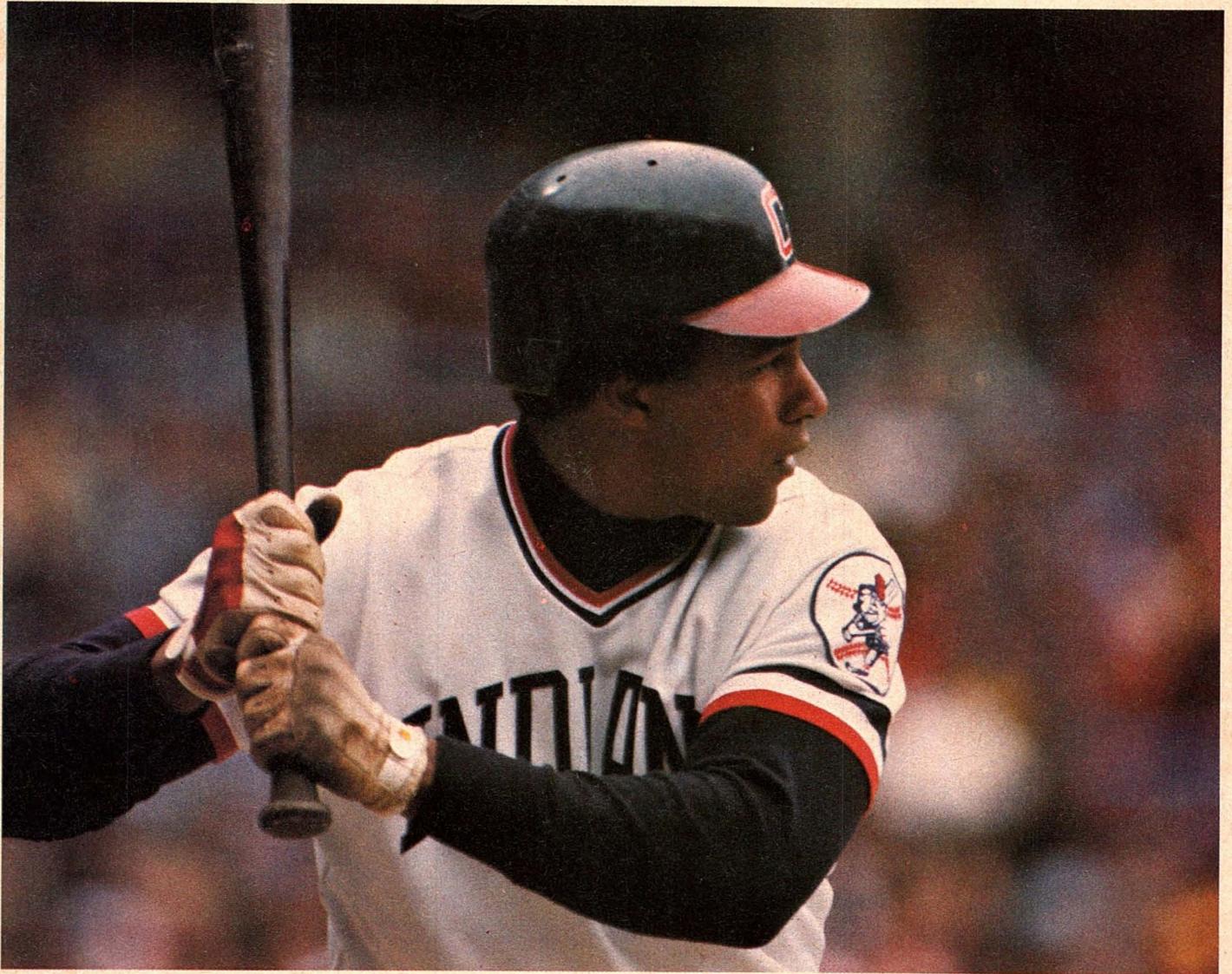


Viva Mejor

J. Fuestero



**ANDRES THORNTON,
Estrella del Béisbol**

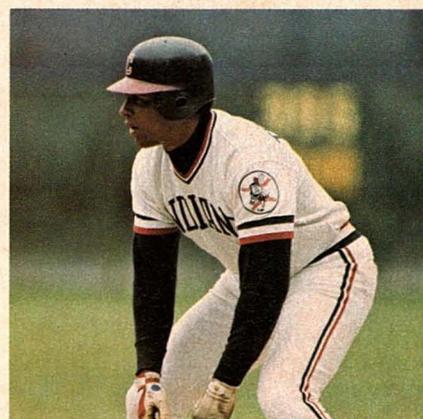
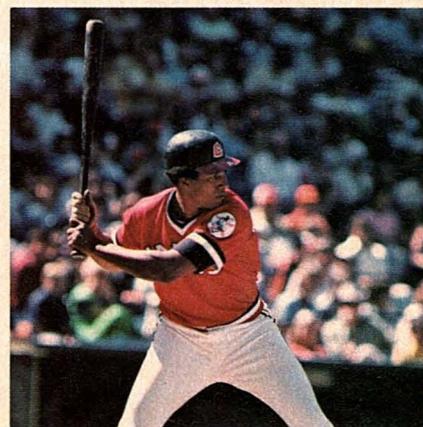
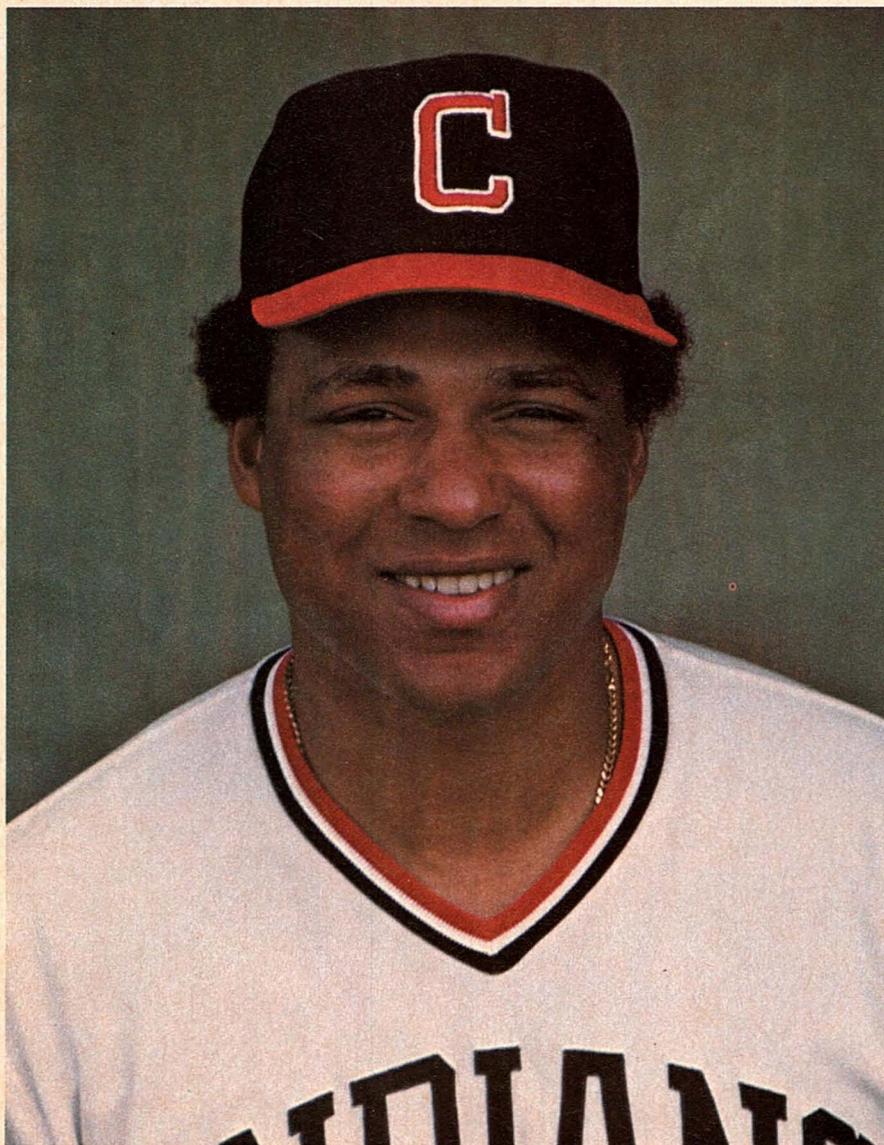
**Cigarrillo y Cáncer del Pulmón
Suicidio y Adolescencia**

ANDRES THORNTON, Estrella del Béisbol

Entrevista efectuada por FRANCISCO SOPER

El maní (cacahuete) y las batatas pusieron a Tuskegee, Estado de Alabama, Estados Unidos, a figurar en el mapa. Su famoso instituto fue fundado por Booker T. Washington hace 100 años. Muy pronto se unió al equipo investigador otro científico: George Washington Carver. Su iniciativa ayudó a desarrollar cientos de usos para las cosechas de maní, que desde entonces han ayudado a desarrollar la economía del sur del mencionado país.

Ahora Tuskegee tiene otro motivo de orgullo, pero de diferente clase: el béisbol. Andrés Thornton, *infielder* más destacado de los



Indios de Cleveland nació allí. Sin embargo, muy joven fue a vivir al norte. Por esta razón tanto el norte como el sur han disfrutado de sus hazañas deportivas.

Juega en primera base, posición clave en el juego de béisbol. Y Andrés Thornton la juega con toda eficiencia para su equipo de las ligas mayores.

¿Se preocupa él antes de jugar, especialmente si se trata de un juego crucial?

—No me agrada decir “Me preocupo” —explica—. Hay momentos en que sé perfectamente que debemos hacer ciertas cosas para poder ganar, y que si no las hacemos como corresponde, no ganaremos. Debemos grabar estas cosas en nuestra mente con tanta intensidad, que no haya indecisión en el momento de ejecutarlas.

Muchos atletas se preocupan jugando mentalmente y “ganando” antes de comenzar el juego; pero no Andrés Thornton.

—Cuando el juego comienza —declara— me esfuerzo por no perder la concentración en lo que debo hacer, consciente de todo lo que sucede. Mi atención se enfoca en mi trabajo.

Semejante concentración ha dado buenos dividendos a Andrés Thornton, pues su récord es virtualmente perfecto. En una temporada obtuvo, por su desempeño en la primera base, un puntaje (average) casi perfecto de .994, lo que significa que cometió muy pocos errores en los intentos realizados para agarrar la pelota.

Andrés Thornton es también muy eficiente como bateador; y a veces batea extrabases. No se preocupa de batear *jonrones* (home runs); sin embargo ha conectado hasta 28 en una temporada.

—¿Hay alguna clase de lanzamiento que prefiere cuando está bateando?

—Es una pregunta difícil de responder. Usted puede golpear bien uno u otro lanzamiento en cualquier momento; pero de lo que sí no hay duda es de que podrá batear mejor los lanzamientos errados que le sirvan, ya se trate de una recta, de una curva, de una bola rápida, etc. Esto quiere decir que la pelota pasa, en ese momento, por donde el lanzador no desea que pase. Por esta razón es que yo me esfuerzo por batear aprovechando las equivocaciones del lanzador.

Pero hacer esto bien requiere tiempo y práctica, mucha práctica; especialmente, como él dice, cuando uno “se esfuerza un poquito más por batear en un momento crítico, decisivo”. Por supuesto, él sigue adelante “tratando de hacer lo mejor que se puede para golpear bien la pelota, sin errores de ninguna clase en el momento de interponerse en su trayectoria”.

Para Andrés Thornton golpear bien la pelota no es asunto de distancia o del peso de la bola misma:

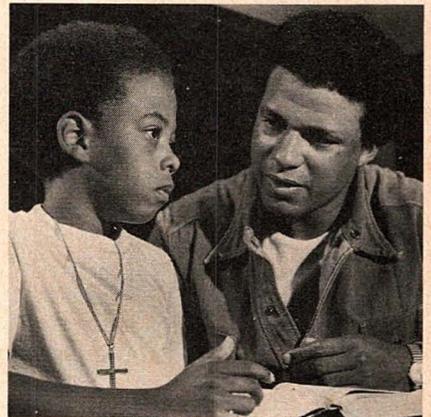
—No me preocupo por estas cosas. En sólo una fracción de segundo tengo que decidir si debo golpear la pelota o dejarla pasar. Como bateador tengo que decidir instantáneamente qué hacer si parece que la pelota va a pasar por el lugar apropiado... ¡y actuar o no actuar! Es asombroso lo que pueden hacer las manos y los ojos cuando actúan coordinadamente.

Pero después de todo, Andrés Thornton no cree que hace todo esto solo. Tiene la segura convicción de que un poder divino dirige su vida y lo guía desde su niñez. En la escuela jugaba béisbol, fútbol y baloncesto. ¿Por qué escogió el béisbol?

—Bueno, yo no lo escogí; Dios me guió en esa dirección. Esta fue la puerta que él abrió delante de mí.

Andrés Thornton ve el béisbol como una vocación, como su trabajo único.

—Es algo para lo cual el Señor me ha dado una gran habilidad. Pero ya sea cantando, jugando o haciendo cualquier otra cosa, mi propósito es siempre el mismo: glorificar al Señor y ser un instru-



mento en sus manos para animar y elevar la vida de otros.

Esta convicción es la nota dominante de la vida de este gran jugador de béisbol, no hay duda. Esto ha hecho posible que enfrentara con fe y confianza en la divina Providencia, aun la muerte trágica de miembros de su familia.

Andrés Thornton vive con su esposa y su hijo en un suburbio de la ciudad de Cleveland. Se esfuerza por enseñar a su hijo los principios de la Palabra de Dios: la Biblia.

—¿Seguirá su hijo sus huellas en el béisbol?

—Me gustaría que llegara a ser jugador de béisbol; pero puede que éste no sea el camino del Señor para mi hijo. Lo que sí deseo es ser el mejor padre que pueda. La familia Thornton se mantiene tan unida que ni aun mis constantes ausencias durante la temporada de campeonato nos causan ningún mal. Nos comunicamos continuamente, aunque físicamente estemos ausentes. Esto último, naturalmente, no nos agrada.

Al referirse a la salud física, Andrés Thornton explica que cultiva hábitos de vida de acuerdo con su convicción de que nuestro "cuerpo es templo del Espíritu Santo, por lo que no debemos hacer nada que manche ese templo".

Por esta razón dejó de fumar hace 10 años.

—Por esto sé —dice— que el tabaco destruye todo lo que usted es capaz de hacer. El tabaco no aumenta su rendimiento, pues químicamente afecta al organismo y hace que éste reaccione en la forma que usted no desea que lo haga.

¿Y qué piensa Andrés Thornton en cuanto al alcohol?

—Como no tomo alcohol, no sé exactamente cuáles son sus efectos; pero sí me doy cuenta de que es algo perjudicial. Desequilibra el proceso químico del organismo, lo cual causa un gran mal a todo el que lo toma.

En cuanto a su dieta, se guía por el principio de "comer sabiamente".

—Me rijo por una dieta balanceada combinando los alimentos. Esto me proporciona todas las sustancias alimenticias que necesito.

Andrés Thornton no es un "predicador" de sus convicciones religiosas, pero sí las comparte siempre que tiene la oportunidad de hacerlo. Habla a menudo a los adolescentes y grupos de estudio, dando énfasis a la vida y su significado, especialmente a la dimensión espiritual. Cuando le pregunté qué hacía cuando un joven se acercaba a él con algún problema de drogas, respondió:

—Como no soy el que sufre de tal problema, me esfuerzo por hacerle saber lo que Dios puede hacer con su vida. Generalmente sabe, como yo, que no debe hacer cosas semejantes. El problema verdadero radica en la causa de tal conducta; y creo que Dios puede ayudar a tal joven a resolver su problema.

Este jugador de béisbol también sabe usar sus momentos de ocio.

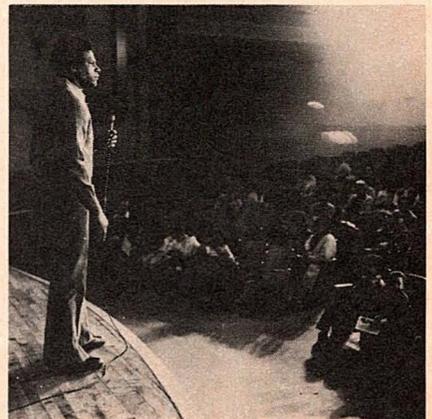
—Duermo lo que es necesario para mi salud; pero mucho de mi tiempo lo utilizo en estudio y preparación. Gasto el tiempo suficiente con el Señor. Puedo tener un poquito más de tiempo si evito entrevistas o ir de un lugar para otro.

Esto no significa que Andrés Thornton se retira a un rincón. Tiene sus intereses y sus pasatiempos.

—Me agradan muchas cosas, especialmente algo que me calme, que sosiegue mi mente. Trabajar es una de estas actividades.

Una cosa es cierta: Andrés Thornton sabe en qué cree, y cada día se esfuerza por vivir de acuerdo a sus convicciones y experiencias, y comparte la felicidad que ha encontrado, viviendo una vida con un propósito definido y firme.

(Artículo publicado por cortesía de la revista *Listen*.)



Entrevista con el
Dr. BERNARDO MARQUEZ,
director del Depto. de
Radiología del Hospital
Pavía de San Juan,
Puerto Rico

Efectuada por el
Dr. Rafael Escandón



Cigarrillo y Cáncer del Pulmón

Hace poco fui a San Juan, Puerto Rico, como delegado al primer Congreso Internacional de Literatura Hispanoamericana Contemporánea, y entre otras cosas tuve la oportunidad de relacionarme con algunas personas prominentes de aquel lugar, a quienes entrevisté para la revista *Viva Mejor*, que tanto alcance tiene en la América Latina. Una de las personas con quien hablé fue el Dr. Bernardo Márquez, director del departamento de radiología del Hospital Pavía y miembro del personal médico del Hospital Oncológico, que se desempeña en la lucha contra el cáncer en todo Puerto Rico.

El cáncer es una de las enfermedades que tiene un asombroso incremento en todas partes del mundo, y Puerto Rico no es una excepción. Hace poco apareció en el periódico *El Mundo*, de la ciudad de San Juan, un editorial que se relacionaba con este problema y el papel que está desempeñando el Hospital Oncológico en la isla. Entre otras cosas decía lo siguiente: "El hecho de que la incidencia del cáncer en Puerto Rico se eleve a 6.000 nuevos casos cada año —3.000 de los cuales fallecen en el curso de pocos meses— y de que esta in-

cidencia aumente en el cinco por ciento anual, representa también una apelación a las industrias del país —sobre todo aquellas que producen emisiones contaminantes —para que colaboren con el Oncológico o incrementen sus aportaciones".

El Dr. Márquez es una persona relativamente joven para el puesto que tiene, y de la forma más comedida me concedió la siguiente entrevista.

—**Pudiera decirles, Dr. Márquez, a los lectores de la revista VIVA MEJOR ¿qué es el cáncer?**

—El cáncer es básicamente una desorganización en la reproducción de células que se dividen en forma descontrolada. Estas células tienen la tendencia de fragmentarse y regarse por todo el cuerpo, compitiendo con las células normales, a las que logran destruir o quitarles su alimento. En el cáncer se operan muchos factores conocidos, y otros aún desconocidos para la ciencia, que se convierten en un desafío para el campo de la medicina.

—**Los hombres de ciencia en el mundo entero están buscando una medicina segura para curar el cáncer. ¿Pudiera decirnos, doctor, cómo van esas investigaciones?**

—Aquí en Puerto Rico, por



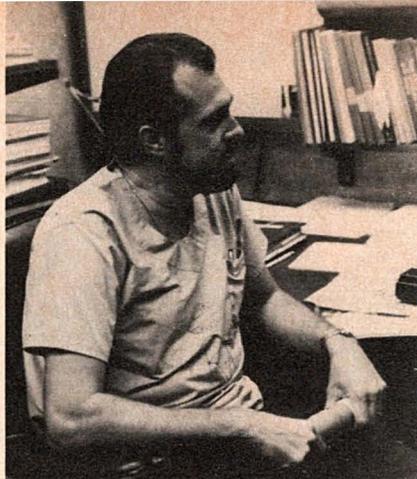
ejemplo, esas investigaciones han sido bastante limitadas; pero tengo entendido que en otras partes se están dando pasos gigantescos en esa búsqueda. Yo creo, sin embargo, que no se va a lograr descubrir una sola medicina para curar el cáncer porque hay tantos tipos de ellos y tantas enfermedades diferentes que sería difícil encontrar un solo remedio para todos los males. Nosotros los doctores sabemos que la forma más eficaz para contrarrestar al cáncer es evitarlo. Se calcula que entre un 40 y un 60 por ciento de los casos, el cáncer es completamente evitable. En Puerto Rico, por ejemplo, uno de los cánceres más comunes es el de la piel, el cual se puede eludir sin mayor esfuerzo.

—**Dr. Márquez, en algunos países se asegura que ya se ha encontrado el remedio para el cáncer. Algunos dicen que se consigue en algunas plantas medicinales o en otros elementos naturales. ¿Qué verdad hay en esas afirmaciones?**

—Desgraciadamente hay mucha charlatanería en cuestiones del cáncer, y lo malo es que hasta personas serias han comenzado a creer en esas persuasiones. Algunos aseguran que el remedio se encuentra en la pepa de algunas frutas, incluyendo el albaricoque, pero científicamente se ha comprobado que esas teorías no tienen validez. Claro está que no se puede descartar la idea de que algún día se logre algún remedio en las plantas, porque por lo general de allí vienen muchas de las medicinas; pero hasta el momento no hay nada comprobado.

—**Doctor, ¿cuáles son las causas principales del cáncer?**

—Yo diría que en Puerto Rico, en la América Latina y en todos los países desarrollados el cigarrillo está estrechamente vinculado con el cáncer. A base de los registros médicos se calcula que un 40 por ciento del cáncer proviene del consumo del tabaco. Esto significa que si la gente dejara de fumar, casi la mitad del



pueblo evitaría no solamente el cáncer de pulmón sino también de labio, de garganta, lengua, estómago, páncreas, riñón y hasta de vejiga. La ciencia médica ha comprobado que las personas que dejan de fumar, a los cinco o seis años tienen la posibilidad de no desarrollar ningún tipo de cáncer común entre los fumadores; y estas estadísticas, desde luego, nos dan mucho ánimo a nosotros los que luchamos contra este mal.

—**¿Cómo pudiera explicar, doctor, el hecho de que hay tantos científicos y médicos que todavía fuman?**

—Eso es algo contraproducente. Yo, por ejemplo, fumaba que era una barbaridad, a pesar de que conocía los males que ocasiona la nicotina y los otros venenos que contiene el cigarrillo. Pero un día me libré del hábito y por eso no dejo de darle gracias a Dios. Ahora me siento con más autoridad moral para hablar con mis pacientes, especialmente cuando les recomiendo que dejen de fumar. Un médico puede hablarle muy lindo a una persona fumadora, pero si ésta lo ve con el cigarrillo en la mano le pierde el respeto. Yo por eso no me canso de decirles a mis colegas que dejen de fumar si quieren ver mejores resultados. Algunos me hacen caso, y otros se ríen de mí...

—**¿Qué otros factores contribuyen al desarrollo del cáncer?**

—Hay muchos más: la alimentación, el uso de sustancias preservativas, las drogas, la conta-

minación ambiental, el hollín de las fábricas, el monóxido de carbono que producen los vehículos en marcha, todo contribuye al desarrollo de enfermedades, incluyendo el cáncer. Aquí en Puerto Rico, tal vez por ser una isla, el viento se lleva mucha de esa contaminación, pero en las grandes ciudades existe un tremendo peligro que aparentemente no tiene solución. Hay otro problema que a nosotros los abstemios nos toca afrontar e indirectamente nos hace fumar. En los autobuses, en salones públicos y aun en canchas deportivas, como todo está encerrado y la gente fuma, uno también respira ese humo contaminante. A mí, por ejemplo, me gustan mucho los deportes, pero ya no puedo llevar a mi familia al coliseo porque se calcula que, en esas canchas cerradas, en unas dos horas lo han obligado a uno a fumarse un promedio de catorce cigarrillos, y es por eso que prefiero ver los partidos por televisión o no verlos, porque no quiero contaminarme con el humo del cigarrillo.

—**¿Cómo dejó Ud. de fumar?**

—Yo dejé de fumar gracias al excelente Plan de Cinco Días que tiene la Iglesia Adventista. Ese plan es maravilloso: en él no sólo interviene la voluntad del individuo sino también el poder divino. Por eso ahora no escatimo esfuerzo alguno en la participación en ese programa. Cuando me dicen que después de presentar este plan, en el cual muchas veces contribuyo, cincuenta o sesenta personas dejan de fumar me alegro muchísimo, porque yo me conformaría con que una sola persona abandonara el vicio. Opino que muchas otras instituciones debieran hacer lo mismo que hace la Iglesia Adventista. Es un plan excelente. Lo recomiendo de todo corazón.

—**¿Qué se está haciendo en Puerto Rico para acabar con el cáncer?**

—En Puerto Rico hay varias instituciones, además del go-

bierno, que luchan contra el cáncer. Entre ellas están los hospitales Oncológicos de la Liga Puertorriqueña y la Lucha contra el cáncer de Ponce, que son entidades básicamente privadas; también está el Capítulo en Puerto Rico de la Sociedad Americana del Cáncer. Estas organizaciones se encargan de la prevención y del tratamiento del cáncer. Pero a veces parece que es una lucha sin cuartel. El mayor problema es el dinero, porque cualquier suma que llega, desaparece dado que las demandas son cada vez mayores.

—Dr. Márquez, como pregunta final me gustaría saber qué consejo le daría Ud. al pueblo para que se eduque y sepa tratar el cáncer antes y después de afrontar ese mal.

—Me gustaría decirles a los que lean este mensaje que tomen mejor conciencia de lo que es esta enfermedad. Es conveniente que cada persona se haga un examen físico por lo menos una vez al año; que les preste atención a esas organizaciones que se empeñan en la exterminación del cáncer y colabore con ellas. A los fumadores les invito a que dejen de fumar, porque está comprobado que el cáncer de pulmón es el más común entre las personas que usan el cigarrillo. Que algunas instituciones organicen planes,

tal como el que ofrece la Iglesia Adventista, para acabar con el vicio del cigarro. Y por último diría que se estudie literatura buena, tal como la que ofrece la revista *Viva Mejor*, que Ud. representa, en la que se indican los estragos que causan las drogas, el alcohol, el tabaco y muchos otros estupefacientes. Para decirle la verdad, me gustaría que en todo hogar puertorriqueño se estudiara la literatura que se presenta en su revista. Es una documentación muy valiosa y de gran valor científico y moral. Damos gracias al cielo porque todavía hay hombres de buena voluntad, tales como los redactores de *Viva Mejor*, que se empeñan en el exterminio de los vicios y en el mejoramiento de nuestra sociedad.

Izquierda. Pulmón sano. Los puntos oscuros del carbón del aire de la ciudad, no son peligrosos. Derecha. Pulmón enfermo. El crecimiento blanco es canceroso, y la coloración negra fue causada por enfisema.



UNA FIESTA TRAGICA

Por NAN FRIEDLANDER



—Pero se supone que todos vendrán a la fiesta —decía mi amiga Marcia—. Todos deben estar presentes.

—Tú bien sabes lo que papá me dirá —le respondí con desprecio—. El me dirá: “Paula, tú no vas a pasar toda la noche en una fiesta de esa clase. No me importa que toda la escuela esté allí”.

—Pero es junto a tu casa, Paula

—protestó Marcia.

—Lo



***“El sábado al anochecer
me sentí la muchacha
más desdichada...
pero esta angustia
me salvó esa noche
de la muerte”.***

sé —asentí—. Podría verlo y oírlo todo desde mi ventana. ¡Qué suerte la mía!

—¿Y cuál es la razón por la cual tus padres no quieren que asistas? Podrían observarte a cada momento, si fuera necesario.

Marcia creía que las muchachas de 16 años ya estaban más que capacitadas para librarse de la vigilancia de sus padres.

—Ellos viajarán este fin de semana, y mi tía Sara... —vacilé— vendrá para acompañarme.

—¿Como una niñera? —preguntó Marcia con los ojos que se le saltaban—. ¡Una niñera para ti, Paula!

En ese momento quise que la tierra se abriera y me tragara, y le respondí, tratando de disimular mi vergüenza:

—No; no una niñera exactamente. Ellos tenían que viajar, y como ha habido algunos robos en este sector, pensaron que lo más sensato era que me acompañara una persona mayor. Eso es todo.

—Bueno, Paula, te veré la semana próxima —se despidió Marcia mientras tomaba sus libros.

—Espera, Marcia ¿y qué tal el domingo?

—Temo que estaré demasiado cansada de la fiesta para ir a esquiar.

¿Qué podía decir si mi amiga deseaba estar en compañía de otras personas? Me dirigí a mi casa pensando en los sinsabores de la vida. Estaba convencida realmente de que el nuestro era un vecindario muy bueno y elegante. Todas las casas tenían un hermoso jardín; algunas eran una verdadera fantasía, como la de los Parra al lado, por ejemplo. Tenía una cancha de tenis y un baño sauna nuevo.

El sábado, al comenzar a oscurecer, creí que empezaría a gritar desesperadamente en caso de que alguien más me preguntara si asistiría a la fiesta. Me sentía una estúpida, una sobreprotegida, como una niñita de antaño con su tutora.

—Hasta luego, Paula —se despidió mi mamá—. Recuerda que debes quedarte en la casa. Reconozco que te será difícil hacerlo, hija; pero así debe ser en

esta ocasión. —Y agregó—: ¡Hija, anhelamos lo mejor para ti! ¡No lo dudes!

—Lo creo; lo creo —le respondí con displicencia—. Que disfruten mucho.

Cuando regresen podrán romper las cadenas —dije con ironía.

Suelo dar respuestas semejantes a las personas cuando estoy enfadada. Reconozco que es falta de madurez, una niñería; pero algunas veces no puedo evitarlo.

Los vi cuando se alejaban en el auto. Mi madre no cesaba de despedirse agitando su mano; pero hice como que no lo notaba. Me sentía una miserable, quizá más porque los Parra pasaban frente a mí en su flamante auto nuevo. Parecía, por la apariencia del auto, que iban a viajar. No me vieron al pasar. Cuando se dirigieron hacia el aeropuerto me di cuenta de que no estarían presentes en la fiesta con su hijo.

Mientras cenaba tuve que hablarle en alta voz a mi tía, pues era sorda y su orgullo femenino le impedía usar audífonos. Escuché que llegaban los autos de mis compañeros que participarían en la fiesta: puertas que se abrían y se cerraban, sonidos de voces, tintinear de botellas, risas, pisadas en el pavimento... ¡Todo esto hizo que me sintiera más infeliz!

—¿Qué haremos ahora, querida? —me preguntó tía Sara—. ¿Ver televisión?

Sentía aburrimiento nada más en pensar que tendría que repetir a mi tía todo lo que ella no pudiera escuchar bien.

—Gracias, tía Sara. Tengo algo importante que estudiar.

La experiencia me ha enseñado que no hay nada más efectivo para que lo dejen a uno libre que decir que tiene que estudiar.

—¡Qué bueno que te empeñes en estudiar, Paula! Te admiro. Me parece que sabes qué es lo que mejor te conviene.

Mientras lavaba los platos pensé en la respuesta que había dado a mis padres. Bueno, había dicho lo que sentía. Subí a mi cuarto. No cesaba de pensar en la fiesta. No encendí la luz, pues no deseaba por nada que supieran que estaba sola. Me arrodillé al pie de la ventana para observar cuanto pudiera.

Sería una fiesta maravillosa, con música de primera. Algunos participantes ya estaban preparados para entrar en la sauna. Otros bailaban en una pista al aire libre. Varias muchachas tenían puestos sus trajes con dibujos “sicodélicos”. Cuando se sintieran cansadas de bailar, sencillamente se quitarían la camisa del traje y saltarían a la sauna.

Un grupo de muchachos estaba en un amplio rincón con Mónica Hartman, la reina de la fiesta. Estaban recostados en el bar de los Parra. Se servían wiski en una coctelera, y lo agitaban. Las botellas vacías las iban poniendo a un lado.

Pronto la fiesta entró en todo su furor. Todos bebían a más no poder, y luego se tiraban virtualmente en la sauna, con ropa y todo. Busqué con la mirada a Marcia. ¡Si pudiera prevenirla contra el peligro del alcohol! Bailaba; por lo tanto pensé que no estaba bebiendo mucho.

Cuando ya la fiesta estaba para terminar, mis piernas estaban rígidas de estar en cuclillas, tanto que pensé que me sería difícil caminar de nuevo. En la sauna sólo quedaban Pedro y Mónica; los demás caminaban tambaleando por la acera y luego manejarían hasta sus casas. Uno cayó en el jardín de afuera, y allí quedó. Su auto fue el único que no se movió. Decidí acostarme. Cuanto más pronto me durmiera, tanto más pronto pasaría ese fin de semana.

Antes de cerrar completamente la cortina vi por última vez a Pedro y a Mónica. Estaban sentados perezosamente en la sauna; sus cabezas caían en el borde de la misma. No hablaban. Y pensé: "Después de todo, ¿cuál es el encanto de la sauna en una fiesta?" Ya no me parecía muy excitante. ¡Qué decepción la mía!

Bueno, pero por lo menos Mónica y Pedro estaban muy cómodos y abrigados. "Tiene que ser muy agradable —pensé— estar bajo la luz de la luna dentro de una sauna, con un compañero como Pedro Parra. ¡Esa Mónica no podría tener mejor suerte!"

El sonido de una sirena me despertó. La rigidez de mis piernas persistía un poco; pero como pude me levanté para asomarme. El jardín de los Parra estaba repleto de gente. Una ambulancia se acercó a la puerta principal; dos médicos sacaban un segundo cadáver; el primero ya estaba dentro de la ambulancia. Ambos fueron cubiertos. Era un espectáculo demasiado triste.

Estaban muertos. Me estremecí. Me froté las manos rígidas. Un policía examinó al joven que estaba en el jardín. Otro policía hablaba con el jardinero de los Parra. Noté que le señalaba la sauna, y asentía con su cabeza.

Toda la escena cobró significado para mí en una fracción de segundo. ¿Qué había sucedido? Pedro y Mónica se desmayaron dentro de la sauna, y luego se ahogaron —razoné—; y el jardinero los encontró cuando llegó para trabajar. Pero comprenderlo y aceptarlo son dos cosas muy diferentes. Comencé a temblar como una caña agitada por un temporal.

"Desde mi ventana vi, aterrorizada, cómo sacaban los cadáveres de mis amigos, minutos antes eufóricos y despreocupados".

Cuando volví en mí, me sangraban los nudillos de los dedos de tanto mordérmelos.

La historia completa apareció en los periódicos. Uno de los jóvenes, antes de salir, había cambiado la temperatura de la sauna de 43°C a 54°. Esto fue suficiente para causar hipertermia.

Además, habían bebido mucho alcohol. El contenido alcohólico en la sangre de Pedro era de .42, y en la de Mónica de .42. Un total de .40, se anunció, es suficiente para causar desmayo a cualquiera; un total de .50 generalmente causa la muerte. Estos dos jóvenes, según se dijo, murieron por una combinación de hipertermia y de intoxicación etílica.

Me imaginé toda la escena, y me senté largo rato a pensar en la fiesta. ¡Me había disgustado tanto porque mis padres no me habían dejado asistir! Pensaba entonces que me trataban como a una niña. Pero ahora vi que me amaban suficientemente como para no dejarme ir.

Los padres de Pedro Parra sabían que habría una fiesta tal en su casa, pero no se preocuparon por nada. Toda aquella tarde habían estado haciéndose los preparativos. La actitud de ellos hizo sentir más libres a estos jóvenes, quienes, con el beneplácito de Pedro, habían consumido todas las bebidas alcohólicas de los dueños de la casa. ¡Aquello fue un desorden! ¡Una verdadera miseria! ¡Cualquiera podía darse cuenta!

Marcia vino a visitarme en la noche. Grandes lágrimas rodaban por sus mejillas.

—Tus padres tenían razón, Paula —dijo entre sollozos—. ¡Tuviste suerte en no asistir!

—Creo que sí, Marcia. ¿Por qué no vamos a esquivar el próximo domingo?

—Sí, vamos. Allí disfrutaremos sanamente, y mucho —respondió.

Comprendí muy bien lo que estaba diciendo. En realidad, he estado comprendiendo muchas cosas ahora. Estoy segura de que mis padres están muy contentos porque crecí, maduré un poco ese fin de semana. Estoy convencida de que así fue.

(Artículo publicado por cortesía de la revista *Listen*.)



D. TANK

Suicidio y Adolescencia

Sugerencias a cargo de lectores de la revista *Listen*

AL PLANEAR esta sección especial acerca del suicidio de los adolescentes, hemos creído que tal vez los mismos adolescentes puedan ayudarse entre sí. Por ello procedimos a considerar sus ideas en cuanto a cómo prevenir los suicidios.

Las cartas que nos llegaron proveyeron un conjunto de soluciones a un problema complejo. Algunos de los que nos escribieron nos contaron cómo ellos habían sido salvados de un intento de suicidio. He aquí un resumen de los principales consejos que le han dado a un adolescente que está contemplando la posibilidad de suicidarse.

- Háblale a alguien que realmente te escuche: un amigo, tus padres, un consejero de la escuela, un pastor.

- Identifica tu problema básico, encáralo y plantéalo. Una vez que lo hayas hecho, será más fácil resolverlo.

- Diríjete a Dios en busca de ayuda.

- Trata de involucrarte en algún tipo de actividad como los deportes, hazte miembro de un club, ayuda a alguien, etc. Lo importante es que te relaciones con otras personas.

Y ahora, figsa por sobre el hombro del editor, para ver algunos fragmentos de cartas específicas. Debido a la naturaleza personal de varias de las respuestas, las presentamos anónimamente.

“Si yo tuviera un amigo que expresara su deseo de suicidarse, primero le preguntaría por qué. Luego trataría de desanimarlo en hacerlo, discutiría su problema abiertamente con él y trataría de hallar una solución. Finalmente le ayudaría a implementar la solución mediante la acción”.

“Hace aproximadamente un año una amiga íntima trató de suicidarse tomando una dosis elevada de píldoras. Ella expresó que no

estaba segura del motivo de su intento al suicidio, porque no tenía problemas con la familia, ni ningún otro problema particular. Estaba simplemente aburrida de la vida.

“Así que otra amiga mía y yo tratamos de ayudarla. Hablamos con ella, y cada vez que ella se acercaba al botiquín familiar me llamaba y ambas tratábamos de exteriorizar nuestros pensamientos. Finalmente pudimos arreglar las cosas mediante largas conversaciones. Pero sus amigos solos no podían solucionar su problema. Ella era quien tenía que decidirse a seguir viviendo”.

“El suicidarse es una manera cobarde de morir. Aunque la vida pueda parecerse desagradable ahora, dentro de pocos días o años mirarás hacia atrás y te alegrarás de estar viva. Hay muchas organizaciones que te ayudarán si solamente se lo pides. Alguien se preocupa... yo me preocupo por ti”

“Antes de ir a la casa de mis padres adoptivos yo creía que todos me odiaban. Me sentía rechazada por los demás e inútil para el resto del mundo. Pero mi amiga me llevó a un consejero escolar. Después de hablar durante una semana acerca de mis sentimientos y de lo que sucedía en mi hogar, decidí ir a vivir con padres adoptivos. Si no fuera por mi amiga, probablemente ahora estaría muerta”.

“Cuando estés con tus amigos, no les hables de programas violentos y acerca de la posibilidad de suicidarte. No debieras mencionar en absoluto la palabra suicidio. Algunas personas se pelean con su mejor amigo o amiga y luego desean quitarse la vida porque han perdido su amistad. Lo mejor es evitar que tus amigos se enojen contigo”.

“El suicidio no es la respuesta a tus problemas. Considera las cosas positivas y buenas de la vida, no las negativas. El suicidarse no sólo te hará daño a ti, sino que también perjudicarás a tus amigos, que te quieren”.

“Hace dos años una de mis amigas trató de suicidarse por problemas familiares. Me lo contó y esto fue lo que hice:

“Me dirigí a la consejera de la escuela porque ella me había ayudado antes y pensé que también podría ayudar a mi amiga Rosita. La consejera habló con Rosita y le pidió que le contara todo lo que sentía. De esa manera la ayudó, porque mi amiga había ido guardando para sí todas sus emociones de tal manera que no podía seguir viviendo más”.

“No dejes que nadie destruya tu individualidad al tratar de que te unas a su sistema. Tú eres tú y nadie podrá conquistar tu espíritu a menos que tú se lo permitas.

“Yo me preocupo por ti, y Cristo se preocupa más aún por ti. Así que, por favor, piénsalo dos veces antes de suicidarte. Me gustaría conocerte algún día, en alguna

parte; podremos ser verdaderos amigos”.

“Tengo 19 años. En el presente experimento un desbordante gozo de vivir. Sin embargo, no hace más de ocho meses, yo era una candidata al suicidio. Mi problema radicaba en una enfermedad mental inducida físicamente.

“Con el tiempo salí de la depresión y me sentí convertida en una suicida potencial y había sido admitida en la unidad psiquiátrica de un hospital. Yo pude comprender la situación de un modo como no lo hubiera podido hacer antes de haber pasado por mi propia depresión y recuperación.

“Estoy de acuerdo en el 100 por ciento en favor de la medicina preventiva. Me gustaría sugerir que a los adolescentes, así como se les da un curso sobre educación sexual, se les ofreciera un curso sobre el suicidio.

“Debiera darse esta clase durante la enseñanza secundaria, pues la mayoría de los suicidios ocurren entre los jovencitos y jovencitas de 15 años y mayores. Esta es la época en que la presión de los compañeros es más fuerte.

“La clase debiera ser obligatoria. De otro modo sería un fracaso. Un aspecto de esta clase consistiría en la presentación de una película en que una persona joven intentara suicidarse, para mostrarles a los jóvenes el trauma que involucra tal acción. Creo que esto se podría llamar un tratamiento de ‘shock’.

“También debería haber discusiones en grupos en las que se trataría el tema de cómo se sienten los jóvenes con respecto a la presión que ejercen los otros jóvenes de su grupo, los problemas de la familia, y su influencia sobre el suicidio. Invitaría a un conferenciante que hubiera pasado por la experiencia de haber querido suicidarse —preferiblemente alguien cerca en edad a los jóvenes—, quien podría venir a una clase para darles su versión sobre el asunto, el trauma que implica el suicidio, así como las posibles medidas preventivas.

“Si solamente se salvara una vida por lo que he escrito, un hijo o

hija de Dios andaría sobre este mundo por un poco más de tiempo”.

“Si estás teniendo problemas, dirígete a Dios y cuéntaselos, porque, no importa cuán grandes sean, o cuán tensa sea la relación con tus padres, Dios te ama. Solamente ponte a pensar cuánto tiene él para ofrecerte. Si tú mueres, nunca podrás experimentar la felicidad que él puede darte. Tal vez él tenga reservada alguna misión especial para ti”.

“Yo creo que un amigo puede prevenir el suicidio haciéndole saber al potencial suicida que es amado y necesitado. El saber que se lo necesita a uno es un sentimiento positivo. Una de las razones más importantes por las cuales una persona se suicida es probablemente la depresión que le causa el sentimiento de ser una carga y un fracaso.

“Dios ha hecho sólo una persona como tú, y nadie jamás podrá tomar tu lugar. El sentirse necesitado es importante, y el amar y ayudar a otro ser humano hace que todos los dolores y sufrimientos de la vida valgan la pena”.

“Si tienes la tentación de suicidarte, piensa en una persona especial en tu vida. Si no puedes pensar ni siquiera en una, piensa en las cosas por las que debes continuar viviendo”.

“Cierta vez me encontré en una situación tan grave, que pensé que lo mejor era suicidarme; pero ahora sé cómo debo actuar. Si tengo un problema le cuento a un amigo o amiga acerca del asunto, hasta que me siento más segura.

“A veces me he sentado y me he puesto a escribir todo lo que pensaba y sentía. ¡Eso ayuda mucho! Es como mantener un libro diario; pero un diario no tiene suficiente espacio para todo lo que debo escribir, así que uso un par de hojas de block y escribo. A veces uno no puede contarles a los amigos lo que uno tiene que decirles, y es mucho más fácil escribirlo”.

Aprendiendo a RESPIRAR MEJOR

Por BERNARDO ANDRY
Profesor de educación física

LA VIDA comienza con una inspiración de aire y termina con una espiración. Todo ser viviente respira, porque la respiración permite el intercambio vital de gases entre los tejidos vivos y el exterior. El ser humano respira 16 veces por minuto para extraer del aire el oxígeno indispensable para los procesos bioquímicos internos, y al mismo tiempo lanza al exterior los gases viciados.

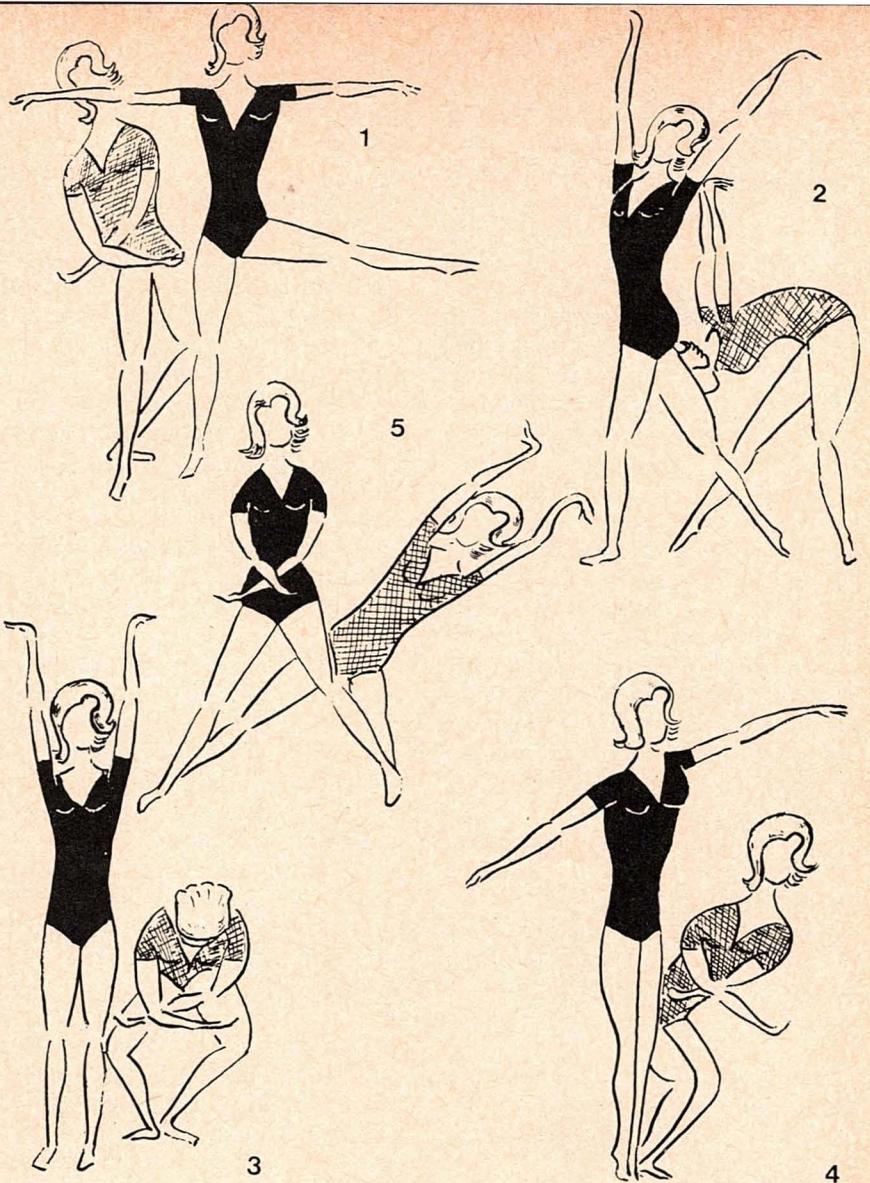
¿Cuánta gente respira adecuadamente? No mucha. Tal vez esto se debe a que la respiración se efectúa en forma automática, por lo que nadie le pone atención ni le dedica interés. Se debe respirar por la nariz para filtrar el aire y calentarlo. Respirar por la boca es un mal hábito.

Recordemos que si las demás funciones orgánicas son involuntarias, la respiración depende de nuestra voluntad, hasta cierto punto. Por eso se puede mejorar la manera de respirar, para mejorar la salud, el funcionamiento de los pulmones y la musculatura que interviene en la respiración.

La gimnasia respiratoria puede resultar bastante monótona cuando quien la practica no se interesa de verdad en ella. Por eso he preparado algunos ejercicios interesantes y fáciles de efectuar que mejorarán su respiración y darán a su cuerpo más agilidad y gracia. Además, le ayudarán a sentirse más calmada y tranquila, sus nervios tonificados le permitirán mantener el equilibrio emocional con más facilidad, tendrá más resistencia contra la fatiga y se librará de productos intoxicantes y perjudiciales. Por otra parte, estos ejercicios le ayudarán a mantenerse en su peso y acentuarán la belleza de su cuerpo.

EJERCICIOS

1. Párese en un solo pie, pero apoyando toda la planta. Extienda los brazos y una sola pierna. Baje la



- pierna extendida hasta tocar el suelo y flexiónela; luego doble el busto hacia el lado opuesto. Balancee los brazos delante del cuerpo al mismo tiempo que espira (hace salir) el aire. A continuación haga una inspiración profunda (haga entrar el aire) y adopte la misma posición en que comenzó el ejercicio. Repítalo 6 veces para cada lado.
2. Párese con los brazos extendidos sin rigidez por encima de la cabeza. Extienda una pierna hacia atrás y luego llévela hacia adelante haciéndole describir un amplio semicírculo lateral. Incline el cuerpo mientras exhala el aire. Adopte nuevamente la posición inicial mientras hace una inspiración. Repítalo 10 veces para cada pierna.
 3. Párese con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Doble las piernas sin rigidez y con lentitud.

- Balancee los brazos en forma natural mientras exhala el aire. Adopte nuevamente la posición inicial mientras hace una inspiración. Repítalo 15 veces.
4. Párese con las piernas juntas y los brazos extendidos lateralmente. Haga una flexión incompleta con las piernas. Luego vuélvase hacia un lado e incline el cuerpo mientras exhala el aire. Cruce los brazos a la altura de la cintura y balanceelos en forma natural. Haga este ejercicio en forma alternada 10 veces para cada lado.
 5. Párese con las piernas separadas. Balancee y cruce los brazos en forma natural. Flexione una pierna e incline el cuerpo hacia ese lado con los brazos extendidos al mismo tiempo que inspira aire. Adopte nuevamente la posición inicial mientras expira el aire. Haga este ejercicio en forma alternada 10 veces para cada lado.

U S T E D Y S U S A L U D



Peligros de la obesidad

La obesidad es una condición peligrosa. En muchos casos recarga el corazón hasta el punto que éste falla y se produce la muerte. Además, puede producir diabetes, aterosclerosis (depósitos grasos en la túnica de los vasos sanguíneos) y una cantidad de molestos desórdenes orgánicos. ¿Qué hacer? El obeso debe comer alimentos de buena clase, con abundancia de frutas y verduras. Debe eliminar casi completamente el azúcar, las grasas (mantequilla, crema, quesos cremosos, aceites, carnes gordas). No debe comer fuera de las horas de las comidas. Debe fortalecer su fuerza de voluntad y su dignidad personal.

Menos drogas

La sociedad norteamericana —y también la de otros países— se está cansando del abuso que especialmente la gente joven ha hecho de las drogas, estimulada por la actitud permisiva de los adultos y las autoridades. Hasta los alumnos de la escuela primaria sobreecitan sus cerebros con marihuana y los adolescentes viven en el paraíso artificial creado por la cocaína.

Una buena muestra de la reacción contra las drogas la encontramos en la violenta aplicación de frenos al movimiento para legalizar el uso de la marihuana, que hasta hace pocos años hacía rápidos progresos en todo el país. Un Estado tras otro había pasado leyes para liberalizar el uso de la droga mencionada. Pero recientemente han sido derrotados numerosos proyectos de ley en favor de la marihuana. Además, algunos estados, como Colorado, que liberalizaron sus leyes para permitir el uso de la droga, ahora están considerando la posibilidad de cambiar esas leyes.

También han sido objeto de fuertes ataques legales los negocios que venden toda clase de materiales destinados a facilitar el uso de diversas drogas, que tienen ventas anuales de 350 a 400 millones de dólares. Por lo menos cinco estados han aprobado leyes restrictivas contra esos negocios, y otros están considerando la posibilidad de dictar leyes semejantes. Varios estados, como Michigan, Iowa, Maine, Montana y Massachusetts, han vuelto a subir la edad a que se pueden comprar bebidas alcohólicas, de 18 a 21 años. Algunos ven en esto un retorno a los valores religiosos y morales fundamentales.

El humo del cigarrillo y los no fumadores

Un estudio científico realizado con más de 2.000 personas ha proporcionado evidencias de que trabajar en un cuarto con numerosos fumadores es perjudicial para la salud de los no fumadores, porque el aire lleno de humo daña los bronquiolos y alvéolos pulmonares. Se espera que esta comprobación dé un nuevo impulso a la campaña en marcha en los Estados Unidos para prohibir el uso de cigarrillos en lugares públicos, como restaurantes, aviones y oficinas.

El informe de la comisión de médicos de la Universidad de California, San Diego, que llevó a cabo el estudio mencionado, declara: "Hemos llegado a la conclusión de que la exposición crónica al humo de tabaco en el ambiente de trabajo es perjudicial para la salud de los no fumadores y reduce considerablemente la función de los bronquiolos pulmonares".

Anteriormente, estudios llevados a cabo por el Hospital Beth Israel y por la Universidad de Harvard habían determinado que los hijos de padres y madres fumadores tenían pulmones que no funcionaban normalmente. Los alvéolos y bronquiolos se dañan permanentemente cuando se los ha expuesto al humo del tabaco durante cierto tiempo.



“Mi Anhelado Regreso al Hogar”

Por STEPHANIE BIENARCKI



RON STOUT

¿Era medianoche o las dos de la madrugada? No podía saberlo, pues me encontraba solitaria en una carretera apartada del Estado de Virginia. Estaba a miles de kilómetros de mi hogar, vestida con un pantalón prestado y una camisa con un zodiaco en el pecho: parecía un payaso.

Era julio de 1971. Apenas cumplía 18 años. Desde las 9 de la mañana había viajado, pidiendo a uno y otro que me llevaran hasta donde les fuera posible. Caía la noche. Me parecía una eternidad. ¿Me haría esto apreciar más mi hogar? Admito que estaba sorda en ese tiempo; de lo contrario no habría estado sola, a medianoche, en una carretera solitaria.

¿Qué tonta fui! ¿Por qué había dejado mi hogar en la ciudad de Denver, Colorado? Todos me consideraban una joven juiciosa, inteligente. Entonces, ¿qué sucedió? Bueno, había decidido aprovechar la oportunidad que me ofrecían unos "amigos" para ir a Virginia Beach, ciudad del este de los Estados Unidos. No había conocido antes a los que me invitaban; pero la idea me pareció maravillosa.

Tuve suerte. Mis compañeros eran gente razonable, decente. Tomaron algunas drogas, pero no objetaron cuando rehusé hacerlo. Estaban interesados en temas como hechicería, astrología, manifestaciones parapsicológicas, percepción extrasensorial, sesiones espiritistas, platillos voladores, etc. Bueno, algo exactamente para mí, pues a veces había sido médium. Y en Virginia Beach aprendería mucho.

Claro que tuve mucha suerte. Ahora podría estar muerta si me hubiera unido definitivamente con gente tan perversa.

Como había salido de mi hogar sin despedirme de mis padres, ni estos ni mi novio sabían dónde me encontraba. No tenía con qué identificarme. Ahora, cuando miro hacia atrás, agradecida a Dios, con quien yo estaba algo familiarizada, me doy cuenta de que tuve "algo más" que suerte.

¿Entonces qué hacía yo en esta autopista solitaria? Días antes había comenzado a sentir la necesidad de regresar a mi hogar:

¡AHORA! Pero cuando se lo dije a mis compañeros (con quienes me había marchado de mi casa), protestaron.

—Hoy es jueves. ¿Por qué no esperas a mañana, cuando nos paguen? Te regalaremos el pasaje.

Moví negativamente la cabeza. Sabía que no me comprendían. ¡No podía esperar más! ¡Debía partir inmediatamente! ¡Y cuanto antes, mejor!

—Les enviaré mi dirección para que me manden mi maleta —les dije.

Decidí esperar a que alguien fuera para la ciudad. En el restorán en donde trabajaban mis compañeros tomé café y fumé. Miguel, uno de ellos, cantaba esa noche. Inició el espectáculo anunciando que cantaría "En la brisa mañanera", canción que yo había pedido en otras ocasiones. Es una tonada que habla del regreso al hogar.

De pronto, presa de un profundo vacío, apagué el cigarrillo, y salí.

Al comienzo no tuve dificultad para encontrar quien me llevara. No sabía leer un mapa, pero compré uno. Cuando se detenía un vehículo, decía: "Voy para Denver. Acérqueme hasta donde le sea posible". Así llegué a la ciudad de Richmond, Estado de Virginia.

Decidí llamar a mi novio para que me enviara dinero para el pasaje; pero no tenía dinero para pagar el teléfono. Llamé a mi amiga Juanita, pero no respondió.

¿Por qué no llamé a mis padres? Ellos me habían dicho más de una vez que cuando estuviera en dificultades me las arreglara sola; que no los llamara; y en ese tiempo yo era muy crédula. Ahora sé que me hubieran ayudado.

Me senté a fumar y a organizar mis pensamientos. Un grupo de jóvenes me observaban; pero yo me hice la desentendida. De pronto uno se me acercó y me pidió un fósforo.

—¿Esperando el autobús? —me preguntó.

Como parecía un hombre amable e inofensivo, le conté mi historia. ¿Qué alivio sentí cuando me dijo que trabajaba transportando materiales de construcción, y que

con frecuencia iba a Denver! El y su compañero saldrían al día siguiente. ¿Por qué noirme con ellos? ¡Todo estaba solucionado! Posaría en el mismo lugar que ellos.

¡Maravilloso! Subí al camión, y partimos. Minutos después ya estábamos fuera de la ciudad.

Tras una jornada un poco larga salimos de la autopista, y en medio de brincos y saltos nos internamos en un monte espeso. Era aún tan ingenua que no sentí miedo; pero sí un poco de aprehensión cuando oí que el chofer preguntaba si Denver era una ciudad muy grande. ¿Por qué lo preguntaba si con frecuencia viajaba allí.

Finalmente llegamos a una casa rodante que apenas se veía en la oscuridad. Dentro había por los menos cinco jóvenes de mi edad, o mayores. Unos dormían; otros jugaban a las cartas. Me preguntaba en ese momento qué pensaría mi madre si me viera en tal situación. El ambiente no me pareció nada bueno. Sería mejor que me fuera inmediatamente. Ninguno había sido grosero conmigo, pero seguía pensando que había hecho la mejor decisión: ¡irme!

—Me gusta meditar antes de acostarme —dije al chofer—. ¿Le molestaría que saliera a contemplar por un momento las estrellas?

—Por supuesto que no —me respondió—. Nosotros a veces hacemos lo mismo. Dejaré prendida la luz de afuera. ¿Cuánto tiempo tardará?

—Media hora, poco más o menos —le respondí.

Cuando estuve fuera del alcance de la luz eché a correr, y caí en un montón de basura. Me levanté, luchando contra el pánico que sentía, decidida a alejarme, a salir de ese lugar.

¿Pero por cuál camino había entrado? No había luces ni señales que me guiaran. La oscuridad lo envolvía todo. Pero corrí tan rápidamente y silenciosamente como pude.

No sé aún cómo di con un camino o quizá con la carretera de entrada. ¿Pero iría en la dirección correcta? No tenía la más mínima idea. Sólo sabía que tenía que avanzar. Los árboles me parecían espectros. Trataba de no pensar

en demonios, en lobos, en osos. El cuello me picaba, me dolía. ¿Saldrían a buscarme al cumplirse la media hora de "meditación"? ¿Me encontrarían? ¿Cuán lejos estaba de ellos? Corría y caminaba sin cesar.

De pronto escuché que se acercaba un vehículo. Me interné en la espesura, temerosa de las serpientes. Temblaba. Dejé que pasara el vehículo; y comencé de nuevo a correr. ¿Se volverían? ¿Me encontrarían?

Pero a poca distancia vi que cruzaban a la izquierda. Y por fin llegué a la carretera exhausta, temerosa, sola, impotente.

¿Hacia dónde caminaría? Nubes oscuras cubrían la luna; su ayuda era casi nula para orientarme. ¿En qué dirección estaba la ciudad de la cual había salido no mucho antes?

Todo esto me trajo al comienzo de esta historia, y de mucho mucho más.

En ese momento hice una decisión que cambió mi vida. No fue algo instantáneo: había sido un largo camino, y yo había estado en algunas encrucijadas escabrosas. ¡Pero fue el comienzo!

Mis amigos me habían enseñado que no existen ni el bien ni el mal, sino sólo la Energía. Que Dios era un ser indiferente, una Fuerza impersonal. Yo era religiosa. Creía en Dios, y temía su ira, su venganza, pues —me habían enseñado— estaba siempre listo para castigarme apenas me desviara un poco. No había nada en mi pasado que me hiciera sentir que Dios posiblemente podría interesarse en mis dificultades presentes.

Pero me hallaba en graves aprietos. Oré en aquella carretera oscura y solitaria, bajo las oscuras nubes que cubrían la luna: "¡Señor, si tú estás arriba!... ¡Necesito ayuda! ¡Quiero regresar a mi hogar! ¡Pero si es tu voluntad que yo muera aquí, lo acepto! ¡Todo lo dejo en tus manos! ¡Deseo volver a mi hogar! ¡Si llego, bien; y si no, también lo acepto! ¡Todo lo dejo contigo! ¡Soy toda tuya!"

Pero algo grande sucedió cuando le dije a Dios que estaba dispuesta aun a morir, porque eso era lo que yo esperaba que sucediera. En Virginia había hecho

cosas de las cuales ahora sentía vergüenza. Por primera vez en mi vida me vi como una pecadora: tan sucia y corrompida me vi, que sentí que nunca podría ser limpia de nuevo. El perdón, pensaba, no era para mí. Ni siquiera podía perdonarme a mí misma. Y después de la forma en que había tratado a mis padres y a mi novio, ¿qué podía esperar de ellos o de Dios? Me sentía culpable.

—Muy bien —me dije a mí misma—, ¿por cuál camino?

Pensé que mis perseguidores me habían ido a buscar a Richmond, y comencé a caminar hacia la derecha.

¿Qué hora sería? Me sentía tan cansada que quise acostarme en la zanja y dormir. Pero el temor de que podrían detenerme las patrullas de la policía me mantuvo de pie.

Por fin se acercó un automóvil. Levanté la mano, y se detuvo. El conductor era un joven apuesto y bien vestido. Tenía de 25 a 30 años.

—Señor —le dije con voz de ruego—, creo que puedo confiar en usted. Estoy sumamente cansada. ¡Me estoy durmiendo!

Accedió a llevarme y subí al carro. Antes de dormirme me dijo que eran las 4:30 de la mañana. Me desperté cuando entramos a un pueblecito silencioso. El joven me dijo que viajaba constantemente por ese lugar, y que por tal razón siempre tenía un cuarto reservado en el hotel.

—¡Oh, no! ¡No puede ser! —expresé con angustia.

—En la esquina hay un restorán —me dijo—. Vamos a desayunar. Usted puede ir a mi dormitorio y bañarse si lo desea. Allí hallará todo lo que necesite. Puede cerrar la puerta por dentro. Esta es la única llave que tengo. Y me la entregó.

¡No podía creer lo que veía y oía! El comprendió todo, y me aseguró que no me molestaría. ¡Cuán agradable me pareció el baño! ¡Las cosas parecían enderezarse para mí!

Mi joven benefactor pidió un desayuno nutritivo para mí, y yo comí con buen apetito, aunque me sentí un poco avergonzada, porque, después de todo, el dinero era suyo.

Fuimos al banco. El joven sacó dinero, y luego me llevó a la estación de autobuses. Me compró un pasaje para Denver y me dio el resto de un billete de cien dólares. Esperé hasta que partí.

—¿Por qué hace esto conmigo? Quizá no lo vuelva a ver más, y no pueda pagarle.

—No se preocupe. Si usted llega sana y salva a su hogar, el dinero estará muy bien invertido. Hizo una pausa, y continuó—: Tengo una hermana de 16 años. Hace dos semanas seis jovencitos la golpearon, la cortaron y la ultrajaron. Aún está en el hospital. No sabemos si podrá recobrase. Después de esta experiencia tan triste, ¿podría yo haberla dejado a usted abandonada en esa carretera?

Tras un corto pero elocuente silencio, se despidió y se fue.

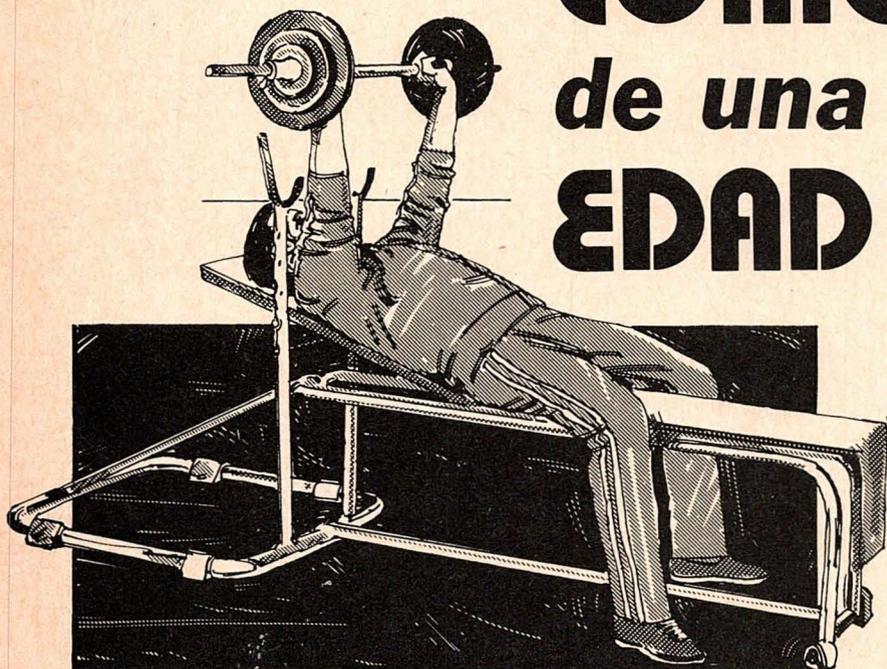
Y no fue sino hasta pocos meses después cuando me di cuenta de lo que había sucedido. Había vuelto a Dios de todo corazón, pues en vez de destruirme, como lo merecía, me había librado, había mostrado compasión y amor por mí trayéndome de nuevo al hogar. Mis padres me aceptaron, y mi novio estaba contento con mi regreso. Y a todo esto se agregaba algo supremo: ¡el perdón!

¿En dónde había oído yo textos acerca del perdón? "Aunque vuestros pecados fueran rojos como la grana, vendrían a ser como la lana" (Isaías 1: 18, Versión Nácar-Colunga).

Estas y otras promesas de perdón me sostuvieron cuando a medianoche me levantaba presa del remordimiento. Poco a poco me di perfecta cuenta de que si Dios me había perdonado y había borrado mis pecados, yo debía aceptar su perdón. Tenía que olvidarme de mí misma.

He aprendido las dos lecciones más importantes acerca de Dios y de mí misma: que yo era una pecadora incapaz de cambiar esta condición y que porque "Dios es amor" perdona todos los pecados de sus hijos, por los méritos de su Hijo Jesús.

Mientras estaba allí, solitaria, a la luz opaca de la luna y bajo las oscuras y ondulantes nubes, aprendí esto: ¡QUE DIOS CUIDA DE MI!



COMO GOZAR de una EDAD MADURA SANA y FELIZ

Por GLENN KERFOOT

A los 50 años de edad usted podrá hacer proezas que derrotarán a muchos jóvenes de 30 años.

Cuando terminaba de hacer un ejercicio entró al gimnasio un joven que nunca había visto antes. Se dirigió a donde estaban las pesas, y cautelosamente probó una de 100 libras, otra de 75 libras y, finalmente, una de 50 libras, por la cual se decidió. La levantó muy chapuceramente unas pocas veces sobre su cabeza y luego la dejó caer perezosamente al piso en medio de silbantes resoplidos.

Me observó un poco y me dijo con voz de lamento:

—Estoy seguro de que usted no podrá hacer mucho de este ejercicio cuando llegue a la edad madura.

—¿Está usted ya en la edad madura? ¿Qué edad tiene? —le pregunté.

—Treinta años.

—Usted no llama edad madura a los treinta años, ¿verdad? Bueno... ¿y no es así? De todas

maneras es mucha edad para este ejercicio —concluyó diciendo mientras encendía un cigarrillo y lanzaba una bocanada de humo.

Nunca más regresó al gimnasio.

Medité brevemente en las palabras de este joven. Yo tenía 51 años, pero había concluido una sesión de levantamiento de pesas, calistenia, salto, gimnasia, etc. Antes de venir al gimnasio había nadado dos kilómetros y caminado unos cuantos más, y luego trabajado en mi jardín. Y con todo esto no me sentía cansado al acostarme.

¿Qué había hecho que yo, con más de 50 años de edad, me sintiera tan vigoroso, mientras que aquel joven de apenas 30 años ya se sintiera tan viejo? ¿Era su actitud algo excéntrica, o era normal? De hecho, mucho depende de nuestra actitud. Si es posible preservar la salud por los medios

¿Está usted haciendo planes para morir a los 50 años? Deténgase, y prepárese para disfrutar de la vida por muchos años más.

que Dios nos ha dado, ¿por qué entonces hay tanta gente que no lo hace?

Un mito popular. Debido a su propia debilidad muchos han aceptado el mito de que la edad madura es una época para abandonar todo porque ya se ha cruzado el umbral de la inactividad y no es posible volver atrás. Aunque el joven mencionado quizá nunca lo pensó así, probablemente fue por esto que abandonó el gimnasio definitivamente y prefirió el cigarrillo. Su actitud es típica de millones de personas, inteligentes en otras cosas, pero que a los 30 años comienzan a abandonar gradualmente la vida, dejan toda actividad física a los 40 años y, si sobreviven, comienzan a hacer planes para morir a los 50 años. Así como lo está escuchando: ¡para morir a los 50 años!

¿Le parece esto increíble? Observe a su alrededor, nada más. Aunque la mayoría de las personas insiste en que espera vivir largos años, sus acciones hablan más alto que sus palabras.

Piénsese en la gente con sobrepeso. A pesar de la mucha evidencia de que el exceso de grasa contribuye a las enfermedades del corazón, las várices, la alta presión, la dificultad para respirar y otras dolencias, la mayoría de las personas persisten en sus hábitos erróneos en el comer. ¿No están aceptando así el mito de que todos comienzan a descender en la mitad de la vida y, de esta manera a acelerar el paso? Corren tras la muerte tan insistentemente como los lemmings de Esandinavia, extrañas criaturas que se dejan arrastrar por el deseo irresistible de lanzarse al mar para ahogarse.

¿Cuántas personas que aparentemente aman la vida encienden

cigarrillo tras cigarrillo a pesar de las evidencias de que el tabaco puede producir cáncer en el pulmón y la garganta y contribuye a producir enfermedades del corazón y de las vías respiratorias! ¿Cómo puede afirmar un fumador que desea vivir una larga vida?

La mayoría de las personas reconoce la necesidad que hay de hacer ejercicio vigoroso y regular para promover el bienestar físico; ¿pero cuántos conoce usted que nadan, corren practican un deporte o caminan vigorosamente? El ejercicio de la mayoría se reduce a un juego liviano (golf, tenis, etc.) que practican ocasionalmente, o a otro entretenimiento suave.

Rechazo del mito. Pero hay personas que rechazan este mito y ponen manos a la obra. Roberto Hoffman, hombre de negocios del Estado de Pensilvania, Estados Unidos, cumplió 76 años en 1976. Fabrica productos de gimnasia de diferentes usos, alimentos balanceados para dietas saludables, dirige y publica revistas sobre salud, escribe libros, dirige un equipo olímpico de levantamientos de pesas y viaja constantemente promoviendo este deporte.

Bien; a su edad el señor Hoffman aún hace ejercicio regularmente y mantiene una dieta rígida. Está tan convencido de que la edad no es una barrera contra el bienestar físico, que durante años ha celebrado cada cumpleaños suyo esforzándose por establecer un nuevo récord de gimnasia o de carrera pedestre. En 1968, mientras se encontraba en México en los juegos olímpicos, dirigió un equipo de levantamiento de pesas en el ascenso al monte Popocatepetl.

Otro que se ríe del mito a que nos referimos es Warren Spahn, lanzador de béisbol que entró al Salón de la Fama (recompensa para los grandes jugadores de este deporte) en Cooperstown, Estado de Nueva York, en 1973. Este gran lanzador zurdo jugó en las grandes ligas hasta los 44 años de edad, a pesar de que sus amigos le decían que estaba demasiado viejo para lanzar la pelota. Cuando lo retiraron de las grandes ligas en 1966, continuó lanzando en las ligas menores por dos años más. Ahora, a la edad de 53 años, Spahn siente que podría lanzar y ganar juegos en las grandes ligas. ¿No es esto acaso utilizar al máximo nuestro instinto de vivir?

Durante diez años como miembro del club YMCA he visto a cientos de hombres de negocios y profesionales empeñados entusiastamente en ambiciosos programas diseñados especialmente para adelgazar y alargar sus vidas. Muy a menudo he visto a muchos que abandonan el club y los programas propuestos. Pero también he observado grupos pequeños de médicos, abogados, profesores y comerciantes resueltos que, año tras año, con frío o calor, persisten tenazmente... y es evidente que disfrutan con sus esfuerzos.

Cuando hay tantos que buscan tiempo, y hacen el esfuerzo para comenzar tales programas significa que el valor del ejercicio regular debe ser generalmente entendido y aceptado. ¿Por qué entonces lo abandonan? Más importante aún: ¿qué hace que algunos persistan tenazmente ignorando por completo cualquier cosa que los inste a abandonar sus ejercicios?

Visité a varias personas que

practican ejercicios en forma regular, para que me respondieran esta pregunta. Notemos la respuesta de algunos de ellos.

Motivación personal

—Un programa de gimnasia —declara Federico Hedrich, ejecutivo de IMB, ex boxeador profesional, y quien a los 49 años de edad mantiene el mismo físico de sus 30 años— puede ser muy aburridor si usted no se mantiene correctamente motivado. No hay duda de que el ejercicio da una mejor apariencia y más vigor y energía. Pero el que nunca hace ejercicio puede pensar en muchas “buenas razones” para no hacerlo. El ejercicio constante requiere una buena dosis de automotivación.

“Tengo un programa de visitas al gimnasio, y lo cumplo —prosigue diciendo—. Si una reunión o actividad social me impiden llegar a tiempo, empleo los minutos que me quedan en una sesión de activa calistenia y una buena ducha. Constancia: esto es lo más importante. Si voy, estoy seguro de que aprovecharé el tiempo; de lo contrario, no.

“La gente piensa mucho en el alimento, en el trabajo, en sus pasatiempos; pues bien, de igual modo pienso yo en mi agilidad física. Nunca permito que se me olvide que la buena salud es muy importante”.

—La mejor manera de ceñirse estrictamente a un programa de gimnasia es dedicarle un tiempo fijo cada día... y cumplirlo —declara el abogado Jack Mattingly, enérgico ex coronel de la marina de los Estados Unidos.

Todos los días asiste regularmente al gimnasio a una hora fija, y trabaja activamente en un programa ambicioso que se ha

La mejor manera de ceñirse estrictamente a un programa de gimnasia es dedicarle un tiempo fijo cada día... y cumplirlo.

propuesto para desarrollar su cuerpo y mantenerlo en buen estado. No pierde tiempo entre un ejercicio y otro.

“He visto —dice— que algunos hacen un ejercicio y luego malgastan 10 ó 15 minutos antes de comenzar el siguiente. Es bueno, por supuesto, un corto descanso, un pequeño respiro; pero si es demasiado largo se enfría el cuerpo y el entusiasmo, lo cual invita al fastidio”.

—Practicar el ejercicio es como hacer cualquier otra cosa —afirma el Dr. Lewis Francis, anestesiólogo—. Si usted hace siempre las mismas cosas es natural que se tornen monótonas y pierdan interés. Esto no me sucede a mí porque varío mis actividades físicas.

El Dr. Lewis nada, corre, camina, juega baloncesto, levanta pesas, hace calistenia, y a veces toma baños de vapor.

“Pienso que el ejercicio diario es el mejor tranquilizante que hay —continúa explicando—. Sin embargo, no me empeño en forzarme semana tras semana en el mismo ejercicio, sino dejo que mi disposición determine el programa. Cuando me siento enérgico corro dos kilómetros o más, o trabajo con las pesas; si hace calor, prefiero nadar o practicar otro ejercicio apropiado. Algunos días me bastará una caminata o trabajar en el jardín de mi casa. No veo por qué tenga que enmohecarme haciendo lo mismo cada día, cuando hay tantas formas de hacer ejercicio”.

Registro del progreso efectuado

—Las mejores motivaciones que he encontrado son: un propósito definido y guardar un registro de los progresos que se al-

canzan —dice Ray Ishmael, propietario de una fábrica de repuestos—. Durante años libré con desventaja una batalla contra la obesidad, a base de programas de gimnasia y dietas esporádicas; pero mi sobrepeso persistía. Entonces decidí bajar de peso y no dejarlo subir: me fijé un blanco de rebajar una o dos libras por semana, no comiendo alimentos ricos en azúcar, almidón ni grasa, y someténdome a un ejercicio regular. Mientras tanto corría, levantaba pesas, jugaba baloncesto, nadaba y llevaba un registro exacto de mis progresos. Y me dio resultado: en 14 meses rebajé 107 libras. Nunca me he sentido mejor en mi vida.

Una de las recomendaciones del Dr. Albright es evitar la tendencia al ejercicio excesivo cuando se está comenzando.

“Algunos están tan ansiosos de ver los resultados —agrega—, que se esfuerzan demasiado y sufren dolores y calambres que les hacen aborrecer el ejercicio. Es bueno comenzar poco a poco, y aumentar el ritmo e intensidad a medida que se avanza”.

¿Y qué de usted, amigo lector? ¿Ha probado ya, para su satisfacción, que ese cuento de “la edad madura” es sólo un mito? ¿Se ha sometido a un programa regular de ejercicio? ¿Está disfrutando de salud y energía al ocupar bien su tiempo? ¿Se siente con bríos cuando se levanta por la mañana?

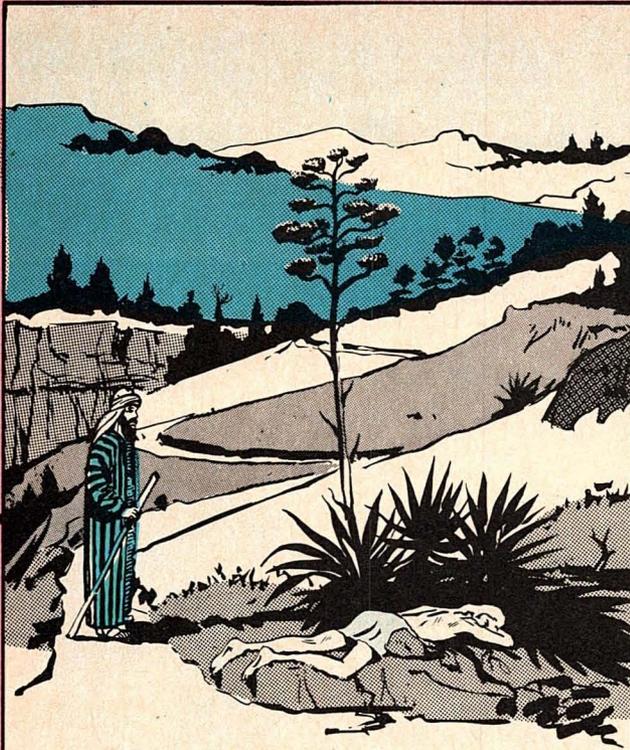
La vida debe ser como un buen libro que, cuanto más se lee, tanto más interés despierta. Pues bien, podrá serlo también para usted si deja de creer en el mito de la “edad madura”... ¡y comienza ahora mismo! ¡Buena suerte!



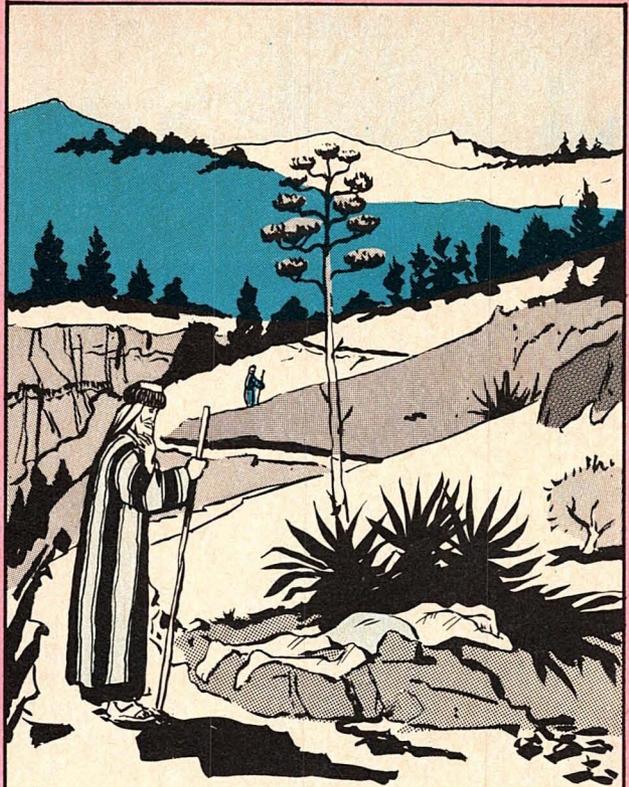
Glenn Kerfoot es muy conocido por su capacidad en el campo de la comunicación efectiva en los negocios. En los últimos 16 años ha enseñado a miles de ejecutivos, ingenieros y secretarías a escribir efectivamente cartas, informes y notas. Su libro sobre el arte de escribir cartas *Keep it Simple (Hágalo fácil)*, publicado en 1961, ha alcanzado una distribución de más de 250 mil ejemplares. Es, además, autor de 600 artículos sobre temas de comunicación. Actualmente es jefe de información de un complejo industrial.

También usted, apreciado lector, puede disfrutar de una edad madura sana y feliz. Para conseguirlo, tome en serio su salud y haga los ajustes necesarios en su estilo de vida para eliminar lo que es perjudicial y practicar lo que es beneficioso y saludable.

¿AMA USTED A SU PROJIMO?



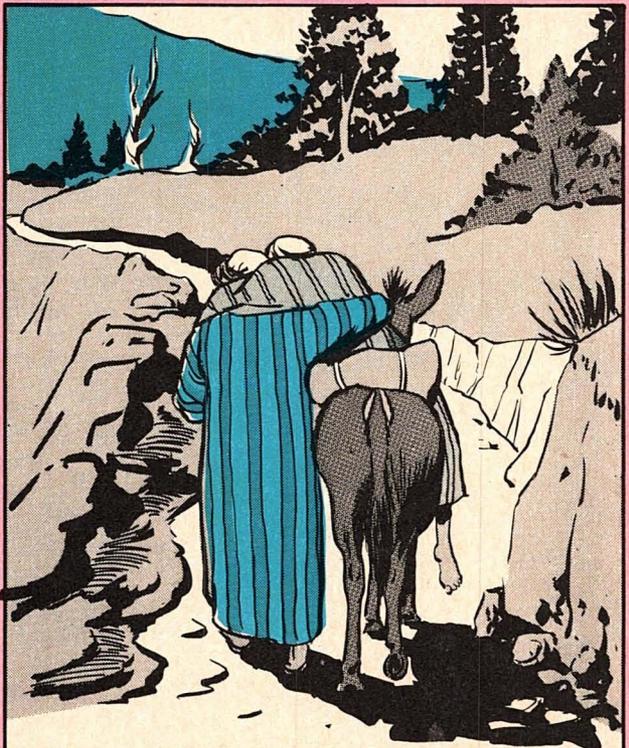
Unos bandidos atacaron a un viajero que iba solo por el camino. Un hombre pasó cerca de él y lo miró sin detenerse. (Lea el relato completo en la Biblia: S. Lucas 10: 25-37.)



Otro hombre que pasó junto al herido tampoco se detuvo para socorrerlo.



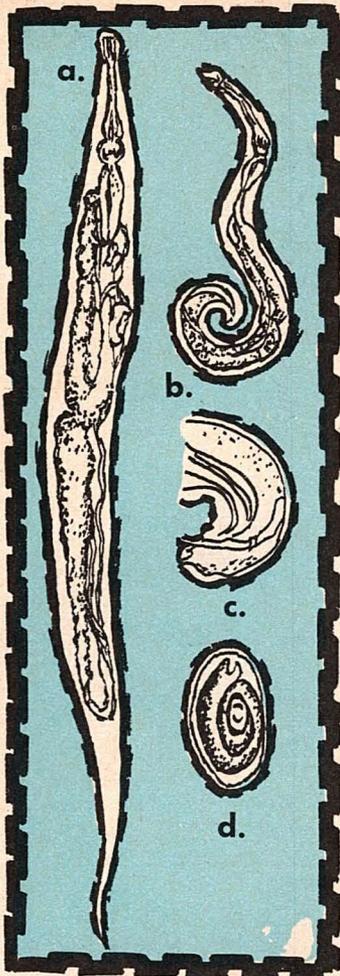
Más tarde llegó a ese lugar un hombre bondadoso y compasivo. Se acercó al herido para ver cómo podía ayudarlo.



Lo puso sobre su cabalgadura y lo llevó al pueblo para que el médico lo atendiera. Nuestra sociedad actual también necesita hombres y mujeres humanitarios y caritativos.

LOS OXIUROS, Molestos Parásitos Intestinales

Por el Dr. MARCELO HAMMERLY D.



OXIURO VERMICULAR (muy aumentado).
a) Hembra. b) Macho, de menor tamaño.
c) Extremidad posterior del macho, habitualmente curvada. d) Huevo de oxiuro con un embrión.

Los oxiuros vermiculares son unos gusanos pequeños y blancos que viven en estado adulto en el intestino grueso del hombre. La hembra mide de 9 a 12 mm de longitud, y el macho solamente unos 4 mm. Los oxiuros no adultos aun viven en el intestino delgado. La hembra fecundada, cuando tiene el útero lleno de huevos maduros, va al recto, saliendo por el ano o con las materias al exterior.

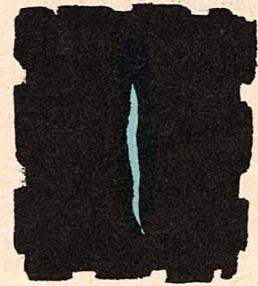
Los huevos contienen un embrión. Si el huevo es ingerido, el jugo duodenal disuelve la membrana del mismo poniendo en libertad el embrión. En unas dos semanas hay ya hembras grávidas. Son estas últimas las que mordiendo la mucosa rectal y anal, producen un prurito intenso. Parece demostrado que los huevos pueden también desarrollarse en el espesor de la mucosa intestinal sin haber salido previamente al exterior.

Síntomas

El más importante es la picazón del ano o prurito anal, intenso sobre todo en el momento de acostarse. Suele haber inflamación anal, debido a las mordeduras de los oxiuros y al rascado.

Es frecuente observar alrededor del ano mucus sanguinolento con oxiuros y sus huevos. Es preferible practicar ese examen de noche, cuando duerme el niño. Si hay duda, se pueden guardar en alcohol para mostrarlos al médico.

En los niños, que son los más frecuentemente parasitados por los oxiuros, pueden observarse in-



Dibujo al doble de su tamaño de un oxiuro vermicular.

somnio y terrores nocturnos. Otras veces los oxiuros provocan incontinencia de orina, convulsiones o vértigos. A veces pasan a la vulva y la vagina, dando lugar a prurito, el cual puede ser causa de masturbación.

En algunos casos se ha observado adelgazamiento, anemia y cólicos intestinales. Se los ha acusado con razón de provocar a veces apendicitis. Si hay duda sobre el diagnóstico se pueden buscar los huevos en el laboratorio, obteniéndolos con un hisopo que se pasa sobre el ano.

Profilaxis

Utilizar solamente agua y alimentos limpios. Evitar que los niños jueguen con tierra que pueda estar contaminada. Además, habrá que evitar la autoinfección, es decir, evitar que el niño degluta los huevos de sus propios parásitos. Se usarán calzones o calzoncillos completamente cerrados, sobre todo de noche, para evitar que los niños se rasquen.

La ropa interior se desinfectará o

esterilizará por hervido diariamente. También las sábanas. Las uñas se mantendrán cortas y se insistirá en que el niño se lave frecuentemente las manos, antes de comer especialmente. A pesar de estas precauciones, debe prohibírsele que se lleve las manos a la boca. La ropa que no pueda hervirse, los juguetes, los libros, etc., se expondrán al sol.

Tratamiento

Los oxiuros suelen ser difíciles de destruir. Como es muy probable que muchos miembros de la familia estén atacados, es conveniente averiguarlo cuidadosamente para tratar a todos al mismo tiempo, evitando así reinfestaciones. Se tomarán además las precauciones que mencionamos en la profilaxis. El tratamiento será triple: consiste en colocar una pomada en el ano, hacer enemas que destruyan las hembras cargadas de huevos y administrar un medicamento que destruya los oxiuros que se hallen en diversas partes del intestino. El medicamento debe habitualmente repetirse a las dos semanas para destruir los oxiuros que hayan salido de los huevos depositados en el espesor de la mucosa.

a) Colocar, aproximadamente durante 1 semana, una pomada de calomel sobre el ano, y una pequeña cantidad dentro del mismo. Una fórmula de esta pomada es: calomel 0,40 g, lanolina 10 g, vaselina 10 g. Esta pomada se colocará cada mañana y cada noche, protegiendo la ropa con un género limpio.

b) Se introducirán en el recto, según la edad, de 250 a 400 g de una enema para retener, que el niño guardará el mayor tiempo —si es posible media hora— lo que a veces es difícil porque algunos de estos líquidos son irritantes. Se elegirá entre las siguientes sustancias:

1) Solución al 1 en 2.000 de he-xilresorcinol.

2) Solución de sal de cocina al 6 % (60 g en 1 litro de agua).

3) Solución de 1 cucharada de vinagre en $\frac{3}{4}$ de litro de agua (unas 3 tazas).

4) Infusión de *quassia* (*casia*), 30 g de pequeñas astillas en $\frac{1}{2}$ litro de agua caliente, que se dejará en remojo 30 minutos. Colocar tibia.

Estas enemas serán precedidas por una enema de limpieza si el intestino no está bien desocupado.

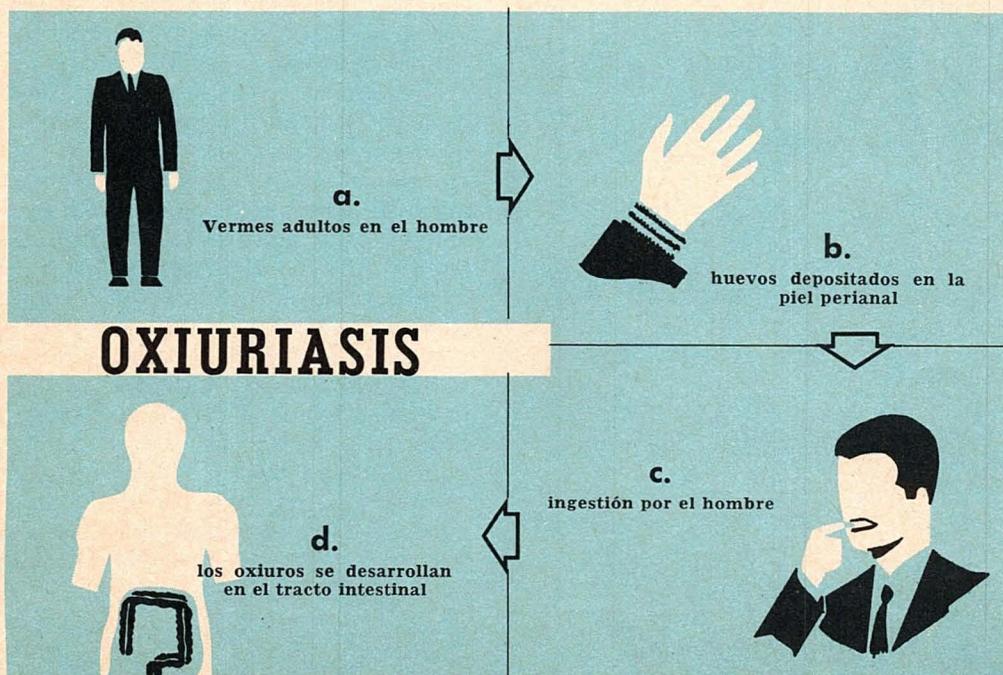
MEDICAMENTOS A INGERIR

Se puede elegir alguno de los siguientes:

a) Pamoato de pirvinio (vanquin o tru) que se administra en una sola dosis.

b) La piperazina (jarabe de uvilón, antepar, bryrel o cinabel), sustancia efectiva y bien tolerada. Se administra habitualmente por 7 días, repitiéndola después de 7 días de descanso.

c) Violeta de genciana. Suele dar buenos resultados cuando se toman las precauciones mencionadas anteriormente. *No debe tomarse ninguna bebida o medicamento que contenga alcohol mientras se efectúa ese tratamiento. No debe administrarse, salvo indicación del médico, durante el embarazo, y en ciertas enfermedades del corazón, riñón, hígado y tubo digestivo. Tampoco debe dársele a niños de menos de 3 años.*





Amor

DIAS ATRAS leí acerca de un padre que se encontraba sentado cómodamente en la sala de su casa. Era el día de su cumpleaños. Cumplía 40 años. Por alguna razón se sentía malhumorado. En un momento, su hijo Ricardo, de nueve años, entró corriendo, se le sentó en las rodillas y comenzó a besarle repetidamente. Continuó haciéndolo hasta que su padre le dijo con exasperación: "¿Qué estás haciendo?" El niño respondió con cariño: "Te estoy dando cuarenta besos en tu cumpleaños". El padre debiera haberse sentido emocionado por ese acto de afecto espontáneo de su hijo. Desafortunadamente, porque él se sentía irritado y molesto, empujó al niño y le dijo: "¡Hazlo algún otro día, pero hoy no!"

El niño se sintió herido. Salió corriendo de la casa, saltó a su bicicleta y se puso a pedalear cegado por las lágrimas. Momentos más tarde fue atropellado por un carro. Lo llevaron herido de gravedad al hospital. Felizmente se recuperó, aunque al cabo de un tiempo bastante largo.

Podemos imaginar el dolor, el remordimiento y el sentimiento de culpa sufridos por el padre.

Hechos como el que acabamos de presentar no siempre producen resultados tan trágicos. Sin embargo, a veces dejan profundas huellas emocionales y originan vidas juveniles infelices.

No todos los días se presenta la ocasión de demostrar a nuestros hijos el profundo cariño que sentimos por ellos. El trabajo y otras ocupaciones a veces lo impiden. Por eso debemos tratar de aprovechar las oportunidades que se presentan, porque los niños crecen rápidamente y llega el día cuando deben salir del hogar antes de lo que quisiéramos. La ocasión cuando Ricardo trató de besar a su padre 40 veces fue un momento sin precio. Si el padre hubiera dominado su fastidio y comprendido el profundo significado afectivo de la acción de su hijo, habría podido darle sin egoísmo una parte de su tiempo para unirlo a sí mismo con vínculos aún más fuertes de amor y compañerismo. Ricardo habría recordado esos momentos durante el resto de su vida.

de Hijo

Por CELIA MORALES

Como padres, debiéramos proponernos dedicar más tiempo a nuestros hijos, porque ellos nos necesitan. Y nosotros debemos transmitirles nuestros valores, creencias, entusiasmo y esperanza. Los niños suelen decir con alegría y entusiasmo: "Yo estoy con mi mamá", "Mi papá está ahora conmigo", "Estamos trabajando juntos mi papá y yo", "Mi mamá y yo hacemos juntas los trabajos de la casa". Es importante desarrollar y fortalecer en los hijos los sentimientos de identificación con sus padres. Deben sentir que son importantes y valiosos. El siguiente dicho que se ha popularizado encierra una gran verdad que debiera ser practicada por todos: "Déles lo mejor a sus hijos: déles su tiempo".

Cierta vez se encontraron dos cuadernos o "diarios" con las impresiones de una madre—mujer conocida por sus obras humanitarias—y de su hija. En los comentarios que la madre registró en un día determinado, dice que ella y su hija salieron de compras y se lamenta por lo que le parece que fue una "pérdida de tiempo", porque la hija no se mostraba muy comunicativa, se veía preocupada y no daba la impresión de sentirse feliz.

En las anotaciones que la hija efectuó en su diario para ese mismo día se lee que había tenido un día perfecto porque había salido de compras con su madre y había pasado varias horas con ella sola. Dice que atesoraba esa oportunidad porque había comprendido que ella era importante para su madre, puesto que la había llevado con ella. Eso había contribuido a aumentar la confianza en sí misma.

Esta comparación de las impresiones de una madre con las de su hija acerca de los mismos momentos compartidos, revela que los hijos anhelan estar con sus padres y disfrutan con su compañía. Por lo tanto, vale la pena tomar a nuestros hijos en cuenta y pasar con ellos todo el tiempo que podamos. Después de todo, como lo declara la Biblia, "herencia de Jehová son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre" (Salmo 127: 3).

¿Qué se puede hacer para estrechar los lazos afectivos con los hijos y demostrarles amor? A continuación mencionaremos algunas de las actividades que se pueden llevar a cabo.

1) *Sesiones de lectura.* A los niños les agrada escuchar la lectura de relatos interesantes, viajes y aventuras. También les gusta que les lean las hermosas e instructivas historias de la Biblia. Si los padres planean sus actividades en forma adecuada, encontrarán tiempo para dedicarlo a este fin.

2) *Conversaciones íntimas.* Los hijos, tanto los de menos edad como los adolescentes, tienen preocupaciones y problemas. Los padres debieran alentarlos para que los compartan con ellos. Deben mostrarse comprensivos y pacientes. Es mejor aconsejarlos con cariño que reprenderlos con dureza cuando han hecho algo que no está bien. El tiempo pasado en esta actividad producirá buenos frutos.

3) *Paseos al aire libre.* A los niños les encanta salir con sus padres. En esos paseos se les puede llamar la atención a la forma de las nubes, a los colores arrebolados de una puesta de sol, a las avejillas, a las hermosas flores, y a tantas otras cosas de la naturaleza. Se puede relacionar eso con el amor y el poder creador de Dios.

4) *Orientación religiosa.* Los hijos necesitan que se les ayude a formar un firme fundamento religioso para poder hacer frente a las tentaciones y a los males característicos de nuestra época. Por ese motivo, los padres debieran dedicar tiempo a instruir a sus hijos en las enseñanzas bíblicas y a orar con ellos para ayudarles a resolver sus problemas.

5) *Juegos.* Dedique algunos minutos cada día a jugar con sus hijos. Corra con ellos, árcelos, hágalos rodar por el suelo. Tenga con ellos juegos de mesa. Ría con ellos y haga que se sientan felices en su compañía.

Cuando el padre y la madre dedican tiempo a sus hijos y logran que ellos se sientan una parte importante de la familia, éstos responden con obediencia, respeto y amor.



HUIR de los Resolverlos

Por DONATO LUCCIARDI

CUANDO un hombre no se siente bastante fuerte y no alcanza a resolver un problema capital, busca esconder su derrota en la fuga; pero ésta llega a ser un nuevo problema. Las más de las veces esta fuga sobreviene de manera inconsciente. Nos fu-gamos de la realidad con la esperanza de descargarnos de nuestros problemas de la vida. Pero éstos están ligados unos a otros como los eslabones de una cadena, de modo que terminamos por encerrarnos en un círculo vicioso del cual sólo podemos salir afrontándolos.

La fuga en los sueños

La vida real es dura y continuamente hiere nuestra sensibilidad. Se huye para protegerse, para evitar la lucha. El sueño es un país muy cercano al que se puede llegar en cualquier momento, a la vez que distante de los disgustos y las frustraciones de la vida diaria.

La fuga en los sueños absorbe una buena parte de nuestras reservas psíquicas, al punto de que no nos quedan suficientes para afrontar los problemas normales. El soñar es un tesoro secreto, una reivindicación contra la realidad ingrata. En los sueños construimos una vida hecha sólo a base de victorias que de alguna

manera compensan las derrotas de la vida real; en ella el personaje central, el primer actor, somos nosotros; convertidos en el príncipe azul y la bella durmiente. En el país de los sueños todo gira alrededor de nuestra persona: somos amados, estimados, comprendidos.

Los sueños de la adolescencia, en que se sueña despierto, forman parte de la normal evolución de la vida psíquica, y no deben alarmarnos. Pero continuar soñando después de la adolescencia, cuando debemos concretarnos a la realidad de la vida, es una actitud estéril e ineficaz. En lugar de darnos descanso, nos fatiga y no nos permite deslindar la fantasía de la realidad. Cuanto más mediocre es la realidad, más nos refugiarnos en los sueños, lo cual hace que la vida se nos presente todavía más mediocre al compararla con un sueño ideal.

Un empleado de oficina que sueña ser el jefe de la misma, reverenciado por todos; una esposa que no se siente comprendida por su marido y sueña con un hombre tierno y afectuoso; el hombre maduro que todavía sueña con poder conquistar una

muchacha, están muy lejos de la vida real. Hay en ellos una doble personalidad, dividida entre un deseo que vive, y una realidad que ya no aman.

La fuga en el pasado

Muchos centran sus intereses en el pasado. Continuamente reviven su "edad de oro", una época lejana en que eran más felices y vivían alegres y triunfantes. Vivir en el pasado, es una manera de huir, de escapar de los problemas del presente, que ya no tratamos de resolver.

Y no sólo se trata aquí de alegría. También los sinsabores, las amarguras y remordimientos pueden ser motivos que nos impulsen a refugiarnos en el pasado; pero no por eso la fuga llega a estar menos cargada de consecuencias. La personalidad fluctuante que mira continuamente hacia atrás y se complace en el análisis de un pasado triste, vive tan lejos de la realidad como la que se aferra sólo al pasado feliz.

Tener el centro de gravedad de la existencia personal en el pasado está en contra de la vida, que es una marcha siempre adelante. Este lastre psicológico y existencial contribuye a hacer sentir más el vacío de la vida y hacerle perder su significado.

Problemas NO Ayuda a

La fuga en el porvenir

Hay también seres humanos cuya personalidad se proyecta completamente en el futuro, que cierran los ojos a lo que sucede en el momento presente y sólo esperan en lo que va a pasar.

El refugiarse en el mañana y estar haciendo siempre planes es otra forma de huir de sí mismo y de las propias responsabilidades. Y llevado esto al extremo, llega a ser una fuga de las ideas reales, donde los pensamientos se suceden rápidamente saltando siempre hacia el futuro sin detenerse en un argumento concreto. De esta manera nuestras ideas llegan a ser inútiles e ineficaces porque no van unidas a los hechos. Carecen de columna vertebral y no pueden por lo tanto darle dirección a nuestra vida.

La fuga en las drogas

Hoy, el aspecto más impresionante de la fuga ciertamente lo constituye la enorme difusión de la toxicomanía a nivel nacional e internacional. Es demasiado notorio el factor de evasión que empuja irresistiblemente a la búsqueda de una satisfacción inmediata y de breve duración.

Pero también son drogas el alcohol, el tabaco, los fármacos en general y los psico-fármacos. Es notorio que el alcohol no es un problema primario sino secundario. En otras palabras, beber es huir, buscar una compensación a las desazones secretas o manifiestas. Darse al alcoholismo es un síndrome de problemas de orden moral: sentimientos de inferioridad, miseria, familia dividida, dificultades de carácter sexual, y tantos otros.

Es más fácil beber un vaso de

alcohol o tomar una píldora que vencer una mala costumbre, afrontar un problema o reordenar la propia vida. No lleva a resultados duraderos combatir sólo los síntomas de una enfermedad o una molestia, huyendo así de la búsqueda valiente de los errores cometidos con los cuales es necesario romper. Por eso, no es milagro que las personas que nunca han creído en cosas espirituales se aferren desesperadamente a cualquier droga o a cualquier producto de propaganda. Una persona agotada por ansias o ambiciones pide al médico un tranquilizante o un descubrimiento moderno que le ahorre la fatiga de reorganizar su propia vida. Se busca vivir a cualquier precio tratando de lograr un compromiso entre el deseo de una paz interior, y la continuación en los mismos errores.

Las fugas nobles

Hay personas que se entregan totalmente a la ciencia, al estudio o al trabajo para compensar el fracaso de su vida familiar. Puede que aun una desilusión sentimental no aceptada sea la causa real de una vocación de servicio de dedicación al prójimo. Pero esta vocación siempre lleva consigo una cierta amargura porque su origen no se debió tanto a un impulso positivo como a una fuga, en un intento de olvidar una derrota.

También la vida religiosa puede ser una fuga: la evasión en una capilla mística, que es como un aislamiento donde el

individuo se esconde para huir del mundo y sus heridas, complaciéndose en una alegría pasiva sin eficacia y sin contacto con la realidad.

También se puede huir de sí mismo en una religión activista o intelectual, o en debates teológicos, en un afán por eludir los problemas prácticos y concretos de la vida.

Vivir el momento presente

El cristianismo, vivido profundamente, es de un sorprendente realismo. Vivir con Dios significa vivir la hora presente que él nos da; poner todo nuestro empeño en lo que Dios nos da en este momento. Vivir con Dios significa abandonar en sus manos el pasado y el porvenir, ya que a él le pertenecen. El continuo contacto con Cristo, con su palabra en el Evangelio, hará que dejemos de soñar, puesto que soñar equivale a no vivir, a dejarse vivir.

Si consideramos el ejemplo que Cristo nos dio, notaremos cuánto realmente luchó él en el curso de su breve vida. Nadie como Jesús llegó a vivir con su prójimo de una manera tan auténtica. Cristo comprendió profundamente a las personas; les dio un sentido a su existencia; pero también desilusionó a muchos.

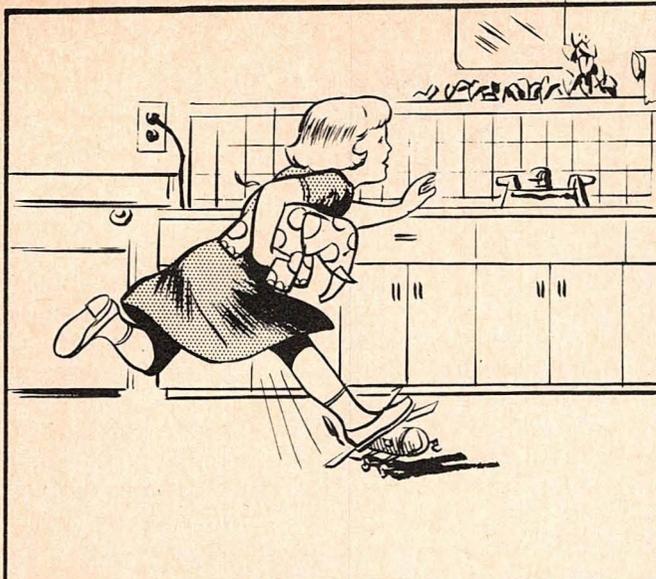
La verdadera madurez humana y psicológica marcha al mismo paso que la madurez cristiana. El sentido de la propia vida se lo puede encontrar afrontando los problemas cuando se presentan, concentrándose en el momento presente, haciendo frente cotidianamente a las muchas dificultades que forman parte de nuestra vida.

EL NIÑO QUE PIDE PERDON

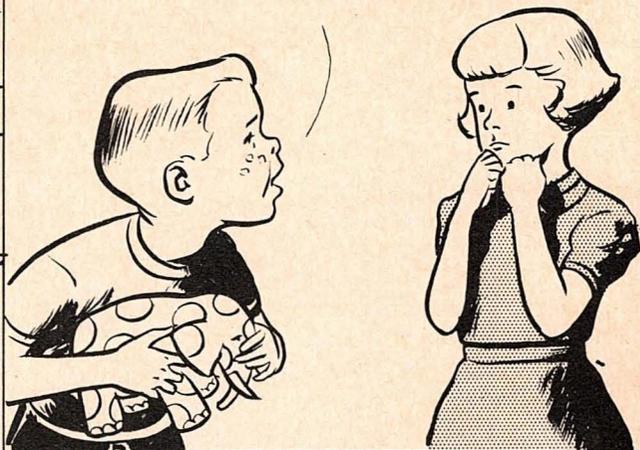
Texto: Maryan B. Wilkinson

Dibujo: Haroldo Munson

Para Mejorar el Carácter del Niño



¡Rompiste mi helicóptero!
¡Ahora yo me quedo
con tu elefante!



¡Tú lo dejaste en el suelo!
Yo no lo rompí a propósito.
¡Devuélveme mi elefante!



UNA HORA MAS TARDE

Juanita juega muy contenta,
pero Tito está solo y aburrido.
Piensa que se portó mal
con Juanita.



Yo tuve la culpa de que rompieras mi
helicóptero. No debí quedarme con tu elefante.
Perdóname.

Claro que te perdono, Tito.
¡Seamos buenos amigos!



Ahora los dos estamos contentos.
Me alegro de haberte pedido disculpas
por lo que hice.



A9

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 4

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

Redactores Asociados: Julieta Rasi,
Juan J. Suárez

Secretaria de Redacción: Myriam Suárez

Diagramador: Elías A. Papazian

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 anti-
gua y la nueva. Puede demorar un mes la correc-
ción. Las suscripciones se pagan por adelantado.

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

Copyright © 1981, by

Pacific Press Publishing Association

Portada: Ron Kuntz

DE TODO UN POCO

Miedo

Cuenta una leyenda que un labrador que viajaba en su carro en dirección a una ciudad europea, se encontró con una anciana que le pidió que la llevara hasta ese lugar. Mientras iban, el labrador le preguntó quién era ella. La pasajera le contestó que era la plaga del cólera. El campesino le ordenó que bajara del carro; pero ella le aseguró que sólo mataría a diez personas con la enfermedad. Como prueba de su promesa, le entregó una daga y le dijo que si mataba más de diez, él podría degollarla con esa daga. Después de llegar a la ciudad, más de cien perecieron como resultado de la plaga. El airado labrador, encontrando a la anciana en la calle, sacó la daga para matarla, pero ella alzó la mano y dijo que había cumplido su promesa: "Yo sólo maté a diez. El miedo mató el resto".

Estabilidad

En la fachada del rascacielos RCA Víctor situado en el famoso Rockefeller Center de Nueva York, se encuentra esculpida esta leyenda que debe hacer reflexionar a los jóvenes: "La sabiduría y el conocimiento constituirán la estabilidad de tus días".

Amor de madre

Hace años una madre viajaba con su bebé por un camino de montañas del sur de Gales, Islas Británicas. Pero no llegó viva a su destino, porque una tempestad de nieve la sorprendió. Más tarde la encontraron muerta en la nieve.

Los integrantes de la patrulla de rescate quedaron asombrados al ver que llevaba puesta solamente la ropa interior, pero pronto descubrieron la razón. Había envuelto a su bebé con la ropa gruesa. Lo desenvolvieron y encontraron que todavía estaba vivo.

Esá criaturita librada de la muerte por el amor y el sacrificio de su madre creció, se educó y llegó a ser conocida en el mundo entero como David Lloyd George (1863-1945), Primer Ministro de Gran Bretaña durante la Primera Guerra Mundial y destacado estadista. Orientó la política inglesa hacia la victoria en el conflicto bélico mencionado, desempeñó importante papel en la Conferencia de la Paz y firmó el Tratado de Versalles (1919) e hizo aprobar el Tratado de 1921 por el que se creó el Estado Libre de Irlanda. Rehuyó por dos veces entrar en el Gabinete de Guerra de Churchill (1940-1945) y se retiró de la vida pública en 1944, después de ser nombrado primer conde de Dwyfor. Escribió una obra en seis volúmenes, titulada *War Memoirs* (Memorias de guerra). La importante contribución que David Lloyd George hizo a la humanidad fue posible porque su madre dio su vida para que él pudiera vivir.

¿Qué es su vida?

En el pedestal de una estatua erigida en honor al patriota y filósofo indio Mohandas Gandhi (1869-1948), alma del movimiento de independencia de la India e incansable luchador social, figura esta leyenda que debe hacernos pensar: "Mi vida es mi mensaje".

Proteja y Ayude a su Familia. ¿Cómo?



Poniendo a su Alcance Material de Lectura Util e Interesante.

EDICIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa Street, Mountain View,
California 94042, Estados Unidos

Sírvanse enviarme información acerca de

LA PERSONALIDAD TRIUNFADORA EL CONFLICTO INMINENTE PELIGROS QUE AMENAZAN LA SALUD AMOR E INTIMIDAD EN EL MATRIMONIO

Nombre _____

Calle y N.º _____

Ciudad _____ Prov. o Estado _____

Código Postal (Zip Code) _____ País _____

Le recomendamos estas cuatro obras orientadoras:

1. LA PERSONALIDAD TRIUNFADORA: Puntualiza en forma didáctica y fascinante los instrumentos de que se habrá de valer el joven para alcanzar los más nobles objetivos.
2. EL CONFLICTO INMINENTE: Presenta las causas de la crisis contemporánea y ofrece soluciones que ayudan a mirar el futuro con más confianza.
3. PELIGROS QUE AMENAZAN LA SALUD: Expone en forma práctica los principios básicos de la medicina preventiva moderna que ayudan a disfrutar de una vida sana y feliz.
4. AMOR E INTIMIDAD EN EL MATRIMONIO: Ofrece valiosas enseñanzas y útiles sugerencias acerca de los aspectos íntimos del matrimonio, que frecuentemente son mal comprendidos y causan problemas.

Pida información, sin compromiso, a:
EDICIONES INTERAMERICANAS

