

El Observador

DE LA ACTUALIDAD

PERIODISMO CATÓLICO

SUMARIO

SUMARIO

- ☪ PÓRTICO – Decadencia / Por Jaime Septién .
- ☪ ALACENA - «El origen de la violencia en Juárez tiene como raíz la pobreza y la injusticia» / Por Omar Árcega E.
- ☪ EL CUARTO MANDAMIENTO - Honrarás a tu padre y a tu madre .
- ☪ Un mandamiento familiar y social - Redacción de *El Observador* .
- ☪ Quien honra a sus padres expía sus pecados - Fragmentos del libro del Eclesiástico .
- ☪ Inseparables: libertad y autoridad / Por Antonio Rivero .
- ☪ VÍGÍA - Padres, hijos y el Dios Trinitario / Por Javier Algara / San Luis Potosí .
- ☪ DILEMAS ÉTICOS - No les quedarás mal / Por Sergio Ibarra .
- Decálogo de la familia .
- ☪ La familia, rostro del amor / Por Antonio Rivera .
- ☪ Honrarás a tu padre y a tu madre... también (y sobre todo) en la vejez / Por Gilberto Hernández García .
- ☪ Consejos prácticos / Por Walter Turnbull .
- ☪ No sólo hay que respetar a los progenitores, sino también a los jefes, maestros, gobernantes y a todo aquel que tenga autoridad sobre uno. Y viceversa / Por Diana R. García B.
- ☪ CULTURA - Liturgia cósmica / Por Fernando Rivera Barroso .
- ☪ AL MARGEN... - El estúpido negocio de la destrucción de las familias / Por Juan Carlos Moreno Romo .
- ☪ ENSAYOS CRISTIANOS - Noches medievales / Por el padre Juan Jesús Priego / San Luis Potosí
- ☪ CONTRACULTURA - Bola de exagerados (2) / Por Ignacio Navarro Valle / Zapopan, Jal.
- ☪ Sin novedad / Por Antonio Maza Pereda .
- ☪ MIRADAS DESDE LA EUROPA DESENCANTADA - Buenos y malos políticos / Por el Padre Miguel Rivilla San Martín / España .
- ☪ MEDIOS DE COMUNICACIÓN - Relaciones padres e hijos: retrospectiva cinematográfica / Por María Velázquez Dorantes .

- ☞ La Iglesia lanza en EU el portal en español «Por tu Matrimonio» Para ayudar a las parejas de habla hispana .
 - ☞ La Iglesia mexicana participa en la reconstrucción de Haití / Por Sergio Estrada .
 - ☞ DOMINGO TERCERO DE CUARESMA - «Y si ustedes no se arrepienten...» (Lc 13, 1-9) / Por el padre Umberto Marsich, m.x.
 - ☞ REFLEXIONES - La oración de Jesús / Por el P. Nicolás Schwizer .
 - ☞ OBRAS Y RAZONES - La Constitución y el Estado laico: la reforma del miedo / Por Jorge E. Traslosheros .
 - ☞ En el Palacio de Bellas Artes se expone la obra de fray Gabriel Chávez de la Mora .
 - ☞ LA COLUMNA DE ESTILO DE VIDA - ¿Qué debes beber y cuánto para mantenerte saludable?
Por Lourdes y Mario Fájér .
 - ☞ FAMILIA - Tengo miedo a enamorarme / Por Yusi Cervantes .
 - ☞ PINCELADAS - El Mesías disfrazado / Por el padre Justo López Melús .
 - ☞ Educar a los hijos en la ayuda .
 - ☞ NIÑOS – Chispitas .
-

PÓRTICO

Decadencia

Por Jaime Septién

El cuarto Mandamiento es muy sencillo: «Honrarás a tu padre y a tu madre». Dije muy sencillo, porque es natural al ser humano honrar a aquellos que colaboraron con Dios para que tuviéramos el don inmenso de la vida. Pero nos lo han vuelto anormal. Y nosotros lo hemos permitido. Déjenme darles un ejemplo.

¿Saben cómo se llama el programa de caricaturas que se perfila para ser el más indecente de la historia de la (muy indecente) televisión infantil de Estados Unidos? Sé que están pensando en la familia Simpson, pero no es así. Las estupideces de Homero Simpson han sido superadas por otra caricatura que lleva, ni más ni menos, el nombre de Padre de familia.

La indecencia se mide por el número de quejas (allá sí existen) recibidas por la Comisión Federal de Comunicaciones. Tan sólo un capítulo de Padre de familia (en inglés Family Guy) transmitido en marzo de 2009, generó 200 mil quejas entre los telespectadores. El capítulo se llamaba «Milky Surprise» (algo así como «Sorpresa lechosa») y en él se narraba la chistosísima aventura del bebé a quien en lugar de leche le ponían semen de caballo en su cereal por una broma del papá... La caricatura se pasa los domingos por la noche, en horario súper estelar.

¿Así es posible que una generación crezca honrando a sus padres? Allá y aquí, en todos lados, los medios, pero en especial la televisión y el cine, se burlan de manera constante de la paternidad y de la maternidad; enseñan a los niños a considerar a sus padres como meros proveedores de juguetes, golosinas, diversiones y caprichos; y si no lo hacen, son unos ogros, insensibles, inútiles, retrasados, sin chiste, viejos, retrógrados y algo estúpidos. Más todavía si los papás son creyentes, católicos, devotos: esos sí que —para la industria de la publicidad— no sirven para nada: pues son austeros y —de remate— ponen por encima las cosas de Dios sobre los «sentimientos» del niño...

El costo social y humano de la burla es enorme. Hoy lo vemos en la frontera norte, por ejemplo. Y en tanta «adolescencia adelantada y tanta soledad arrepentida», como decía la canción de hace muchos años.

ALACENA

**«El origen de la violencia en Juárez tiene como raíz la pobreza y la injusticia»
Monseñor Renato Ascencio León, obispo de Ciudad Juárez, habla a El Observador
sobre el clima de violencia que se vive en su diócesis
Por Omar Árcega E.**

¿Cómo ha impactado la violencia en la práctica religiosa?

«La violencia ha despertado una gran preocupación. Somos parte de una sociedad y este clima de inseguridad nos ha unido. La muerte de estos jóvenes (la masacre contra preparatorianos) fue el detonante para tomar conciencia de la realidad que estamos viviendo. Yo, como responsable de esta comunidad diocesana, les puedo decir que la Iglesia no acepta la cultura de la muerte que desde hace tiempo se instaló en la ciudad. Debemos ser promotores de la vida. Ante el acontecimiento de los jóvenes asesinados hemos querido dar una palabra de esperanza a aquellos que viven en el miedo».

¿La gente tiene miedo de asistir a Misa?

«No. Las personas saben contra quién se dirigen los ataques. Aunque puede haber gente inocente en medio de estas balas criminales, no van dirigidas a la gente de paz y legalidad. La gente asiste al culto. Como prueba tenemos el Miércoles de Ceniza: los templos estuvieron hasta muy noche repletos de fieles recibiendo la ceniza».

¿Hubo por parte de la Iglesia alguna participación en las mesas de diálogo?

«La participación se ha dado en dos niveles: primero nos hemos reunido con representantes de otros cultos y hemos discutido y aportado propuestas. En otro momento tuvimos una participación, la primera vez que vino el señor Presidente; ahí me tocó exponer lo que en la mesa de la Iglesia reflexionamos».

¿Cuáles fueron estas reflexiones?

«Analizamos las causas de este clima de violencia. En primer lugar, el origen de esta situación de violencia tiene como raíz la pobreza y la injusticia. Aquí distinguimos varias causales: 1) La pérdida de empleos en la frontera. Mucha gente que vino con la esperanza de encontrar un trabajo digno lo encontró, pero entre la violencia y la crisis se cerraron muchas empresas. 2) La desintegración familiar. Los padres tienen que salir a trabajar, se descuida a los hijos y éstos van creciendo sin una orientación. Muchos de ellos serán los insatisfechos de su hogar que buscarán en otras partes un remedio a su frustración. 3) La deserción escolar. Desde la secundaria hay abandono de estudios; muchos de estos jóvenes tendrán pocas oportunidades de encontrar empleos legales y pueden acabar en la ilegalidad. 4) La falta de espacios para desarrollar las inquietudes propias de la juventud: deporte, actividades artísticas y recreativas».

¿Ha servido el ejército en Ciudad Juárez?

«No podemos hablar de futuribles, esto es, no podemos decir cómo estaríamos sin el ejército. Creo que no es lo más conveniente que los militares realicen trabajos policiales, pero ante una emergencia tienen un papel importante, y en Ciudad Juárez se vive una situación extraordinaria, de verdadera emergencia. Esto no quiere decir que estamos de acuerdo con los atropellos que las fuerzas armadas puedan estar realizando con algunas personas; al respecto muchos se han quejado y se lo han manifestado al presidente de la República. Quiero dejarlo bien claro que estamos de acuerdo en que en una emergencia el ejército vea por la seguridad de los ciudadanos, pero nunca estaremos de acuerdo con los posibles abusos que pudieran darse».

Sus sacerdotes, ¿son víctimas del clima de violencia?

«Claro. Sin ir mas lejos, la semana pasada uno de mis sacerdotes fue asaltado y amenazado».

¿Algo que desee agregar a los lectores de *El Observador*?

«Que pidan al Señor para que esta situación termine y que regrese la paz y tranquilidad a Ciudad Juárez. En esta urbe de la frontera se vivía en paz; mucha gente del centro y sur de la república hizo su vida aquí. Juárez es parte de México, por eso pedimos que nos ayuden orando por la paz. También que vean lo que pasa en la frontera, que se esfuercen por fomentar en la juventud valores para que no lleguen a vivir una situación como la que nosotros vivimos y que esperamos termine pronto».

EL CUARTO MANDAMIENTO

Honrarás a tu padre y a tu madre

Éxodo 20, 8-12

Honra a tu padre y a tu madre para que se prolonguen tus días sobre la tierra que Yahveh, tu Dios, te va a dar

Deuteronomio 5, 16

Honra a tu padre y a tu madre, como te lo ha mandado Yahveh tu Dios, para que se prolonguen tus días y seas feliz en el suelo que Yahveh tu Dios te da

Un mandamiento familiar y social Redacción de *El Observador*

Amanda miraba con ojos llorosos a su madre. «¡No quiero!», le gritó. Karla, la hermana mayor, le dirigió una mirada fría y le dijo: «No le grites a mamá pues así no cumples el cuarto mandamiento».

La observación de Karla era pertinente, pero desconocía que este mandamiento no sólo implica el respeto de los hijos hacia los padres, sino también la responsabilidad de los padres con respecto a los infantes. En cierto sentido podemos decir que es el mandamiento de la familia, pues es una valiosa guía para regular las relaciones entre los miembros de la célula de la sociedad.

Un supermandamiento

El *Catecismo de la Iglesia Católica* divide este mandamiento en cinco apartados: la familia en el plan de Dios, la familia y la sociedad, los deberes de los miembros de la familia, y el deber de las autoridades con respecto a la sociedad civil.

Como podemos observar es un mandamiento con múltiples aristas; abarca desde la intimidad del hogar hasta el espacio público del Estado.

Este mandamiento debemos tenerlo muy presente en la actualidad, pues existen temas que actualmente se debaten, en donde una lectura atenta de este mandamiento brinda luces para salir de nuestra confusión.

Clarificando la idea de familia

En primer lugar hay serios esfuerzos por destruir la institución de la familia. Debemos hablar claro y fuerte: la unión de personas del mismo sexo no crea las estructuras

óptimas para el desarrollo de los infantes. El matrimonio es la unión de un hombre y una mujer, en vistas a la ayuda mutua y a la procreación y educación de los hijos. Es la institución concebida por Dios en la que el hombre y la mujer viven una íntima unión indisoluble, se apoyan y ayudan, crecen en el amor y colaboran con Dios para hacer crecer la humanidad con nuevos hijos. Por tanto, es un grave error pretender darle el estatus de matrimonio a otro tipo de uniones.

Es doloroso que, como sociedad, tengamos familias rotas donde la incomprensión de los cónyuges la pagan sus propios hijos. Aquí se abren áreas de oportunidad para prevenir la separación familiar; en otros países existen los llamados «Centros de Orientación Familiar», en los cuales unos expertos se esfuerzan por sanar a las familias lastimadas.

Responsabilidad del Estado para con la familia

Por otro lado este mandamiento pide que la comunidad política honre a la familia, la proteja y cuide. Esto pone en evidencia los intentos de ciertos grupos por acorralar a esta institución. Una de las cuestiones es el derecho de los padres de educar a los hijos en las propias convicciones religiosas. Esto choca con propuestas gubernamentales donde se pretende arrebatar a los padres el derecho a educar a sus hijos en sexualidad.

Como podemos apreciar, es un mandamiento que involucra nuestra vida familiar y social. He aquí la importancia de estudiarlo y revisarlo a fondo.

Quien honra a sus padres expía sus pecados Fragmentos del libro del Eclesiástico

«Quien honra a su padre expía sus pecados; como el que atesora es quien da gloria a su madre.

«Quien honra a su padre recibirá contento de sus hijos, y en el día de su oración será escuchado.

Quien da gloria al padre vivirá largos días; obedece al Señor quien da sosiego a su madre: como a su Señor sirve a los que le engendraron.

En obra y palabra honra a tu padre, para que te alcance su bendición.

«Hijo, cuida de tu padre en su vejez, y en su vida no le causes tristeza. Aunque haya perdido la cabeza, sé indulgente, no le desprecies en la plenitud de tu vigor.

Pues el servicio hecho al padre no quedará en olvido,

será para ti restauración en lugar de tus pecados. El día de tu tribulación se acordará Él de ti; como hielo en buen tiempo, se disolverán tus pecados».

(Eclo 3,3-4; 3,6-9; 3,13-15).

Inseparables: libertad y autoridad

Por Antonio Rivero

Uno de los aspectos del cuarto mandamiento es la reflexión que se puede hacer sobre el papel, alcances y retos de la autoridad. En este siglo XXI el tema cobra vital importancia, pues somos presa de un galopante relativismo que todo lo cuestiona, incluso el propio ejercicio de la responsabilidad de los padres. Esto ocasiona que, ante el mínimo ejercicio de la autoridad paterna o materna, los niños reclamen airados: «¿Y mis derechos?». Parece haber un divorcio entre libertad y autoridad, una cuestión que debe zanjarse, pues, contra lo que pudiera parecer, ambos términos van de la mano.

Autoridad....

La palabra autoridad viene del latín auctoritas, que significa garantía, prestigio, influencia. Deriva de auctor, el que da valor, el responsable, modelo, maestro; que a su vez se relaciona con el verbo augeo, acrecentar, desarrollar, robustecer, dar vigor, hacer prosperar. Entonces, autoridad viene de auctor y auctor es el que tiene poder para hacer crecer.

Por lo tanto, los padres son verdadera autoridad para sus hijos no en la medida en que los «mandan», sino en la medida en que son sus autores, por haberles dado la vida y, luego, porque los ayudan a crecer física, moral y espiritualmente. La autoridad está en ayudar a los hijos a desarrollarse como personas, enseñándoles a hacer uso de la libertad, capacitándolos para tomar decisiones por sí mismos y mostrándoles por cuáles valores hay que optar en la vida.

...y su pareja: libertad

La autoridad debe estar al servicio de la libertad, para apoyarla, estimularla y protegerla a lo largo de su proceso de maduración. Apoyar y estimular implica la madurez de los padres que descubren que el hijo es persona, por lo tanto distinto de los padres y que, en la medida en que ejerzan su libertad, irán tejiendo su propia realización personal. Protegerla en el proceso de maduración, significa que el hijo aún no está capacitado para caminar solo por la vida.

Hoy, tal vez, sea una de las mayores fallas de los padres. No existe una verdadera protección de la libertad del hijo. Cada vez se desentienden más de los pasos y opciones de los hijos. Los padres están claudicando muy temprano en la protección de la libertad del hijo. ¿Causas? No saber cómo hacer, el desentenderse porque es más fácil, el querer ser padres «modernos».

No proteger la libertad del hijo es arriesgar el proceso de maduración y, tal vez, conducir a una vida en la cual queden muy comprometidas la felicidad y la realización de aquel que se dice quererlo mucho. ¿Se lo querrá tanto si no se protege el uso de su libertad?

No nos extraviemos en falsos dilemas: autoridad y libertad van unidos, ambos son necesarios para la formación de los seres humanos. Sólo de la conjunción de los dos puede brotar la auténtica felicidad y armonía personal.

VÍGÍA

Padres, hijos y el Dios Trinitario

Por Javier Algara / San Luis Potosí

Confucio estableció en el Sam Kang O Ryun que el primer axioma ético para la humanidad es el respeto de hijos a padres. El gran pensador chino antepone el amor filial a los deberes para con el soberano. Afirma de ese modo que mantener una relación de respeto hacia los padres es la primera forma de cumplir la voluntad del Cielo. Obviamente, el concepto confucianista del Cielo no necesariamente abre una relación entre el hombre y el verdadero Dios, pero sí hace que el hombre vea en el amor filial la necesidad humana de conformarse con una exigencia que está más allá que él mismo. La literatura sapiencial de la Biblia sentencia: «*Al que maldice a su padre y a su madre, se le extinguirá su lámpara en medio de tinieblas*» (Prov 20,20). El encontrarse el hombre en la oscuridad total es el efecto simbólico del actuar humano en contra de su propia naturaleza. No amar y respetar a los progenitores es portarse inhumanamente. Y la cuarta Palabra del Sinaí le pone el sello mismo de Dios a la sabiduría humana cuando dice: «*Honra a tu padre y a tu madre para que se prolonguen tus días y seas feliz en esta tierra*» (Dt 5,16). Es sentido común que todos somos hijos de alguien. La relación entre mi padre y yo es tal que ni el espacio, ni el tiempo, ni siquiera el Cielo o el Infierno, podrán cambiar el hecho de que él es mi padre y yo soy su hijo.

Juan Pablo II y Benedicto XVI, en sus enseñanzas sobre el amor humano, dicen que los actos a través de los cuales el hombre manifiesta dicho amor son la mejor forma de realizar en sí mismo, y en la historia, su ser imagen de Dios. Pero añaden algo que nos ayuda a entender también el amor filial.

El amor humano, con su característica de estar orientado a la donación esponsal, para reflejar encarnadamente el ser relacional de Dios en la cotidianeidad de nuestras historias —en la entrega mutua e ilimitada de un yo a un tú— necesariamente también está orientado a la generación de una tercera persona. El amor humano sólo es *imago Dei* en cuanto que es *imago Trinitatis*. La tercera persona, el hijo en el caso de la relación esponsal varón-mujer, vista de ese modo, es elemento fundamental de la realización del hombre-imagen-de-Dios. Y la relación entre los padres y los hijos es tan definitiva, aunque no de la misma naturaleza, como la de los esposos entre sí. Debe siempre, eso sí, ser una relación de amor. El amor filial es también una vocación; algo inscrito en el fondo de su ser y que debe manifestarse en actos concretos relativos a su ser hijo de alguien. El respeto a los padres, el obedecerlos, el buscar su felicidad y salud, orar y velar por ellos en sus momentos de dificultad, y sobre todo en el ocaso de la vida, cuando la enfermedad y la senilidad los vuelven indefensos y

necesariamente dependientes, serán formas concretas de donarse el hijo a los padres. En esos actos el hijo será también imagen de Dios. Se prolongarán sus días y será feliz en esta tierra.

Es lógico entonces que Dios haya escrito este mandamiento al principio de la serie relativa a los deberes para con los demás.

DILEMAS ÉTICOS

No les quedarás mal Por Sergio Ibarra

El cuarto Mandamiento, siguiendo el orden en que están enunciados, es el primero que no se refiere a Dios directamente. Marca la prioridad que debe tener en la vida de cada quien la presencia física y espiritual de los papás. Jesús dio testimonio de ello al responder en su primera manifestación a un deseo de su Mamá, cuando ella le pide que convierta el agua en vino. Honrar significa acatar, entre otras cosas. O sea que debemos obedecerles.

El Mandamiento no tiene ningún condicionamiento. Es decir, no establece cuándo sí o cuándo no, o bajo qué circunstancias debe uno hacerlo o no; es directo y definitivo: bajo cualquier situación deberás tenerles en la más alta estima, que también significa honrar.

Una de sus implicaciones es que dura para toda nuestra vida terrenal: no tiene tiempo. O sea que, en vida de ellos o no —como comúnmente ocurre, ellos se van primero—, debemos honrarles. No se trata simplemente de no gritarles o de no hablarles con palabras no apropiadas o de no agredirlos, eso se da por entendido. El Mandamiento va más allá.

Cuántas veces hemos escuchado: «Los abuelos y los padres son o eran unos anticuados». ¿Qué hay detrás de esta aseveración? ¿Un rechazo? ¿Una indisciplina? ¿Una rebeldía? ¿Una descalificación? O quizás una vía rápida para desentendernos del compromiso de seguir sus buenos ejemplos, sus enseñanzas y su moral. Ese es el dilema. Los padres nos guían y nos muestran por dónde debe uno andar y por dónde no. Honrarles no es cosa solamente de cuando estuvieron o están presentes para llamarnos la atención, sino cuando su ausencia nos recuerda cómo hay que andar, como comportarse, tal como muchas de nuestras madres y abuelas nos lo señalaron. Y al hacerlo estaremos quedando bien con su legado.

El Mandamiento dice algo más. Mientras uno crece y uno escucha este mandamiento, parecería que termina ahí, en respetar su guía y, en su momento, su memoria. Mas el ser papás, para quienes tenemos la bendición de serlo, nos pone en una dimensión muy distinta: ahora nos toca ser esa guía. Ser dignos ejemplos para nuestros hijos. Es ésta la mejor manera de honrar a nuestros padres, siendo aunque sea un tantito como ellos fueron.

Decálogo de la familia

AMOR Si los hijos se sienten amados, despejan su mente, se sienten tranquilos y se interesan por complacer a sus padres.

SABIDURÍA Para educar a los hijos en la responsabilidad y en la libertad.

PACIENCIA Para enseñarles sin someterlos.

CONFIANZA Para transmitirles buenos sentimientos y conformar su personalidad.

FE Para alentarlos en las dificultades.

VALOR Para aceptar lo que ellos elijan.

DIÁLOGO Para compartir alegrías y tristezas.

EJEMPLO Porque los padres son modelos que los hijos imitan.

ORACIÓN Dialogar con Dios, da sentido a la vida, aún en los fracasos

PERSEVERANCIA Para cumplir día a día con la difícil misión de ser padres.

La familia, rostro del amor Por Antonio Rivera

La familia debe ser el rostro de Dios, el rostro viviente de Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo. La familia es una gran maravilla que Dios te regaló. Por eso atacar y destruir la familia es hacer añicos la imagen de Dios en la Tierra. Cada familia está llamada a reflejar el rostro de Dios.

Lo esencial de cada familia es el amor. El amor es el rostro de Dios. La familia, en la vivencia de un profundo clima de amor, transparenta el único y verdadero rostro de Dios. En el amor familiar, te repito, se palpa o se debería palpar el rostro de Dios.

El rostro de Dios, contemplado en una familia, motiva a que otras, que aún no viven esta hermosa realidad, busquen imitar. Familias en las que no falta el pan ni el bienestar familiar, pero sí la concordia, alegría y paz del corazón; familias cargadas de un sufrimiento escondido por mil razones; familias sumergidas en la pobreza extrema. ¡Que en estas familias comience a brillar el rostro de Dios!

La auténtica vida de la familia debe estar presidida por las características del amor: la entrega o donación incondicional, el diálogo, la atención al otro y a sus intereses por encima de los míos. Sólo sobre esta base se podrá construir un matrimonio y una familia. Además, para que el amor familiar sea auténtico, debe ponerse a Dios como centro de esa relación.

Si tú has recibido esa llamada de Dios a formar una familia a través de los signos que Él usa para manifestar su voluntad, puedes considerarte privilegiado, pues Él ha depositado en ti todo su amor y confianza. A ti te toca entonces respetar responsablemente la voluntad de Dios sobre el matrimonio y la familia, tratar de conocer en profundidad los planes de Dios sobre ella, sus designios de amor, y ponerlos en práctica. Un matrimonio y una familia que viven siempre cerca de Dios, porque rezan y se nutren de los sacramentos, no sólo no envejecen en su amor, sino que renuevan cada día la frescura de su amor joven.

**Honrarás a tu padre y a tu madre... también (y sobre todo) en la vejez
El maltrato a adultos mayores, una fuerte llamada a la conciencia __ En
México, 16 de cada cien ancianos son víctimas de maltrato por sus propios
familiares
Por Gilberto Hernández García**

Honrar al padre y a la madre, como lo pide el cuarto mandamiento, implica, además del respeto, el reconocimiento, la gratitud y la reciprocidad amorosa, particularmente cuando los progenitores son ancianos.

En México, ya sea por tradición o por necesidad, uno de cada cuatro hogares es considerado como de «familia extensa», es decir, aquella en donde, además de los padres y los hijos, viven otros parientes, generalmente los abuelos. Pero también hay hogares denominados «unidades domésticas unipersonales» --según el INEGI, por cada 20 hogares «normales» hay uno de este tipo--: se trata de personas ancianas que viven solas, ordinariamente, y que tal vez tienen hijos.

En el caso de los padres ancianos viviendo en casa de alguno de los hijos se esperaría que, después de toda una vida dedicada a la crianza de los hijos o al trabajo, los abuelos disfrutaran de una vida plácida, rodeados de cuidados y cariño. Pero no siempre sucede así.

Abusos que no se denuncian

El año pasado, con motivo del Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso a las Personas Mayores, que se celebra cada 15 de junio, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición «Salvador Zubirán» (INCMYN), dio a conocer que 16 de cada 100 adultos mayores sufren algún grado de maltrato físico o psicológico.

La Red Internacional para la Prevención del Maltrato al Adulto Mayor, al definir lo que es el maltrato, señala que es «un acto, único o reiterado, u omisión que causa daño o aflicción a una persona mayor, que se produce en el seno de cualquier relación donde exista una expectativa de confianza».

El maltrato físico incluye desde golpes, bofetadas, puñetazos, patadas y empujones. En tanto que los ataques psicológicos --los más frecuentes, con una relación de 10 a

uno con respecto a los maltratos físicos-, implican insultos, intimidación, aislamiento y constantes amenazas de ser echado a la calle o encerrado en un asilo, el robo de sus bienes económicos, y, en menor medida, acosos y abusos sexuales que no son denunciados por vergüenza.

Los datos ofrecidos, con base en la encuesta que realizaron el Colegio de México y la UNAM el año 2006, señalan que en el país el maltrato es muy frecuente y lo preocupante es que, en la mayoría de los casos, son los familiares los principales agresores, sobre todo cuando los ancianos sufren algún problema de salud, como demencia senil, alzheimer, parálisis, o extremo dolor.

El estudio esboza el perfil de la víctima de maltrato: con frecuencia es una mujere de más de 75 años, pasiva, complaciente, impotente, dependiente y vulnerable que está sola o aislada, y tiene un bajo nivel de autoestima, carece de opciones de vivir en otro lado o de escapar de la situación.

En cuanto a los maltratadores, la encuesta señala que el 56% son hombres, 44% son mujeres. En lo que toca al parentesco, el 36% son los hijos, el 12% las parejas, el 11% los nietos, y el 17% algún personal sin vínculo de parentesco.

Llamada a la conciencia

Los datos presentados nos hablan de una realidad que muy poco se conoce y, por tanto, no se atiende; es una fuerte llamada de atención a la sociedad para erradicar estas prácticas denigrantes de maltrato al interior de la familia; y nos presentan el reto de fortalecer el respeto, amor y atención hacia los padres y madres ancianos.

Consejos prácticos

Por Walter Turnbull

Los libros sapienciales de la Biblia se caracterizan por ser el ser fruto de una exitosa combinación: revelan la sabiduría de Dios, que va educando a su pueblo hacia el insondable misterio de sus designios y mandamientos; y comunican la sabiduría del hombre, acumulada y transmitida por los hombres experimentados, de generación en generación, alrededor del fuego o en la charla familiar. Son consejos trascendentes que nos llevan a la salvación, pero también son consejos prácticos de hombres que han aprendido de la vida.

Pensé en enriquecerlos, extractarlos o resumirlos, pero al final me pareció inoperante. Mejor los repasamos tal como vienen en el libro del Eclesiástico 3, 1-16.

«A mí que soy su padre escúchenme, hijos, y obren así para salvarse. Pues el Señor quiso que los hijos respetaran a su padre, y afirmó el derecho de la madre sobre su prole.

«Quien honra a su padre obtiene el perdón de sus pecados; quien da gloria a su

madre es como el que junta un tesoro.

«Quien honra a su padre recibirá contento de sus hijos, y en el día de su oración será escuchado.

«Quien da gloria al padre vivirá largos días; obedece al Señor quien da sosiego a su madre, el que sirve a los que le engendraron igual que a su Señor.

«En obra y palabra honra a tu padre, para que te alcance su bendición, pues la bendición del padre afianza la casa de los hijos, y la maldición de la madre destruye los cimientos.

«No te gloríes en la deshonra de tu padre, que la deshonra de tu padre no es gloria para ti, pues la gloria del hombre procede de la honra de su padre, y la madre en desdoro es deshonra de los hijos.

«Hijo, cuida de tu padre en su vejez, y en su vida no le causes tristeza. Aunque haya perdido la cabeza, sé indulgente, no le desprecies por estar tú en la plenitud de tu vigor, pues el servicio hecho al padre no quedará en el olvido, sino que será para ti restauración en lugar de tus pecados. El día de tu tribulación se acordará Él de ti; y tus pecados se disolverán como hielo en buen tiempo.

«Como blasfemo es el que abandona a su padre, maldito del Señor quien irrita a su madre».

¿Exageraciones, ilusiones falsas, deseos personales tal vez? No lo creo. Además de ser Palabra de Dios, son palabras de hombres sabios y prácticos.

**No sólo hay que respetar a los progenitores, sino también a los jefes, maestros, gobernantes y a todo aquel que tenga autoridad sobre uno. Y viceversa
Así se cumple cabalmente el cuarto Mandamiento
Por Diana R. García B.**

Como dice el *Catecismo de la Iglesia Católica*, si bien «el cuarto Mandamiento se dirige expresamente a los hijos en sus relaciones con sus padres», debido a que «esta relación es la más universal», la orden divina «se refiere también a las relaciones de parentesco con los miembros del grupo familiar. Exige que se dé honor, afecto y reconocimiento a los abuelos y antepasados. Finalmente se extiende a los deberes de los alumnos respecto a los maestros, de los empleados respecto a los patronos, de los subordinados respecto a sus jefes, de los ciudadanos respecto a su patria, a los que la administran o la gobiernan». Y, a la inversa, implica los deberes «de todos los que ejercen una autoridad sobre otros o sobre una comunidad de personas» (n. 2199).

Entonces, ¿qué se debe hacer para cumplir con el cuarto Mandamiento de la ley de Dios?

Deberes de los hijos

+ Los hijos, sean menores o mayores de edad, deben respetar a su padre y a su madre.

- + Mientras viva en el domicilio de sus padres, el hijo debe obedecer a todo lo que éstos dispongan para la vida en el hogar.
- + La obediencia a los padres cesa con la emancipación de los hijos, pero no el respeto que les es debido.
- + Los hijos mayores de edad tienen la obligación de prestar a sus padres ayuda material y moral en los años de vejez y durante sus enfermedades, y en momentos de soledad o de abatimiento.
- + Los hijos han de respetar a sus abuelos. Además hay un deber de respeto filial entre hermanos y hermanas.
- + La obligación se extiende también hacia los pastores, catequistas, maestros, etc.

Deberes de los padres

- + Los padres tienen la obligación de educar espiritualmente y moralmente a los hijos.
- + Deben respetarlos como a personas humanas.
- + Han de proveerles lo necesario a sus necesidades físicas.
- + Deben corregirlos cuando se equivocan y alejarlos de los peligros.
- + Deben ayudarlos a descubrir su vocación, y respetar el estado de vida elegido.

Deberes de los esposos entre sí

- + Deben conservar, fomentar y aumentar el amor que se tienen, y respetarse en toda circunstancia.
- + Deben cuidar los bienes patrimoniales.
- + Han de respetarse mutuamente en su intimidad psicológica, vida religiosa personal, derechos de conciencia y ámbitos de libertad tales como son los gustos y aficiones personales, los ideales políticos y culturales, etc.

Deberes de los patronos y de sus trabajadores

- + Los patronos han de tratar a sus subordinados con respeto.
- + No han de hacerles realizar trabajos personales o empresariales ajenos al contrato de trabajo.
- + Han de pagarles salarios que les permitan vivir honestamente.
- + Deben permitir que los trabajadores cumplan sus deberes religiosos.
- + Los trabajadores, por su parte, han de trabajar con empeño, diligencia y fidelidad, repetando y obedeciendo a sus superiores.
- + No malgastarán materiales, energía o tiempo. Deben alejarse de la cultura del hacer lo menos posible.
- + Los trabajadores no se harán cómplices o encubridores de los pecados cometidos por sus jefes.

Deberes de las autoridades civiles

- + Nadie puede ordenar o establecer lo que es contrario a la dignidad humana y a la ley natural.
- + Deben ver por el bien común antes que por el propio.

- + En especial las autoridades deben velar por las familias, repetando el derecho de los matrimonios a tener hijos y a educarlos.
- + Deben hacer posible la libertad de profesar la fe y transmitirla.
- + Han de garantizar el derecho a la propiedad privada, a la libertad de iniciativa, a tener trabajo, vivienda y derecho de emigrar.

Deberes de los ciudadanos

- + Deben mirar a sus superiores como a quienes Dios permitió estar encargados de administrar los bienes comunes. Este respeto a veces implica que el ciudadano ha de ejercer una justa crítica de lo que le parece perjudicial para la dignidad de las personas o el bien de la comunidad.
 - + Deben rendir amor y servicio a la patria, pues es el espacio elegido por Dios para cada uno.
 - + Deben cooperar con la autoridad civil. Esto implica el pago de los impuestos, el ejercicio del derecho al voto y la defensa del país.
 - + Deben obedecer las leyes establecidas, excepto cuando éstas sean contrarias a las exigencias del orden moral, a los derechos fundamentales de las personas o a las enseñanzas del Evangelio.
-

CULTURA

Liturgia cósmica

Por Fernando Rivera Barroso

Caminando en las calles me dirigía al «Templo expiatorio» que estrena su hermosa plaza con la cual se logró destacar la belleza de la arquitectura gótica que es orgullo legítimo de los habitantes de León, Gto.

Llegado al templo —para sana y fraterna envidia del lector— entré a la capillita que está a espaldas del sacro edificio y asistí a una Misa celebrada por el arzobispo don José Guadalupe Marín Rábago, casi privada pues los asistentes no éramos más que cinco —quizá por lo muy temprano de la hora y no siendo domingo—. Mayor sorpresa fue el ver que la Misa era concelebrada por dos sacerdotes más. La unción del celebrante episcopal y su conversación —que no homilía— con los participantes, me permitió vivir una bella experiencia litúrgica.

Al terminar la Misa los asistentes nos sentimos hermanados y con gusto decidimos desayunar juntos. En el desayuno me llevé la enorme sorpresa de saber que uno de los comensales y concelebrante en la Misa había trabajado varios años con el entonces cardenal Ratzinger, en la Sagrada Congregación para la Fe, y que cada viernes «sesionaba» con él para analizar los casos que la Congregación tenía en proceso.

No perdí la oportunidad para preguntarle sobre alguna anécdota de su convivencia

con el Cardenal, a lo que gustosamente me respondió recordando una conversación en la que Ratzinger le mencionaba la visión de Gandhi sobre la liturgia. Me asombré al imaginarme a un cardenal católico tomando como referencia el pensamiento de un hindú. Pero, efectivamente, Ratzinger señalaba que Gandhi veía tres espacios vitales en el cosmos: los peces, que viven en las profundidades y están callados; los animales terrestres, que gritan, y las aves, cuyo espacio vital son los cielos y que cantan. El silencio es propio del mar, el grito lo es de la tierra, pero el canto es propio de los cielos. El hombre, sin embargo, participa de los tres: calla mientras profundiza, se esfuerza hasta la exclamación al trabajar en la Tierra, y puede elevarse al Cielo para cantar.

Ratzinger continuaba con seriedad observando al hombre de hoy que «no pierde tiempo» profundizando, se centra en lo inmediato de lo terrestre y desprecia con indiferencia al Cielo. De aquí que Ratzinger deducía la urgencia de impulsar la liturgia, en su permanente renovación desde la bimilenaria experiencia eclesial, para ofrecerle al hombre de hoy la posibilidad de profundizar en su capacidad de reflexión, ofrecerle también la posibilidad de presentar los frutos de su esfuerzo terrestre, pero, sobre todo, ofrecerle la belleza del canto litúrgico —del verdadero canto litúrgico, no sólo el sonido de melodías religiosas— para que se eleve al Cielo y, junto con los ángeles, cantemos al Señor. De este modo —terminaba el recuerdo de Ratzinger— la liturgia es redención cósmica, canta con los ángeles, calla con el universo en contemplación y actúa llevando todo a Cristo. Ahora aquel cardenal es Papa, y quizá podemos esperar prudentes pasos paternales que nos lleven a revivir la plenitud de la liturgia en toda su magnificencia cósmica.

AL MARGEN...

El estupendo negocio de la destrucción de las familias

Por Juan Carlos Moreno Romo

Lo mismo que devora los recursos del planeta sin ningún escrúpulo, sean estos renovables o no renovables, la economía capitalista devora sin piedad ninguna a las familias y, una vez puestas a su entera merced, a las personas únicas e irrepetibles que las constituyen, de las que va sacando el mayor provecho que puede, que desafortunadamente cada vez es más amplio y más radical.

¿Que se descubre un enorme yacimiento de petróleo, o una nueva ruta comercial hartamente más rentable (por entre los mares del ártico, que se descongelan), o que hay quien compre, en el sur, bosques enteros de maderas preciosas? ¡Pues a explotarlos, y a transformarlos en dinero! Y lo mismo pasa con las personas, a las que se concentra y amontona en las grandes metrópolis para que rindan más, lo mismo como mano de obra barata que como consumidores de cuanto cosa inútil se es capaz de crearles la necesidad mimética e imperiosa.

¿Quién se escapa el día de hoy, por ejemplo, de cooperar con su más o menos

significativa cuota en el jugosísimo negocio que representa la por otro lado en general bastante prescindible sobrecomunicación a la que nos empujan las nuevas tecnologías, y en particular la telefonía celular? ¿Y cuántas familias no están pagando el «cable» para ver más o menos el mismo tipo de televisión que veían cuando veían la televisión «gratuita»? ¿Y qué necesidad tenemos, además, de beber tantos refrescos, o lo que es más absurdo todavía —aunque sea más «sano»—, tanta botellita de agua de esas que hace veinte o treinta años nadie conocía?

Víctimas del *boom* inmobiliario mundial, en nuestro país también hay muchas familias en dificultades o estrecheces económicas porque prácticamente cada uno de sus miembros «económicamente activos» está pagando (porque nos hicieron creer que era una gran oportunidad, y que ya era hora de «independizarnos») una de esas casitas industriales o prefabricadas en las que desde luego no hay cabida para una verdadera familia, y cuya estrechez contrasta con el dispendio del coche o los coches que se estacionan en sus respectivos «cajones». ¡Qué forma de vida más rara es esa en la que el coche importa más que la casa, y en la que en principio caben más personas en el coche que en la casa!

Otras mercancías perfectamente prescindibles, con gran impacto a nivel mundial, son las píldoras, tanto las anticonceptivas como las abortivas, y con ellas los más que absurdos condones, de los que lo menos que se puede decir es que desvirtúan lo que se supone que permiten, incluso desde la perspectiva hedonista. El tremebundo ardor de los bolsillos, o de las cuentas afectadas por el rescate de esos millones de víctimas que, de serlo, les darían sin duda unas colosales ganancias, no parece que sea la explicación menos plausible del motivo de la rabia con la que los voceros del capital reciben las declaraciones del Papa, y de la Iglesia en general, a propósito de la flagrante inmoralidad de todas esas «mercancías morales» que con tanta insistencia y tanto cinismo nos quieren imponer, haciéndolas pasar incluso por actos de supuesta (y muy barata) responsabilidad.

«¿Por qué tanta y tan descarada promoción de los divorcios, lo mismo por parte de los medios de comunicación masiva que por parte del Estado?» Se preguntaba hace algunos años un intelectual disidente francés, hoy día muy consecuentemente estigmatizado, y conjeturaba que era porque así se doblaba el número de los consumidores, y de los trabajadores que aumentaban y por lo mismo abarataban la oferta de brazos, pues de ese modo quienes antes compartían una casa o un departamento ahora necesitarían dos, y dos autos, y el doble de todo lo que se consume para la conformación de un mini-paraiso urbano bien equipado.

Los presentadores de televisión, y los intelectuales o «expertos» a sueldo sonríen muy naturalmente ante tan «ingenuas» conjeturas, que más que en un «intelectual» hacen pensar en un «pobre» hombre del pueblo, dotado de un anticuado sentido común (no ciertamente porque se trate de una versión vieja del sentido común, sino porque es el propio sentido común el que se quiere hacer pasar por anticuado o pasado de moda, para que así quedemos todos a merced de lo que los «bien pensantes» determinen que nosotros todos debemos pensar, para no ser el objeto de sus condescendientes o irritadas burlas y reprobaciones).

Pero aunque no les guste, disintamos y detengámonos a pensar, entre todos: ¿Qué salario se les tendría que dar a obreros y a empleados en general —preguntémosnos— si de todos ellos siguiesen dependiendo para su manutención unas buenas y anticuadas familias numerosas, de esas que es de buen tono el sorprenderse el día de hoy, con una muy ridícula y muy harto mimética condescendencia? ¿Y no resultará acaso más atractivo, para los empleadores, y para los intocables «inversionistas», el salario individual que no el salario familiar?

Y así damos quizás con la verdad respecto de la tan difundida mentira de la explosión demográfica: no es que ya no quepamos en él, ni que el planeta ya no nos pueda alimentar. Lo que pasa es más bien que quienes nos explotan ganan mucho más en la medida en que nos pagan menos, y no es ningún negocio para ellos el que, obedeciendo a la palabra del Creador, tengamos el valor de seguirnos multiplicando, y creciendo.

ENSAYOS CRISTIANOS

Noches medievales

Por el padre Juan Jesús Priego / San Luis Potosí

Ha habido en mi casa una avería eléctrica y estoy sin luz, sin televisión y sin computadora. La luz elige casi siempre para irse las horas más inoportunas. ¿Por qué no a mediodía?, ¿por qué, en cambio, a las diez de la noche, hora en que más la necesito? Mañana llamaré al electricista, pero sólo hasta mañana. Hoy me acuesto temprano.

¡Qué silenciosa está mi casa de noche! ¡Y qué llena de misterios! Esta penumbra me recuerda los años de mi niñez en Tamazunchale, cuando, en tardes de tormenta, la luz se iba a la hora del crepúsculo y ya no regresaba sino hasta bien entrado el otro día.

¡Y yo que pensaba acabar esta misma noche el capítulo de una obrita que estoy escribiendo! Pues bien, lo más seguro es que no lo acabe. Hoy me acostaré temprano; hoy, por primera vez en muchos años, me iré a la cama a las diez de la noche.

En cierto sentido, qué bueno que se haya ido la luz, pues de lo contrario me la pasaría garrapateando papeles y acomodando carpetas hasta después de medianoche, como suelo hacerlo. En realidad, casi podría decir que estoy contento de que se haya ido la luz: es como si a Sísifo, de repente, le hubiese sido quitada la piedra de los hombros y se le concediera, por extrañas razones, un pequeño descanso. Aprovecha, Sísifo: es sólo por hoy que se te concede una tregua. ¡Sólo por hoy! Bendice la ocasión, aprovecha la oportunidad.

Hoy me siento como uno de esos hombres del medioevo que respetaban religiosamente los ciclos del día y de la noche, de la luz y de las tinieblas, del trabajo

y del descanso, y una paz inconsciente se apodera de mí, una lasitud nostálgica que no sabría describir con exactitud.

Una voz interior me dice: «Eso, eso es. Hay una bendición especial para quienes respetan la noche. ¡Bienaventurados los que duermen a sus horas, porque mañana despertarán con nuevos bríos!».

¿Sabía usted, lector, que la media nacional de sueño en el Japón es de sólo 5 horas por día? Esto quiere decir que, por un japonés que duerme las ocho horas que, según se dice, debemos dormir todos, hay otro que sólo duerme dos. Ahora bien, ¿cómo hace este otro para permanecer de pie, para seguir adelante y no caerse? Ah, ya lo sabemos: gracias a esas sustancias prohibidas que todos sabemos bien cómo se llaman...

Sin embargo, para el hombre medieval el día comenzaba con el alba y acababa poco después de la puesta del sol. A este hombre, sabio entre los sabios, ni siquiera se le ocurría trabajar de noche, y aunque se le ocurriera, jamás le habría permitido la sociedad hacer tal cosa. ¡Trabajar de noche era considerado entonces como algo sumamente peligroso!

El trabajo nocturno, en el medioevo, estaba incluso penado por la ley. En primer lugar, porque el que trabajaba de noche tenía que hacerlo necesariamente a la luz de las velas; ¿y qué pasaría si por una torpeza o una infeliz inadvertencia se producía un incendio en su taller mientras sus vecinos dormían? El fuego, entonces, se propagaría con rapidez por toda la ciudad y provocaría innumerables desgracias.

Tampoco se trabajaba de noche porque los operarios, alumbrados por la luz deficiente de las candelas, no podían producir sino obras de ínfima calidad: el tejedor ensartaría mal la aguja en el género, y la prenda, así, terminaría siendo igual de cara, pero sin duda menos resistente; el orfebre engazaría mal la piedra al anillo, y el comerciante manejaría con poca exactitud —y menos escrúpulos— las pesas y las medidas. Y ante semejantes eventualidades, ¿quién terminaría pagando los platos rotos? ¡Claro que el consumidor!, pues es bien sabido que cuando de equivocarnos se trata, los humanos casi siempre lo hacemos a favor nuestro y en contra de los demás. Entonces, y por si las dudas, lo mejor era no trabajar de noche.

Otra razón por la que el trabajo nocturno estaba prohibido en aquellos tiempos benditos era ésta: porque daba pie a la competencia desleal y a la explotación de los obreros. La codicia, como sabemos, no tiene límites, y permitirle a un patrón que trabajara de noche era tanto como darle licencia para esclavizar a quienes dependieran de su salario.

No, los medievales no eran esos tontos que a menudo aparecen en nuestros manuales de historia. Sólo que ellos tenían una visión comunitaria de la vida que nosotros hemos perdido ya. Ellos sabían que lo que se hace de noche no se hará bien, y que las consecuencias que se produzcan a causa de los desvelos del trabajador tendrá que pagarlas más tarde la ciudad entera.

Hoy hacemos como si el mal dormir de los obreros careciera de importancia, y hasta

defendemos nuestro derecho a trabajar a la hora que sea. Pero, en el fondo, lo sabemos: los desvelos sistemáticos causan más desgracias en el mundo que los paros cardíacos y los enfisemas pulmonares. Por lo pronto, un amigo mío muy querido aún estaría con vida si no lo hubiera arrollado un auto que era conducido, precisamente, por un trabajador que había doblado turno, como se dice, y que conducía por las avenidas no únicamente amodorrado, sino bien dormido.

¡Y pensar que hay quienes emplean todavía la expresión *tiempos bárbaros* para referirse a los siglos medievales! ¡Como si los señores que vivieron en aquellas épocas no tuvieran ya nada que enseñarnos!

Pero acabemos de una vez con estas digresiones, que van tomando ya la forma de lo interminable. ¿No quedé conmigo mismo que por lo menos hoy me iría a la cama a las diez de la noche?

Pues bien, sí, señores: hay una bendición reservada a aquellos que se acuestan temprano: sólo ellos gozarán la dulzura del alba, el frescor del amanecer.

Por eso, bienvenido el apagón. Buenas noches.

CONTRACULTURA

Bola de exagerados (2)

Por Ignacio Navarro Valle / Zapopan, Jal.

Quien lo escuchó responder a la pregunta que les lanzaba en una reunión de emprendurismo, si conocían a alguien que se hubiera convertido en millonario trabajando sólo ocho horas diarias, me comenta que dijo: ¡nadie! Y esta exagerada respuesta, percibo, resume la vida de tres hombres que desde 1945 vienen trasformando, para bien, no solo sus vidas y las de sus familias, sino la de millones de personas en éste y otros 17 países, por lo siguiente:

Lorenzo (DF. 1918-) quien respondió de esta manera, Roberto (DF. 1928-) ambos de apellido Servitje y su cuñado Jaime Jorba (Tarrasa, España 1918-) hace 65 años vieron y dieron vida a la que hoy es la empresa mexicana de alimentos más grande del país, y la segunda más grande panificadora del mundo. Si bien los tres tuvieron padres españoles, es en México donde constituyen y desarrollan esta emblemática organización que, en muchos casos, es referente de exageración positiva; esto es, de excelente calidad, limpieza y atención, desde la tiendita de la esquina hasta la más grande cadena de autoservicio. De los tres se han escrito y dicho estupendas historias, de las cuales, por espacio, deseo comentarle aquellas que encuentro presentes en ellos, con sus más y sus menos estilos de ser, como su común denominador:

- Desde siempre, Don Lorenzo ha sido el líder; esto es, el de mayor influencia en el grupo, aun cuando no haya estado todo el tiempo al frente y hoy jubilado (por su estado de júbilo), su hijo sea quien dirija el grupo.

- Iniciarse en el negocio de pan de caja (la madre de los Servitje tenía pastelería) requirió un adecuado y bien pensado plan de negocios que se pusieron a ejecutar con disciplina, más de ocho horas diarias, los siete días de la semana.

- Admiten humildemente que a lo largo de estos 65 años han metido la pata muchísimas veces, teniendo que rectificar frecuentemente. En España, por ejemplo, tuvieron que vender el negocio.

- Ninguno de ellos se atribuye el éxito solo, como don Lorenzo declara: «Cuando alguien dice Bimbo de don Lorenzo, corrijo de inmediato: En Bimbo se conjuntó el esfuerzo de muchos soñadores que dimos origen y fundamento a esta gran empresa.»

¡Ah, que exagerados! ¿No le parece?

Sin novedad

Por Antonio Maza Pereda

Los medios sólo publican lo que es novedad. Tal vez por ello los medios no han mencionado el resultado de la última medición de confianza en las instituciones, que publicó a fines de febrero la prestigiada firma Consulta Mitofsky. Porque esa encuesta reitera algo muy sabido: una muestra nacional en hogares, con ciudadanos con credencial de elector, indica que la Iglesia es la institución que más confianza genera en la ciudadanía. Le siguen, en ese orden, el Ejército y las Universidades.

Estoy seguro de que si esta empresa preguntara sobre las Iglesias y sobre las religiones organizadas, el resultado no sería muy diferente. El ciudadano mexicano siempre ha tenido a las Iglesias como instituciones dignas de confianza, a pesar de los múltiples ataques de la prensa y los medios anticlericales. Por otro lado, las instituciones que menos confianza generan en la ciudadanía son los diputados, los partidos políticos y el senado. Tampoco es novedad: siempre ha sido así en estas encuestas.

Esto no sería importante si no fuera por la aprobación de la modificación a la Constitución para declarar a la República como Laica. Las dos instituciones que generan menos confianza, diputados y partidos políticos, envían a la tercera institución con menor confianza en los ciudadanos, el Senado, una modificación a la Constitución para reducir la libertad de expresión y de acción de la institución que más confianza genera, la Iglesia.

Es muy claro. Si no pueden generar confianza, a pesar del gasto millonario en los medios para promoverse, lo que hay que hacer es acallar a quien sí goza de esa confianza y que puede opinar de modo diferente. O sea: hay que callar la opinión

de esa terca institución que es la Iglesia.

Naturalmente, esto es un acto profundamente antidemocrático. No solo se trata de ignorar a quien genera más confianza de la ciudadanía: se trata de que los ciudadanos no podamos escuchar voces diferentes. En su retorcida lógica piensan (es un decir) que si no hay quien opine diferente, la ciudadanía les tendrá más confianza. Y de ahí la necedad de querer volver a los tiempos en que su jacobinismo era manifiesto y no solapado como lo es ahora.

MIRADAS DESDE LA EUROPA DESENCANTADA

Buenos y malos políticos

Por el Padre Miguel Rivilla San Martín / España

Suele acontecer en la vida que lo que más fácil y pronto se olvida es aquello que todos dan por obvio y elemental.

Al ver ciertos comportamientos de la casta política, el pueblo llano percibe que lo que falla es lo más claro y evidente.

He aquí algunos casos, sin ser exhaustivos, que podrían servir de test para todos:

- Un buen político busca el poder para servir a otros; no para medrar o enriquecerse uno.
 - Un político mentiroso no es de fiar. No sirve para político. Contagia a su partido.
 - Lo prioritario en un político es buscar el bien común, no el de su ideología o partido.
 - Los preferidos de un político cabal deben ser los ciudadanos más pobres y marginados.
 - El buen político aplaudirá la obra bien hecha, aunque la realicen los contrarios.
 - Todos los políticos deben tener «tolerancia cero» con los corruptos. Cordón sanitario.
 - El político que antepone el interés a su propia conciencia está de sobra en política.
 - El buen político es el que suma y multiplica esfuerzos; el malo, resta y divide.
 - El político responsable siempre respeta la Religión y la Tradición de su pueblo.
 - El político que no es fiel a su mujer no es de fiar en las promesas al pueblo.
-

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Relaciones padres e hijos: retrospectiva cinematográfica

Por María Velázquez Dorantes

La temática es paradójica y a veces incomprensible pero suele tratarse de un punto que se debe tratar finamente. Las relaciones entre padres e hijos suelen ser difíciles de clasificar en el cine como filmes sociales que aporten un ejemplo de interacción-

relación, de la cual se extrae un aprendizaje. No obstante, si se busca una lista de películas que puedan hablarnos sobre las brechas generacionales, los comportamientos y cómo se tejen las historias entre los padres e hijos, el asunto no es imposible de localizar.

El cine ofrece una gran variedad de historias con las cuales se puede generar una gran empatía; hay una necesidad muy fuerte de contar cómo viven y sienten los jóvenes, pero también hay una necesidad paralela en lo que está pasando con los padres, porque ellos también viven y sienten.

Realidades sin miedo que se nutren de los hechos cotidianos, realidades que se empapan para producir mensajes optimistas, y que ofrecen una calidad de unión que no es chocante ni extravagante como en la mayoría de los films de taquilla. Son cintas que reflejan la realidad más inmediata y que se hace compatible con lo que seres humanos vivimos todos los días.

Madre e hijo (1997)

Madre e hijo es una historia de amor. El hijo acompaña los últimos momentos de su madre enferma. Viven aislados en un paraje solitario, desolado, en medio del campo. Él la lleva de paseo en sus brazos – ella ni camina, de tan débil que está – por un sendero hacia ningún lado, la peina, recuerdan tiempos idos. Alexander Sokurov filma en 73 minutos la relación profunda de solidaridad-afecto entre una madre, cuya vida va paulatinamente hacia el final, y su hijo que le brinda protección.

Café irlandés (1993)

Cada uno de los miembros de una numerosa familia irlandesa reaccionará de forma distinta ante la noticia de que la hija mayor está embarazada. Evidentemente la hija ni está casada ni tiene novio formal, por lo que sus padres están intrigados por saber quién es el padre de la criatura que va a nacer.

Oriente es oriente (1999)

George Khan es un orgulloso paquistaní, propietario de una freiduría de pescado y patatas, que gobierna a su familia con mano de hierro. Él cree que está criando a sus siete hijos para que sean unos paquistaníes respetables, sin tener en cuenta que ahora viven en la localidad británica de Salford y están en 1971. La esposa es inglesa y, aunque ama y respeta a su esposo, quiere que sus hijos sean felices y que vivan en un mundo moderno.

Padre e hijos (2003)

Aproximación del cine a las relaciones de padres e hijos, que esconde a su vez una reflexión acerca del mundo moderno, del paso de las generaciones y de su distinto esquema de valores.

La Iglesia lanza en EU el portal en español «Por tu Matrimonio» Para ayudar a las parejas de habla hispana

La Conferencia Episcopal de Estados Unidos ha lanzado esta semana un nuevo portal en español, titulado «Por tu Matrimonio» (www.portumatrimonio.org), con el fin de ayudar a las parejas de habla hispana.

El portal, completamente en español, es la versión hispana del muy popular sitio de internet www.foryourmarriage.org, aunque no es una traducción del mismo, explica Alejandro Aguilera-Titus, director para Asuntos Hispanos en el Secretariado de Diversidad Cultural y coordinador del proyecto.

«'Por tu Matrimonio' es un espacio para inspirar, ayudar y exhortar a las parejas de habla hispana a vivir más plenamente su relación matrimonial —afirma Aguilera-Titus—. La idea es ayudarles a ser parejas felices, comprometidas con su vocación».

En el portal —informa la Conferencia Episcopal de Estados Unidos— se pueden encontrar consejos, historias, testimonios y recursos para animar la vida matrimonial de cada día, así como «información valiosa sobre los retos más comunes para las parejas y cómo éstos se pueden superar de manera sana y respetuosa».

También hay información para las parejas que están preparándose para el matrimonio, donde se exploran respuestas a preguntas de este cariz: ¿Cómo saber si estamos listos para tomar esta decisión tan importante? ¿Cómo estar seguros de que esta persona es la pareja ideal para mí? ¿Cómo alimentar nuestra vida matrimonial en cuerpo, mente y espíritu?.

«Por Tu Matrimonio» invita a las parejas a descubrir la gran riqueza del matrimonio católico y a fortalecer el amor conyugal dentro de la comunidad de fe.

Dora Tobar, doctora en teología, conferencista reconocida y miembro del equipo nacional de apoyo al proyecto, comentó la importancia y el alcance de éste.

«No hay nada que acarree mayores sufrimientos a una persona que las dificultades o heridas en su vida afectiva. Por lo tanto, al crear un espacio donde los hispanos puedan encontrar luces, respuestas y buenos consejos para crear y mantener matrimonios estables y felices, los obispos norteamericanos están llegando no sólo al corazón de un gran problema, sino al corazón de millones de personas», dijo Tobar. Y agregó: «El que este servicio se ofrezca además por internet es como darle a todos los hispanoparlantes de Estados Unidos, las 24 horas del día, la oportunidad de consultar gratis con profesionales que pueden darles una ayuda acertada».

Zenit-El Observador

La Iglesia mexicana participa en la reconstrucción de Haití **Por Sergio Estrada**

De visita en México, monseñor Pierre Dumas, presidente de Caritas de Haití, y su comitiva, dieron cuenta de los trabajos realizados en materia de reconstrucción luego del terremoto sufrido en el país caribeño el pasado 12 de enero y que dejó una estela de incertidumbre, desesperanza y destrucción.

Pierre Dumas aseguró que en este momento se está llevando a cabo la reconstrucción de la sociedad de Haití, y termina la primera fase con la llegada de ayuda en forma de agua y alimentos. Sin embargo, puntualizó, en Puerto Príncipe todavía hay muchos desplazados, muertos y personas que sufren en cuerpo y espíritu.

En conferencia de prensa, el obispo haitiano pidió trabajar con Caritas de ese país y las organizaciones de la sociedad civil para la reconstrucción de un ambiente favorable para la vida de los haitianos, trabajando en la agricultura, la ecología, la economía solidaria, la política de solidaridad y en el desarrollo de las pequeñas empresas y las microfinanzas.

Monseñor Pierre dijo que en estos trabajos se debe involucrar la educación de jóvenes y niños en materia de solidaridad, debido a que se siguen experimentando réplicas del movimiento telúrico; pero es necesario, recalcó, seguir reconstruyendo el tejido social y las comunidades.

«Por el bien de la ciudadanía se debe trabajar en la descentralización, y se debe crecer en un ambiente de vida y fortalecer las organizaciones y colectividades locales del país. Agradezco la generosidad y la amistad de México; ¡el amigo de un día debe ser para siempre!», enmarcó el también presidente de la Conferencia Episcopal de Haití, y citó al Papa Juan Pablo II: «¡México, siempre fiel!».

Actividades de ayuda a los grupos más vulnerables de Haití

El obispo haitiano confesó que las ordenes religiosas, como las Hermanas de la Caridad y las Hijas de María, a pesar de haber perdido miembros, están acogiendo a niños, mujeres solas y discapacitados como grupos más vulnerables. Por su parte, Caritas está abriendo casas para acoger a los grupos más vulnerables, y hasta el momento, precisó, se han acogido a más de cien niños. Paralelamente a estas acciones, se está vigilando el trato que se les está dando, informo monseñor Pierre.

Acciones en México luego del desastre

La Conferencia del Episcopado Mexicano dio a conocer que grupos empresariales, académicos, religiosos y organizaciones de la sociedad civil en México están trabajando para definir acciones de apoyo a Haití en la infraestructura, el tejido social y los proyectos productivos.

De igual manera, se detalló que siguen las acciones en la Secretaría de Relaciones Exteriores con la sociedad civil haitiana y mexicana sobre la recomposición del tejido

social y la manera de fortalecer la cooperación entre los grupos, especialmente los campesinos.

DOMINGO TERCERO DE CUARESMA

«Y si ustedes no se arrepienten...» (Lc 13, 1-9)

Por el padre Umberto Marsich, m.x.

Hoy es día de malas noticias evangélicas. En efecto, a Jesús le reportan la matanza sacrilega, perpetrada por Pilato y la guardia romana, de unos piadosos galileos mientras estaban ofreciendo sacrificios en el templo: «*Algunos hombres —nos relata el evangelista— fueron a ver a Jesús y le contaron que Pilato había mandado matar a unos galileos*». Una noticia que, sin lugar a dudas, difundió pánico, consternación, coraje y miedo entre los judíos, los cuales esperaban, de parte de Jesús, solidaridad y repulsa, pero no fue así. De hecho, el Señor, evitando toda posible manipulación política, coge la oportunidad para hacer memoria de otra desgracia, la del desplome de la Torre de Siloé, con sus dieciocho muertos, y reflexionar, tal vez sorpresivamente, acerca del arrepentimiento y la conversión: «*Y si ustedes no se arrepienten...*».

La urgencia del arrepentimiento y de la conversión

La opinión corriente y extendida entre los judíos en ocasión de alguna desgracia era la de relacionarla con los pecados cometidos por la persona afectada o por sus antepasados. Jesús, desde luego, confuta esta creencia y lo hace preguntando: «*¿Piensan ustedes que aquellos galileos, porque les sucedió esto, eran más pecadores que todos los demás galileos?*». Lo que quiere decirnos es que no hay relación directa entre males físicos y pecado personal porque Dios no es vengativo sino, más bien, sumamente respetuoso del ejercicio de la libertad humana y de sus consecuencias.

El dolor, por tanto, no es señal inequívoca de pecado y la prosperidad no lo es de vida justa. Para Jesús estas desgracias no son absolutamente castigo de Dios y quienes perecieron, en efecto, no eran ni más pecadores, ni más culpables que el resto del pueblo. En seguida, Jesús añade la invitación al arrepentimiento: «*Si ustedes no se arrepienten...*». Las desgracias son independientes de la pecaminosidad humana y, por lo tanto, pueden suceder a todos y en el momento menos esperado. Lo que sí debemos temer es morir sin arrepentimiento, sin temor de Dios, sin fe y sin gracia en el alma. En estas condiciones, efectivamente, la muerte sería más dramática que la de los galileos, en cuanto nos excluiría del Reino de Dios: «*Y si ustedes no se arrepienten perecerán de manera semejante*». El tema del arrepentimiento y de la consecuente conversión, típico ya de la predicación de Juan el Bautista, va asociado al perdón. Este, por cierto, no se logra sin el arrepentimiento. Se trata, por tanto, de una lección moral que no debemos descuidar. Sin embargo, no lo es todo. Para soñar la conquista de la paz eterna son necesarias también las obras, o sea, es urgente producir frutos de justicia, de amor, de generosidad, de solidaridad y de paz verdadera.

La parábola de la higuera estéril

No es casual, entonces, que Jesús agregue a la invitación de la conversión y del arrepentimiento, también la urgencia de dar frutos de bien en la tierra para esperar la plenitud de la vida eterna. Y lo hace a través de la parábola de la higuera estéril, que no da frutos: «*Un hombre —les dice Jesús a los presentes— tenía una higuera plantada en su viñedo; fue a buscar higos y no los encontró*». Es una clara alusión, por contraste, al estilo de vida que deben llevar sus discípulos, o sea, de coherencia con la fe que profesan y que les exige vivencias concretas de fidelidad a Dios, en la práctica de la justicia y en la profesión constante del amor cristiano. Llamados a ser higueras que dan frutos.

Sabemos que las palabras condenatorias de Jesús hacia la higuera improductiva son veladamente dirigidas al pueblo de Israel, terco y obstinado. Elegido por Dios para constituir el espacio social en el que su Hijo debería haber sido aceptado, en realidad se convirtió en un obstáculo para el ejercicio de su misión. Es un pueblo hostil, incoherente con los antecedentes de la Alianza y responsable de la muerte del Hijo de Dios. La parábola es, entonces, una clara amenaza y una amonestación simbólica a los judíos, en la que se les da a entender que también la más amorosa de las paciencias tiene que terminarse alguna vez.

A lo largo de sus tres años de predicación y testimonio, Jesús ha recorrido en vano la tierra de Israel, o sea, sin cosechar frutos, y su actuación constituye, entonces, el último plazo de gracia para el pueblo judío: «*Durante tres años seguidos —comenta Jesús— he venido a buscar higos en esta higuera y no los he encontrado*». La primera reacción, desde luego, es la de hacer justicia y cortarla, de manera que no siga ocupando espacio inútilmente: «*Córtala. ¿Para qué ocupa la tierra inútilmente?*».

El amor paciente de Dios

La escena de la higuera que no da fruto y del dueño que la quiere cortar no es, por cierto, atractiva. La consecuencia lógica tampoco. Pero el proceder divino, afortunadamente, no sigue lógicas humanas y sorprende a todo el mundo. Accediendo entonces a la súplica del Hijo viñador: «*Señor, déjala todavía este año; voy a aflojar la tierra alrededor y a echarle abono, para ver si da fruto. Si no, el año que viene la cortaré*» y manifestando su infinita paciencia, el Padre, rico de misericordia, otorga una nueva oportunidad.

Conclusión

En el contexto de la Cuaresma, que estamos viviendo, este pasaje evangélico es una invitación al arrepentimiento por el mal moral cometido; es una oferta divina del perdón; es una descripción de la paciencia de Dios respecto de nuestra posible conversión a Él; es una súplica para que vivamos con hechos, y no con emociones, la fe que el Padre nos ha donado y que nosotros hemos aceptado. Ésta, en efecto, si no produce frutos será insignificante para el día de nuestro encuentro último y definitivo con la justicia de Dios. Que la Palabra de Dios de hoy infunda en nosotros el

deseo de una verdadera conversión, a fin de que nos acerquemos al sacramento de la Penitencia.

REFLEXIONES

la oración de Jesús Por el P. Nicolás Schwizer

La oración de Jesús —igual que la nuestra— no era algo automático, que Él ponía en marcha cuando quería. Tenía que escoger bien el lugar: el desierto, la soledad de un monte. Tenía que elegir también el momento, las circunstancias que inspiraban y favorecían la oración.

En su existencia tan llena de ocupaciones —como lo es la nuestra— le resultaba muchas veces difícil encontrar el tiempo necesario. Entonces tenía que levantarse muy de madrugada, o se retiraba al atardecer, o velaba durante la noche. E incluso, a veces, cuando le estorbaba la presencia de sus discípulos, los mandaba subir a la barca y los enviaba a la otra orilla del lago. Frecuentemente, Jesús oraba a solas. Su relación excepcional con el Padre explica este modo singular de orar, en el que ni siquiera los más íntimos discípulos tienen acceso.

Ahora, ¿cuál era esa oración que Jesús se empeñaba tanto en proteger? ¿Qué tenía que pedir Él, el Hijo de Dios, qué gracia o qué ayuda? ¡Qué no se nos ocurra pensar que Jesús oraba para darnos buen ejemplo! Un teólogo moderno dice acertadamente: «Si la oración de Cristo tiene algún sentido para nosotros, si es un ejemplo, entonces es porque ante todo tiene un sentido para Él mismo».

Lo mismo que todos nosotros, Jesús no tuvo siempre la misma claridad de conciencia, ni la misma concentración de atención. Él fue vulnerable a las impresiones y sensible a las influencias. Tuvo necesidad de recogerse para pensar mejor lo que pensaba y para saber mejor lo que sabía.

Se apartaba frecuentemente de la gente, cansado de su incredulidad: «*Raza incrédula y perversa, ¿hasta cuándo os soportaré?*». O estaba apenado por la dureza de su corazón, impaciente por su obstinación y su lentitud para comprender: «*¿Tenéis la mente cerrada?*», les pregunta en una oportunidad. Entonces necesitaba calmarse, consultar en su interior con el Padre, para encontrar el sentido verdadero de su misión, su indulgencia para con los hombres. Y luego volvía a los suyos renovado y sereno.

Gracias a la oración, Cristo se acordaba de dónde venía y adónde iba. Volvía a sentirse Hijo y, una vez unido así con su Padre, ya no tenía más que una sola oración: «*¡Padre, que se haga tu voluntad!*». Era su mejor oración, la culminación de todas sus oraciones.

¿Y nosotros? Si queremos saber el estado de nuestra vida cristiana, sólo necesitamos

fijarnos en cómo rezamos. Cuanto más sencilla y filial es nuestra oración, tanto más gusta a Dios. Dios busca al hombre simple, que habla con Él como un niño con su padre.

OBRAS Y RAZONES

La Constitución y el Estado laico: la reforma del miedo

Por Jorge E. Traslosheros

Está en proceso de reforma el artículo 40 constitucional. Se le quiere agregar la palabra «laica» para que diga que somos una república representativa, democrática, laica y federal. Me parece un acto innecesario porque la Carta Magna ya lo define sin lugar a dudas y porque no existe actor social que pretenda un Estado confesional. Las iglesias son las más interesadas en profundizar la laicidad del Estado porque es garantía de no intromisión en sus asuntos internos y de libertad de acción. Lo que sucede es que los promotores de la reforma, activistas de la autollamada «izquierda liberal» (que no son ni lo uno ni lo otro), tienen miedo.

En la exposición de motivos de la reforma —con errores de análisis histórico, por cierto— se aduce que tal se realiza para que ninguna religión pretenda dominar la vida civil o política, y si bien ataca explícitamente a la Iglesia católica, también arremete contra las demás. Su inspiración es sacrofóbica. No obstante, parece que, hasta el momento, no se han salido con la suya pues tenían —como tienen— la intención de reformar también el artículo 130 con el objetivo de reprimir a quienes, profesando alguna religión, se atrevan a participar en la vida pública.

¿Por qué le tienen tanto miedo a las religiones? La explicación se encuentra en los debates por la cultura que están en curso. Como bien sabemos, los *progres* han hecho de la ciudad de México su campo de experimentación al imponer de malas maneras el aborto y la confusión entre el matrimonio y la unión homosexual confiriendo a ésta un mal llamado «derecho a la adopción». Esto ha generado un fuerte debate cultural a lo largo y ancho del país, del cual los *progres* han salido mal parados.

La mayor parte de la gente pide respeto al matrimonio, a los niños, a las mujeres y a la vida desde la fecundación hasta la muerte natural. Obvio es decir que las iglesias, como parte de la sociedad civil que son, han tenido una destacada participación en este debate por la cultura.

Los *progres*, en lugar de hacer un ejercicio de autocrítica como manda la razón, han transformado el asunto en un ataque a la libertad religiosa.

Queriendo callar a los líderes religiosos, promovieron la reforma constitucional y se exhibieron como un grupo radical y autoritario que le tiene pavor a una ciudadanía que piense con su propia cabeza.

En el Palacio de Bellas Artes se expone la obra de fray Gabriel Chávez de la Mora

Desde el 28 de enero y hasta el 30 de mayo del presente año está abierta al público, en el Museo Nacional de Arquitectura del Palacio de las Bellas Artes —en la ciudad de México—, la exposición 55 años de arquitectura: *Fray Gabriel Chávez de la Mora. Mística y arte*, con la que se celebra la trayectoria de este renombrado arquitecto y monje benedictino.

Chávez de la Mora es reconocido internacionalmente por haber contribuido a la reforma de la arquitectura religiosa: hay obras suyas que son pioneras en el más amplio sentido del término, tanto porque presentaron una nueva forma de abordar la solución del género religioso, como por haber sido las primeras, adelantándose a las disposiciones que emanaron del concilio Vaticano II en el ámbito litúrgico, concretamente en lo que toca a los espacios sagrados.

Profundo conocedor de la liturgia, Fray Gabriel Chávez se ha distinguido por ser un destacado creador que lo ha llevado a desarrollar la orfebrería, la pintura, la escultura, el diseño de vitrales, el diseño de textiles y el diseño gráfico, entre otros. Ha realizado obras en Estados Unidos, Canadá, Italia y el Vaticano, Francia, España, Colombia, Costa Rica y Guatemala. Entre sus principales obras se encuentra la nueva Basílica de Guadalupe, en colaboración con el arquitecto Pedro Ramírez Vázquez y la Capilla Guadalupana en el Vaticano.

Fray Gabriel Chávez de la Mora nació en Guadalajara, Jalisco, el 26 de noviembre de 1929. Estudió arquitectura para luego ingresar a la Orden de San Benito.
Gilberto Hernández García

LA COLUMNA DE ESTILO DE VIDA

¿Qué debes beber y cuánto para mantenerte saludable?

Por Lourdes y Mario Fájér

En Estilo de Vida consideramos a nuestro organismo como un recurso de vida. Para pensar, divertirnos, trabajar, amar, viajar, y cumplir los planes de vida que tengamos... en las mejores condiciones.

Bajo esa premisa, esta vez les tenemos algo sobre los líquidos que el cuerpo necesita para un metabolismo normal y para desarrollar sus funciones fisiológicas de una manera eficiente. Somos casi tres cuartas partes de líquido, así es que el mantener esta proporción en un buen balance será parte esencial de nuestra contribución a nuestro recurso de vida.

Para hacer la clasificación se tomaron en cuenta las siguientes características de las bebidas:

- + Energía y densidad de nutrientes;
- + Su contribución a la ingesta total de energía y al peso corporal;
- + Evidencia de efectos benéficos en la salud;
- + Evidencia de efectos adversos en la salud.

Con base en lo anterior, se determinó una combinación de bebidas que pueden utilizarse para cumplir con las necesidades de líquido en una persona saludable. Una persona adulta con requerimientos de 2,200 calorías diarias necesita ingerir alrededor de tres litros de líquidos. Basados en ello, recomendamos ingerir diariamente ya sean tres litros de agua, o las siguientes cantidades de una mezcla de bebidas:

AGUA: Un litro y medio. Este es el mínimo, pues puede beberse la cantidad total necesaria diariamente de solo agua, o sean tres litros.

CAFÉ y TÉ: Con poco más de un litro se puede reemplazar parte de la cuota de agua. No endulzado y con poca o nada de leche o crema. El café debe limitarse hasta 400 mg. de cafeína (poco menos de un litro); no está asociado con el riesgo de enfermedades del corazón, hipertensión, osteoporosis o alto colesterol.

LECHE BAJA EN GRASA O SIN GRASA Y BEBIDAS DE SOYA. Poco menos de medio litro

BEBIDAS NO CALÓRICAS ENDULZADAS. Refrescos y bebidas light. Es preferible el agua y/o el té y el café a estas bebidas; sin embargo, son preferibles estas bebidas no calóricas a las bebidas endulzadas.

BEBIDAS CALÓRICAS CON ALGUNOS NUTRIENTES: 250 mililitros de jugos naturales de frutas o de vegetales; una copa de bebidas alcohólicas para mujeres y dos para hombres.

BEBIDAS CALÓRICAS ENDULZADAS. De preferencia tomar solamente por excepción; bueno sería no tomar este tipo de bebidas, pues el exceso de azúcar está causando graves problemas de salud. No más de 250 ml.

Lourdes Herrera de Fájér, licenciada en Nutrición, y M.A. Mario Fajer manejan Estilo de Vida, un programa destinado a ayudar a las personas a tener un peso ideal en un contexto de salud integral. Informes 2424987. Email: estilodevida2001@aol.com

FAMILIA

**Tengo miedo a enamorarme
Por Yusi Cervantes**

Pregunta

Soy soltero, ya no muy joven, tengo un buen trabajo. Conozco a una chica, soltera, muy linda, con muchos valores. Mi familia y mis amigos no me lo dicen, pero están ilusionados con que por fin siente cabeza. Yo sé que esta amiga es excelente, y si no me decido, tal vez ella se canse de esperar y busque un hombre menos cobarde que yo. Pero esa es la verdad, tengo miedo a enamorarme. Cuando la relación se pone un poco cercana, salgo corriendo. Por otro lado, cuando pienso en mi futuro solo, tal vez amargado, no sé, no me gusta. Mis papás es probable que mueran antes que yo, mis hermanos tienen sus vidas, y yo voy a llegar a viejo sin nadie que me dé siquiera un par de aspirinas cuando esté resfriado.

No sé si es porque cuando era niño mis papás tenían muchos problemas, pero ellos finalmente los resolvieron y yo sigo escondiéndome de la vida.

Respuesta

Aunque tengas miedo, inténtalo, sobre todo si te das cuenta de que la chica vale la pena. Si tienen principios similares, si se entienden bien como amigos y si te sientes atraído hacia ella, tienes muchos elementos para pensar que podría funcionar una relación de pareja entre ustedes; y si no lo consiguen, se habrán dado la oportunidad de abrir el corazón, habrán amado, y eso les enriquecerá como personas.

No hay garantías de que una relación de pareja vaya a funcionar, pero no es cuestión de suerte: ustedes tendrían que poner los medios para formar un buen noviazgo, conocerse bien, comprometerse uno con el otro, ser honestos, cultivar el cariño... Podría ser que descubran que son el uno para el otro. Pero si al final deciden que es mejor terminar, les dolerá, claro, pero eso no es malo. En la vida tendremos siempre la compañía del dolor y el sufrimiento, pero eso nos ayuda a crecer y no impide que al mismo tiempo tengamos paz en el espíritu y el gozo propio de los hijos de Dios. Así que no tengas miedo. Pide consejo a quienes más te quieren y te conocen. Busca la ayuda de un psicólogo que te ayude a superar esos miedos. Tienes derecho a ser feliz, a tener una compañera para tu vida y a formar una familia. Que el miedo no te lo impida.

PINCELADAS

El Mesías disfrazado

Por el padre Justo López Melús

Un monasterio, antes floreciente, había empezado a decaer. Reinaba el egoísmo y la mediocridad. El abad se preguntaba preocupado qué pecado habrían cometido. Un día, el abad fue a visitar a un santo varón y le expuso sus cuitas. El santo varón le contestó:

— Uno de vosotros es el Mesías disfrazado y vosotros no lo sabéis. Ése es vuestro pecado.

De regreso al monasterio, el abad se preguntaba cómo no lo habían reconocido y quién podría ser. ¿Acaso el hermano cocinero o el portero, el administrador o él mismo? No, no podía ser. Tenían muchos defectos. Pero ¿no podían ser esos defectos parte de su disfraz?

Llegado al monasterio, contó a los monjes la respuesta del santo varón. ¡Gran sorpresa! ¡Increíble! Claro que... Y, por si acaso, empezaron todos a tratarse con respeto y amor. «Tal vez sea este, nunca se sabe», se decían al encontrarse. Y el monasterio recobró su antiguo fervor. ¿De qué sirven los ojos si está ciego el corazón?

Educar a los hijos en la ayuda

Antes de hablar sobre la ayuda que podríamos pedir a los hijos, hay que referirse al tema de «no dar más trabajo» del que ya existe en la casa, lo que, por cierto, no es nada fácil de conseguir: que no entren con los pies embarrados, que no dejen la cocina sucia cada vez que la usan. Es decir, mucho antes de pedir ayuda a los hijos en la casa, hay que haberles inculcado el no dar más trabajo, y es entre los 7 y los 11 años, principalmente, cuando los niños adquieren determinados hábitos de sana convivencia familiar:

- La ropa sucia no se tira al suelo, sino que se deja en el lugar indicado.
- Los desperdicios se tiran al basurero, no en cualquier parte.
- Las toallas se dejan colgadas en la percha, no tiradas en el suelo.
- Las puertas no se abren ni cierran a patadas, porque se ensucian y rompen.
- Al llegar de la escuela las mochilas y el uniforme se dejan ordenados, no esparcidos por la escalera.

Estos son signos de buena crianza. O detalles, dirán otros, pero que cuando los padres no los han cultivado y exigido con perseverancia, generan, después, otro tipo de problemas en la adolescencia. Los hijos no valoran el trabajo ajeno, ni lo que significa vivir en un hogar ordenado, y sus consecuencias en el uso y aprovechamiento de los recursos disponibles. Tampoco se considerarán parte de un equipo, donde lo que hagan o dejen de hacer afecta a los demás.

Por lo tanto, cuando los niños han sido desde chicos educados para poner en práctica estos hábitos, el trabajo diario de la casa se ve bastante aliviado. Recién ahí podemos pensar en pedir ciertas colaboraciones a nuestros hijos. Estas «ayudas» se pueden dividir en tres grupos:

- Las que se refieren a sí mismo: mantener su pieza, escritorio y closet ordenados, preparar su ropa para el día siguiente, hacer la cama los fines de semana.
- Las que tienen que ver con la convivencia y que implican una rápida disposición de ayuda: contestar el teléfono en vez de dejarlo sonar hasta que el del otro lado se aburra, recoger lo que está tirado, estirar la alfombra para así evitar que el siguiente aterrice en el suelo.

- Las que se relacionan con el bienestar de los demás: comprar el pan, lavar...
Fuente: encuentra.com

NIÑOS

Chispitas

El juez al ladrón:

- ¿Por qué lo niega, si hay cuatro personas que lo vieron robar la joyería?
- Porque yo le puedo traer a miles que no me vieron.

En un restaurante de comida mexicana le lleva el mesero un platillo a un extranjero y le pregunta:

— Señor, ¿le traigo «tabasco»?

A lo que el turista le contesta:

— ¡No, gracias, yo no fusmo!

Un papá mosco a su hijo:

— Cuando seas grande puedes dedicarte a lo que quieras, menos al mundo del espectáculo.

— ¿Por qué, papá?

— Porque tu abuelo murió de un aplauso.

www.elobservadorenlínea.com
EL OBSERVADOR DE LA ACTUALIDAD
© Derechos Reservados 2009 Clip Art de Querétaro, S. de R.L. de C.V.
Todos los Derechos Reservados.

Dirección: Jaime Septién Crespo
Dirección adjunta: Maité Urquiza de Septién
Dirección de proyectos: Rogelio Hernández Murillo

Jefe de redacción: J. Jesús García y García. Contraloría: María del Carmen Velasco de Uresti. Logística: Ricardo García Meza. Jefe de diseño: Diana Rosenda García Bayardo. Jefe de información: Omar Árcega Escobedo. Redactor asociado: Gilberto Hernández García. Jefatura de ventas: Patricia Flores de Aboytes. Asesor: Clemente Chauvet Flores. Jefe de circulación: José Trejo Hurtado. Coordinador de distribución: Agustín Morales Cabello. Diseño de publicidad: Octavio Espinosa Murillo. Crédito y cobranza: Fernando Maya Solano. Secretaria y suscripciones: Hilda Zendejas Frausto. Asistentes de dirección: María del Refugio Rojas de Hernández y Marcela Valenzuela de Adame. Agentes de distribución y cobranza: Carmelo Aguillón Sánchez, José Trejo Hurtado y Salvador González Núñez. Mensajería: Alfonso Sánchez y Arrieta. Asistente de oficina: María del Carmen Olvera Castro.

El Observador de la actualidad. Publicación semanal y Marca Registrada de Clip Art de Querétaro, S. de R.L. de C.V. Reforma No. 48, Centro histórico, C.P. 76000, Santiago de Querétaro, Qro., Tels. (442) 214-1842, 224-1454 y 214-5475, lada sin costo fuera de Querétaro 01 800-253 3501 - Número de Certificado de Licitud de Título 9598.- Número de Certificado de Licitud de Contenido 6695.- Número de Reserva al Título en Derechos de Autor 1080200/2001.

Los artículos firmados son responsabilidad del autor.