. Cuanto más aprende uno acerca de las realizaciones de la ciencia, tanto más se convence de las maravillas de la creación. Cuanto más contempla uno la marcha de millones de planetas y la desconocida inmensidad del espacio, tanto mejor comprende el fantástico milagro que todo eso es. Esto está corroborado por la historia. En la actualidad veo evidencias de que los hombres de ciencia se están volviendo cada vez más hacia la creencia en Dios. Casi se han visto forzados a reconocer al Creador que hizo este universo magnífico y exacto en que vivimos”.—Leroy Gordon Cooper, astronauta que participó en dos viajes espaciales.

El chisme

En la sociedad humana a menudo suceden tragedias como la que le sobrevino inesperadamente al ganso de cierta fábula. Un día alguien vio a un ganso pasearse majestuosamente por el gallinero, e hizo el siguiente comentario:

—He ahí un ganso muy decente.

Una gallina vieja y algo sorda escuchó la conversación y esa noche la comentó con su esposo, el gallo más respetable del gallinero.

—Dijeron que ese ganso es un indecente.

—Siempre lo sospeché —replicó el viejo gallo, sacudiendo la cabeza con aire de persona bien informada.

Al día siguiente se dedicó a decir a todos en el gallinero que el ganso que aparentemente era tan correcto, en realidad era un personaje peligroso, un verdadero halcón disfrazado de ganso.

Una gallinita castellana creyó recordar que cierta vez había visto a gran distancia que el ganso hablaba con unos halcones en el bosque.

—Sin duda estaba planeando alguna fechoría —sugirió.

Un pato recordó en ese momento que cierta vez el ganso le había dicho que él no creía en nada.

—También dijo: “¡Abajo la patria!” —informó el pato.

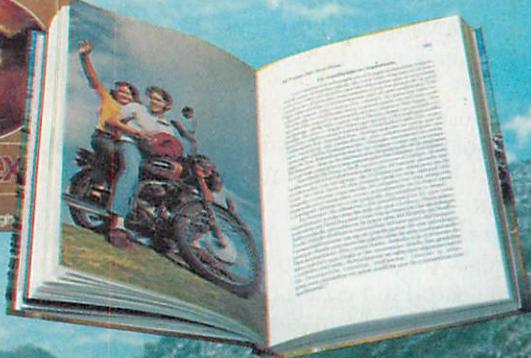
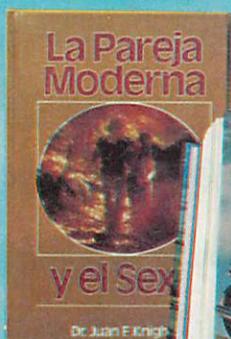
Al día siguiente, todos se armaron de palos y piedras, y se dirigieron a la casa del ganso. Este, sin sospechar lo que pasaba, se paseaba frente a su hogar como de costumbre, cantando para deleite de su familia.

—¡Allí está! —gritaron todos—. ¡Incrédulo, traidor, compinche de halcones! ¡Ahora verás!

Y se lanzaron furiosamente sobre el pobre e inocente ganso. Lo maltrataron y lo echaron del gallinero.

“El que encubre el odio es de labios mentirosos; y el que propaga calumnia es necio. En las muchas palabras no falta pecado; mas el que refrena sus labios es prudente. Plata escogida es la lengua del justo; mas el corazón de los impíos es como nada” (Proverbios 10: 18-20).

Disfrute Ud. También Más de la Vida



¿En qué Forma? Estas Cuatro Obras le Revelarán el Secreto:

PUBLICACIONES INTERAMERICANAS

1350 Villa Street, Mountain View, California 94042
Estados Unidos

Sírvanse enviarme información sin compromiso de mi parte, sobre las siguientes obras: *Disfrute más de la vida* *La joven moderna y el sexo* *El joven moderno y el sexo* *La pareja moderna y el sexo.*

Nombre

Calle y N.º

Ciudad Prov. o Estado

Código Postal (Zip Code) País

DISFRUTE MAS DE LA VIDA

Consejos prácticos para gozar de una vida sana, vigorosa y feliz.

LA JOVEN MODERNA Y EL SEXO

EL JOVEN MODERNO Y EL SEXO

Clara e interesante exposición de los aspectos anatómicos, fisiológicos y morales del desarrollo sexual.

LA PAREJA MODERNA Y EL SEXO

En esta obra el autor presenta valiosos conceptos acerca de los aspectos íntimos del matrimonio.