

C EL GRAN ✓✓ CONSEJERO DE LA FAMILIA

La obra
más útil. Miles
de consejos
prácticos



Cocina

Matrimonio

Comportamientos

Estudio

Sobrevivencia

Conquistas

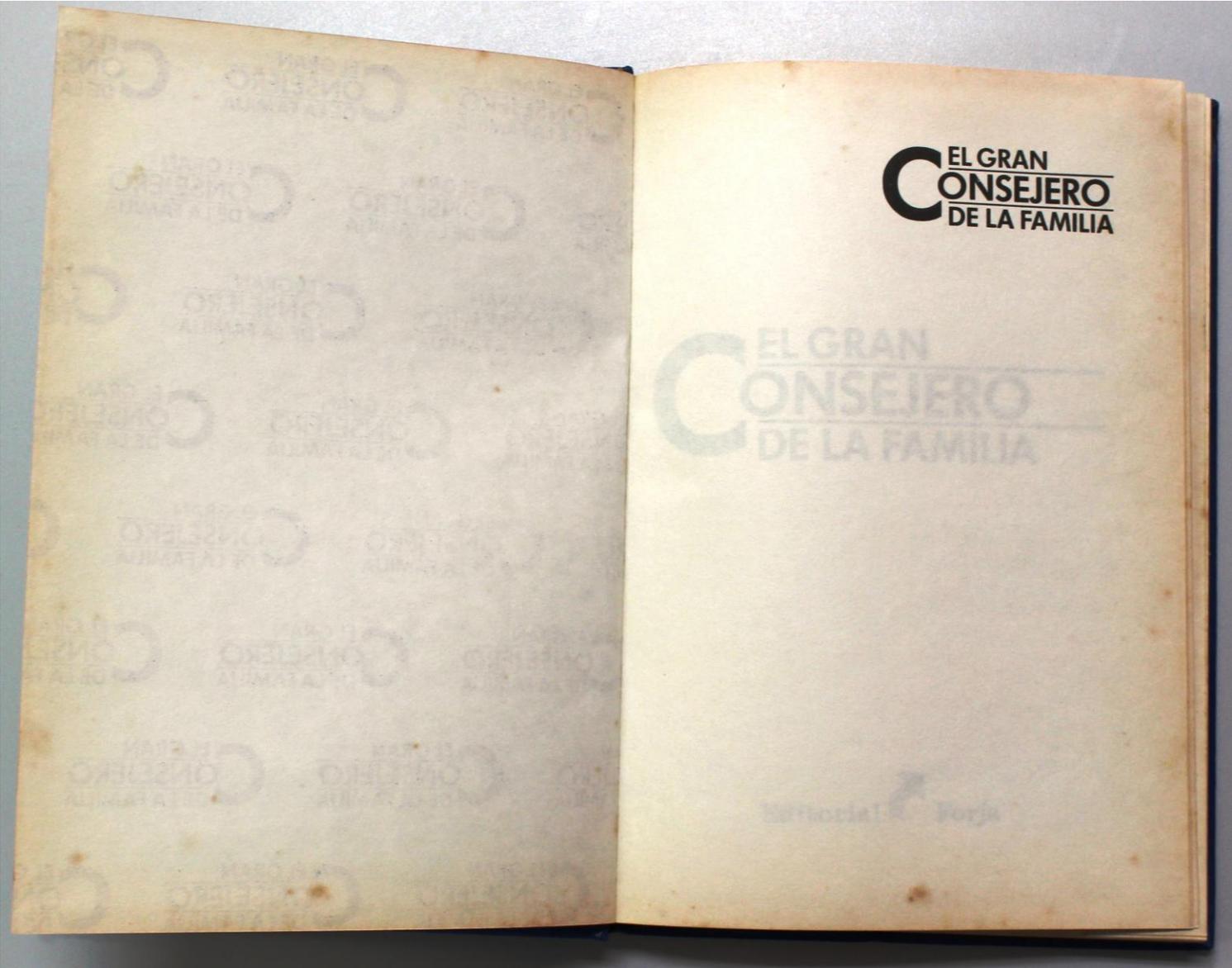
Ortografía

Hijos



Editorial  Forja





C EL GRAN
CONSEJERO
DE LA FAMILIA

EL GRAN
C **CONSEJERO**
DE LA FAMILIA

Victoria Forja

EL GRAN
CONSEJERO
DE LA FAMILIA

EL GRAN
CONSEJERO
DE LA FAMILIA

Editorial  Forja

EL GRAN CONSEJERO DE LA FAMILIA

© Editorial Forja Ltda.

Segunda impresión de 4.000 colecciones editadas en Bogotá en mayo de 1990

Concepción, dirección y seguimiento editorial:
Enrique Congrains Martín

Asistente editorial:
Alberto Uribe R.

Portadas e ilustraciones:
Carmen Huertas

Preparación litográfica:
Servigraphic Ltda., Bogotá

Impresión offset:
Editorial Printer Colombiana Ltda.

ISBN 84-89212-12-0 (Obra completa)
ISBN 84-89213-42-9 (Tomo II)

Cumplido el trámite de ley ante el Ministerio de Gobierno de Colombia, División de Registro de la Propiedad Intelectual y Publicaciones, previsto en la Ley 23 de 1982.

Distribución exclusiva en toda Colombia:
Editorial Forja Ltda., calle 16 No. 13-19, 8o. piso
Teléfonos 2625560, 2423807, 2612464

Contenido

LA COCINA	9
Haga de su cocina un modelo ..	10
La estufa y el refrigerador	12
Sobre la conservación de alimentos	14
Preparación fácil de las comidas ..	16
De los alimentos refrigerados	18
Lo que debe saber sobre las carnes	20
De las nutritivas verduras	22
Uso correcto de ingredientes	24
Saliendo de apuros	26
Acerca de los utensilios	28



EL MATRIMONIO	31
El juego de los roles en la pareja ..	32
De las amistades y aficiones	34
El amor conyugal y su fruto	36
Guerra y paz matrimoniales	38
Desconfie de los celos	40
Sobre la estabilidad conyugal	42
La infidelidad y sus riesgos	44
Relaciones con el ex-cónyuge	46

LOS COMPORTAMIENTOS	49
Para oradores novatos	50
Sea espectador, no protagonista	52
La urbanidad del comensal	54
Asistiendo a una exhibición	56
Pórtese bien en el estadio	58
Paseo o excursión con buenos modales	60
Sobre el comportamiento en un teatro	62
Manera de portarse en un concierto	64



EL ESTUDIO	67
El ambiente adecuado	68
Aprovechando el tiempo	70
Sobre los hábitos del estudiante	72
La importancia de la concentración	74
Las distintas metodologías	76
Acerca de las herramientas mentales	78
Para robustecer la memoria	80
La lectura en el estudio	82
Sobre los trabajos en grupo	84
Apuntes, resúmenes, fichas y demás auxiliares	86
Errores que no se deben cometer	88
Preparando los exámenes	90

LA SOBREVIVENCIA	93
Técnicas de supervivencia	94
En la montaña: soledad, frío, caídas	96
A sobrevivir luego de un naufragio	98
Cuando el trópico es el enemigo	100
En el ártico y otras zonas heladas	102
Dentro de una cárcel	104
En la maraña selvática	106
En cualquier desierto del mundo	108



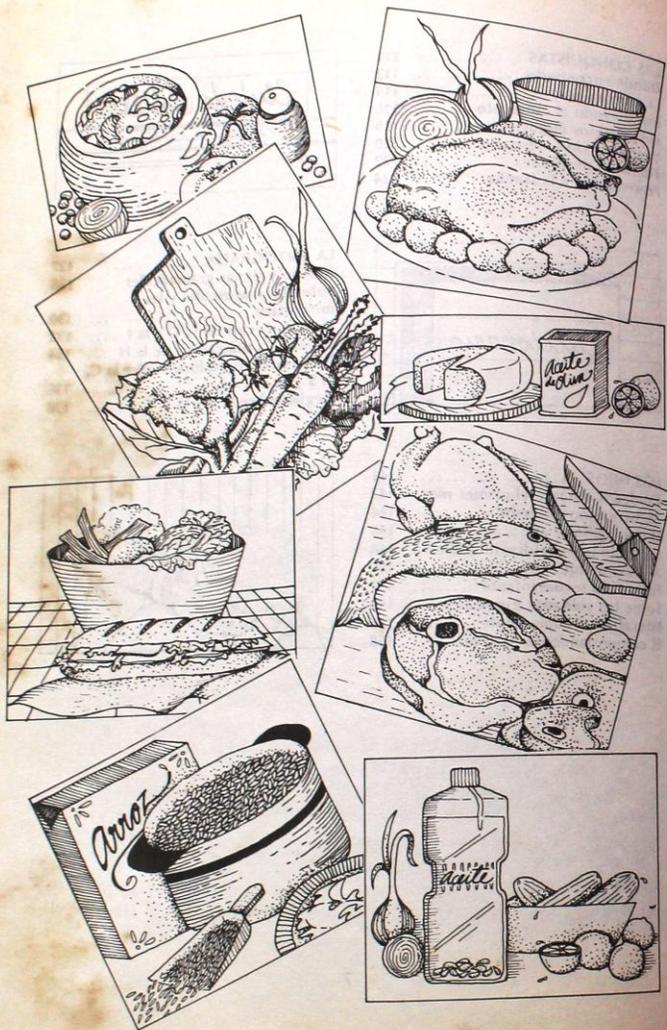
LAS CONQUISTAS	111
Dónde encontrarlo	112
La primera cita	114
Investigando al candidato	116
Los primeros disgustos	118
Yendo rápido o despacio	120
Tomando decisiones	122
Presentación a la familia	124



LA ORTOGRAFIA	127
Acento y signos gramaticales	128
Sobre las mayúsculas y las minúsculas	130
Usos correctos de la G y la J	132
Domine la utilización de la H	134
Para evitar confusiones entre la C, la S y la Z	136
Reglas sobre la B y la V	138

LOS HIJOS	141
Cuidados durante el primer mes	142
Alimentación del bebé	144
El difícil primer año	146
Controle las rebeldías infantiles	148
Al paso de los años	150
Educación sexual infantil	152
Sobre los cuidados especiales	154
Educando al adolescente	156
El comportamiento paterno	158





La cocina

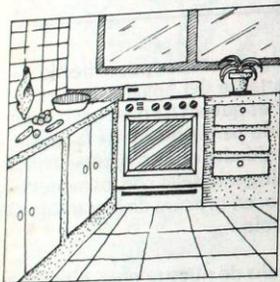
Actualmente las mujeres ya no suelen protestar por el hecho de que la cocina —ese lugar tan importante del hogar— les resulta algo así como un odioso encierro. Y es que en las postrimerías del siglo XX, no sólo las damas han salido parcialmente de la cocina, sino que los hombres, en las oportunidades que no cuentan con la colaboración femenina, tienen que ingeniárselas con los menesteres propios de ese recinto hogareño, en procura de lograr alguna exquisitez y no una bazofia incomedible.

De ahí la importancia de este capítulo de nuestra obra, dirigido a ambos sexos, en el cual ofrecemos un abanico de diez asuntos relacionados con la cocina, desde cómo hacer para mantenerla impecable, hasta el uso práctico de los utensilios en ella utilizados. Incluimos, claro está, temas referentes a la preparación de los alimentos, a la conservación de los mismos, al cuidado de las carnes, y a la manera de atender a uno o varios invitados cuando se aparecen de sorpresa y no se tiene nada preparado.

Sin ninguna duda, estamos seguros de que tanto él como ella encontrarán en esta sección el mejor de los auxiliares en los cotidianos avatares de la cocina.

Haga de su cocina un modelo

Este lugar de la casa o apartamento, desde la primera hora de la mañana hasta el instante en que, a la noche, la familia se retira a descansar, suele ser el "centro" neurálgico de una residencia. Y precisamente por eso, por el intenso trabajo que allí se realiza diariamente, merece una especial atención por parte de quien está al frente de ella.



Primero que todo: orden

Sea en casa de pobre o de rico, la cocina, más que cualquier otro recinto, tiene que cumplir con un triple requisito ineludible para que en ella el oficio del hogar no se vuelva un complique infernal: orden, orden y... más orden. No se debe dejar pasar un solo día sin practicar en todos sus rincones el correspondiente aseo, y la acostumbrada colocación en su sitio de todos los utensilios que hacen parte de ella.

Cuidado con ciertos olores

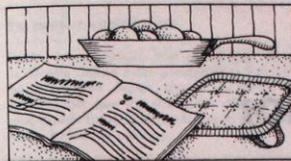
Cuando esté cocinando coliflor, mondongo, o alguna sopa o plato de pescado, abra las ventanas o, si lo tiene, conecte el extractor de aire. De lo contrario, las demás habitaciones se llenarán de un molesto olor.

Los desperdicios, ¡a la caneca!

Tenga siempre a la mano un recipiente apto para depositar en él todas las cáscaras, pepas y desechos que inevitablemente se producen al cocinar. Recuerde que pasadas unas horas, y más en tierra caliente que en climas fríos, muchos de estos desperdicios se descomponen.

Al "teflón" con cariño

La tecnología moderna ha puesto en el mercado sartenes y ollas recubiertas con "teflón", una capa sintética que impide que, a la hora de guisar o fritar, los alimentos se peguen. Para limpiar estas ollas, páselas una esponja embebida en agua jabonosa, pues si usted usa una esponjilla de acero o cualquier pasta abrasiva, eliminará el "teflón", y echará a perder el utensilio.



Un jugo de... sobrantes

Cada vez que use su licuadora, déjela en el mismo estado de limpieza en que se encontraba. Es de muy poca lógica culinaria preparar un jugo de maracuyá en un vaso de licuadora mal lavado, y donde quedan residuos de tomate y ajo, o de cebolla y perejil.

No se quemé las manos

Cuando vaya a retirar los utensilios calientes de la estufa, no utilice para ello su delantal o el limpión, pues de todas maneras puede quemarse. Tenga siempre lista la agarradera o guante de material resistente al calor, que le evitará esos accidentes.

El detallito

¿Quién dijo que las plantas sólo eran vistosas en el jardín o la sala? Si el espacio lo permite, decore su cocina con algunas plantas de interior y se dará cuenta del agradable efecto que producen. Puede ser un helecho o una mata florida como la begonia o el geranio.

No transporte mugre

Acostumbre colocar, antes o después de la puerta de su cocina, un pequeño tapete. Así conseguirá dos cosas: que al entrar, el piso quede libre de huellas de zapatos, y que, al salir, se elimine de éstos cualquier residuo de comida que, por descuido, pueda haber recogido de la cocina.

Para un rápido destape

Nunca vierta residuos de aceite en el lavaplatos, pues al solidificarse obstruyen el desagüe. Pero si le llega a suceder, tenga en cuenta este consejo: eche una taza de sal y otra de bicarbonato de sodio por el desagüe y luego dos o tres litros de agua hirviendo. Santo remedio.

Si usted prepara al pie de la letra...

...uno de los platos o menús de su libro de recetas, envuelva la hoja en un plástico transparente para que no se le manche la página de donde está tomando las instrucciones.

Válgase por sí mismo

No está de más recordar a las amas de casa la conveniencia de mantener completo el instrumental de cocina, pues es de muy mal gusto, en el caso de una ocasión especial, acudir al vecino para que le preste esto o aquello que le hace falta.

La seguridad

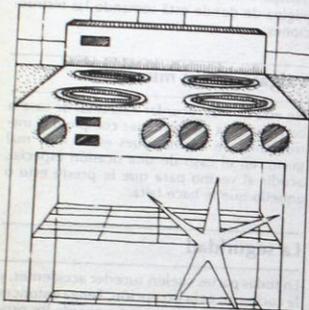
En todas partes suelen suceder accidentes, y la cocina no es la excepción. Tenga entonces las siguientes precauciones: guarde los productos tóxicos bajo llave; no deje los fósforos al alcance de los niños; tenga en la cocina un pequeño extintor; nunca deje los mangos de sartenes y cazuelas hacia el exterior. También se debe evitar freír alimentos cuando se encuentre presente un niño de pocos años.

A cada cual su nombre

Para facilitar su trabajo, acostumbre marcar con su respectivo nombre cada uno de los recipientes donde conserve alimentos, y especialmente los de la sal y el azúcar; así se evitará confusiones y demoras.

La estufa y el refrigerador

Estos dos artefactos de cocina son los más utilizados en el diario trajinar de las amas de casa; de su buen uso y conservación depende que los resultados culinarios sean los más halagadores. Además, tanto el uno como el otro requieren de ciertos cuidados especiales para su normal durabilidad.



Después de hacer helados...

...resulta muy incómodo encontrar las cubetas completamente adheridas a la nevera. Para evitarlo, basta con frotarlas por debajo con una esperma.

Para cuidar el horno

Acostúmbrase a dejar abierto el horno de la estufa después de usarlo, aunque sea por unos 15 minutos. De esta forma se aireará completamente, impidiendo además que su interior se deteriore.

Ojo con los combustibles

Su estufa, ya sea que funcione con gas, electricidad, carbón o cocinol, deberá mantenerse lo más alejada posible de todo combustible o cualquier otro elemento inflamable. De todas maneras, de preferencia éstos deben ubicarse en un cuarto o compartimiento aislado o alejado.

Sin costo alguno

¿Va a limpiar su horno? Tome nota de este sencillísimo sistema: enciéndalo durante 20 minutos a temperatura baja y luego apáguelo. Coloque entonces un plato pequeño lleno de amoníaco en el compartimiento superior; en el inferior, una vasija grande con agua hirviendo. Deje así toda la noche. A la mañana siguiente abra el horno y permita que le entre aire antes de lavarlos con agua y jabón. Le quedará reluciente y sin olores.

Las "patas" de la nevera

Haga que su refrigerador descansa sobre una base adecuada a su tamaño, y preferiblemente con tacos o ruedas de caucho. Así eliminará posibles vibraciones, la podrá desplazar más fácilmente, y evitará que sus bordes entren en contacto con el agua al lavar el piso de la cocina.

Es mejor separados

Todos los alimentos que usted guarde en la nevera deben estar previamente limpios, para suprimir malos olores. Además, es aconsejable que los aisle unos de otros, lo cual puede lograr utilizando papel de aluminio o bolsas de plástico.

Recuerde que...

...las papas, los nabos y las cebollas no deben nunca refrigerarse; para que ocupen menos espacio, desgrane las arvejas y los frijoles; y las verduras es preferible que las refrigere previamente cocidas.

No es una alacena

El refrigerador sirve para guardar en él los productos perecederos como son la mantequilla, la leche, las carnes, y también los alimentos ya cocidos; además para conservar hortalizas, huevos y quesos. Sin embargo, no lo use como si fuera una alacena en la que se guardan alimentos que no requieren de frío.

El último recurso

Cuando tenga muchos invitados, y no disponga de las suficientes cubetas para hielo, utilice los empaques de icopor donde vienen los huevos, y que cumplen las mismas funciones que las cubetas.

Para una emergencia

Tenga la precaución de mantener siempre libres de obstáculos los enchufes de la nevera y de la estufa eléctrica. En un momento de peligro podrá desconectarlas con la mayor rapidez posible.



Sea práctico

En el caso de que su refrigerador no se descongele automáticamente, hágalo usted mismo siquiera una vez a la semana, preferiblemente antes de hacer un nuevo mercado. Cuando salga de vacaciones, vacíelo, desconchúfelo y deje la puerta abierta.

No sólo para el cabello

Si desea descongelar rápida y fácilmente las paredes de su nevera, envíe entre ellas el aire caliente de su secador de cabello; así el hielo se despegará más pronto. Pero, ¡ojito!, no olvide desconectarla antes.

Decoración congelada

Practique este consejo y sorprenderá a sus hijos cuando les prepare jugo o les ofrezca alguna bebida gaseosa: vierta gotas de extracto de naranja, de menta o de mandarina en las cubetas donde prepara el hielo: le quedarán de llamativos colores. Si lo prefiere, introduzca en el agua que se va a congelar pequeños trozos de frutas, y también los cubitos quedarán muy vistosos.

Cuatro remedios

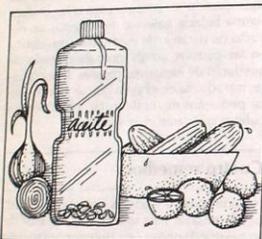
He aquí cuatro maneras distintas que Ud. puede ensayar para desechar el mal olor de su nevera: 1) ponga en su interior un jarro de leche hirviendo; 2) una vasija con caramelo bien caliente, preparado con 5 cucharadas de azúcar por una cucharadita de agua; 3) cuelgue en su interior un pedazo de carbón de madera; 4) mantenga dentro de él una manzana pelada.

Puerta sin defectos

Para comprobar si su refrigerador cierra bien, espere la noche, coloque dentro una linterna encendida y cierre la puerta. Si la luz se filtra por el borde de la puerta, necesita un repuesto de caucho para que ajuste a la perfección y no consuma energía innecesariamente.

Sobre la conservación de alimentos

Es costumbre en la mayoría de los hogares comprar en la plaza o en el supermercado todo lo necesario para que los miembros de la casa se alimenten durante una semana, una quincena y, a veces, un mes completo. Y como obviamente no todo se ha de consumir en un solo día, la mayor parte de los alimentos debe conservarse hasta cuando sea el momento de usarlos. Aparte de guardarlos en la nevera, existen otras soluciones, como las que presentamos en estas dos páginas.



Cuidando los plátanos

Si ya ha pelado plátanos, y decide no prepararlos, sumérjalos en jugo de limón, para evitar que se negreen.

Conservación del pan

¿Compró más pan del necesario? Para mantener fresco el que le sobró, coloque una rama de apio en la bolsa donde lo guarda, y listo.

Queso fresco a toda hora

Evite que ese delicioso queso adquiera una desagradable sequedad. Sencillamente, envuélvalo en un paño humedecido con vinagre, y logrará mantenerlo fresco hasta el momento de su consumo.

Pescado con sabor a pescado

Cuando vaya a descongelar el pescado, hágalo en un recipiente lleno de leche, pues ésta le restituye su sabor natural.

¿Qué hacer con los ajos?

Para que los ajos no se sequen, deben conservarse dentro de una botella de aceite, con la ventaja de que, cuando ya se haya utilizado todo el ajo, el aceite puede usarse para aliñar ensaladas.

Para conservar la cebolla...

...sea de la larga o cabezona, y si ya ha sido usada en parte, frote el sitio del corte con mantequilla, y así la tendrá siempre fresca.

Con el sabor del panal

Si usted, ama de casa, ha comprado un frasco o botella de miel de abejas, y descubre que se han formado grumos, ponga la miel dentro de una olla de agua hirviendo, y éstos desaparecerán.



Hablando del aceite más fino

El muy costoso aceite de oliva durará mucho más tiempo, si le agrega un terrón de azúcar a la botella o lata que lo contiene. Y a propósito de este producto importado, no lo use para fritar o guisar, sino sólo para aliñar ensaladas.

Preparando la fiesta infantil

Cuando compre una caja de bizcochos y desee conservarlos frescos y aromáticos hasta el día siguiente, sólo tiene que introducir en la caja que los contiene media manzana.

Para obtener más jugo

Es conveniente guardar los limones enteros en la nevera, pero dentro de un frasco cerrado lleno de agua. En esta forma darán más jugo.

Pero si lo prefiere...

...sumérjalos en agua hirviendo durante quince minutos antes de exprimirlos, y también obtendrá mayor cantidad de jugo.

Un trapo para la mantequilla

Con sólo envolver la mantequilla que le ha sobrado en una tela humedecida en vinagre, se conservará fresca por más tiempo, sin necesidad de tenerla en la nevera. Al mismo tiempo, este sistema le ayudará a mantener el sabor. Pero si la ha dejado en nevera, ráspelela con un pelador de papas y no tendrá ningún problema al usarla.

Si le sobra papa

Cuando ya se ha pelado la papa, y no se va a consumir, cubra los tubérculos con agua fría y unas cuantas gotas de vinagre, e introdúzcalos en la nevera. Se conservarán frescos por tres o cuatro días más.

Una dulce conserva

El azúcar llamado "moreno" se conserva guardándolo en una bolsa plástica a la cual se le ha sacado todo el aire, la misma que deberá guardarse dentro de una lata herméticamente cerrada.

El orden en la ensalada

Si usted desea que sus ensaladas se conserven por más tiempo frescas, añádale los ingredientes de aliño en el siguiente orden: primero el aceite, revolviendo suavemente hasta que los componentes queden bien impregnados; luego agregue la sal, la pimienta y el vinagre.

Frutas en caja

He aquí un fácil sistema para mantener frescas las frutas: colóquelas en una caja de cartón forrada con papel celofán. Al momento de consumirlas, las encontrará aún frescas.

Embutidos duraderos

Los jamones, mortadelas y salames que compre en tajadas se conservan más si se enrollan y se guardan en un frasco ancho bien tapado dentro de la nevera.

Preparación fácil de las comidas

Todo tiene sus secretos. Hasta para conseguir una sazón inmejorable de sus comidas, las personas que se dedican al arte de la culinaria muy frecuentemente deben acudir a pequeños trucos que facilitan, aceleran, dan mejor sabor y hacen más apetecible un plato. Como verá en seguida, estos trucos no son más que consejos fáciles de llevar a cabo.



Sobre las muchas formas de cocinar

Aunque básicamente hay dos, es decir, por inspiración o sabiduría culinaria natural, la una, y la otra por recetas, con respecto a quienes se guían por estas últimas, valga la aclaración de que a su vez existen dos subvariantes: las amas de casa que se afanan por seguir la receta al pie de la letra, y aquéllas que se toman la libertad de hacerla "a su manera". Nosotros somos partidarios de esta última solución.

Sopas con color

Muchas veces las sopas quedan con un color muy pálido, que las hace poco apetecibles. Para evitarlo, y cuando le añada el plátano verde, pele éste con cuchillo y pártalo en trocitos manualmente. Al terminar la cocción se dará cuenta que su sopa ha adquirido un color más provocativo.

Termine con esas lágrimas

Coloque las cebollas en un recipiente con tapa, luego llévelo a la gaveta de las legumbres del refrigerador, y después... pélelas tranquilamente, pues cuando la cebolla está fría no la hace llorar.

Si las papas se demoran

He aquí una sencilla manera de acelerar la cocción de las papas cuando las prepara al horno: coloque una pequeña puntilla dentro de cada una de ellas, o déjelas asar durante diez minutos.

Qué pollo tan sabroso

Si, le quedará delicioso, jugoso y tierno si después de lavarlo, antes de su cocción, lo frota con limón.

Prepare paella, pero sin pega

Para que no se le pegue el arroz de la paella, siga este consejo: ponga una cebolla dentro del aceite caliente y déjela quemar; después bote aceite y cebolla, pero deje el interior del recipiente totalmente impregnado. Así no se le pegará y podrá aprovechar todo el buen sabor de este cereal.

No se anticipe...

...a preparar la carne; pero si lo ha hecho y sus invitados todavía no llegan, proceda de la siguiente manera: apague el horno a la mitad de la cocción y deje la carne envuelta en papel de aluminio. Antes de servirla, quitele el papel, caliente bien su horno y ponga nuevamente a dorar el asado.

Descúbrase usted misma

Esta obra sólo pretende ayudar a las amas de casa en sus cotidianas labores. Sin embargo, usted misma, estimada lectora, puede "experimentar" en su cocina. Ponga en práctica todos sus conocimientos, e invéntese una forma para que sus comidas estén listas más pronto o queden de mejor sabor. Es posible que usted sea un "genio de la cocina", y no lo sepa.

Entre más blanda, más sabrosa

A nadie le agrada un trozo de carne dura. Para ablandarla, déjela reposar durante veinte minutos en jugo natural de papaya, teniendo la precaución de voltearla de vez en cuando. No se exceda de tiempo, pues puede quedar demasiado suave.

Con una aguja basta

Si usted va a sancochar sus huevos frescos y no desea que se le rompan al hacerlo, simplemente pincheles con una aguja el extremo más redondeado, y así le dará salida al aire, evitando que se le revienten.

Esa rica lonja de pescado...

...que piensa preparar en el almuerzo, no se le pegará al molde del horno, si usted cubre ésta con cebolla, apio y perejil picado. Además, el pescado le quedará de un estupendo sabor.

Por medio de su ambiente natural

Para despojar a los mariscos de esa arenilla que traen impregnada en su piel, lo mejor es lavarlos previamente con agua bien salada.

Hígado suave

¡Qué gran alimento es el hígado! Y le quedará más suave y de un sabor muy agradable si, antes de cocinarlo, lo remoja un par de horas en leche o jugo de tomate.

Llamativas zanahorias

Si desea que las zanahorias adquieran un color más llamativo y apetecible, cocínelas junto con una remolacha.

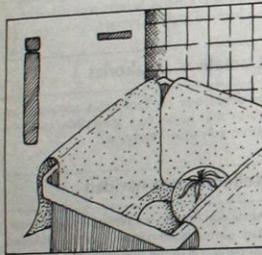
Rellenos para navidad

Aliste con tiempo sus aves rellenas para navidad, ya sea pollo o pavo. Cuando los vaya a preparar, recuerde que el relleno crece con la cocción, por lo cual debe rellenar sólo las tres cuartas partes de la capacidad del ave, y sin oprimir demasiado.



De los alimentos refrigerados

Desde que el refrigerador empezó a ser parte indispensable de la cocina, por el invaluable servicio que presta a las amas de casa, se convirtió en un "artículo de primera necesidad". A quien dispone de este artefacto, se le facilita la conservación de los alimentos, la preparación de platos especiales, la elaboración de helados, el enfriamiento de licores, etc. Veamos algunas de las formas en que puede ser utilizado.



Recuperando el sabor

Si por estar guardada cerca a un alimento aromático, su mantequilla adquirió un sabor diferente en la nevera, suméjala entonces por dos horas en agua fría, previa disolución de una pizca de bicarbonato. El sabor de la mantequilla volverá a ser el mismo. En lo referente a las legumbres, quedan mucho mejor si se descongelan antes de cocerlas. No sólo se cocinan mejor, sino que su sabor se asemeja al de las legumbres frescas.

Yemas a su disposición

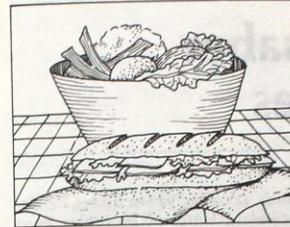
Cuando prepare un plato que sólo necesite las claras de huevo, puede conservar las yemas de la siguiente manera: colóquelas en un frasco de vidrio lleno de agua salada y guárdelas en el refrigerador, hasta el momento que necesite usarlas.

Pescado en lienzo

Si no asistieron todos los invitados a su almuerzo, y le sobró pescado, quítele entonces las escamas, limpie bien su interior y pásese un paño seco; después envuélvalo en un lienzo impregnado de vinagre y... a la nevera.

Para una visita inesperada

Siga este interesante consejo: antes de guardar la carne en la nevera, prepare con ella unas cuantas hamburguesas y colóquelas en el refrigerador separadas y previamente envueltas en papel parafinado o de aluminio. En esa forma, si le llegan visitas inesperadas, las podrá atender rápida y eficientemente.



Vetadas las papas

Nunca se le ocurra poner papas en el refrigerador, pues el intenso frío hará que su almidón se convierta en azúcar, quitándoles todo el sabor natural.

Caldo en conserva

Si usted desea conservar en el refrigerador un caldo de verduras, no olvide que previamente debe colarlo, ya que las verduras se fermentan con facilidad, y el caldo adquiere mal sabor.

Anticipándonos unas horas

Aunque usted conserve sus alimentos en la nevera siempre frescos, no es conveniente que los retire en el mismo momento que los vaya a preparar. Es recomendable que lo haga unas horas antes para que alcancen a recobrar toda su textura natural y su sabor original.

Para la ensalada

Si usted guarda la lechuga y el apio en la nevera envueltos en bolsas de papel, se conservarán frescos mucho más tiempo. Recuerde que no debe quitarles las hojas exteriores sino hasta el momento que los vaya a consumir.

Conserve los sandwiches

Cuando le sobren sandwiches de carne, queso o pollo y no los ha condimentado con mayonesa, guárdelos en la nevera. Al día siguiente los podrá retirar y consumirlos unas horas más tarde.

Sólo con servilletas

Acostumbre forrar el fondo de la gaveta donde suele guardar las verduras en su nevera con servilletas de papel, las cuales absorben el exceso de humedad, permitiendo que la fruta y la verdura se mantengan frescas durante más tiempo.

Claros refrigeradas

Las claras de huevo pueden conservarse refrigeradas por mucho tiempo. Se deben ir guardando en un recipiente de plástico y, posteriormente, podrá utilizarlas para hacer merengues o cualquier otro plato con base en ellas. Si no las usa todas, puede de nuevo guardarlas en la nevera.

Pastel de plátano

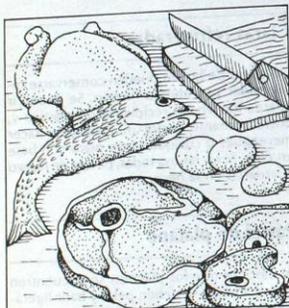
En caso de que los plátanos se encuentren muy maduros, se deben pelar y batir ligeramente. Colóquelos en un recipiente plástico, llévelo a la nevera, y consérvelo allí hasta que decida valerle de esa "materia prima" para elaborar un delicioso pastel.

Eliminando la grasa

Si alguno de los alimentos que ya tiene preparados le queda con demasiada grasa, el método más eficaz consiste en introducirlo al refrigerador hasta que la grasa se endurezca en la superficie. Después, sólo tiene que eliminarla con un cuchillo. Otro sistema es retirar la grasa caliente con servilletas de papel.

Lo que debe saber sobre las carnes

Ingrediente casi que obligado de toda comida, la carne, ya sea de res, cerdo, ave o pescado, constituye una de las principales fuentes de proteínas. Pero como, además, es el ingrediente más costoso de la canasta familiar, hay que esforzarse por obtener de ella el máximo provecho.



Sustancia indispensable

Cuando vaya a preparar con carne un caldo o una salsa, trate de aprovechar todo el sabor poniéndola cuando el agua de la cocción está fría; luego, déjela hervir.

Para la carne blanda

En caso de que por descuido haya adquirido una carne ordinaria y dura, puede ablandarla sumergiéndola en una mezcla de vinagre y caldo.

Otra solución para lo mismo

No bote las cáscaras de la papaya, pues colocándolas encima de las tajadas de carne que tiene lista para asar, le darán una textura más tierna. A propósito de este consejo, no está de más recordarle que los "ablandadores" de carne que se consiguen en almacenes y supermercados, están hechos a base de extracto de papaya.

El sabor del marrano

Se dice que la carne de cerdo puede resultar perjudicial para la salud, pero es innegable que es deliciosa cuando se prepara convenientemente. Cuando la adquiera, escoja la que sea magra, y antes de consumirla acostumbre a hervirla por lo menos durante diez minutos.

Hígado exquisito

Antes de preparar el hígado, y con el objeto de que le quede más suave, remójelo en jugo de tomate por dos horas. Y si desea quitarle el exceso de sangre, colóquelo por rebanadas en una sartén, cúbralo con agua fría y espere que hierva durante unos minutos. Retire del fuego, deje reposar, y entonces sí sazónelo a su gusto.

Todo se puede aprovechar

No deseché los huesos de la carne, el pollo o el pescado. Mézclelos con verduras, cocínelos y después de colarlos enfríe y quite la grasa. Le servirá para cuando necesite una base para salsa.

Sabor completo

Cada vez que prepare carne cocida o al horno, dórela primero por todos sus costados en un poco de aceite; de esa manera se cierran los poros y conserva todo su jugo y sabor.

¿Leche para el jamón?

Sí. Para quitar el sabor tan salado del jamón, es conveniente dejarlo en remojo el tiempo necesario en una vasija llena de leche sin hervir.

Sabrosa carne asada

Antes que nada, prepare siempre la carne sudada en una olla bastante ancha y poco profunda, con lo cual conseguirá que se cocine en menos tiempo. Y para obtener un mejor sabor, olvídense de la receta y déjela media hora más a fuego lento.

Aprendiendo a comprar

Tenga en cuenta este consejo cuando vaya a comprar carne: conozca cuando está fresca por su definido color casi rojo, y porque si usted le hace presión con un dedo, la marca se deshace inmediatamente. Tan pronto llegue a su casa, lávela y deposítela en la nevera.

En la variedad está el placer

Acostumbre a variar el menú de carnes en la semana; si su presupuesto se lo permite, en vez de carne prepare un rico plato a base de pollo, y si quiera una vez a la semana aliméntese con pescado, cuya blanca pulpa es rica en hierro y vitaminas.

No vaya al asadero

En su propia casa puede preparar un delicioso pollo asado, y para ello le aconsejamos lo siguiente: "báñelo" varias veces con tres partes de jugo de naranja y una de miel. Además de darle un exquisito sabor, le dará también de un apetitoso color dorado.

Aunque ya lo sepa...

...no está de más recordarle que, cuando no posea nevera, trate de mantener la carne siempre tapada, para evitar que se le posen las moscas. Un utensilio muy práctico para esta operación es el colador metálico, que se coloca boca abajo encima de la carne.

Para quitar los residuos

Después de moler la carne para hacer albóndigas, haga pasar por la máquina moledora un trozo de pan duro, procedimiento que elimina las pequeñas tiras de carne que pueden haber quedado en su interior.

El carnicero: buen consejero

No confíe demasiado en sus conocimientos en lo que a carnes se refiere. Cuando deseé hacer un plato especial, es mejor que consulte con su carnicero; seguramente él le indicará lo más adecuado.

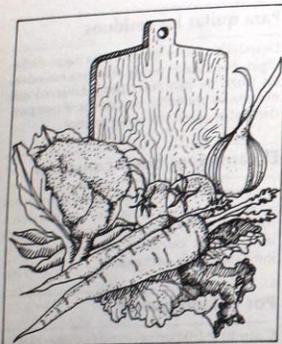
Por el lado bueno

Cuando se frita carne, lo más usual es que un lado quede más dorado y con "mejor presencia" que el otro. Pues bien, a la hora de acomodarlo en el plato o en la fuente, póngalo siempre del lado bueno.



De las nutritivas verduras

Muchas personas, quienes no pueden ver a las verduras ni en pintura, no saben de lo que se pierden, ya que ellas constituyen la base de una alimentación bien balanceada. Algunas en su estado original, otras deliciosamente preparadas, son parte indispensable de toda buena comida. Como si fuera poco, su variada gama de colores, combinada con otros alimentos, hace más provocativo cualquier plato. De su conservación y preparación trata este capítulo.



A su debido tiempo

Cuando prepare habichuelas o arvejas, no les ponga sal sino hasta el final de la cocción, y así conseguirá que queden más blandas. Pero si son muy tiernas, agregue al agua una cucharadita de bicarbonato, y no perderán ni su color ni su consistencia. Y no las deje quemar; retírelas pronto del fuego y páselas a otra olla con agua fresca.

Siempre frescas

Nuestras abuelas empleaban un método muy práctico para conservar las verduras siempre frescas: simplemente, las mantenían envueltas en papel periódico.

Más sabor

Si desea que su plato de verduras le quede de un agradable sabor, basta con añadir un poco de azúcar al agua donde se están cocinando.

Dato muy interesante

Tenga presente que las verduras que crecen bajo tierra se deben cocinar con la olla tapada; y las que se dan sobre la superficie se cocinan destapadas. De esta forma tanto unas como otras conservan mejor su aspecto y sabor.

Cuando cocine repollos...

...recuerde que es conveniente que coloque un pedazo de pan o media papa cruda en la olla, para evitar el desagradable aroma que esta verdura produce al cocerse.

Ojo a la equivalencia

Si por un afán de última hora no alcanza a preparar verduras, y decide comprarlas enlatadas, tenga presente que una lata mediana equivale a media libra de verduras crudas.

Desprendiendo las venas

Cuando las habichuelas van a integrar uno de sus platos favoritos, nunca olvide, cuando las esté arreglando para su preparación, quitarles ya sea a mano o con un cuchillo, la vena que las recubre de un lado a otro por uno de sus costados.

Decorando con perejil

Si duda alguna, el perejil es el más llamativo adorno en una bandeja. Para mejorar su aspecto, lávelo y déjelo secar; vierta aceite en un recipiente y déjelo al fuego; cuando esté hirviendo sumerja en él la ramita de perejil sólo por tres segundos; sáquelo y colóquelo sobre papel absorbente. Después de lo anterior, llévelo a la bandeja, y se dará cuenta de cómo gana su presentación.

Remolachas blandas

Si es su gusto ingerir solamente remolachas bien blanditas, entonces hornéelas aproximadamente durante una hora y media antes de hervirlas.

Ensaladas como recurso

Usted no sabe en qué momento puede llegarle una visita. Por eso es muy importante que mantenga siempre frescas y listas para preparar una buena cantidad de verduras que le servirán para hacer en tiempo récord una sabrosa ensalada o un plato frío. Así que no olvide proveerse de habas, habichuelas, zanahorias, apio, arvejas, ayama, coliflor, repollos, espárragos, espinacas, acelgas, lechugas, etc.



Verduras estropeadas

Si al traerlas del campo o del mercado, las verduras se le ajan, póngalas en agua con vinagre y agréguele dos terrones de azúcar. Le quedarán "como nuevas".

Aliño de zanahorias

Si a usted le agrada la zanahoria rallada, nunca use vinagre para aliñarla; preferiblemente hágalo con jugo de limón. Y nunca olvide lavarlas perfectamente antes de rallarlas.

Dele variedad a las sopas...

...pasándose a servir cremas, y las puede hacer de tomate, espinaca, coliflor, cebolla, ayama, apio, papa, zanahoria, alcachofa, etc. La receta básica consiste en hervir la verdura elegida, y licuarla con una combinación de caldo y leche, o de caldo y crema de leche. Y cuando no tiene a la mano caldo natural, sustitúyalo por uno preparado con cubitos.

Combine colores

Las verduras son, generalmente, un buen complemento de las carnes o de los pescados, pero hay que saber combinar sus colores, porque "todo entra por los ojos". Nunca combine espinacas con acelgas, ni habichuelas con arvejas, sino más bien espinacas con zanahorias, y así por el estilo, para poner notas alegres y de contrastantes colores en cada plato de comida.

Uso correcto de ingredientes

Seguramente usted desea que ese plato que va a preparar para atender a sus amigos o familiares le quede mejor sazonado y de un color más apetitoso. Pues bien, muchas veces, con sólo agregar un condimento o añadir un complemento alimenticio, conseguirá muy buenos resultados. Ponga estos consejos en práctica y así todos los días podrá llevar a la mesa exquisitas comidas.



Buscando el rendimiento

Si prefiere preparar usted misma su mayonesa, después de que haya mezclado todos los ingredientes necesarios agréguele una clara batida; de tal manera no se alterará el sabor y, lo más importante, le rendirá más. Además, le quedará mucho mejor preparada y más consistente si primero bate las yemas sin agregar el aceite; luego incorpore éste lentamente.

Para las carnes

Tanto las carnes como el pescado que se preparan al horno, tendrán un sabor más agradable si reemplaza las hojas de laurel con que las condimenta por otras frescas de limón.

Mire qué simple

Evite que las pastas se peguen unas a otras durante la cocción, con el simple expediente de agregar una cucharada de aceite al agua donde las va a preparar.

Consúmalo hoy mismo

El tomate sólo debe incorporarse a los caldos o sopas que se van a consumir el mismo día de la preparación, ya que la misma se torna ácida cuando se deja de un día para otro.

Aves con licor

La carne de las aves le quedará de un agradable sabor si le inyecta con una aguja un poco de brandy o whisky, por lo menos una hora antes de prepararla.

La torta para el cumpleaños

Esa torta que va a preparar para el cumpleaños de su hijo le quedará mejor si recuerda lo siguiente: para que la masa no se humedezca, impregne la vasija con clara de huevo; déjela secar por unos 15 minutos, y después sí rellénela con frutas y hornéela.

Ricas empanadas

Quando haga empanadas en su casa, úntelas, pocos minutos antes de retirarlas del horno, un poco de huevo batido; luego espolvoréelas con azúcar. Le quedarán deliciosas y además mucho más llamativas a la vista, porque todo entra por los ojos.

Un error

No se le ocurra jamás agregarle bicarbonato a las verduras, pues si lo hace durante la cocción mejorará su sabor, pero también eliminará de ellas su principal nutriente: la vitamina B.

Mejorando el guiso

Para obtener un mejor sabor en sus guisos proceda así: fría varios trozos de tocineta en un poco de aceite, luego agréguelos a la vasija donde prepara el guiso, y después retírelos continuando sin ellos la cocción.



Tres clases de almíbar

Para un almíbar ligero, utilice una taza de azúcar por cada tres de agua; si lo desea término medio, la proporción será de una de azúcar por dos de agua; y si lo que quiere es un almíbar bien espeso, una de azúcar por una de agua.

Más rendimiento

¿Desea que le rinda más la carne molida? Acuértese entonces de mezclarla con cualquiera de los siguientes ingredientes: migas de pan, zanahorias ralladas, hojuelas de maíz trituradas o avena. No solamente tendrá un alimento más completo, sino que le rendirá el doble.

Sencillo y eficiente

Tenga en cuenta esta sencilla manera de obtener unos huevos duros bien fáciles de descascarar: basta con que los cocine junto con dos o tres papas pequeñas sin pelar.

Vinagre milagroso

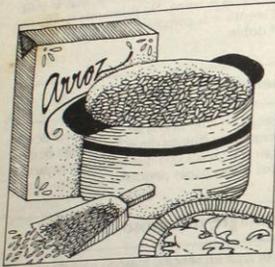
He aquí un sencillo método para ablandar la carne: combine vinagre en partes iguales con caldo bien caliente, y ponga en esa mezcla la carne que va a preparar unas dos horas antes de cocerla. También puede frotar el trozo de carne con vinagre y aceite y dejarlo reposar dos horas. Al final, se dará cuenta que la carne se ha tornado más suave.

Con el mejor sabor

Quando prepare papas fritas, le quedarán con un agradable sabor si las espolvorea con sal de ajo o de cebolla, en vez de utilizar la sal común. No olvide secarlas bien antes de ponerlas a fritar. Otra forma de dar sabor a este tipo de cocción de papas es colocar en la sartén unos cuantos dientes de ajo sin pelar.

Saliendo de apuros

Frecuentemente, el ama de casa recibirá inesperados visitantes a quienes, por cortesía, deberá ofrecerles algún refrigerio. Pero como es imposible preparar algo con anticipación, se deberá recurrir a la elaboración de platos de emergencia. No hay por qué preocuparse, ya que existe un sinnúmero de recetas o "soluciones rápidas" que la sacarán fácilmente de cualquier apuro. Sin embargo, su imaginación, su iniciativa, su experiencia culinaria, son la mejor ayuda.



Hay que ser precavido

Procure mantener en su nevera estos sencillos sandwiches: cubra una galleta dulce con helado, y coloque otra encima; envuélvalas en papel de aluminio y guárdelas en el refrigerador. Aunque bastante sencillos, siempre la harán quedar bien, aparte de tener un buen valor nutritivo.

Un ligero refrigerio

Es muy práctico tener siempre gelatina preparada, y de diversos sabores. Acompañada con galletas y un poco de helado servirá para quedar bien con sus visitas.

Los prácticos tallarines

La pasta, variante culinaria que abarca a los fideos, tallarines, espaguetis y macarrones, es uno de los recursos más económicos en dinero y tiempo. Pero como se trata de esto último, digamos que en la despensa de toda casa nunca debe faltar un paquete de este producto, porque llegado el caso, puede sacarla de apuros.

Más rápido con un hueco

Si desea atender rápidamente a su visita, y decide preparar deliciosas hamburguesas, simplemente hágales un agujero en el centro. De tal forma se cocinan más rápido, y el hueco desaparecerá a medida que la carne vaya quedando cocida. Pero si está de mucho afán, adquiéralas ya preparadas.

Hasta con una gaseosa

Ha de entenderse que no es obligatorio, ni constituye compromiso alguno, ofrecer a los visitantes inesperados alguna comida o refresco. Es sólo una regla de simple cortesía que, cuando no se pueda, por diversos motivos, aplicar, no debe preocupar en demasía al anfitrión. Además recuerde que con sólo un tinto o destapando una gaseosa podrá resolver la situación.

Postre de duraznos

En el mercado de la esquina compre una lata de duraznos en almíbar. Con la cavidad hacia arriba, coloque cada mitad en un plato, y luego vierta sobre ella helado de vainilla y un poco de caramelo. ¡Delicioso y... rápido!



El arroz chino

Aparte de lo excelente que es esta comida oriental, si hubiera un concurso internacional de comidas "instantáneas", sin duda los descendientes de Confucio lo ganarían, algo que usted también puede imitar como en el caso del arroz *chaufa* o *chaufán*. Aquí le damos una versión más o menos acriollada: por un lado prepare una tortilla corriente; por otro, cocine arroz. Y una vez que tenga estos dos ingredientes básicos revuélvalos en la sartén junto con jamón picado y cebolla larga también picada, rociándolo con la cantidad de salsa de soya necesaria para salar y condimentar con el característico sabor oriental.

Las ventajas de usar el horno

La principal es que mientras el pastel, la carne, el ave o el pescado se asan, usted puede limpiar peroles, hablar por teléfono o atender cualquier necesidad de sus hijos. Pero hablemos concretamente de pescado; haga una especie de "sobre" o envoltorio con papel aluminio, y póngale en la base una cucharada generosa de mantequilla y otra de mostaza, encimándole a esto el filete o los filetes de pescado conforme al número de comensales. Cierre el sobre y hornéelo a 250 grados durante 15 minutos, y ya tendrá un plato rápido, descomplicado y original.

A última hora

Salga pronto del apuro con un delicioso postre: parta en pequeños trozos manzanas, duraznos y plátanos, y báñelos con la mezcla de una taza de jugo de naranja y una cucharadita de miel. Su visita quedará con deseos de repetir.

Con arroz todo se puede

Si se trata de rapidez, y si tiene a la mano un poco de arroz preparado, agréguele huevo batido, trozos de salchicha, jamón picado, o cualquier otro embutido similar, y ya lo puede meter al horno por unos diez o quince minutos. Pero si antes lo espolvorea con queso parmesano, la presentación y el sabor ganarán bastante.

No sólo para la ropa...

...sirve la plancha. Si en determinado momento usted desea preparar un sandwich caliente, y no tiene el utensilio indicado para hacerlo, utilice la plancha bien caliente y pásela repetidas veces, con mucho cuidado, por ambas caras del mismo.

Siguiendo la tradición

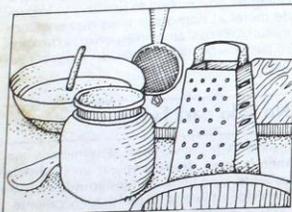
Y si usted no se quiere apartar de las costumbres, y tiene que atender prontamente una visita inesperada, pues haga lo que siempre ha hecho: prepare un delicioso chocolate acompañado de almojábanas, queso y pan con mantequilla o mermelada. Seguro que todos quedarán satisfechos.

¿Absolutamente nada?

Es posible que en el momento preciso se encuentre usted prácticamente sin nada que pueda preparar en pocos minutos. Tranquilícese. Acuda a la frutería más cercana y pruébase de los platos necesarios de ensalada de frutas o de porciones de fresas con crema. Asunto arreglado.

Acerca de los utensilios

Prácticamente nada podría hacer en su cocina, si usted no cuenta, aparte de ollas y sartenes, con implementos adicionales tan necesarios para la cocción de las comidas, como para su preparación, manipulación, etc. Gracias a estos utensilios podemos llevar a la mesa exquisitos platos. Y como todo lo demás que hace parte de la cocina, también ellos requieren de capítulo especial.



El equipo indispensable

Aparte de una estufa, preferiblemente con horno, de un refrigerador, así sea de poca capacidad, y descontando que el ama de casa común y corriente posee su juego de platos y vasos, juego de cubiertos, y una batería de ollas y sartenes, la cocina funcional de una casa promedio debe incluir los siguientes recursos: licuadora, olla a presión, abrelatas, sacacorchos, escurridor de platos, juego de envases de plástico, pinzas, tabla para picar alimentos, coladores y ralladores.

Lo vasos más prácticos

Tratándose de ahorrar no lo piense dos veces: tenga vasos irrompibles para la chiquillada de la casa.

Las compras... medio inútiles

Por regla general, es inútil todo lo que no se usa. Así de simple. Y por experiencia directa, un extractor de jugos del cual nos embebecamos hasta el punto de comprarlo, lo usamos durante las dos primeras semanas y a partir de entonces ahí lo tenemos arrumado en el último rincón de la cocina. Saque sus propias conclusiones de esta experiencia.

Para una buena limpieza

Son poco confiables los productos que venden para brillar utensilios; en lugar de utilizar ceras de dudosa eficacia, sáqueles brillo con alcohol antiséptico.

La tablita

Si quiere evitar que la tablita de madera donde pica sus alimentos quede oliendo a cebolla, ajo o pescado, simplemente frótelas con jugo de limón en toda su superficie.

Abrelatas brillante

Para quitarle la suciedad al abrelatas, válgase de un cepillo de dientes viejo; luego pásesele una servilleta por el filo. Verá lo reluciente que le queda.

Utensilios chamuscados

Para que desaparezcan esas tenaces manchas de los utensilios, recuerde este consejo: hierva dos cucharadas de bicarbonato de sodio, 1/4 de taza de vinagre y una taza de agua durante diez minutos. Con ese preparado, refríeque sus peroles, sartenes, ollas, etc.

Porcelana reluciente

Frecuentemente los componentes de la vajilla se ensucian con manchas de té y de café, y marcas de cigarrillo. Para quitarlas, frótelas con un paño húmedo y con bicarbonato de sodio.

Conserve sus piezas de cristal

Nunca coloque una copa de pie en agua caliente, pues puede romperse como consecuencia de la dilatación repentina. La cristalería fina debe sumergirse de costado para evitar que se rompa.

Un consejo para el rallador

Prepare su limpieza untándolo de aceite. Y entonces sí frótelos con un cepillo de dientes ya fuera de uso, con el fin de eliminar los restos de los alimentos que haya rallado.

Los recipientes de plástico...

...adquieren después de su uso continuado malos olores. Puede eliminarlos fácilmente llenándolos con papel periódico; ciérrelos y déjelos así durante toda la noche. El mal olor desaparecerá.

Sea 100% práctica

Cuando vaya a comprar cubiertos, decídase por los modelos más sencillos, sin tanto adorno; resultan más fáciles de lavar y, además, si se le pierde o avería uno cualquiera, podrá reemplazarlo con mucha más facilidad y por un menor precio.

Utensilios sin olor

Suprima esos olores fuertes de sus ollas y cacerolas, utilizando cunchos de café. El resultado es excelente.

Cuide sus cuchillos

Acostumbre fregarlos cuidadosamente con aceite suave, permitiendo que éste quede por encima un tiempo antes de retregarlos; después lávelos con agua tibia. Se admirará del resultado.

Una función para cada cuchillo

¿Cuántos cuchillos debe tener en su cocina? Existe gran variedad, todos con diferente uso, por lo cual resulta difícil precisar el número exacto que usted pueda necesitar. Sin embargo, por lo menos, mantenga siempre cuatro: uno especial para pelar; uno para uso general; otro para cortar en tajadas, y otro de hoja ancha para cortar carnes y piezas grandes.

Costras de las sartenes

Cuando utilice sartenes de hierro y desee quitarles las manchas negras que se les forman, use el mismo producto que venden para la limpieza de hornos y déjelo actuar durante dos horas. Después enjuague con vinagre y agua.

Ollas esmaltadas

En las ollas esmaltadas también se pega la comida. No las raspe con esponjilla; llénelas con agua salada, póngalas al fuego y deje hervir algún tiempo. Así podrá lavarlas más fácilmente.





El matrimonio

La institución matrimonial, blanco de tantas bromas e incertidumbres, y tan sometida a prueba hoy en día, cuando hay países —como los Estados Unidos—, donde uno de cada dos enlaces termina en divorcio, es, sin embargo, y a pesar de todos sus peros, el único invento social válido para perpetuar la especie, máxima responsabilidad de todo ser viviente.

Y tal como lo vemos en el transcurrir de esta parte de “El Gran Consejero de la Familia”, el matrimonio, tarde o temprano, cruza por diversas etapas, entre las cuales las más destacadas y vividas en carne propia son las constantes peleas y las también constantes reconciliaciones; los celos no podían olvidarse, como tampoco los roles de cada uno. Asimismo, incluimos temas referentes a las aficiones y amistades de los cónyuges, a la estabilidad, y al embarazo y parto, sin olvidarnos de aquellos que, por razones que no es del caso tratar aquí, han fracasado en su intento, pero sin embargo mantienen buenas, regulares o malas relaciones con quien otrora fuera su media naranja.

El juego de los roles en la pareja

Desde que existe la humanidad, en el seno mismo de la pareja se instalaron los roles de él y de ella. ¿Qué significa esto? En síntesis, digamos que cada uno, por su propia naturaleza humana, está más dispuesto para asumir ciertas actividades, distintas a las del otro. Esto dio lugar a que surgieran abusos de parte y parte, uno de ellos conocido como "machismo". No obstante, los roles no pueden dejar de existir. Sobre lo anterior y también acerca de los riesgos de jugar roles equivocados es que tratan los siguientes consejos.



No se encierre en su papel

La identificación con un rol no debe convertirse en obstáculo para que, muy espontáneamente, se aproxime al terreno del otro. Por ejemplo, ver a papá guisando o a mamá lavando el auto equivale a recibir una lección práctica sobre cuán flexible puede llegar a ser cualquier persona.

Generación a generación...

...los roles van cambiando, aunque estos cambios no se pueden percibir en el seno de cada pareja. Uno comprende lo anterior cuando la abuela, al visitar el apartamento moderno donde vive su nieta casada, exclama casi que con angustia: "En mi tiempo las señoras no hacíamos eso".

Dos cabezas mejor que una

La "última palabra" no tiene que decirla siempre el varón. Mediante un diálogo atinado, la mujer puede, sin usurpar el rol del cabeza de hogar, ofrecer su aporte para llegar a la solución correcta del asunto que se trate.

Uno para todos...

...y todos para uno. En el momento de un arreglo general de casa, después del "manos a la obra", esposos e hijos, hombres y mujeres, deberán poner su grano de arena, sin importar que los roles desempeñados correspondan a uno o a otro.



Varios protagonistas

Lo del matrimonio es asunto complicado, pues al elegir el nuevo estado, en un momento se tiene que dejar atrás el rol de enamorado o de novio, y asumir el de esposo. Y después, a éste se le sumará el rol de padre, todo esto sin contar que no se puede echar por la borda el rol de hijo.

Un menú con pantalones

Así como parece inconcebible que una mujer no sepa cocinar, lo mismo podría decirse del varón ignorante del elemental arte de freír un huevo. Aprenda usted a preparar algunos platos, y su hombría seguirá siendo la misma. Recuerde, como aliciente, que los mejores chef del mundo son hombres.

El único en los negocios

Los hombres de las postrimerías del siglo XX tienen que abandonar definitivamente la idea de que ellos son los únicos aptos para los negocios. Super probado está que la mujer tiene las mismas y hasta mejores capacidades para desempeñarse como ejecutiva.

Con aguja e hilo...

...usted mismo, caballero, puede hacer esa costura de sus calcetines o colocar el botón desprendido de su camisa. Las épocas cuando la mujer era la única que, por estar en el hogar se encargaba de eso, ya pasaron a la historia. El rol de "costurero" puede ser su pasatiempo de fin de semana.

Póngase en los pantalones del otro

De manera instintiva somos estupendos defensores del rol que la naturaleza, y también la sociedad, nos tiene asignado. Y como nos gusta quejarnos, cada cual por su lado tiende a pensar que le ha correspondido la peor parte. Pero no es así: enriquezca su matrimonio desarrollando la capacidad para ver las cosas desde la óptica del sexo opuesto.

Mercadazo con un cheque

La mujer moderna ya no tiene que estar sujeta a la dotación marital para la compra del mercado. Ella desempeña ahora el rol masculino de antaño, manejando sus ingresos y dotando el hogar de lo que esté a su alcance.

Un rol conjunto

Tanto el hombre como la mujer deben compartir la obligación, como esposos y como padres, de la educación de los hijos. Y si el padre es quien paga el colegio, la madre deberá, en el hogar, estar al tanto del rendimiento escolar.

Niñero modelo

El rol desempeñado por las madres, referente al cuidado de los hijos de brazos, no tiene por qué ser desechado por los papás. Durante el día, o a altas horas de la noche, cuando lloran, el padre debe dejar su machismo y su mal humor, y cargar al bebé.

Buscando más entradas

Cada vez que se presente una difícil situación económica, tanto el hombre como la mujer deben unir sus capacidades y sus esfuerzos para lograr mejores ingresos. Así, mientras él se dedica, por ejemplo, a llevar contabilidades, ella, por su parte, bien puede utilizar su tiempo libre haciendo transcripciones a máquina.

De las amistades y aficiones

En un matrimonio es imposible, por bien avenidos que se encuentren los cónyuges, que haya compatibilidad absoluta. De hecho, lo más común es que se produzcan irritantes choques alrededor de pequeñas inclinaciones divergentes; choques que, sin destruir su hogar, pueden dañar el ambiente y preparar el terreno para problemas mayores. Pero, todo esto podría ser evitado con alguna facilidad, y con un poco de tolerancia e inteligencia.



Predicar... con el ejemplo

Si usted siente que la afición de su media naranja es irritante e inútil, no la critique directamente, pues se apegará más a ella. Trate de ser un poco tolerante al respecto. Y, lo que es mejor, esmérese por compartir esa afición, la misma que, al ser disfrutada junto a quien ama, llegará a ser de su completo agrado. Como último caso, si de ninguna manera le llega a agradar, hable con su cónyuge y lleguen a un acuerdo.

Con ayuda de los astros

Hay quienes creen a pie juntillas en el horóscopo. Otros manifiestan una actitud escéptica. Falso o veraz, es... efectivo. Lea el horóscopo con su cónyuge, aprenda los signos suyos y de él, descubra afinidades ciertas o imaginarias. Es un método de acercamiento tan válido como cualquier otro.

Diversiones en grupo

La mejor manera de no aislarse y, a la vez, evitar una vida demasiado turbulenta de uno de los dos cónyuges fuera del hogar, es formando relaciones muy sólidas con otras parejas que le agraden a usted y a él. Dé el primer paso invitando a esos vecinos tan amables que tiene, a cenar o al cine.

Elogie los éxitos

Siempre que su cónyuge obtenga algún éxito, alégrese con él. Sus palabras de estímulo deben ser veraces y naturales, no forzadas. Si es necesario, documéntese sobre el tema antes de hablar. Nada produce una impresión más lamentable que un halago mal fundamentado.

Introduzca variedad

No se deje devorar por la monotonía. Busque salir al menos una vez a la semana, sola o acompañada, a algún sitio distinto en cada ocasión: cines, museos, mercados, restaurantes, proporcionarán a usted diversión y conocimientos.

¿Con los vencedores?

Si usted elogia a los amigos de su esposo que están en buena situación económica, y critica a los que han sido mal tratados por la vida, causará una pésima impresión. Quienes apuestan sólo a los ganadores tienden a ser vistos, no sin razón, como oportunistas.

Cortesía y mano firme

Es muy frecuente que un marido llegue ya bastante "copetón" a altas horas de la noche, y la despierte para rogarle que atienda a sus amigos. Acceda, para evitar una escena. Pero, al día siguiente, adviértale de una manera enérgica que no tolerará que tal hecho se repita.

¿Te gusta?

Muchos matrimonios tienden a olvidarse de formular esta pregunta. Estar al tanto de las apetencias del otro es, sin embargo, fundamental; así que, de vez en cuando, ponga sobre el tapete la agradable cuestión: ¿te gusta? Puede estar seguro, que su cónyuge se sentirá satisfecho al enterarse que usted se interesa por sus aficiones.



Las válvulas de escape

Un matrimonio implica años y años de vida en común, y por eso las escapadas inofensivas con los amigos para jugar cartas o tomarse unos tragos no deben convertirse en una tragedia; aún más, el ama de casa haría bien en estimularlas.

Ni mucho ni poco

La manera de tratar a los amigos de su marido puede resumirse en un adagio: "juntos pero no revueltos".

Ese amigo incómodo

Es la pesadilla de muchas esposas. La forma ideal de expulsarlo de su hogar es con la descortesía dosificada: la suficiente como para no causar un incidente.

El otro canal

Jamás permita que se suscite un conflicto porque su marido quiere ver el fútbol y usted la telenovela. Al fin y al cabo, perderse un episodio o un partido no es tan grave. En cambio, sí es importante mantener el equilibrio en la vida conyugal.

Juegos caseros

Hay una serie de juegos de salón que apasionan a chicos y adultos y que, bien utilizados, proporcionarán una apasionante diversión en familia. Recuerde que hasta puede ser conveniente apostar pequeñas sumas de dinero.

Comparta decisiones monetarias

Las distintas opciones para invertir y gastar el dinero son, también, cuestión de criterio personal. Antes de hacer un gasto de alguna magnitud, incluso un regalo al cónyuge, consulte con él. En este campo, las sorpresas son contraproducentes.

El amor conyugal y su fruto

La formación de una vida es uno de los más deslumbrantes y maravillosos misterios en el que pueden participar una mujer y un hombre. No obstante, y pese a que en muchos sentidos sigue siendo un "misterio", en otros tantos la medicina ha logrado desentrañar sus profundos mecanismos. Y, en esta medicina, de espectadores más o menos pasivos del acontecimiento, han da, los padres, de espectadores más o menos dolorosos, para que pasado a ser participantes activos; para que sea menos doloroso, para que tenga mayor éxito, para que no sea desequilibrante en el sentido psicológico. ¿Cómo? Veamos.



Mejor temprano que tarde

Una mujer que no desee problemas de salud en, o después del parto, debe procurar tener su primer alumbramiento antes de los treinta años. La edad ideal se sitúa en la tercera década de la vida.

Síntomas concluyentes

Si usted presenta estos cuatro simultáneamente: la típica falta de la menstruación, aumento del tamaño de los pezones, tendencia a orinar más que de costumbre y náuseas frecuentes, está embarazada.

Un feto activo...

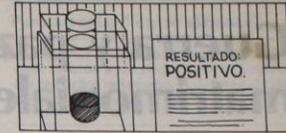
...es una garantía de vida. Si pasa dos días sin moverse, consulte inmediatamente al tocólogo. Pero no caiga en alarma permanente; es común que los fetos pasen un día completo de inactividad.

Cuidado con los pesos

La futura madre debe tener mucho cuidado a la hora de levantar objetos pesados; en general, debe tratar de evitarlo. Si tiene otro hijo y va a alzarlo, doble las rodillas con la espalda recta y luego levántese, lentamente, con el niño cerca del cuerpo. Los objetos deben ser levantados del suelo poniendo un pie delante del otro y flexionando las rodillas con la espalda recta.

¡Son necesarios!

Sí. Los cuidados prenatales y los controles médicos no son, en absoluto, un simple capricho del mundo moderno. El mejor momento para comenzarlos es después del segundo mes sin menstruación. Acuda a una clínica conocida; pero si tiene médico personal, también puede preferirlo a él.



¡Deportes? ¡Claro!

Con una condición: que no sean competitivos ni agotadores. Caminar, si no está haciendo demasiado sol, resulta excelente. Pero el ejercicio prenatal más completo es la natación.

Defienda su figura

En general, es necesario que, después del parto y al cabo de un adecuado período de descanso, una mujer haga bastante ejercicio. De lo contrario, echará a perder su figura.

Sus senos...

...serán fuente de vida. Aplíqueles un suave masaje diario, en particular a los pezones. A las 30 semanas, la embarazada necesita que se le enseñe a presionar cada pecho hacia el pezón para ayudar a la leche a fluir cuando brota.

No hay problema

Es perfectamente posible hacer el amor hasta muy adelantado el embarazo. El acto sexual solamente está contraindicado para mujeres que tienen ya problemas y que eventualmente podrían abortar.

Hablando de ello...

...nos permitimos recordarles que la posición ideal para hacer el amor cuando la mujer está embarazada, es de costado.

Prepárese

Infórmese a fondo de lo que es un parto, en todos sus aspectos. Es fascinante. Y le ayudará. Se ha comprobado que las primerizas bien informadas sufren menos que las que se encuentran en una ignorancia total.

Anti-depresión

Algunos consejos clave para superar la depresión post-natal son: hágase amiga de otras parejas que tienen niños en edad de ser educados; no cambie de casa inmediatamente después de la llegada del bebé; descanse y duerma mucho; no se preocupe demasiado por su arreglo personal y presencia física; comente acerca de sus proyectos sobre el futuro con amigos y cónyuge; si es posible, consiga una niñera; retome poco a poco sus actividades en la medida que vaya sintiendo verdaderos deseos de hacerlo.

No se ponga metas irrealizables

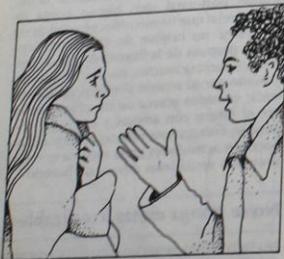
No sufrir dolor, tener un niño física y mentalmente perfecto e, incluso, parir un varoncito y no una niña, son metas frecuentes que se ponen las embarazadas... metas irrealizables, porque no dependen de ellas, y que generan un indeseable nivel de ansiedad.

¿Está cerca su fecha?

Pues entonces, asegúrese de que la clínica queda muy cerca... o contrate un carro, en caso de que no tenga uno propio, que esté disponible las 24 horas del día. ¡Y mucha suerte!

Guerra y paz matrimoniales

En toda relación matrimonial, los conflictos y choques resultan prácticamente inevitables. Aún más, son una de las formas más universales y sabrosas que adquiere el amor verdadero. Pero... todo es un arte, y si en éste de pelear nos apartamos de las reglas del juego, corremos el peligro de destruir el hogar. Cada vez es más frecuente que se llegue a una ruptura por un problema que, en principio, era trivial o manejable. Los siguientes consejos van orientados a convertirte en experto en la regla básica de la esgrima matrimonial, "herir, pero no matar".



Ponga las cartas sobre la mesa

Desde el comienzo mismo de su relación, conviene que tenga una charla sincera con su cónyuge para explicarle qué es lo que usted no tolerará: la violencia física, la deslealtad, la falta de atención para con los niños, y cuantos etcéteras quiera usted agregar. Su marido también tendrá su propia lista. Así, aclararán desde el principio las reglas del juego.

Cuidado con la voz

No hay nada más frecuente que exasperarse inconscientemente... y terminar gritando. De aquí a una escena destructiva no hay sino un solo paso. Siempre que discuta, esté consciente del tono y del volumen de su voz.

El lenguaje corporal

Gesticular casi nunca resulta recomendable. Entre otras muchas cosas, porque impulsa a la agresión física. Entre más delicado sea el tema a dirimir, más relajado debe estar el cuerpo. La posición ideal es sentados en un mismo sofá o cama, relativamente próximos.

Una sonrisa

Es uno de los mejores regalos de la naturaleza a la especie humana. Si usted verdaderamente lo desea, puede "desinflar" un ambiente excesivamente tenso con una sonrisa, que en este caso constituye una auténtica oferta de paz.

¿Por qué no?

Si usted, después de pasado el fragor de la lucha, se da cuenta de que se ha equivocado, excútese con franqueza y directamente. En ello no hay nada de humillante.

No herir, no lastimar

En las peleas no se deben herir los puntos sensibles del cónyuge. Atacar violentamente su físico, sus amistades, sus costumbres o su sexualidad, resulta profundamente destructivo. Evite los "tú eres". Es mucho más inteligente decir "me parece que te has equivocado".

Hay dos tipos de pecados

Los mortales y los veniales. No los confunda. En particular, no aumente pequeños errores hasta que parezcan grandes. El resultado para su relación será devastador.

Dos iglesias

Difícilmente caben en una sola casa. Sin embargo, es cada vez más frecuente que marido y mujer pertenezcan a una religión o a un credo político distinto. Para manejar esta situación, aparte de la comprensión y la tolerancia, hay una regla de oro: no convierta a sus hijos en objeto de su disputa doctrinaria.

Elemental...

...pero básico. Si siente que la "tormenta se acerca", aleje a sus hijos del escenario.



Para arreglar "entre sábanas"

Hay muchos problemas; y por eso debemos darle la razón a ese viejísimo dicho popular. Las pequeñas irritaciones se derriten al calor del lecho conyugal.

Cuide la lengua

Es mejor hacerlo. La furia nos hace decir muchas bobadas. ¿No es mejor esperar hasta que las aguas se calmen para expresar lo que en realidad se piensa y se siente?

No es tan importante...

...decir la última palabra, aunque para algunas parejas esto se constituye en una obsesión. Recuerde: una actitud digna y tranquila causará mucha mejor impresión a su cónyuge que la rebatiña acalorada por la última palabra.

El flanco vulnerable

Uno de los factores que más induce a los pleitos primero y luego al divorcio, son las dificultades económicas. Recuerde que el matrimonio es, en muchos sentidos, una empresa. Acostumbre a hablar con su cónyuge al menos una vez al mes sobre estos asuntos.

En boca cerrada...

No comente con su parentela o vecindario sus problemas conyugales. Tampoco inmiscuya a terceros, ni siquiera como mediadores, excepción hecha, claro está, de los especialistas. Una ruptura pública se soluciona más difícil y penosamente que una privada.

Comparar es de mal gusto

Y, por tanto, es lamentable decirle al cónyuge: "si tú fueras como...". El potencial destructivo de estas palabras es enorme. Tampoco es lícito compararse con otra pareja que "sí sabe llevar las cosas".

Desconfíe de los celos

Algunas personas afirman que los celos son causa de la inseguridad de quien ama; otras aseguran que quien no siente celos es porque no quiere profundamente a su pareja. Sea cualquiera de éstas la verdad, los celos son una manifestación o inquietud del ser humano que se presentan con mucha frecuencia entre personas que se aman, estén o no casadas. Sentir celos tiene sus desventajas ya que, si son infundados, pueden llevar a la pareja a la disolución total. Y la ventaja es que, afortunadamente, con cordura, son manejables.



Seguro mató a confianza

Por más seguridad que usted tenga del amor que le brinda su esposa, no por ello debe desechar del todo la posibilidad de que una nueva pasión la conquiste. Por lo tanto, no está de más que lo prevea desde un principio para que no lo atormente a usted otra pasión: los celos.

Sólo cuestión de costumbre

No se deben sentir celos de quien usted ama, porque tiene el hábito de comportarse extrovertidamente aun en presencia de extraños. Simplemente acostúmbrese usted a esa forma de carácter de su esposa o marido, y no piense que lo está engañando.

Bailar es otra cosa

Es muy común que tanto hombre como mujer, y sólo por celos, no permitan que en un baile su cónyuge dance con un desconocido. Nada más absurdo; a una fiesta se va a bailar y no a hacer de celador de la media naranja y a acapararla durante toda la noche, lo cual es muy aburrido.

La llamada misteriosa

¿Quién era? ¿Por qué hablaron tanto? ¿Qué le dijiste en voz baja? Estas y muchas otras preguntas son algunas de las pamplinas que cuestiona el esposo celoso cuando el objeto de su amor habla por teléfono. Cuando a usted lo telefonéan por un asunto de trabajo, nadie se pondrá a hacerle ese cuestionario. En conclusión: deje hablar.



Secretaria y/o amante

Es normal que luego de un trato continuado, su esposo tenga alguna confianza con la secretaria de la oficina que seguramente no llegará más allá de una amistad de trabajo. En vez de hacerle escenas de celos, es mejor que la conozca y se hagan también buenas amigas.

En el condominio

La buena relación con los vecinos de su lugar de vivienda sólo puede traerle beneficios, a menos que usted se ponga celoso porque su esposa asiste a las reuniones de la junta comunal. La camaradería entre los habitantes de uno y otro sitio no tiene por qué preocuparle.

Un mandado demorado

Su esposa ha salido a hacer el mercado, y usted se impacienta por la demora, suponiendo que está cumpliendo una cita "al otro". Antes de que estalle por culpa de los celos, recuerde que las señoras son muy charlatanas, y ésa y sólo ésa es la razón de la demora.

Viernes cultural

Si los celos la espelucan cuando los viernes su esposo se demora luego de salir del trabajo, cálmese, pues él solamente se está reuniendo con los compañeros de labor, jugando cartas, tomando unos tragos y... nada más. El sábado y el domingo lo tendrá junto a usted.

También tienen derecho

Si su esposa trabaja, alguna vez le resultará, como a usted, un "programa" con los compañeros de labores. Déjela pues que vaya a divertirse sanamente, y olvídense de los celos que no lo dejarán dormir en paz.

Nadie se lo aguanta

El estar haciendo constantemente preguntas al cónyuge sobre lo hecho durante todo el día, es algo insoportable que, a la larga, podría ser causa de una separación. Evite por tanto este error acosador.

Un cordial saludo

Antes de hacer una escena porque su esposo saluda a cuanta dama se le presente con un beso en la mejilla, primero averigüe los motivos. Lo más seguro es que tal costumbre la haya adquirido desde pequeño, y lo haga sin el deseo de convertirse en un Don Juan.

Celos domésticos

Para evitar hacer escenas de celos a su marido por culpa de la muchacha del servicio, simplemente procure contratar una señora de edad, y santo remedio.

Sin resentimientos

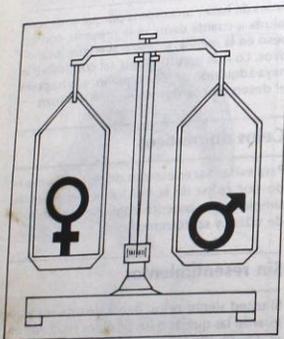
Si usted siente celos, hable de una vez y no guarde las quejas o los posibles reclamos en el "baúl de los resentimientos", porque cuando lo abra encontrará el contenido conservado por mucho tiempo, y sólo conseguirá que la situación se torne inmanejable.

El mejor remedio...

...es vivir sin mentiras y sin inhibiciones, abocando con honradez y espontaneidad los aspectos negativos de la relación. Esto disminuye las tensiones que desembocan en dramáticas peleas.

Sobre la estabilidad conyugal

Pasado algún tiempo de haberse casado una pareja, puede decirse que ha concluido lo más fácil, pues después del jolgorio y la felicidad inicial comienza la etapa si no más difícil sí la que más requiere constancia, ya que ocupará todo el tiempo restante de la unión matrimonial; es decir, adquirir la estabilidad del mismo. Y hay que recordar que esta circunstancia es importantísima para lograr alcanzar la felicidad conyugal.



La unión hace la fuerza

Obviamente el matrimonio lo componen dos personas, y ambas tienen que luchar denodadamente por conseguir la estabilidad. Por lo tanto, no está de más recordar, y aconsejar al mismo tiempo, que en un hogar no hay cabida para el egoísta que sólo piensa en su propio bienestar. Siempre trate de hacer todo de común acuerdo con su cónyuge.

Mucho ojo a la crítica

Cuando por algún motivo le desagrada algo de su cónyuge, hágaselo saber pero por medio de las palabras más cordiales, sin herir. Recuerde que una crítica mal intencionada o no expresada correctamente, puede ser el principio del deterioro.

Acostúmbrese a todo

Con el diario vivir de la pareja, los cónyuges se van acostumbrando a las manías y debilidades de uno y otro. Si usted ya sabe que su media naranja frecuentemente se viste de tal forma o fuma determinada marca de cigarrillos, no se preocupe. Su cónyuge es así, no trate de cambiarlo "a su manera".

Si usted es la víctima

En caso de que su cónyuge sea quien constantemente le está dando "cantaleta", no se sulfure: tómelo con buen humor, sonríase. El sentido del humor contribuye enormemente al equilibrio conyugal. Pero no vaya a confundir el tomar las cosas con filosofía con la burla hiriente.

Tal como es y como será

Los años no pasan en vano, y cuando a él se le comienza a caer el pelo, o en ella la gordura llega a un punto alarmante, ninguno de los dos debe dejar de ser amable, y más bien recordarse mutuamente que se siguen amando y hasta más, que cuando en la juventud su físico los hacía irresistibles.

Dedicación completa

Frecuentemente uno de los cónyuges, cuando no ambos, resulta incapaz de "alzar vuelo" respecto a su propia familia. Por eso, es pertinente recordar que cuando dos personas se casan, deben dejar de lado a los demás, inclusive padre y madre, y dedicarse prioritariamente al hogar que ellos mismos han formado.

Deje el machismo a un lado

La actitud defensiva del varón, el querer establecer su ideal masculino, lo tornan a veces en un ser dominante y altanero o demasiado condescendiente. La solución a tal problema es que el hombre aprenda a despreocuparse y a disfrutar de las sanas liberalidades de su esposa.

El mutuo apoyo

Nunca cometa el error de acusar de algo a su cónyuge delante de otras personas, o de negar su apoyo si le dan alguna queja de él, así sea cierto. La pareja debe apoyarse mutuamente y, cuando estén a solas, aclarar por medio del diálogo la situación respectiva.

Lo que se puede lograr

Tanto al hombre como a la mujer, el matrimonio ofrece un incondicional aliado, una compañía amable, satisfacción sexual y la feliz posibilidad de tener hijos. Trate de que ese ramillete no se deshoje, y luche hasta donde pueda por mantenerlo incólume.

Desamarrando ataduras

El hecho de estar unidos matrimonialmente, no exime a ninguno de los componentes de la pareja a tener ciertas libertades que le pueden ayudar a despejar la mente de la rutina diaria. La visita de la mujer a sus amigas, o la partida de cartas del esposo, por ejemplo, son cosas que deben tolerarse en aras de la comprensión y la estabilidad.

Hay que aceptar los riesgos

Nadie puede afirmar que el matrimonio es un cúmulo de placeres. Quienes no rehúyen las responsabilidades que conlleva, deben enfrentarse a los hechos y superar las dificultades. La recompensa que se obtiene es algo que, sentimentalmente, no tiene igual: el calor y la alegría familiar.

La más peligrosa

La lealtad es la virtud que más fácilmente promueve la estabilidad conyugal. Por el contrario, la infidelidad es el escollo que la hace naufragar con frecuencia. No lo olvide.

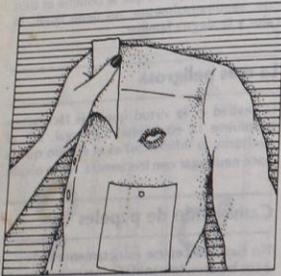
Cambiando de papeles

No hay que ceñirse estrictamente cada uno a sus labores, femeninas o masculinas. Es grato a los ojos y al afecto de cada uno apreciar por ejemplo que el esposo ayuda en las labores hogareñas, y ella, por su parte, no desaprovecha oportunidad para ayudarlo en lo que pueda en su trabajo cotidiano.



La infidelidad y sus riesgos

Para todos los matrimonios, incluso los más felices, la infidelidad, la posibilidad de que la persona amada nos reemplace, constituye un terrible espectro. Sin alcanzar tales extremos, los seres humanos comunes y corrientes viven casi cotidianamente la preocupación de conservar a su "media naranja", o de recuperarla, si es que la está perdiendo. Sobre este tema de vital importancia tratan los próximos consejos.



¿Vale la pena vigilar en exceso?

Al contrario, se trata de una práctica extremadamente contraproducente. Las sospechas permanentes, las alusiones, la indignación por ver a su marido con una amiga, o viceversa, pueden conducir rápidamente al desastre. Deje siempre a su cónyuge una franja de vida personal, que compartirá con usted sólo si lo desea. Recuerde que, aparte de las obligaciones matrimoniales, cada uno de los cónyuges tiene derecho a cumplir fuera del hogar, sanamente, el itinerario que le plazca.

Ni tanto que quemé al santo

Pero la tolerancia es otro extremo vicioso. Según se ha comprobado, el esposo infiel termina despreciando a su pareja si ésta, conocedora de la traición, no reacciona de una manera enérgica. Si usted encuentra motivos fundados y reiterados, reclame de una manera formal y contundente.

El mejor termómetro

Una vida sexual normalmente intensa y gratificante es el mejor antídoto contra la infidelidad. Además, es el mejor termómetro para saber si el erotismo sigue siendo el ingrediente "mágico" de su matrimonio.

¿Momentos peligrosos?

Sí, hay muchos, en los que hasta el más severo de los maridos y la más casta de las mujeres vacilan. Nombremos los principales: 1) inmediatamente después de una reyerta violenta; 2) en una fiesta donde corra mucho alcohol; 3) si uno de los dos ha sido ya infiel, es muy frecuente que el cónyuge busque un desquite; 4) en medio de un período demasiado prolongado de soledad; 5) después de una abstinencia sexual excesivamente larga por parte de la pareja.



Intereses comunes

Si hombre y mujer se hallan enfrascados en la misma actividad o trabajo, los deseos y la posibilidad de ser infiel disminuirán radicalmente. Si usted no trabaja, o lo hace en un cargo distinto al de su esposo, planee con él cualquier actividad sistemática que se realice fuera del hogar.

Fantasías normales e inofensivas

En ambos sexos abundan quienes se imaginan haciendo el amor con "otra" u "otro", cuando en realidad se encuentran con su respectivo cónyuge. Se ha descubierto, empero, que tales fantasías son relativamente inofensivas. En cambio, es desastroso comentárselas a su pareja.

¿Luchar o abandonar?

Hay dos tácticas posibles ante una infidelidad: romper directamente y sin más, lo que es más factible para las mujeres independientes y sin hijos; o luchar y tratar de reconstruir el hogar.

Cuando el deseo se apaga

Es común que las relaciones sexuales entre marido y mujer atraviesen largos períodos de apatía, siendo cada vez más espaciadas e insatisfactorias. Un par de charlas francas pueden ser la solución. En último caso, se puede acudir a un consejero matrimonial, que los remitirá, de ser necesario, a otro especialista.

La intimidad...

...es el alma y la vida de un matrimonio. Pero muchas veces las preocupaciones domésticas y labores la destruyen. Una vez acabada la intimidad, uno de los dos será infiel casi por necesidad. Reserve al menos una velada semanal para estar a solas con su cónyuge, sin pensar en nada más que en ustedes dos.

Cuidado con la rutina

Cuando la vida adquiere una monótona uniformidad, la gente, así sea sólo por distracción, busca un desahogo, una aventura. ¡Cuidado!

Antes de que se arrepienta...

...recuerde que el peor error que puede cometer una esposa con el marido es espantarlo a sus amigos. Aunque parezcan bebedores y bohemios, tenga presente que si él no se reúne de vez en cuando con ellos, de pronto terminará consiguiéndose un par de... buenas amigas.

Lo pasado... pasó

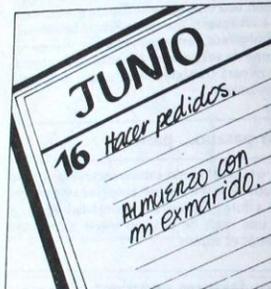
Si un matrimonio estuvo oscurecido por la nube de la infidelidad, pero pudo mantenerse a flote y regresó a la normalidad, aténgase a una regla de oro: no volver a comentar jamás el asunto.

Los factores negativos

Las causas de la infidelidad y el consiguiente fracaso conyugal las constituyen factores en uno de los esposos, tales como la renuencia a la comunicación, falta de consideración, egoísmo, narcisismo, inmadurez, actitud reacia a transigir, falta de respeto, carencia de comprensión, desconfianza o temor de una cercanía afectiva demasiado emocional. El matrimonio no es estático, por el contrario es vivo; compartirlo es compenetrarse y conocerse el uno al otro y enfrentar la vida íntima de ambos.

Relaciones con el ex-cónyuge

Día a día, y más desde cuando se implantó el matrimonio civil, las separaciones aumentan de manera constante y significativa. Sin embargo, y siempre dependiendo de la fuerza afectiva que se haya tenido durante la vida matrimonial, la pareja puede fácilmente continuar una relación en la que predomine la cordialidad. El trato entre dos personas que hayan estado casadas no puede, de ninguna manera, ser obstáculo para que entre ellas se establezca una amistad duradera.



Algo para recordar

El hecho de que una pareja se separe no significa, de ningún modo, que los hijos habidos durante el matrimonio queden a la deriva. Ambos tienen que ponerse de acuerdo, y decidir con quién quedan, y dar a la otra parte todas las facilidades para que puedan verlos en el momento que desee.

46

Olvide lo que ya pasó

Después de la separación, cada uno inicia una nueva vida. Por lo tanto, cuando vuelvan a verse, sólo como amigos, es de muy mal gusto traer a la memoria hechos pasados, y menos si éstos son desagradables. Es mejor que usted se comporte como si acabara de entablar una nueva amistad.

La atención no acaba

Si usted ha continuado tratando a su ex-cónyuge, es aconsejable que se porte con ella como si fuera su propia novia, es decir, siendo amable y atento. Guardar rencores o hacer reproches sólo consigue enfriar y matar el diálogo.

Primacía permanente

En todo lo relacionado con asuntos de su anterior matrimonio o que tengan que ver con el bienestar de su ex-cónyuge, dé prelación a ello sobre cualquier vestigio de rencor. Demuestre que la separación no ha afectado sus sentimientos.

Y con la familia...

...de su ex-costilla también esfuércese por llevar unas relaciones estables. Por haber fracasado su matrimonio no tienen por qué terminarse las buenas relaciones que pudo haber tenido con ellos. Además, recuerde que usted, cuando se casó, comenzó a hacer parte de esa misma familia.

Ya no más, por favor

Se supone que ya conociéndose mutuamente, las relaciones amistosas de los ex-cónyuges deberían carecer de tensiones y de monotonía. De ahí que deben presentarse entre ellos menos disgustos; pero si van a continuar peleándose constantemente, es mejor que hubieran seguido casados.

Visitas paternales

Cuando acuda donde su ex-cónyuge con el fin de visitar a sus hijos, trate a la madre como si todavía fuera su esposa, y no hable frente a ellos nada que esté involucrado con el pasado de los dos. Y sería muy bueno que siempre llevara a todos un pequeño regalo.

¿Hacerlo otra vez?

Es muy común que parejas separadas vuelvan a unirse pasado algún tiempo. De unas excelentes relaciones post-matrimoniales puede nacer de nuevo un amor que haga inevitable otro enlace. Si a usted le sucede algo similar, no lo dude: no deje escapar la posibilidad de reconstruir su hogar.

Reconociendo errores

El matrimonio ha terminado por alguna u otra razón. Está bien. Pero es aconsejable que usted, con cabeza fría, analice las causas y vea de quién fueron los errores que condujeron a la separación. Si reconoce que usted fue el culpable, esmérese por subsanar esa falla, y trate de buscar de nuevo el entendimiento con su cónyuge.

El estímulo hace falta

Si su ex-cónyuge ha logrado algún éxito significativo en su nueva forma de vida, y usted se entera, hágale saber su agrado y complacencia por el mismo, y demuéstrele su satisfacción con alguna invitación o agasajo.

Aferrado a la ley

No deje en ningún momento de cancelar todas sus obligaciones legales para con sus hijos. Mensualmente, o en la forma que haya acordado con su ex-cónyuge, gire la suma correspondiente.

El goce de viajar

Con frecuencia, acostúmbrese a llevar a su ex-cónyuge y a sus hijos de paseo veraniego. Para los niños será grato ver reunidos a sus padres, y a los anteriormente casados les servirá para "despejar la mente".

Evite actos ofensivos

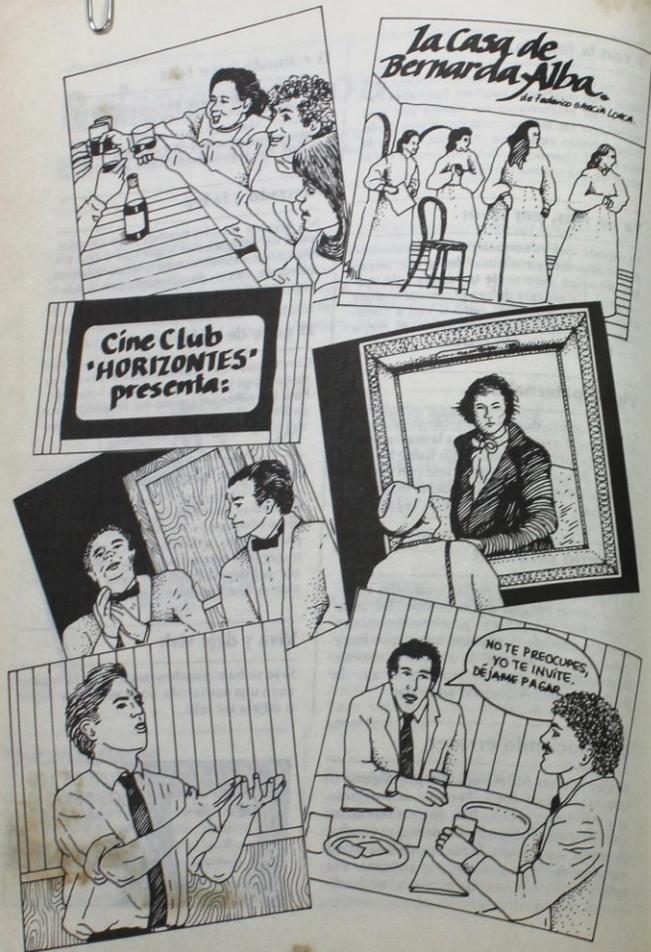
Si usted se ha separado, y las relaciones con su ex-cónyuge no son muy buenas, no abuse por ejemplo, pasando junto a ella con otra mujer. Lleve usted su nueva vida con la mayor prudencia posible, y evite cometer acciones que molesten u ofendan a su ex.

Viva y deje vivir

Si ya se ha separado y su cónyuge ha organizado una nueva vida, no se inmiscuya: déjelo o déjela ser feliz.



47



Para osadores novatos

Los comportamientos

Nadie puede negar que existe una gran diversidad de maneras para entretenerse, así sea solo o acompañado; tampoco que son muchas las ocasiones en que, por medio de una diversión, se puede adquirir cultura o siquiera conocimientos elementales relativos a nuevos intereses.

Sin embargo, el caso no es asistir a una de esas múltiples diversiones y comportarse no como un ser humano, sino como un cavernícola asocial. Quien va a solazarse tiene que ser consciente de que su juicioso comportamiento es el principal "ingrediente" para que el espectáculo llegue a feliz término.

En las páginas siguientes, tome nota de la manera como debe comportarse un espectador en un museo, en un teatro; o cómo hacer para no quedar en posición desairada cuando se va a un cine o a un espectáculo deportivo. Otros temas ofrecen consejos para que aprenda a comportarse en un restaurante o en la excursión con los amigos. Lo invitamos, pues, a repasar estas páginas.

Para oradores novatos

Hay quienes opinan que hablar en público es algo muy difícil; pero, en realidad no lo es tanto. Siempre que el orador domine el tema que va a tratar, y esté seguro de sí mismo, su intervención será todo un éxito. No obstante, por si a usted le faltan las cualidades para hacerlo, a continuación ofrecemos una serie de consejos que le resultarán de gran ayuda para que en su próxima charla pública se comporte como todo un avezado orador.



Dirijase a todos

En lo posible, quien habla en público deberá dirigirse a todos los que escuchan y no a una persona en particular. Es por ello que la postura debe cambiarse con frecuencia, dando a entender que sus palabras van dirigidas a todos los presentes.

Mire a los ojos

Simultáneamente con sus palabras, mire a sus interlocutores a los ojos, y no vaya a cometer el error de mirar solamente hacia abajo o hacia arriba, como quien espera que le llegue la divina inspiración.

Programe su tiempo

Antes de enfrentarse al público, tenga decidido de antemano qué tiempo va a permanecer hablando, y calcule cuánto alcanzará a decir en ese lapso. Así se evitarán tres grandes errores: hablar poco y no decir nada; o darse cuenta que le ha faltado tiempo para dejar todo aclarado; o terminar aburriendo al auditorio.

Del más alto para abajo

Si tiene que decir algunas palabras donde se encuentren personalidades del gobierno, de la iglesia, de la junta de acción comunal de su barrio, etc., al comenzar su intervención dirijase primero a la de más autoridad, y siga enumerando de acuerdo con la posición de cada uno, por ejemplo: señor obispo, señor presidente de la junta, señor secretario, señores.

Cuide el volumen

Aprenda a moderar el timbre de su voz, y en lo posible no hable a gritos; a las frases interrogativas y admirativas póngales sólo el énfasis necesario. El volumen de voz demasiado alto molesta a los interlocutores, y les dificulta comprender lo que usted quiere expresar.

¿Está nervioso?

Existe una fórmula infalible para que a un orador le pasen los nervios y se sienta tranquilo haciendo su exposición: consiste simplemente en reconocer ante el auditorio que está nervioso.

Estudie a los demás

Para un orador es importante observar las reacciones de quien lo escucha, pues ellas son las que dan la pauta para darse cuenta cuál es el efecto que está causando su conferencia. No lo olvide.

Conceda interpelaciones

Si alguien solicita alguna aclaración, concédasela tan pronto el sentido de lo que está hablando quede completo, y no en medio de una frase sin terminar. Además, si no permite interpelaciones, hará pensar que su sistema consiste en imponer sus ideas a como dé lugar.

Las manos ayudan mucho

Ser expresivo con las manos es algo que da a su conferencia más vivacidad, más amenidad. Piense en lo que haría un actor en un monólogo, si no se ayudara con sus manos y las expresiones del rostro.

Sea precavido y medio

Acuda tan alerta como preparado a todo acto público donde corra el riesgo de que lo inviten a tomar la palabra. Con anticipación tenga bosquejadas algunas ideas alusivas a la conmemoración o motivo de que trata la reunión.

Ni triste ni feliz

Cuando se dirija al público no abuse ni de mucha seriedad, ni tampoco exponga en medio de carcajadas; fusione la seriedad y la amenidad.



Ofrezca reconocimientos

Al comienzo, o al final de su charla en público, es conveniente que usted haga reconocimientos de personas o entidades que, en una u otra forma, tengan que ver con el acto al cual usted asiste. De esta forma quedará bien, y los aludidos se halagarán con sus palabras.

No se haga de rogar

Intempestivamente le solicitan que diga algunas palabras en honor de una persona agasajada. No se preocupe, no es necesario un discurso de tres horas; basta con que hilvane unas cuantas ideas que se refieran al tema.

Un esquema fijo

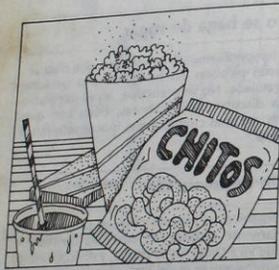
Organice su presentación en público. Previamente elabore un esquema de todo lo que va a tratar en su charla, y divídalo en los puntos que sean del caso. Haga enumeraciones, separe temas, prevea un tiempo para dar respuestas, etc.

Confíe en la improvisación

No siempre un orador necesita de un escrito para dirigirse al público. Hay ocasiones en que se facilita más llegar a un auditorio cuando se hace improvisadamente, pues existe la gran ventaja de que quien habla es más sincero y va más al grano, en vez de llenar su intervención sólo con frases bonitas y rebuscadas.

Sea espectador, no protagonista

Asistir a la exhibición de una película no consiste en ir a sentarse durante dos horas, para matar el tiempo y distraer un rato la vista. No; cuando una persona va a ver una película debe estar predispuesta a saber lo que exhiben, a analizarlo, a poner mucha atención, a criticar con argumentos válidos, etc. El aficionado no debe ser un espectador pasivo, y aquí le ofrecemos unas cuantas formas para que su afición al celuloide se convierta en parte importante de sus posibilidades culturales.



¿Qué es eso?

Existe una clasificación del cine por su temática o género, y así tenemos cine policial; western; de comedia musical; de guerra; infantil, etc. Pero eso es a nivel comercial, porque hay un nivel mucho más interesante y profundo que es el de cine-autor, el cual consiste en identificar al cine por el nombre de quien lo dirige, como por ejemplo Bergman, o Fellini, o Luis Buñuel, para sólo citar a un sueco, a un italiano y a un español.

Desarrolle el espíritu crítico

Toda película encierra un mensaje, sea éste directo o implícito. Hay filmes cuya única finalidad es la de anestesiarlo respecto a los problemas reales que conciernen a todos. Otros contienen un mensaje que nos desorienta, porque trata de hacer ver lo blanco como negro, y viceversa. Algunas son películas que incurrn en el defecto de lo estereotipado, es decir, en ellas todos los niños son buenos, todos los ladrones son malos, todos los policías estúpidos, todas las mujeres frívolas y deseables. Por favor, abra los ojos, tenga criterio propio, sea crítico de lo que ve.

La experiencia intelectual

Hay otra forma de presentar cine, y que consiste en organizar, después de proyectada la película, un foro o debate, con mayor o menor participación del público. Si tiene oportunidad de asistir a una función de cine-debate, hágalo, porque aparte de ser una experiencia intelectual, le permitirá apreciar todo lo que se puede opinar sobre la película que acaba de ver.

Es el que es

Contra lo que podría pensar una gran mayoría del público, el personaje más importante de una película no es el actor o actriz principal, sino el director. A él no se le ve, pero usted sentirá una gran satisfacción cuando sepa identificar el estilo característico de los directores más importantes.

Descanse la mente

Si asiste a un cine que ya ha visitado en días anteriores, y conoce de sobra el cortometraje nacional, y no tiene con quién conversar mientras tanto, cierre los ojos. Es la mejor higiene mental.

¿Qué es lo que dice?

Procure no asistir a películas que hayan sido dobladas al español, porque la sincronización entre la voz superpuesta y los reales movimientos de los labios pronunciando palabras en otro idioma produce una sensación muy desagradable.

Producción internacional

No sólo los norteamericanos y los mexicanos producen cine. Hay películas de gran calidad de nacionalidad japonesa, sueca, rusa, francesa, española y argentina, y nadie puede decir que entiende y conoce de cine si ignora estas notables manifestaciones del arte fílmico.



El cine como cultura

Trate de pasar de lo que es el cine-diversión a lo que es el cine-arte. Es decir, descubra que más allá del cine meramente comercial, hay todo un mundo cultural que puede ampliar su visión del universo y enriquecer su vida.

Lo que debe apreciarse

No se quede a nivel de argumento y actuación. Otras posibilidades son prestar atención a la calidad de la fotografía; a la fidelidad con que se reproduce una época y un ambiente; a la música de fondo; a las metáforas visuales en vez de las comunes a que estamos acostumbrados, es decir, las verbales; a la autenticidad y fuerza de los diálogos; a los efectos especiales; a los sobrentendidos, como cuando una puerta que se cierra detrás de una pareja sugiere mejor que cualquier forma directa la clase de solaz a que se entregan los amantes.

Que no se lo estropeen

Cuando una película de calidad es presenciada por un público que esperaba "otra cosa", como una más del ramplón nivel comercial, se produce un desencuentro, una antipatía, y los que sí saben a lo que iban, saldrán perjudicados en su posibilidad de gozar con una buena sesión del séptimo arte. Un consejo: escoja el horario más propicio para que la película no resulte afectada por un mal público.

Sumérjase en el cine

Si realmente descubre que el cine es algo que tiene una dimensión que usted ignoraba, lo que le falta probablemente es formarse una cultura cinematográfica, la cual, aparte de otras recomendaciones que ya hemos dado en este par de páginas, consiste en que vea algunas películas de hace medio siglo, o más atrás aún, cuando el cine estaba surgiendo como arte y como industria.

La urbanidad del comensal

Aparte de algunas normas de urbanidad que deben observarse cuando se asiste a un restaurante, existen otras referentes al comportamiento o forma de actuar de una persona en uno de esos establecimientos. Y no está de más hacer un repaso de ellas, sobre todo por parte de la gente joven, que muchas veces piensa que la liberación le da derecho a comportarse en forma impertinente, sin tener en cuenta elementales reglas que dicen mucho acerca de la educación recibida.



Deje el mal genio

Cuando llegue a un restaurante y encuentre que todas las mesas se hallan ocupadas, tómelo con calma y no se enoje, aunque esté de afán. Simplemente observe quién de los comensales está por terminar y, muy reservadamente, colóquese cerca a él para que ocupe su puesto tan pronto finalice su comida.

Ni lo uno ni lo otro

Si ha invitado a un amigo a un restaurante, deje que él escoja el plato que desee, y no le imponga usted uno en especial. Igualmente, cuando usted sea el invitado tampoco permita que le obliguen a comer algo que no le apetece.

Actúe con prudencia

Cuando le pasen la cuenta por lo consumido, no haga gestos exagerados, ya sea porque le han cobrado más o menos de lo que usted había calculado. Revísela prudentemente, y solicite con discreción cualquier ajuste a que haya lugar.

Presente a las amistades

Cuando se encuentre en un restaurante con otras personas, y se acerque un conocido, levántese y haga la presentación respectiva. Si esa persona se encuentra sola, es válido invitarlo a que los acompañe en la mesa, pero si está acompañada es preferible despedirse de él inmediatamente.



Sin abusar

En caso de asistir a un restaurante como invitado, actúe con prudencia, no abuse de la confianza que le brinda su oferente. No pida desmesuradamente comida o bebida como si viniera de padecer ayuno riguroso.

Pasito se habla mejor

En un restaurante, los comensales —y usted no puede ser la excepción— deben guardar recato mientras disfrutan el menú. No levante demasiado la voz, ni se ría a carcajadas, pues ello sería desentonar.

Pida servicio con decencia

Al mesero nunca se le debe llamar a gritos, gesticulando o, peor aún, mediante un agudo chillido. Palmotee discretamente, o hágase entender por la sola mirada.

Adecúese al restaurante

En la medida de lo posible, adecúese al tipo de restaurante que suele frecuentar. Al poco tiempo ya conocerá las normas implícitas, es decir, las que sin estar escritas todo el mundo, sin embargo, conoce y respeta.

Pregunte cuando quiera

No tema hacer preguntas sobre aspectos referentes a los platos que sirven en ese restaurante. Solicite la información que desee en forma adecuada, y tenga por seguro que no se la negarán.

No sea tacaño

Después de ser bien atendido, es justo que agregue una propina al momento de pagar su cuenta. Recuerde que según sea su amabilidad, en esa misma forma lo atenderán la próxima vez.

Sincronice la marcha

Si usted ha invitado a un amigo a cenar, coma al mismo tiempo que él, pues resulta inco-modísimo que uno de los dos concluya cuando el otro apenas anda por la mitad del plato.

Usted tiene que ser primero

Cuando sea usted el que ha invitado, en el momento de pagar no deje que el otro se le adelante.

Una sola versión

Si usted ha sido la persona invitada, cuídese de criticar lo que almorzaron o comieron. La única versión a sostener es que "todo estuvo delicioso".

Almuerce calmado

Así esté de prisa, no es lo propio que usted demuestre afán cuando asiste a un restaurante como invitado. Coma con calma, y no se levante de su asiento antes de que lo haga su anfitrión.

Comiendo y hablando

Si se encuentran varias personas alrededor de la mesa, es muy lícito que entre todas se estable una conversación de interés general, pero nunca debe hablarse de muertes, enfermedades o desgracias, y mucho menos amenazar el almuerzo o la comida con chistes que produzcan carcajadas estridentes, lo cual es de muy mal gusto.

Asistiendo a una exhibición

Visitar un museo para admirar obras de arte, ya sea pinturas, esculturas, o de cualquier otra índole, no es algo que resulte fácil para los profanos, o de deben seguirse ciertas normas de comportamiento, no sólo para no quedar mal, sino para una mejor comprensión de lo que surge ante su vista. Si usted pone en práctica los siguientes consejos, seguramente asistirá a una próxima exposición mucho mejor preparado.



Infórmese bien

Antes de contemplar esas admirables obras que se exponen en los grandes museos del mundo, es importante que usted se documente sobre cuáles son las más conocidas, quién las realizó, en qué año, de qué nacionalidad era el artista, etc. No asista totalmente a ciegas. Una sencilla manera de documentarse es leyendo las informaciones que sobre determinada exposición publican los periódicos y las revistas.

Vaya a tiempo

Mucha gente tiene la costumbre de asistir a los museos a última hora, es decir, cuando faltan pocos minutos para el cierre al público. Le aconsejamos que haga todo lo contrario; vaya lo más temprano posible, y así tendrá oportunidad de apreciar con calma y con más sentido crítico las distintas obras.

Mirar y no tocar

A pesar de que las obras de arte más célebres, como la Gioconda de Leonardo, el Moisés de Miguel Ángel, Las Meninas de Velázquez, etc., se encuentran más que bien protegidas, no vaya a tener usted la osadía de intentar tocarlas. Cíñase a la disciplina que debe guardar todo visitante, y recuerde que no se mira con los dedos.

Lea y cálese

Como ya se sabe, dentro del museo debe guardarse absoluto silencio, y para que no tenga que hacer preguntas a sus compañeros de grupo, infórmese mediante los folletos que con seguridad le han entregado o ha comprado antes de entrar. Allí encontrará todo lo que desee saber sobre cada una de las obras.

Hay un orden establecido

Por lo general, en los grandes museos se acostumbra recorrer sus salas en un orden determinado y, casi siempre, por grupos. Averigüe el itinerario con anticipación.

Mire y deje mirar

Todos tienen derecho a apreciar detenidamente la obra que sea de su agrado; pero no sea usted de aquéllos que se sitúan delante de las personas que han tomado asiento en una banqueta central.

Crítique sin ofender

Así una obra no sea de su agrado, no por ello debe hacer comentarios grotescos. Es preferible permanecer callado, en vez de arriesgarse a cometer un desatino.

Un museo es un museo...

...y no un restaurante. No cometa la imprudencia de llevar alimentos para ingerir dentro de sus salas; absténgase hasta cuando termine el recorrido y se encuentre de nuevo en la calle.

Siga la ruta

En los museos mejor organizados la visita a sus salas se rige por una circulación pre-determinada: de derecha a izquierda, o viceversa. Siga usted por donde indica la señalización, y no marche en contravía.



Planee varias visitas

Para visitar cabalmente un museo como el del Louvre, en París, usted necesitará por lo menos tres días. Si tiene tiempo disponible, planee qué pabellones va a ver en cada uno de ellos. Y no vaya a hacer ostentación de que lo vio todo en un solo día, porque nadie lo va a creer.

No sea un charlatán

Al igual que en las bibliotecas, en un museo debe guardarse absoluto silencio mientras se contemplan las obras de arte expuestas en él. Por lo tanto, deje los comentarios o cualquier otra charla para después, y evítese pasar por un impertinente.

Solo es mejor

Le aconsejamos que cuando asista a un museo prefiera ir solo, a hacerse acompañar por alguien que únicamente vaya a producirle dolores de cabeza, ya sea por su mal comportamiento o por hacer preguntas de mal gusto.

Pero en cambio...

...si su acompañante es alguien que entienda de obras de arte y sabe cómo manejarse dentro de un museo, no desperdicie la ocasión, y hágase acompañar por él a la primera oportunidad.

Guarde su distancia

Cuando visite las instalaciones de un museo, y note que antes de usted va un grupo organizado, trate de mantener una distancia prudencial, y no pretenda integrarse, ya que esto es un acto de mala educación. Además, tampoco se deben hacer preguntas a los miembros del grupo; es preferible que lo que desee saber, se lo cuestione a los empleados del museo que lo orientarán mejor al respecto.

Pórtese bien en el estadio

¡Qué grato solazarse en un estadio, en una plaza de toros, en un velódromo! Pero no hay que olvidar que la persona, aunque se encuentre en un espectáculo público, a veces en plena calle, debe guardar ciertas normas de comportamiento, no para distinguirse entre los demás espectadores, pero sí para contribuir a la tranquilidad, al orden, a la disciplina, que serán ingredientes importantísimos para el mejor desarrollo del acto que se presencia.



Primero la obediencia

No trate de hacer las cosas a su manera. Por lo general, en un estadio hay que hacer cosas tanto para comprar boletos como para entrar ordenadamente a las graderías. En caso de que haya empleados que controlen esta función, obedezca las instrucciones que ellos den. Y otra muy buena recomendación es que evite adquirir las boletas de entrada comprándoselas a los revendedores; recuerde que, a veces, las conseguidas fuera de taquilla son falsas.

Calma, por favor

Cuando tenga ocasión de intercambiar ideas con un vecino de asiento, trate de entablar el diálogo con la mayor diplomacia posible. No se deje llevar por su fanatismo, ya que sólo conseguirá que la charla degenera en una discusión.

Despacio, despacio

A la salida del evento deportivo, y más todavía si ha asistido gran cantidad de gente, no lo haga a las carreras. Lentamente diríjase a la puerta, y no acose a quienes le preceden.

No se necesitan llamas

Si el espectáculo deportivo a que usted asiste se celebra en la noche, cuando se termine evite encender fogatas, más cuando las graderías son de madera. Además de ser un acto bárbaro, podría iniciarse un incendio.

Goles sí, trago no

Jamás se le ocurra llevar bebidas embriagantes a su espectáculo favorito, y menos aún en envases de vidrio. Las consecuencias de beber en exceso y el destino de las botellas en tal estado, no es difícil imaginar.

Sin llegar a extremos

Puede usted ser aficionado a un equipo de fútbol, por ejemplo, y se emociona cada vez que está ganando un partido. Pero, por favor, no sea tan fanático que llegue al extremo de lanzar injurias contra los oponentes. Recuerde que así como se gana, también se puede perder.

Sepa perder

Si el equipo de su predilección ha perdido, o el deportista de su elección ha sido derrotado, tómelo con calma. No se coloque en el plan de lanzar improperios a los cuatro vientos. Más bien dígame a sí mismo: otra vez será.

Imagínese en otra parte

Haga de cuenta que en vez de estar sentado en un estadio lo está en una sala. Así que cuando una dama le solicite, por ejemplo, que se corra, hágalo con cortesía; si alguien le pide prestado el programa que usted tiene, ofrézcalo amablemente; solicite, sin gritar, que quien esté en frente de usted lo deje ver. No olvide que la cultura también cabe en las canchas deportivas.

Lo que hay que evitar

En caso de presentarse una situación difícil e inesperada, y la gente tenga que salir lo más pronto posible de un recinto deportivo, evite dejarse llevar por el pánico; actúe con calma y piense bien los pasos que va a dar. Ayude también a tranquilizar a los demás.

Vuélvase instructor

Lleve a sus hijos a los eventos de su predilección, y explíqueles las reglas del juego, instrúyalos sobre el por qué se cobra una falta, cómo se ganan los puntos, etc. Pero hágalo en voz baja, sin que moleste a los demás asistentes.



El deporte de los hoyos

Cuando asista a una partida de golf, o si tiene el privilegio de practicar este deporte, recuerde que no debe moverse, hablar o permanecer muy cerca del golfista que se dispone a jugar.

Ojo a los chicuelos

En caso de que lleve a sus hijos a un espectáculo donde asiste mucha gente, por ningún motivo los deje que se alejen demasiado; y en caso de haber mucha congestión, es preferible que lo posponga para otra ocasión.

Respetando el pito

Recuerde que, sea cual sea el deporte que usted practique, debe respetar siempre la decisión del árbitro, y no expresar su inconformidad de manera violenta o gesticulando furiosamente.

Cuidado en el agua

A los muchachos les agrada hacer bromas pesadas dentro de una piscina; pero le recomendamos que se abstenga de incomodar a las demás personas, ya que todos tienen derecho a disfrutar sanamente.

El dinero necesario

Cuando asista a un espectáculo deportivo, es conveniente que lleve solamente el dinero necesario. En tal forma se evita tentaciones después de la terminación, hacer innecesarias apuestas, o ser víctima de un carterista.

Paseo o excursión con buenos modales

Lo agradable de un paseo con los compañeros de oficina o del barrio, resulta más placentero cuando todo el grupo se porta de manera correcta. Por ser una diversión comunitaria, es conveniente que todos se pongan de acuerdo y presenten un plan o un horario para los distintos aspectos que habrán de presentarse. Si usted no se encuentra dispuesto, por su forma despreocupada de ser, a seguir las reglas, es mejor que no asista.



No se atiborre

Al empacar sus cosas para el paseo, lleve solamente lo necesario. No se vaya a complacar cargándose de elementos que lo único que harán será estorbo a usted y a los demás integrantes del paseo.

Ojo con el volumen

Ya sea a la ida o a la vuelta, si usted dispone de una grabadora o radio portátil, sintonice-la dentro del vehículo que se transportan con un volumen moderado y no estridentemente. No pretenda que lo que a usted le gusta también le agrade a los demás.

A su debido tiempo

Es muy mal visto que el participante de un paseo comience a beber desde el mismo inicio del mismo. Sólo conseguirá embriagarse más pronto y pasar un mal rato. Tenga paciencia, y espere a que llegue el momento oportuno para hacerlo en compañía de todos sus amigos, pero siempre con moderación.

La mutua ayuda

En caso de estar atravesando por un sitio peligroso, y usted ya ha superado los obstáculos, no siga su camino sin prestar ayuda a los demás, con mayor razón si se trata de mujeres. Dé a los demás la misma colaboración que espera de ellos.

60

Cuide el vocabulario

Una de las actividades más frecuentes durante un paseo es la de echar chistes para alegrar el ambiente. Sin embargo, y más cuando hay damas recatadas o mayores que hacen parte del grupo, absténgase de contar de los llamados "verdes". Evite además las expresiones soeces.

Los disidentes

Por lo general, un paseo se realiza entre amigos comunes. No vaya a cometer el error de separarse de los demás, y pasar el tiempo sólo en compañía de dos o tres, como si nadie más hiciera parte del grupo. Para ser más claros, le recordamos que en un paseo no deben existir las "roscas".

Arrebatos amorosos

Con frecuencia una pareja de novios hace parte de un paseo. Pero no por la oportunidad que tienen de pasar juntos un rato agradable, deben ofrecer un espectáculo propio del cine. Los enamorados deben portarse prudentemente y no provocar los comentarios de mal tono.

Provisión monetaria

Provéase anticipadamente del dinero que necesitará durante el día o los días que dure el paseo o la excursión de que usted haga parte. Es de muy mal gusto pedir prestado constantemente a los compañeros para satisfacer los propios deseos.

Cada cual a lo suyo

Usted, y los demás también claro está, van a un paseo a divertirse y no a fijarse en lo que hacen los otros. Por tal razón, evite en lo posible la crítica, pues recuerde que usted mismo también puede ser víctima de ella, y de la cual puede escaparse simplemente comportándose correctamente.

Usted no va solo

No se aisle de los demás compañeros. Intégrese al grupo y dialogue sobre temas de interés para todos. Y por ningún motivo recuerde asuntos desagradables.

Para los huéspedes

Si acaso es necesario pernoctar en un hotel, le recomendamos mantener un buen comportamiento dentro del mismo. Es decir, no haga escándalos y ciñase a las reglas internas del establecimiento.

Uno para todos...

...y todos para uno. No trate de ser usted siempre quien lleve la iniciativa: consulte con quienes lo acompañan y hagan el programa de común acuerdo.

Armonía ante todo

Por cualquier motivo inesperado puede presentarse alguna desavenencia con los compañeros. En tal caso, esfuércese por llevar la situación de la manera más diplomática posible, pues sería muy desagradable que una ocasión de regocijo termine en trifulca.

Unidos es mejor

Cuando haga parte de una excursión, no se separe del grupo de sus compañeros; no se adelante, tampoco se atrase. Recuerde que si transitan por un lugar desconocido existe la posibilidad de un extravío.



61

Sobre el comportamiento en un teatro

Antes que la radio y la televisión, también antes que el cine, e incluso muchísimos siglos antes de que alguien tuviera la posibilidad de sacar un puñado de monedas para adquirir un libro; mejor dicho, aun antes de que Cristo naciera ya se había desarrollado el arte teatral, una de las manifestaciones más ricas del genio creativo de la humanidad. Lo maravilloso es que ni el libro, ni el cine, ni tampoco la radio y la televisión han podido con este vigoroso árbol, bajo cuya sombra usted puede darse el regalo de contemplar tres elementos que nadie puede erradicar de su propia vida: la comedia, el drama y la tragedia.



Descubra el sabor

El teatro es como pelar una naranja y comerla; y el cine es como rasgar un sobre conteniendo sabor artificial a naranja y echarlo en un vaso de agua. Nuestro consejo: redescubra, como distracción, el encanto de las obras teatrales.

La soledad no conviene

Cuando vaya a una representación teatral, hágase acompañar, y preferiblemente por alguien que entienda bastante de ese arte. Así conseguirá no sólo dialogar cordialmente sino comprender mejor lo que está presenciando.

Sáquele provecho

Estudie las obras de teatro; es muy buena costumbre desarrollar el hábito de evaluar las piezas teatrales, y que usted mismo se forme su propio criterio y saque sus conclusiones.

Un rato social

Cuando vaya al teatro sepa aprovechar el intermedio, que generalmente es de unos quince a veinte minutos, para levantarse de su asiento, y hacer un poco de vida social en el vestíbulo, prender un cigarrillo, invitar o ser invitado a una copa o una taza de café, saludar a los amigos, comentar la obra, etc.

Vuélvase un experto

Uno de los placeres del teatro consiste en asistir a una misma obra, pero representada por diferentes elencos. Y el placer intelectual y estético radica en comparar las escenografías, las interpretaciones de los actores, la distinta conducción de cada director, los cambiantes énfasis que significa cada puesta en escena. O sea que no hay que decir como respecto a una película: "Pero si ya la vimos hace un par de años".

En la variedad está el placer

Toda persona debería arreglárselas para asistir por lo menos una vez al año a una representación teatral. O, por ejemplo, ¿qué tal una obra de teatro por cada cinco idas al cine?

Con la ropa apropiada

Por lo general, tanto para el hombre como para la mujer, es recomendable que asista al teatro con una vestimenta más cuidada y formal que la que se usa, por ejemplo, para ir a un cine.

Reconozca los méritos

El teatro no sólo permite sino que además exige una mayor y distinta participación del público. Por ejemplo, cuando termina la pieza no hay que levantarse y ¡adiós!, sino que entonces llega el momento de recompensar a los actores y al director con los aplausos que se merezcan.

Usted también hace teatro

Es bueno saber que el teatro está integrado por los siguientes elementos: autor, obra, montaje o escenografía, dirección, actuación y... público. Es decir, no existe compañía teatral que pudiera actuar frente a una sala enteramente vacía. Si, estimado lector, usted hace parte del espectáculo.



Y hay más...

...pues también hay que contar con elementos secundarios; iluminación, vestuario, maquillaje. Cuando asista a una representación teatral, sáquele el máximo provecho a todos y a cada uno de sus elementos.

Complemento ideal

Otro de los refinamientos relacionados con el teatro consiste en leer la obra, bien antes o bien después de haber asistido a la puesta en escena.

Los avances del teatro

Hay que estar actualizado y re-descubrir el teatro. Por ejemplo, y para citar nada más que cuatro novedades respecto a lo usual en las cinco primeras décadas de nuestro siglo, ahora hay un teatro circular, en el que el público rodea totalmente el escenario; hay un teatro callejero, en el que la puesta en escena ocurre en plena calle; hay un teatro de participación, cuyo aporte es lograr la integración del público; y, por último, tenemos el teatro de creación colectiva, en el cual el libreto de la obra es escrito por los propios actores.

Para todas las edades

Tenga bien presente que el teatro no es sólo para ser admirado por las personas adultas. Acostumbre a sus hijos a admirar este arte, lílévelos a ver obras especialmente creadas para ellos.

Manera de portarse en un concierto

Los conciertos musicales, siendo un espectáculo al que debería acudir todo el pueblo, sin diferencias de clases sociales, se ha constituido, desde tiempos inmemoriales, en un evento elitista. Pero tampoco se quiere decir que cualquier hijo de vecino no pueda asistir a uno de ellos; en caso de que lo haga, debe respetar, sin embargo, ciertas reglas de etiqueta y otras de conocimiento, para no convertirse de espectador en blanco de todas las miradas de los asistentes.



Una pinta concertista

Cuando tenga oportunidad de asistir a un concierto, cuide antes que nada su forma de vestir. Es preciso recordarle que para ir a una sala de conciertos la persona debe vestir mucho más elegante que para cualquier otro espectáculo público. Inclusive para algunas presentaciones de gala, se necesita estar provisto de *smoking*. Claro que aunque no se disponga de vestido de gala, indispensablemente se debe asistir de estricta corbata.

Es mejor solo...

...que mal acompañado. Lo que queremos aconsejarle es que no asista a un concierto en compañía de una persona que no solo no sepa nada sobre tal espectáculo, sino que sea impertinente. Hágase acompañar, pero por personas entendidas en la materia, y que sepan comportarse como es debido.

Quién está al frente

La atracción del concierto bien puede ser el director de la sinfónica; entérese de su nombre, nacionalidad, méritos y otros detalles que lo harán a usted un experto en la materia. Durante el concierto preste atención a la relación entre la música y sus movimientos con la batuta, guarde silencio, y seguramente sentirá un placer espiritual indescriptible.

Plato repetido

A un verdadero aficionado a los conciertos le place escuchar dos, tres y hasta más veces distintas versiones de tal o cual obra. Y esto es muy aconsejable para quienes se interesen por esta clase de distracción, pues así se llega a tener un conocimiento más completo de lo que es un concierto.

Espectador bien informado

Es recomendable que antes de que empiece la función, usted lea atentamente el programa del concierto que se va a interpretar. De esa manera, sabrá de antemano el título de la obra, el compositor y los nombres de los solistas, si los hay.

No lleve fiambre

Por ningún motivo se le ocurra, si es usted un neófito en lo referente a conciertos, llevar a uno de ellos comestibles para consumir durante la función. Sería éste un acto de muy mal gusto.

Sin tanto bla, bla, bla

La butaca a la que usted asiste en un concierto no es un tertuladero; por lo tanto, evite estar hablando constantemente, y menos en algunos apartes de la obra que se interpreta, pues es requisito para su mejor audición el silencio absoluto de los espectadores.

Frene su entusiasmo

Por más satisfecho que se encuentre en un concierto, no vaya a cometer el disparate de aplaudir por ejemplo cuando parece que la obra ha terminado. Le recordamos que hay, dentro de la pieza musical, momentos de silencio que hacen parte de la misma. No se debe aplaudir. Pero, cuando llegue el instante preciso, sea pródigo en los aplausos. Es el mejor premio para los intérpretes.



Hay que saber diferenciar

Entérese anticipadamente de cuál es la atracción principal del concierto, pues bien podría ser la interpretación por parte de una afamada sinfónica, o la selección de las mejores obras de algún célebre compositor.

Concierto sin pañuelos

En caso de que usted se encuentre padeciendo un fuerte resfriado, es preferible que desista de ir a un concierto. Piense que no podría haber nada más desagradable que escuchar un estornudo o una fuerte limpieza de nariz en medio de una pausa.

Virtuosos del instrumento

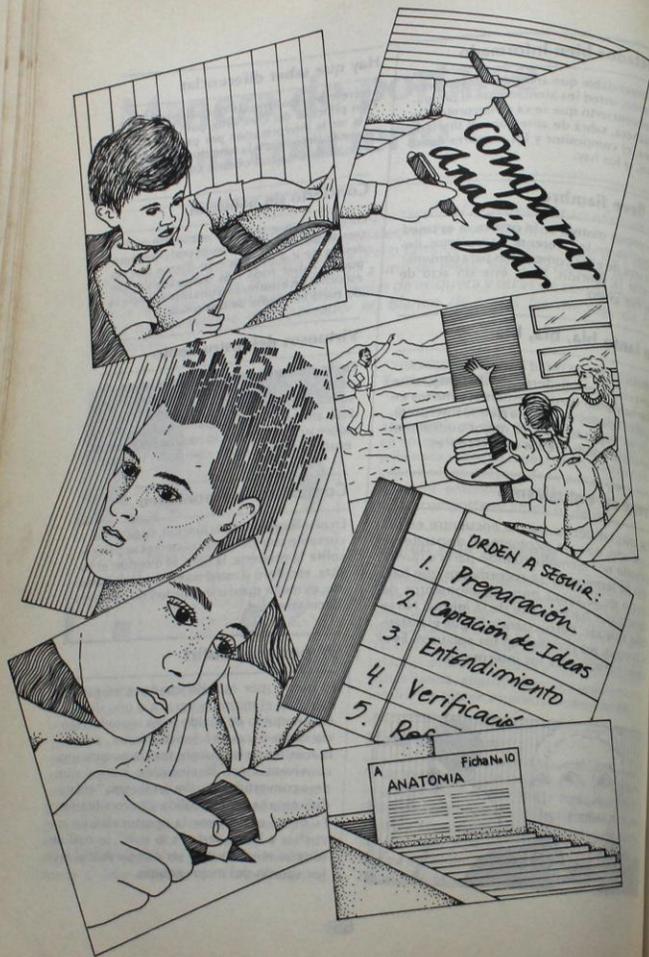
En la interpretación de algunas obras de concierto va integrada la actuación de algún solista de determinado instrumento musical. Está atento a su virtuosismo y reúna datos sobre su vida artística, lo cual hará más rica su erudición en lo que a conciertos se refiere.

Comentarista espontáneo

En el intermedio de la función, salga al hall y comente con los demás asistentes su parecer sobre la orquesta, la obra, el director, el solista, etc. Pero si usted no entiende demasiado, es mejor quedarse callado y no ponerse a decir sandeces.

¿Y por qué asistir?

Es decir, ¿por qué no quedarse en casa y escuchar el mismo programa o uno similar, en su equipo de sonido y por reproducción vía disco o casete? Sencillamente, porque la acústica de los buenos teatros permite una convivencia con la ejecución musical que deja convertido a cualquier sistema "enlatado" en una réplica pálida y poco vibrante. Es decir, usted tiene la oportunidad de escuchar a la orquesta "a lo vivo", lo cual de ningún modo puede ser comparable al mejor sonido del mejor equipo.



El ambiente adecuado

El estudio

Una de las disciplinas intelectuales más importantes en la vida de un individuo en vías de superarse y alcanzar determinadas metas, la constituye la del estudio. El camino empieza en la infancia, con el jardín escolar, y prosigue en la primaria, luego el bachillerato, y cada vez más se prolonga a las aulas universitarias. Sin embargo, no todo termina allí: día tras día es necesario adquirir nuevos conocimientos en diversas áreas... hasta el último momento de la existencia.

Es ésta la sección más extensa de este tomo, y es que su temática así lo reclama. En las veinticuatro páginas que siguen, el lector encontrará consejos sobre el ambiente adecuado; el aprovechamiento del tiempo; los hábitos del estudiante; la importancia de la concentración; las distintas metodologías; las herramientas mentales; consejos para robustecer la memoria; la lectura; sobre los trabajos en grupo; apuntes, resúmenes, fichas y demás auxiliares; errores que no se deben cometer, y la preparación para los exámenes. Repase y asimile, pues, nuestros consejos.

El ambiente adecuado

Por más que el estudiante tenga mucha capacidad de concentración, siempre es necesario que el ambiente que lo rodea durante sus horas de estudio sea lo más apropiado posible, lo cual influye psicológicamente en el rendimiento que pueda tener. Ya sea en el aula, en su casa o en un parque, existen algunos elementos imprescindibles para que lo que se estudia tenga realmente los beneficios esperados.



Ante todo: la salud

Obviamente, sus buenos resultados como estudiante dependen en gran parte del estado de su salud. Trastornos tales como la pérdida de apetito, cansancio excesivo, preocupaciones, sueño irregular, etc., influyen en su capacidad de concentración y aprendizaje. Por tanto, sin descuidar los estudios, cuide también su salud. Como en muchos colegios existe el servicio médico para estudiantes, hágase practicar un chequeo.

Condiciones indispensables

El lugar donde suele usted estudiar debe ser el apropiado, es decir, que los ruidos sean mínimos, la iluminación adecuada, el espacio suficiente, con buena ventilación, limpieza y orden, y sin posibilidad de distracción alguna. Descubra usted el lugar preciso para sus estudios y, con seguridad, obtendrá mejores resultados.

Las distracciones

Las puede haber de tres clases, y todas ellas afectan la eficiencia en el estudio: las auditivas, las visuales, y las mentales. El único consejo es que trate de evitarlas en todo momento.

Materiales de estudio

Aparte de los textos respectivos, el estudiante puede acudir a otras fuentes. Les sugerimos las siguientes: bibliotecas públicas, conferencias y mesas redondas, museos y lugares históricos, exposiciones y ferias, entre las que suelen ser gratuitas; y periódicos serios, revistas nacionales e internacionales, cine documental y científico, viajes por el interior del país, y libros de calidad, entre las que implican menor o mayor desembolso de dinero.



Es mejor solo

Se ha comprobado que quienes tienen éxito en el estudio es porque han aprendido a aislarse del mundo circundante. Y de verdad que es la mejor solución: créese una atmósfera que le permita la mayor concentración.

Descansos necesarios

Cuando esté dedicado por entero a sus estudios no se vaya a esforzar hasta el extremo de no levantar cabeza un solo minuto. Le sugerimos que al percibir que sus facultades están empezando a mermar, suspenda momentáneamente lo que está haciendo, y tome un descanso tanto físico como mental.

Hágalo con orden

Puede comenzar su sesión de estudio haciendo una tarea que le resulte fácil y agradable, para que se vaya concentrando y ambientando. Si hace lo contrario, le resultará más difícil adquirir el acto reflejo de iniciar el estudio tan pronto se instale en su mesa de trabajo.

Sea organizado

No sea usted de esos estudiantes que olvidan frecuentemente dónde dejan los libros, a qué hora comienza el próximo examen, cuándo tiene que asistir a la biblioteca, etc. La desorganización es falta de planeación del tiempo, irresponsabilidad, improvisación. Evítela, y sus estudios se verán coronados por el éxito.

Los lugares apropiados...

...para el estudio de textos, y que reúnen las condiciones necesarias son las bibliotecas públicas, los parques tranquilos, cualquier aula desocupada, y... su propio dormitorio.

No se eleve

En el momento que comience a estudiar, olvídense de todo lo demás. Evite distracciones sutiles como preguntarse: "¿Cómo era el nombre de la chica que me presentaron hoy?", "¿Será que Millonarios le gana el próximo partido a Santa Fe?", etc. Estudiar en tal forma conduce a rendir poco y a cansarse demasiado.

Combine actividades

En los ratos libres que le dejen sus estudios, es conveniente que practique juegos y deportes, los cuales le ayudarán a mantener su mente en estado receptivo.

Los implementos necesarios

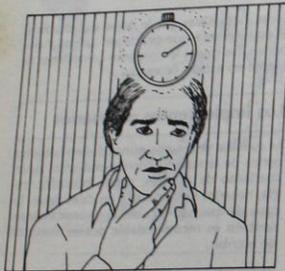
En su mesa de estudio nunca deben faltar los textos de la materia correspondiente, lápiz, cuaderno de apuntes, papel, borrador, regla, horario, diccionario y un calendario. En caso de que sea factible económicamente, también es recomendable poseer máquina de escribir.

Nada de nada

Cuando esté completamente dedicado a su estudio aléjese de todo aquello que pueda perjudicarlo, no sólo en su concentración sino en su propia salud. Nos referimos a elementos tales como el humo del cigarrillo, los malos olores, la música estridente y cualquier clase de bulla, los niños de poca edad, asuntos ajenos que puedan distraer su atención, visitas inesperadas, etc. En una palabra, el ambiente de estudio debe ser impecable en todo sentido, para obtener mejores resultados.

Aprovechando el tiempo

Dice el adagio que todo debe hacerse a su debido tiempo. Y es que para cada una de las actividades que se realizan en un día cualquiera, se debe asignar un lapso en el cual se puede ella llevar a cabo, sin dejar que el ocio llegue a apoderarse ni siquiera de un minuto. El tiempo es oro, y más cuando de estudio se trata; sépalo aprovechar y distribuir de la mejor manera, y tendrá la satisfacción, en el futuro, de no haber desaprovechado un solo instante para llegar a ser lo que se desea.



La experiencia enseña

Hay que recordar que ninguna regla establece con rigidez la duración de los períodos de estudio, ni la cantidad de tiempo que se ha de dedicar a cada materia. La experiencia nos dirá a cuáles de ellas debemos asignar más tiempo, de acuerdo con las necesidades y el grado de dificultad que presentan. Pero de ninguna manera se extra-limite en lo mucho o en lo poco; su criterio y sus capacidades también influyen.

El doble esfuerzo

Un primer esfuerzo debe encaminarse a buscar cuáles son las horas en que la atención se halla en el más vivo estado de lucidez y disposición; y un segundo esfuerzo estará dirigido a distribuir adecuadamente dichas horas entre las materias que necesitan su atención y preferencia.

No desgaste la mente

La planificación del tiempo no tiene como finalidad el desgaste mental, "despachando" todo el estudio que sea posible. Lo que se pretende es aprovecharlo precisamente para tener más tiempo libre, y si la planificación está bien hecha, se reduce la fatiga haciendo que usted se canse menos.

Sepa distribuir

Si el solo hecho de comenzar a estudiar ya le causa dificultad, solución ese problema haciendo una distribución previa de su tiempo con una delimitación clara de las horas de estudio.

Es mejor la brevedad

El estudio breve pero frecuente produce mejores resultados que los períodos largos pero distanciados. Es decir, es más beneficioso para el estudiante estudiar poco, pero diariamente, que mucho pero a razón de una vez cada quince días.

Tiempo para revisar

Para antes o después de cada clase, reserve un tiempo que debe dedicar a la revisión. Para las clases de tipo conferencial, como historia o cívica, reserve un período posterior para hacer o verificar apuntes; para clases como idiomas o matemáticas, el tiempo inmediato anterior a ellas debe reservarse para estudiar la tarea del día.

Horario individual

No se guíe al pie de la letra por las recomendaciones que sobre el horario dan algunos libros o sugieren los profesores. Haga usted un horario personal, sin imposiciones de nadie. Le ayudará a liberarse tanto de las presiones externas como de su propia pereza. Adáptese a sus propias necesidades.

Hágalo sin imposibles

La forma como usted distribuya su tiempo para estudiar, hágala partiendo de la realidad. Hay que elaborar un plan que se pueda cumplir, que sea posible de llevarlo a la práctica. No planifique lo que constituye una imposibilidad.

Que quede escrito

Al escribirlo, el estudiante se obliga a concretar y a precisar su plan de distribución del tiempo, y también le facilita la revisión periódica. En tal sentido, es conveniente que lo tenga siempre a la vista, pegado en el interior de la carpeta o en la pared, cerca de su mesa de trabajo.

Fáciles y difíciles

No dedique su tiempo sólo a las materias más difíciles. Preste atención también a las asignaturas fáciles o especialmente agradables para usted.

Importante diferencia

El tiempo "único", indispensable para estudiar a conciencia, significa que no puede ser compartido con el tiempo de otra actividad, y se diferencia del tiempo "lateral", en que en éste lo que se realiza es un aprendizaje natural y espontáneo. Porque, por ejemplo, cuando usted emprende una excursión al campo, y mientras se distrae y supera diversos desafíos provenientes de la topografía, casi sin darse cuenta, y al mismo tiempo, seguramente estará realizando una serie de aprendizajes sobre la flora, fauna, geología, clima y varios aspectos más.

Balance apropiado

Sepa distribuir su tiempo entre sueño, comida, estudio, trabajo y diversión. Las distracciones son necesarias, pero no permita que terminen con sus estudios. El estudio es fundamental para usted, pero no tanto como para convertirlo en un ser antisocial.

Ponga de su parte

Si usted mismo no aporta la voluntad y el tiempo necesarios para cumplir con el horario que se ha fijado, no habrá nada ni nadie que pueda ayudarle a tener éxito.

8-10	FILOSOFIA	ALGEBRA	QUÍMICA
10-12	—	LITERATURA	BIOLÓGICA
2-4	*IR AL CINE!	INGLES	MANUALES

Sobre los hábitos del estudiante

Habitarse al estudio es posiblemente la regla de oro para conseguir los mejores resultados tanto a través del período que dura un curso, como en los exámenes que se realicen. Y así es como se forman los buenos estudiantes, haciendo del estudio algo imprescindible en su vida cotidiana, tanto que al momento de faltarles esta actividad se les produce una sensación de vacío.



Definiendo el término

El hábito es el automatismo que nos lleva a realizar, sin intervención de la voluntad y de la conciencia, diversidad de actos, los cuales, por eso mismo, se integran al patrón de conducta característico de la persona. El hábito de estudiar es la costumbre de hacerlo sin que se lo tengan que estar ordenando una y otra vez, y es importante que el estudiante adquiera este mecanismo reflejo.

Para toda la vida

Generalmente, después de establecido el hábito del estudio, éste se arraiga de por vida inconscientemente, y entonces la persona, sin librar batallas consigo misma, cumple de modo muy natural con el mecanismo de su hábito. Por eso, mientras más pronto lo adquiera, tanto mejor para usted.

Un buen hábito

Es un excelente hábito subrayar cada idea fundamental que se encuentre en un libro, aparte de que más adelante le facilitará una relectura veloz centrada en las ideas principales.

Abajo la timidez

Es a causa de este mecanismo inhibitorio de la personalidad que muchos estudiantes se abstienen de intervenir durante las clases. Y para enfrentar dicho problema recomendamos desarrollar el hábito de atreverse a formular preguntas o de solicitar aclaraciones cada vez que el profesor explique algo que no sea bien entendido por usted.

Los malos no podían faltar

Así como existen muy buenos hábitos de estudio, también hay otros malos, como el estudiar y no repasar lo aprendido; o como el postergar el estudio para la semana inmediata al examen correspondiente.

Cómo se forma

Al igual que se hace camino de tanto transitar por la misma ruta, igualmente mientras más se estudie y se haga de una manera más regular, en el mismo lugar y a la misma hora todos los días, más y mejor podrá arraigarse en usted el hábito de estudiar.

Tenga en cuenta el horario

Cumplir con un horario sistemático nos induce a desarrollar el hábito del estudio productivo. Pero esto no significa que nunca se debe cambiar dicho horario, sino que se debe modificar cuando la experiencia o resultados no esperados lo aconsejen.

¿Cuándo estudiar?

Precisamente todo depende del hábito que se forme el estudiante. Mientras unos se acostumbran a hacerlo en horas de la noche, otros prefieren las madrugadas o las mañanas. Usted debe hacerse una reflexión crítica y sincera para determinar en cuál horario rinde mejor.

Y aquí va el segundo...

...aspecto a considerar en cuanto al hábito del estudio, porque el anterior se podría equiparar al hábito de comer o al de ducharnos todas las mañanas, etc. Y es que dentro de ese amplio quehacer que es el estudio tenemos, igual que en muchas otras actividades, buenos y malos hábitos. Y aunque más adelante nos ocuparemos de unos y de otros, aquí le damos un consejo clave: para ser un estudiante aprovechado hay que desarrollar buenos hábitos.

uando pu
cirse, sin
historia d
ar el sistem
mo Prolegó
metafísica
critica del ju

gimmo
rior
metacarpo m parte de la mano
entre la muñeca y los dedos
metafísico -ca adj pertenecien-
te a la metafísica; difícil de
entender; mf persona que pro-
fesa la metafísica; f parte de
la filosofía que trata de los
principios primeros y universa-
les y de las primeras causas
de las cosas
metafonía f alteración de voca-
la influencia de otra vo

Para enriquecer el vocabulario

Prácticamente todo estudiante cuenta con un diccionario, ¿pero cuántos son los que tienen el buen hábito de buscar la definición ignorada cada vez que encuentran una palabra nueva? De nuestra pregunta extraiga usted el consejo correspondiente.

Como ciertas plantas...

...parásitos son algunos estudiantes que han cultivado el pésimo hábito que consiste en "succionar" los apuntes y notas que toman otros compañeros. Le aconsejamos no incurrir en esta explotación del esfuerzo ajeno, pues el único perjudicado será usted, que se quedará sin aprender.

Un mal hábito psicológico

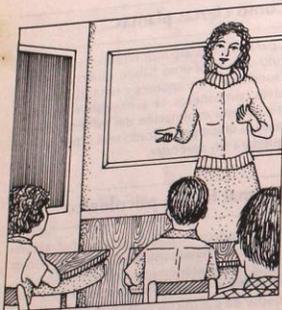
No son pocos los estudiantes que han aprendido el mal hábito psicológico de compensar sus fracasos académicos con éxitos sociales, deportivos o sentimentales obtenidos alrededor de ese microcosmo que es el colegio o la universidad. Si tal fuera su caso, le aconsejamos recordar que siempre lo primero debe ser lo prioritario.

Mídase usted mismo

Entre los buenos hábitos está el de autoevaluarse periódicamente, lo cual le sirve al estudiante para averiguar, sin que la noticia le llegue a través de las calificaciones, qué tal está rindiendo.

La importancia de la concentración

Seguramente un estudiante no podrá dar buen rendimiento en sus estudios, si no tiene la capacidad de concentrarse para comprender lo que estudia. Se requiere no sólo disciplina personal, sino también la voluntad de querer sobresalir y lograr las metas fijadas. Y de la concentración vendrá como resultado una buena memorización, y la facilidad para apartar las distracciones. Tenga en cuenta los siguientes consejos, y "concéntrese" en ellos.



La mente dispuesta

Esto significa que antes de empezar a captar una información o a manejar ideas propias o ajenas, no se debe tener la mente "en otra cosa". Es decir no intente la dudosa hazaña de pensar en varios asuntos al mismo tiempo. Dedique toda su concentración a una sola materia, y no permita que nada distraiga su mente.

Déjelos descansar

Para poder concentrarse, acostúmbrese a repasar todas las preocupaciones e inquietudes que bullan en su mente, y luego propóngase firmemente dejarlas a un lado por el lapso que necesite dedicar al estudio.

La atención...

...no es nada que se pueda modificar como cualquier objeto material, y constantemente se debe desarrollar y enriquecer. Requiere de un esfuerzo tranquilo y sin tensión. Haga ejercicios de concentración, tratando de apartar de su mente todo lo que pueda distraerlo.

De lo abstracto a lo muy concreto

Sepa lo que va a estudiar específicamente, evitando generalizaciones como "estudiar", así, casi que en abstracto; comprométase a "estudiar historia", por ejemplo, o mejor todavía a "estudiar historia de la economía colonial, ciclo del tabaco", mucho más específicamente.

Ojo con la postura

Durante las clases y conferencias, permanecer largo rato en la misma posición puede ser un factor que lo induzca al sueño y a la pérdida de concentración. Es perfectamente lícito buscar cualquier pretexto para moverse un poco, lo cual lo devolverá al estado de concentración que... se estaba disipando.

Hágalo bien pronto

Acostúmbrese a repasar los apuntes tomados en clase, cuando su mente aún se encuentra concentrada en el tema. Recuerde que una hora de estudio inmediatamente después de clase es mucho mejor que dos horas, varios días más tarde.

Empiece por lo más difícil

Dedíquese en las primeras horas de su tiempo de estudio a la materia que le sea menos estimulante o más difícil, advirtiendo que éste puede ser un buen consejo no para todos sino para algunos estudiantes.

Querer es poder

Hay que concentrarse en la materia del momento y hacerlo con la firme intención de no permitir interferencias. Las distracciones son el principal impedimento. Cuando usted observa que no está reteniendo satisfactoriamente, lo que sucede es que no ha contado con la concentración previa indispensable.

El asiento preciso

Dentro del salón de clases, y para una concentración perfecta, el alumno debe tratar de situarse en el lugar donde mejor pueda ver y oír todo lo relativo a cada una de las exposiciones de los distintos profesores. En caso de tener defectos de audición o alguna afección visual, debe hacérselo saber al profesor para que lo cambie al lugar más adecuado.

Un remedio efectivo

Si no entiende lo que estudia... pudiera ser que usted esté atravesando un período de baja concentración. El remedio no consiste en estudiar más, sino simplemente en alcanzar o recuperar la capacidad asimilativa.

Válgase de este secreto

Así como es cierto que paso a paso se llega lejos, y así como nadie puede recorrer una legua por más largo que sea su tranco, si su problema es el no poderse concentrar, no se exija una imposible concentración durante larguísima 60 minutos. Más bien propóngase un período de 5 minutos de intensa concentración, seguidos los cuales deberá imponerse otra ración de 5 minutos más, y así, seguramente sin darse cuenta, podrá llegar a una continuidad de estudio concentrado y productivo.

Apoyo válido

Para conseguir esa concentración tan esquivada, a muchos estudiantes les da resultado apoyarse en alguna actividad complementaria. Esta puede ser ir tomando notas o subrayando conforme se escucha al profesor o se lee el texto entre manos. En todo caso, si le da resultado, es bueno, y si no, en su caso hay que buscar otra fórmula.

Hay que interesarse

Si no le interesa lo que está estudiando, disminuirá la posibilidad de alcanzar el estado mental de concentración. Así pues, empiece por sembrar un vivo interés sobre la materia.



CONCENTRACION

Las distintas metodologías

El estudio en sí podría ser descrito como el proceso mediante el cual, y gracias a un proceso de asimilación de ideas, digamos que ajenas, se alcanza un resultado único: el niño, o el joven o el adulto entiende y fija en su mente una teoría, una interpretación, un sistema, que una hora antes era tierra desconocida para él. Sobre esta actividad intelectual, potestativa del ser humano, es que tratan los consejos que damos en estas dos páginas.

	ORDEN A SEGUIR:
1.	Preparación
2.	Captación de Ideas
3.	Entendimiento
4.	Verificación
5.	Refuerzo

Una verdad muy cierta

Tarde o temprano, todos los estudiantes del mundo terminan desarrollando un método de estudio inventado por ellos, o creado por alguien especializado en investigar a fondo este proceso. Obviamente, existen métodos mejores que otros, pero al respecto nuestro consejo inicial es muy simple: hay que valerse de algún método para estudiar.

Una buena idea

Le aconsejamos que le proponga a su grupo de compañeros de confianza un intercambio de métodos de estudio. De repente descubre que alguno es mejor que el suyo.

Lo más importante

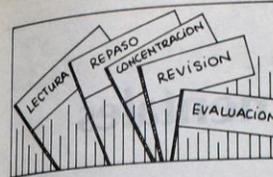
Un principio tan elemental como éste de que dos más dos son cuatro, es que el mejor método de estudio no es tal o cual, sino aquél que a un estudiante concreto —por ejemplo, a usted lector nuestro, que tiene este libro entre sus manos—, le sirve mejor que otro para aprender más y en menos tiempo. Así de simple.

El más fácil de todos

Si algún estudiante impaciente nos pidiera un método de estudio muy sencillo de aplicar, tendríamos que proponerle el siguiente: lea o escuche, y al mismo tiempo trate de entender.

Mejorando el método

Como el "más fácil de todos" los métodos de estudio es tan elemental como un almuerzo que sólo constara de arroz y carne, aconsejamos pasar a un método más elaborado y lógico. ¿En qué consiste? Se trata de introducir un paso previo, al cual llamamos "prepararse para estudiar". Es decir, primero debemos preparar nuestra mente; luego debemos leer, o escuchar, es decir, captar ideas e información; y por último debemos entenderlas.



Todo se puede mejorar

El método anterior es superior al primero que presentamos, pero tampoco es el ideal, porque también éste se puede mejorar. Por ejemplo, ¿qué le parecería si luego de haber entendido desarrolla la costumbre de verificar la cantidad y la calidad de ese entendimiento?

Una comparación

Prácticamente todos los procesos humanos están compuestos de una serie de pasos secuenciales. Porque, por ejemplo, comer no es sólo ingerir alimentos, sino que implica el masticarlos, el deglutirlos, el digerirlos, el asimilarlos, e incluso, el evacuar los residuos no aprovechables por el organismo.

Haciendo deducciones

El estudiante debe deducir que, por lo menos, el proceso de estudio consta de estos dos grandes movimientos: el primero es captar información o ideas, y el segundo es comprender lo captado. Y ése, por ejemplo, ya es en sí un método.

Falso de toda falsedad

Si algún estudiante escéptico afirma que él estudia sin método alguno, estaríamos frente a una afirmación falsa, porque su método consiste, paradójicamente, en no tener ninguno equivalente, en la práctica, en estudiar a la topa tolonдра o "a la que te salga".

Inventemos una sigla

Como la mayoría de los métodos de estudio se identifican con las iniciales de los pasos que se deben seguir, hagamos exactamente lo mismo, y registremos este método que hasta ahora consta de cuatro pasos: PCEV, correspondiendo la P a la preparación mental para estudiar; la C a la captación de ideas e información; la E al entendimiento que debemos alcanzar; y la V a la verificación para comprobar si en verdad hemos comprendido.

No hay límites...

...para la posibilidad de perfeccionar lo que hacemos. Porque al PCEV le podríamos añadir una letra más, si quisiéramos realizar nuestra actividad lo mejor posible, una R, que corresponde a la conveniencia de reforzar lo estudiado a través de agregarle al conocimiento alcanzado un "refuerzo" de conocimientos paralelos, es decir, que versen sobre el mismo tema.

Substituyendo letras

El método de estudio tiene que ser como un traje hecho a la medida para el cuerpo de uno. Y así tenemos que es muy justificable que un estudiante decida que en vez de la R del refuerzo él ponga una P de producir, y que consistirá en producir algo con lo que se ha estudiado. ¿Que cómo así? Si ha estudiado inglés, se lanzará a leerlo, a escribirlo o a hablarlo.

Volviendo atrás

Aceptada la premisa de que todo se puede perfeccionar, esa P antes de estudiar, de prepararse mentalmente antes de estudiar, también es susceptible de mejoras. Le recomendamos que se prepare a través de una secuencia de tres pasos: primero concéntrase, luego revise lo que va a estudiar, y por último hágase muchas preguntas acerca de la materia.

Acerca de las herramientas mentales

En la inmensa mayoría de obras sobre técnicas de estudio, se omite que en el núcleo mismo del proceso de comprensión, el estudiante, consciente o inconscientemente, se vale de una serie de "herramientas mentales". La función de estas dos páginas es ofrecerle consejos que le permitirán servirse, con conocimiento y eficacia, de estos instrumentos.



La primera herramienta

Usted debe reconocer que, muchas veces, se ha puesto a analizar algo, aunque ello no significa que haya tenido una idea clara sobre lo que es "ponerse a analizar una cosa". Entonces le recomendamos que grabe esta definición: analizar consiste en subdividir una cosa o proceso en cada una de sus partes componentes.

Una conclusión obvia

Sólo se puede analizar aquello que consta de partes componentes, como el hombre, o como su propio rendimiento estudiantil, y no se puede analizar lo que carece de componentes, como podría ser un punto ortográfico o un color puro. Es decir, analice únicamente aquello que pueda descomponer en partes.

¿Para qué sirve?

La finalidad del análisis es comprender o esclarecer. Y esto se logra resaltando los factores significativos de los no significativos; o los componentes significativos dentro de un todo incoherente. Es muy importante que sepa para qué se utiliza esta herramienta.

Es esto, no lo otro

Si se está debatiendo acerca de la libertad, primero deberá coincidir en que el concepto no es "hacer lo que me da la gana", sino que el debate trata sobre "la facultad del ser humano para elegir, bajo su propia responsabilidad, su línea de conducta y la orientación de su vida".

Juan y Pedro

Otra herramienta mental es comparar. Por ejemplo, para comprender las particularidades únicas de una persona llamada Juan, podríamos ir más lejos si en vez de analizarla la comparamos con Pedro.

Aquí damos la clave

Para que usted mismo descubra si una comparación lo ayuda a comprender, verifique si respectivamente los dos o más objetos de comparación se iluminan unos a otros por medio de diferencias valederas.

Una aclaración

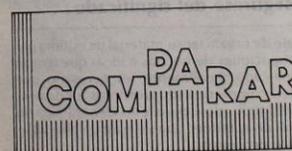
Aunque es cierto que nos pasamos la vida haciendo comparaciones, el objetivo final de toda comparación es sacar conclusiones. Sin este resultado la utilidad del proceso comparativo se habrá desperdiciado.

Herramienta imprescindible

Por si usted no hubiera caído en cuenta, le recomendamos aceptar como cierta la siguiente afirmación: la única forma de manejar ideas, e incluso valerse del vocabulario cotidiano, es partiendo de definiciones sobre los términos empleados.

Lo que recomendamos

Simplemente esto: nunca cometer la imperdonable e inútil audacia de manejar ideas cuya definición no resulta clara.



Sin embargo...

...es totalmente cierto que hay definiciones intuitivas y otras reflexionadas; y también es verdad que hay definiciones precisas y ciertas y otras que son lo contrario. Mientras que un niño suele intuir, un estudiante deberá manejar definiciones que por lo menos sean... correctas.

Un consejo práctico

Cada vez que usted vaya a debatir sobre algo, póngase previamente de acuerdo con sus interlocutores sobre la definición de los conceptos que están manejando.

Ejercicio superlativo

Elabore por escrito definiciones diversas y luego cotéjelas con las que propone un buen diccionario. Lógicamente, cada vez trate de producir definiciones más precisas.

El valor de cada cosa

Sin exagerar, un computador puede analizar, comparar, e incluso hasta definir, pero lo que no puede hacer es evaluar. Eso es potestativo del hombre. Y usted, como estudiante que es, debe acostumbrarse a producir juicios de valor, sobre todo en el caso de algunas materias como historia, filosofía, religión, civismo, etc.

Criticar por criticar...

...suele ser un defecto de la personalidad, pero en cambio, desarrollar un espíritu crítico significa contar con otra herramienta mental, propia de los estudiantes que piensan con una saludable independencia respecto a las opiniones ajenas.

Un tercer elemento

Al análisis y la comparación agregue una herramienta muy importante: el discernimiento.

Para robustecer la memoria

No todos poseen la misma capacidad para memorizar lo aprendido. Sin embargo, no es raro que esa deficiencia sea culpa de la misma persona y de su poco interés. Existen, sin embargo, ciertas reglas que, aplicadas en la práctica, pueden hacer del estudiante un gran memorizador. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para que así logre alcanzar una memoria privilegiada en función de sus estudios.



A manera de definición

La memoria es indispensable para el aprendizaje, y consiste en fijar en el cerebro los estímulos o experiencias vividas, retenerlas allí y poderlas reproducir o recordar a voluntad. Y se puede alcanzar una excelente memoria mediante ejercicios constantes, basados en un método de asimilación.

Cómo adquirirla

Para que aumente su potencial nemotécnico conviene que usted se concentre en las tareas de aprendizaje, que dedique más tiempo a aquello que es más importante, que haga resúmenes de lo estudiado, y que subraye lo más relevante de un libro.

Haga asociaciones lógicas

Seguramente le resultará más fácil recordar un conjunto de hechos históricos si los memoriza en el orden que sucedieron, y no revueltos; el contenido de un libro se memoriza más fácilmente si elabora un esquema que enseñe las conexiones entre sus diferentes capítulos.

Asegúrese del significado

Trate de organizar su material de estudio por agrupaciones de hechos e ideas que tengan significado. Igualmente, es necesario que usted comprenda los principios fundamentales implicados, pero esto deberá hacerlo antes de aprender una serie de detalles aislados o periféricos.



Practique lo que sabe

Una excelente forma de memorizar es repitiéndose constantemente lo ya aprendido. Compentérese lo más que pueda en la materia, "viva" en ella, no piense sino en ella, y llegará a recordar lo que precisa tanto como recuerda que dos y dos son cuatro.

Nada se olvida

Guarde este consejo: si usted aprende algo a partir de una comprensión muy propia, recordará mejor, y muy difícilmente podrá olvidarse. Tenga presente que algunos hábitos se fijan tan firmemente en la mente que jamás se pierden.

Hay que valorar

Cuando esté estudiando, asigne un valor a lo que quiere memorizar, pues se retiene más fácilmente lo que más se valora. Es fácil recordar lo que nos interesa, y posible olvidar lo que no tiene ningún valor ni significado.

Adquiera constancia

Se debe ser constante: regularidad en los períodos de estudio, distracción y reposo. El mejor estímulo para recordar algo es volver a hacer la pregunta o activar la inquietud que determinó el aprendizaje del punto olvidado. Yaunque lo estudiado se memorice bien, no está de más hacer constantes repasos referentes al mismo tema.

Venza al olvido

Le ofrecemos seis soluciones para vencer el olvido y adquirir una buena memoria: capte el significado de las ideas básicas; observe las relaciones de causa y efecto; mantenga activa su atención; evalúe su aprendizaje cada vez que sea necesario; tenga confianza en su capacidad para recordar y, finalmente, insista en la secuencia lógica que guardan las cosas aprendidas.

Revise inmediatamente

En ocasiones, no bien ha finalizado una clase, ya se ha olvidado lo explicado por el profesor. Una técnica que le recomendamos es la de recitar para sí mismo, con regularidad, un resumen de la lección, a fin de que se le grabe nítidamente.

Invéntese claves

Elabore un sistema de claves o de símbolos que le hagan fácil recordar los detalles más importantes de una clase. Memorizando esas claves es posible reconstruir todas las ideas relevantes.

Es mejor por partes

Estudie frecuentemente en períodos cortos, y no trate de aprender todo de una sola vez. Por tanto, divida el estudio de una materia en varias sesiones cortas, en lugar de amontonar todo para una sobrecargada sesión larga, pues así solamente conseguirá olvidar lo que se estudió al comienzo y debilitar en vez de robustecer su memoria.

No acumule materias similares

Para una fácil memorización, recuerde al estudiar, distribuir las materias en forma que no tengan relación una con otra. Por ejemplo, no estudie inglés después de francés; es preferible que estudie primero el francés y luego química o historia.

La lectura en el estudio



Base fundamental del estudio es la permanente práctica de la lectura, la cual debe realizarse con flexibilidad y comprensión. Ella nos lleva al conocimiento más profundo de la materia estudiada, y puede hacerse aplicando diferentes y sencillas técnicas que convertirán al estudiante no sólo en alguien que sabe leer productivamente, sino también que sabe aprender leyendo.



Los tipos de lectura

Existen dos: completa u horizontal, que consiste en recorrer con la vista todas las palabras y entender una por una todas las frases; y la selectiva o vertical, en la cual la vista se pasa rápidamente sobre el texto y se detiene sólo en los pasajes importantes que interesan al lector. Es conveniente que usted practique ambos tipos.

Si busca datos...

...o información para tener una idea general de un contenido, ponga en práctica la lectura exploratoria, que es básicamente un tipo de lectura rápida y selectiva, y que se hace por el sistema de barrido vertical.

La lectura de estudio

Es de tipo más completo y pausado, porque predomina el interés por asimilar la esencia y no las generalidades más obvias.

Distancia y velocidad

El texto que se lee debe estar a una distancia apropiada, a unos treinta centímetros de la vista. Practique la lectura con el propósito de aumentar la velocidad; al comienzo es conveniente que utilice textos fáciles.

Época de lectura

No sólo para ser un buen estudiante, sino también profesionales eficientes, se debe ser un buen lector. En la época actual tanto los conocimientos como el volumen de información crecen aceleradamente, convirtiéndose en montañas de libros, revistas y periódicos, por lo cual, para intentar mantenerse actualizado, no hay más salida que desarrollar una buena capacidad de lectura.

Aumente su vocabulario

Para que usted sea poseedor de un extenso vocabulario, nada es mejor que adquirirlo mediante lecturas de mejor calidad, en combinación con el uso constante del diccionario. Recuerde que de nada le servirá leer si no comprende muchos de los términos empleados.

Cómo juzgar rápido

En pocos minutos usted puede juzgar un libro. Proceda así: lea los principales datos de identificación, la tabla de contenido, el prólogo, la introducción, el índice analítico y la bibliografía. Asimilados todos estos datos, ya podrá evaluar el nivel de facilidad o complejidad de la obra.

"Lea" las ilustraciones

No se limite sólo al texto de un libro cualquiera; las ilustraciones, las gráficas y las tablas forman parte del contenido básico de una lectura. Obsérvelas con atención, ya que ellas facilitan la comprensión y ofrecen representaciones objetivas de las ideas principales del texto.

Un lector de primera

Ser activo cuando se lee, significa pensar y hacerse preguntas sobre lo que se está leyendo. Discuta mentalmente las ideas del autor, subraye las ideas importantes, y repase todo aquello que le parezca de veras destacable y significativo.

el ovillo: Hubiera tenido que haber viajado que lo que le contara no lo (¿pero qué sentido tenía?) y que especie de figura o de alegoría. La he, un problema de niveles que leer con la inteligencia o la información jugar al truco o discutir a John

355

Qué va a leer

Hay que leer siempre con un propósito definido. Antes de comenzar a hacerlo, acostumbre a preguntarse usted mismo qué va a leer y para qué. Lea con la firme intención de compenetrarse con el pensamiento del autor.

Lo que es incorrecto

No señale palabras ni con el dedo ni con ningún otro objeto; no mueva la cabeza sino los ojos; no se devuelva una y otra vez; evite valerse de la voz susurrante o mover los labios, síntomas claros de un muy bajo y deficiente nivel de lectura.

Leer es dialogar

Es conveniente acostumbrarse a entablar un diálogo mudo con los autores; luego acepte o rechace, interpele, deslinde lo importante de lo secundario y lo demostrable de lo que es hipótesis o especulación.

Haga un resumen

Cuando termine una lectura, le aconsejamos que se explique a sí mismo o ante un grupo de compañeros lo que acaba de leer, y que haga hincapié en los puntos fundamentales.

No se mecanice

Leer por el simple hecho de pasar la vista no conduce a nada productivo para el estudiante. Recuerde que leer bien significa algo más que captar palabras y más palabras. Hacerlo bien es reflexionar y coordinar.

El secreto del buen...

...lector es la flexibilidad, consistente en leer todo lo rápido que se pueda los materiales intrascendentes, y a menor velocidad los textos en los que se manejan conceptos y no hechos o descripciones.

Apuntes, resúmenes, fichas y demás auxiliares

Complemento de un estudio concienzudo es la elaboración de resúmenes o hacer apuntes sobre lo más relevante, anotar fechas y datos importantes, escribir fichas bibliográficas, etc. Esta práctica ayudará al estudiante a poseer un completo dominio de la materia que estudia, y será su gran auxiliar en el momento de presentar un examen.



Facilite el aprendizaje

Acostúmbrase a tomar notas sobre lo que estudia, seleccionando lo más importante de la lectura. En esa forma, el aprendizaje queda favorecido por esta actividad en la que se resaltan las ideas básicas.

Forme un archivo

Con todas sus notas y resúmenes, y para que le ofrezcan la posibilidad de utilizarlos posteriormente, forme un archivo personal, el cual será un excelente auxiliar en sus estudios.

Ventajas de las fichas

Para usted resulta muy ventajoso elaborar fichas por los siguientes motivos: puede compararlas unas con otras, clasificarlas por autores o materias, encontrar rápidamente cualquier información, y eliminar las que ya no le presten ningún servicio.

Siempre haga apuntes

En general, la enseñanza está fundada en gran parte en las explicaciones del profesor, y para superarse en cada materia es necesario entender lo que él ha dicho. Un medio eficaz para lograrlo es que usted se acostumbre a tomar apuntes durante o después de cada clase.

Para superarse

Si usted quiere mejorar el nivel de sus apuntes siga este consejo: identifique quién de sus compañeros es el número uno en el empleo de este recurso, y pacte con él un intercambio comparativo de sus respectivas notas. De esta manera, con un modelo excelente como referencia, su producción de apuntes, notas y resúmenes, mejorará sustancialmente.

Que sean personales

No se confíe, por negligencia suya, de los apuntes de su compañero de clase. Ellos son algo personal; además, el otro puede no haber registrado algo importante o escribirlo con palabras que no son lo mismo de claras para usted que para él.

Corrijase usted mismo

A veces el profesor explica muy rápidamente, y al tomar sus apuntes la letra no le queda muy legible. Pues bien, terminada la clase lea sus apuntes cuidadosamente, y corrija sus propios errores; aclare el material que poco se entienda o que esté parcialmente confuso.

Otros beneficios

No haga mal uso de las anotaciones en clase; ellas le permiten registrar lo esencial de una disertación; concentrarse en la actividad desarrollada; y conservar lo más importante para facilitar su recuerdo. Hágalo inteligentemente, con verdadera intención de aprender.

Qué se debe apuntar

Lo más importante, o sea los títulos, los subtítulos, las definiciones, las argumentaciones básicas, la estructura general del tema. Descarte las ideas repetidas o accesorias, y tenga en cuenta que lo más destacable se puede reconocer fácilmente por el énfasis que el profesor o conferencista pone en ello.

Los pasos básicos

Cuanto tome apuntes, haga resúmenes o fichas, tenga en cuenta las siguientes reglas: use esquemas, sea limpio y ordenado, copie el material gráfico, anote ejemplos, observe qué es lo que subraya el profesor, anote sus propias ideas, escuche atentamente, y amplie sus notas después de revisarlas.

Facilitan los resúmenes

El hacer apuntes en forma correcta lo ayudará a seguir una conferencia y poder redactar posteriormente un informe preciso de la misma. Hágalo, y se beneficiará notablemente en sus estudios.

Revise lo anterior

No basta con hacer apuntes clase por clase, independientemente una de otra. Es necesario que antes de entrar al aula, revise los apuntes de la clase anterior para que obtenga el máximo beneficio de continuidad en la exposición del profesor.

El lenguaje personal

Cuando escriba una nota o apunte, hágalo con sus propias palabras y no trate de copiar exactamente las del profesor. Se exceptúa la definición de términos técnicos, la cual debe quedar apuntada lo más literal posible.

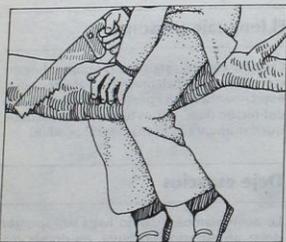
Deje espacios

Le aconsejamos, cuando haga sus apuntes, dejar un espacio suficiente, en donde más tarde podrá aclararlos y aumentarlos si tal fuera el caso. Otra ventaja es que usted puede anotar en dichos espacios la bibliografía que sobre el tema le pueda servir de auxiliar en los exámenes.



Errores que no se deben cometer

Siempre será necesario hacer hincapié en los errores que dan lugar a un resultado nulo en el estudio y que, en muchos casos, reviven el fantasma del fracaso. Enumeraremos en este capítulo del Gran Consejero de la Familia los errores que por ningún motivo debe cometer un estudiante, tanto durante el aprendizaje como en el transcurso de los exámenes.



Estudie con buena salud

Nunca se debe estudiar cuando se está enfermo. La buena salud es un pre-requisito básico para el buen resultado en el colegio o en la universidad.

Tranquilícese

Si se encuentra intranquilo, serénese antes de estudiar. Las emociones que perturban impiden, deforman y anulan el aprendizaje y le harán cometer muchos errores en los exámenes.

Dos recomendaciones

No inicie las horas de estudio si no ha organizado el esfuerzo y el tiempo de que dispone. Tampoco estudie desordenadamente, tratando de ganar más tiempo y abarcar mayor espacio del que puede.

Ojo al ambiente

No debe estudiar en presencia de elementos perturbadores en el ambiente que lo rodea, como por ejemplo falta o exceso de luz, ruidos, demasiado calor o frío, etc.

Acomódese bien

Aparte de ser un error en el aprendizaje, también es incómodo para el cuerpo estudiar en posiciones incómodas, como acostado, arrodillado, etc. Hágalo correctamente, sentado en su mesa de trabajo.

Una visión integral

Por ningún motivo se pierda en los detalles poco significativos. Conserve siempre una visión integral del tema que estudia.



Manténgase firme

El estudiante no debe ser víctima de la indecisión. En lo que le sea posible, debe mantenerse firme en la convicción de llevar adelante el estudio que se ha programado.

Ni una ni otra

No trate de hacer varias cosas a la vez, pues los errores abundarán; y no abuse de la repetición. El exceso en las repeticiones origina fatiga, y ella, por sí sola, no produce ningún beneficio para el aprendizaje.

Aproveche el tiempo

Si la pereza lo va a dominar, o el juego que está próximo a realizar con sus amigos llena toda su atención, sería mejor que dejara el estudio para mejor ocasión.

Tampoco se esfuerce demasiado

De ninguna manera es conveniente estudiar cuando se sienta cansado. Tampoco lo haga cuando el sueño lo domine o sienta en ese momento fastidio por la materia. Recuerde que su mente debe estar bien condicionada.

Olvídese del miedo

No estudie con temor. Elimine el fracaso como posibilidad dentro de sus planes de estudio. Si piensa que no va a aprender, antes de comenzar ya estará derrotado.

Esté siempre dispuesto

Si no se encuentra en disposición de hallar el significado de cada uno de los puntos que va a estudiar, es preferible que no lo haga. Y es mejor que no cometa el error de dar mayor importancia a la cantidad que a la calidad de su aprendizaje.

Cada cosa a su tiempo

Por favor, no vaya a cometer el gravísimo error de reflexionar sobre sus problemas personales mientras estudia. Cuando se está frente a un libro o un cuaderno de apuntes no debe acordarse de nada más que no sea el texto o la materia que lo desafía.

Una forma de limitarse

Es no hacer uso del diccionario para aclarar las palabras que no se comprenden. No olvide buscar en ese importante auxiliar la acepción correcta de las palabras nuevas que encuentre en sus lecturas o en sus conversaciones.

Exíjase al máximo

No se olvide de evaluar su propio rendimiento en cada una de las etapas del proceso de aprendizaje. Tiene que acostumbrarse a ser exigente con usted mismo, y obligarse cada vez más y más.

No tire la toalla

Nunca se dé por vencido después de cometer un error. Si falla en algo, intente de nuevo una y otra vez. Errar, aprender, repetidamente, así, hasta alcanzar el éxito total.

Válgase usted solo

En lo posible, no recurra a los demás, ni siquiera a su mismo profesor, sino cuando sea estrictamente necesario para el mejor desempeño de su función.

Preparando los exámenes

Aunque a comienzos de 1988 el Ministerio de Educación decretó la abolición de los exámenes en cuanto a la etapa primaria —estableciendo así la promoción automática de año a año—, para el resto del sistema educativo, bachillerato y universidad, los exámenes siguen siendo válidos y, por tal razón, los consejos de estas páginas continúan teniendo plena vigencia; y tanto el estudiante como el estudioso encontrarán que ellos, si los aplican debidamente, les resultarán de una utilidad muy práctica.



Hágalo anticipadamente

Por lo menos con seis semanas de anticipación respecto a la fecha de los exámenes, elabore un plan de trabajo, determinando hacia qué materias debe inclinar el esfuerzo de estudiar con mayor intensidad.

Es importante dialogar

Le aconsejamos que dialogue con sus profesores, y que les pregunte acerca de su nivel de conocimientos y de lo que le hace falta para estar debidamente preparado.

No confíe en la memoria

Eluda la tentación de memorizar, pues en tal caso, aparte de arriesgar todo a un mecanismo poco controlable, usted mismo estará eliminando la posibilidad de lograr una asimilación inteligente.

Hay que autoevaluarse

A través del hábito de la autoevaluación se acostumbrará a la rutina de los exámenes y podrá alejar el riesgo de engañarse respecto a sus posibilidades. Una forma de autoevaluarse es combinando la versión en alta voz con la versión escrita.

Antes del examen

Las horas útiles anteriores al examen deberán destinarse a repasar la materia mediante una ágil lectura veloz; luego, poco antes del inicio del examen, distráigase, pasee, etc.

Tenga a mano lo necesario

Al iniciar la preparación de un examen, asegúrese de contar con todos los útiles, materiales y fuentes de consulta que pueda llegar a necesitar.

Escuche con atención

Iniciado el examen, lea o escuche con sumo cuidado cada una de las preguntas que deba responder. Trate de no perder tiempo, pero no caiga en el apresuramiento nervioso. Elabore un plan de distribución del tiempo y cada diez minutos controle la hora para que sepa si está adelantado o atrasado respecto a su plan.

La forma y el contenido

Cuide la forma, es decir, no sponga erróneamente que lo único que se toma en cuenta es el contenido. La buena redacción, la caligrafía legible, la excelente ortografía, la limpieza y armonía del conjunto, en los exámenes escritos, constituyen elementos que influyen favorablemente en la nota definitiva.

No hay que confundir

No confunda los medios con los fines. El objetivo del estudio es conocer, saber, comprender; el resultado colateral de estos logros será, de paso, obtener buenas notas cada vez que llegue la hora de presentarse a rendir un examen.

Evite distracciones

Cuando esté preparando sus exámenes evite distracciones como la televisión o la música con alto volumen; en lo posible absténgase de visitas o llamadas telefónicas prolongadas. La música clásica o estilizada con un moderado volumen puede servirle como un adecuado telón de fondo.

Revise antes de entregar

Tan pronto haya terminado de responder el cuestionario del examen, no se apresure a entregarlo. Revíselo cuidadosamente, corrija los errores que pueda haber cometido, y asegúrese que no le falta ninguna pregunta por contestar.

Admita su ignorancia

Si desconoce una respuesta, sobre todo si se trata de exámenes orales, es mejor callar y admitir esa ignorancia particular, que intentar un acierto mediante cualquier salida disparejada.

Empiece por lo fácil

Al comienzo del examen escrito, no consuma tiempo en las preguntas o puntos más difíciles. Empiece contestando aquello que pueda responder con más facilidad. Deje lo difícil para el final.

En los exámenes orales...

...la voz clara, firme y pausada; la correcta posición del cuerpo; la gesticulación sobria, elegante, pero muy segura, le ayudarán a obtener junto a los conocimientos demostrados, una mejor calificación.

Clasifique temas extensos

Cuando la preparación del examen requiera el estudio de un material extenso, clasifíquelo por temas y sub-temas, y distribuya su tiempo de manera que no se sature.

Identifique posibles preguntas

Mientras estudia, tome en cuenta los aspectos importantes que puedan convertirse en preguntas fijas del examen. Formúlese usted mismo la pregunta, resuélvala y clasifíquela aparte para un repaso posterior.





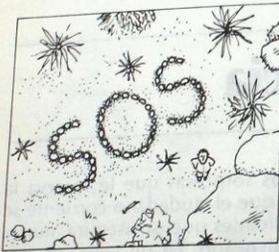
La sobrevivencia

No obstante que nadie conoce las sorpresas que le reserva la ruleta del destino, lo más usual es que el ciudadano corriente se despreocupe por algunas eventualidades que, se asegura, nunca podrán sucederle. Nada más equivocado. En un viaje, en una excursión, por alguna calamidad inesperada, cualquier persona puede verse cara a cara con el peligro y alcanzar a percibir el agrio tufo de la muerte. Y aunque nunca llegue a suceder, no está de más encontrarse preparado para enfrentar cualquier situación extrema.

Por todo lo anterior, hemos incluido en este tomo importantísimos consejos para que toda persona conozca lo que debe hacer para sobrevivir en la soledad y el frío de una montaña; luego de un naufragio; cuando en algunas zonas el trópico es el peor enemigo; en el ártico y otras zonas heladas; dentro de una cárcel; en medio de la maraña selvática, y en cualquier desierto del mundo. El tema lo comenzamos con importantes notas acerca de las técnicas de sobrevivencia más elementales. Introdúzcase en su lectura, y esté bien preparado para todo.

Técnicas de supervivencia

Más vale prevenir que lamentar, adagio que se puede aplicar correctamente a todas las situaciones donde la supervivencia sea lo primordial. Nunca es posible prever cuándo será necesario poner en práctica reglas elementales para conservar la vida, mientras llega un socorro. Por eso, aunque las probabilidades sean muy pocas, no está de más conocer las normas que nos permitirán sobrevivir el máximo posible.



Despejando el camino

Aparte de su alrededor todos los obstáculos que puedan impedir o retardar las operaciones de rescate, y si éste se considera próximo, empaque sus efectos personales.

Se va o se queda

Analice su situación y decida si conviene irse o permanecer donde está. Generalmente, lo más aconsejable es permanecer en el mismo sitio y esperar allí la llegada de las brigadas de rescate, sobre todo si se encuentra herido.

Preveniones elementales

Observe siempre las siguientes normas: aléjese de cualquier peligro inminente; después de un accidente, compruebe si tiene o no heridas; construya a la mayor brevedad un refugio y prenda una hoguera; descanse y relájese hasta que cesen los síntomas de conmoción.

Avise dónde se encuentra

Una de las primeras actividades a la que debe dedicarse es a hacer señales, ya sea con fuego o con un espejo; en horas de la noche, emplee una linterna o un fuego discontinuo. La señalización en el suelo se hace formando líneas o figuras geométricas.

Las excepciones

En cambio es preferible que avance en cualquiera de las siguientes circunstancias: si conoce con certeza su posición; cuando no hay peligro de que escaseen los víveres; cuando para un miembro del grupo que esté herido, el tiempo sea un factor crítico; y sobre todo cuando exista poca o ninguna posibilidad de recibir ayuda.

Enfrentando a las fieras

Ante cualquier animal peligroso, observe las siguientes reglas: evite el pánico y todo movimiento brusco, y aléjese del peligro gradualmente.

Un elemento invaluable

Beber agua es esencial para sobrevivir. Ausente toda actividad física, un hombre puede aguantar sin beber hasta diez días a temperaturas de 10°, siete días a 32°, y sólo dos días a 48°. Si tiene provisión, es recomendable que beba a intervalos regulares.



Consecuencias del agua impura

Por más que lo acose la sed, no se le ocurra beber agua que no sea potable. Uno de los peligros más graves para la supervivencia lo constituyen las enfermedades transmitidas por ese medio. Trátese primero el agua, hirviéndola o aplicándole purificadores.

Cómo preparar un fuego

Para hacer fuego cuando no se tienen fósforos, aliste primero cierta cantidad de materiales muy secos, como madera podrida, trozos de ropa o de cuerda, hojas secas de palmera, corteza seca de árbol, el revestimiento interior de nidos. Una lente de aumento puede serle muy útil para concentrar los rayos del sol en esos elementos, y producir el fuego deseado.

A la hora de cocinar

Una pequeña fogata y algún tipo de hornillo son los mejores accesorios para cocinar. Colóquense unos cuantos trozos de leña entrecruzados para que, después de arder, queden reducidos a una capa uniforme de brasas. Construya el fogón disponiendo a ambos lados del fuego dos troncos sobre los que pueda sostener el recipiente para la comida.

Aunque no le agrade...

...serpientes, lagartos y lagartijas, que se encuentran casi en todas partes, son también comestibles, pero antes hay que quitarles la cabeza y la piel. Su carne debe comerse asada o frita.

No cave a ciegas

Antes de ponerse a cavar buscando agua, conviene asegurarse de que hay signos de su presencia. Cávese en el fondo de un valle al pie de una pendiente pronunciada, o bien en algún lugar verde donde haya habido un manantial durante la estación lluviosa.

Conservación de las carnes

Para secar pescado o carne, expóngalos al viento, sol, aire, fuego o cualquier combinación de estos factores. La comida así deshidratada se conserva bien.

Hojas alimenticias

De todos los alimentos vegetales, las hojas comestibles son probablemente los más numerosos. Generalmente las hojas pueden comerse crudas o cocidas, pero si se cocinan demasiado pierden buena parte de sus valiosas vitaminas.

Actividad total

Si ha resultado sobreviviente de un desastre, mientras llega ayuda trate de mantenerse lo más activo físicamente; todos los días trote durante varios minutos, nade hasta el cansancio en un río donde pueda hacerlo sin peligro, trepe como todo un alpinista en los cerros bajos que haya alrededor, cave constantemente en busca de fuentes de agua, prenda fogatas, corte árboles. Toda esta actividad ayudará a que su estado físico se encuentre en forma y pueda soportar más tiempo su infortunio.

En la montaña: soledad, frío, caídas

Es posible que entre la gran diversidad de aficiones que existe, a algunas personas les agrade especialmente el alpinismo. Y cuando se les presenta la oportunidad de ir a una excursión a la montaña con otros compañeros, la emoción las invade. Sin embargo, tal diversión, como muchas otras, cuando no se siguen ciertas reglas, puede terminar en una tragedia. Para evitarlo, ciñase a elementales normas de sobrevivencia.



Conocer el terreno

No emprenda un viaje hacia una montaña si no conoce perfectamente la zona donde va a explorar. Recuerde que en la cima un terreno que parezca fácil de atravesar puede esconder abruptas hondonadas de varios metros de profundidad.

Ahorre tiempo y energía

Al desplazarse procure que el peso de su cuerpo recaiga bien equilibrado sobre los pies; coloque su planta completamente horizontal al pisar el terreno, lo que no es difícil si los pasos son cortos y el ritmo lento, pero constante.

Cuando vaya a acampar...

...escoja cuidadosamente el lugar, y procure que haya agua en las cercanías. No se establezca al pie de terrenos muy empinados, ni en zonas donde pueda haber riesgo de aludes, desprendimientos rocosos o fuertes ráfagas de viento.

A falta de colcha

Después de que construya su refugio, elabore un lecho confortable que aisle de la frialdad y humedad del suelo. Hágalo con hojas y ramas libres de insectos, e insértelas en la tierra con las puntas inclinadas en la misma dirección y separadas entre sí unos 20 centímetros; eche luego encima otras ramas más finas.

Busque un apoyo

Cuando emprenda camino, cerciórese antes de que a todo lo largo del mismo, encontrará puntos de apoyo para las manos y los pies. Pruebe cada asidero antes de cargar sobre él todo el peso del cuerpo.

No se distraiga

Si se desciende, es recomendable mirar al frente de manera constante. Es la mejor posición para elegir ángulos de descenso, puntos de apoyo y evacuaciones de emergencia de un sitio peligroso.

Prohibido rodar

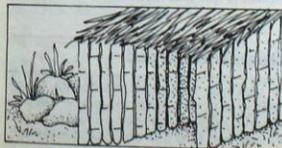
Examine cuidadosamente el terreno, pues si está cubierto de pequeñas piedras es muy posible que lo hagan rodar peligrosamente. Prefiera andar por lugares de tierra firme, y evite inútiles riesgos.

Es mejor quedarse quieto

Generalmente, si está extraviado, es mejor permanecer en el mismo sitio y esperar allí la llegada de los equipos de rescate, sobre todo si se encuentra herido.

Buscando el agua

Para proveerse de agua, cave en los lechos secos de arroyos, pues frecuentemente allí hay depósitos líquidos. En terrenos nevados, recójase la nieve en un recipiente y póngase al sol en algún lugar resguardado del viento.



Un tripode humano

Al avanzar por terreno escarpado deben siempre mantenerse tres puntos de contacto, ya sean las dos manos y un pie, o dos pies y una mano. Cuando se desplace mueva solamente una de sus extremidades. Es un consejo muy apropiado para lograr guardar el equilibrio.

Para descensos congelados

Cuando su marcha se realiza por terrenos cubiertos de nieve o hielo, provéase de una cuerda bien fuerte y un pico, elementos que le facilitarán el desplazamiento. En vez del pico puede utilizarse una estaca bien resistente.

Déjelo para el día

Si llega la noche y no ha terminado su descenso de la montaña, es preferible que detenga la marcha, acampe, y espere hasta el día siguiente. La oscuridad en una montaña desconocida es la más segura causa de accidentes.

Por el lado bueno

En caso de que la montaña donde usted se halla esté en parte cubierta de nieve, haga todo lo que esté a su alcance para transitar por zonas desprovistas de la misma. Así podrá avanzar más rápido y con menor peligro, aparte de evitar el enfriamiento de los pies.

¡A prender fogatas!

El fuego es necesario para calentarse, mantenerse seco, hacer señales, preparar alimentos y hervir el agua. El tiempo de su sobrevivencia se alargará o disminuirá según su aptitud para hacer fuego en cualquier lugar y circunstancia. Hacer fuego, además, constituye una ayuda psicológica, pues proporciona calor y comodidad, le sirve de compañía, le da valor y lo consuela, permitiéndole levantar su ánimo.

A sobrevivir luego de un naufragio

Aunque actualmente las posibilidades de un naufragio en el mar son muy pocas, el peligro siempre ronda a quienes navegan. Y como uno de estos lamentables accidentes puede ocurrir en el momento menos esperado, es preciso conocer algunas normas de sobrevivencia, para ponerlas en práctica en el instante adecuado, sin importar cuánto es lo que conozca de marinería.



Agárrese de donde pueda

Antes que nada, y como consejo de oro, no se desespere. Tome las cosas con calma y busque rápidamente un objeto flotante del cual pueda aferrarse. Trate de reunirse con otros sobrevivientes, para que entre todos dispongan las medidas a tomar. Luego, si se puede, transporte todas las partes útiles de la embarcación, así como la mayor cantidad posible de víveres y agua. Después aléjese en prevención de una explosión.

Sin sofocarse

Si lo domina el pánico, éste lo hará obrar apresuradamente. Pero lo aconsejable es que conserve la tranquilidad y haga lo que tiene que hacer despacio, pero seguro. Recuerde que más tarde le harán falta las energías para superar el trance.

Las cosas son como son

En el momento oportuno, cuando la difícil situación se lo permita, analice con calma el estado en que se encuentra y las posibilidades de sobrevivencia. Mentalmente planee las tácticas que utilizará.

Averigüe las prioridades

Decida a la mayor brevedad cuál es el más alto riesgo a que se expone: los tiburones, el frío, la extenuación, la sed, la soledad, o la imposibilidad de llegar a tierra. Inclínese a resolver la que más inconvenientes le pueda causar.

Aguantando la sed

Por más que esté desesperado por la sed, jamás se le ocurra beber el agua de mar para calmarla, pues su salinidad no sólo le producirá más sed, sino que afectará su estómago.

No se hunda usted mismo

Aunque es obvio, la desesperación puede hacerle olvidar que si lleva mucho peso, más pronto llegará al fondo del mar. Por lo tanto, recuerde que tiene que despojarse de todo objeto pesado, para que pueda flotar o nadar con más libertad y agilidad.



¿Dónde está la tierra?

Trate de orientarse para saber hacia qué punto cardinal está más próxima la tierra. Si no cuenta con una brújula, y desconoce totalmente su posición, guíese por los fenómenos naturales que lo pueden ayudar tanto de día como de noche.

Alguien a quien obedecer

Si el drama es compartido por varias personas que navegan a la deriva en un bote, póngase de acuerdo con ellas sobre quién actuará como jefe o dirigirá las acciones. De preferencia se debe escoger a quien tenga más conocimientos sobre esta clase de accidentes.

¿Qué hay y qué falta?

En caso de que se hayan logrado salvar objetos indispensables y alimentos, será necesario hacer un inventario de todo ello, y seleccionar la forma como habrán de utilizarse unos y consumirse los otros. Pero debe hacerse con mucha prudencia, teniendo en cuenta que se desconoce cuánto tiempo durará la situación.

¡S.O.S. Aquí estamos!

Por todos los medios de que disponga, haga señales para indicar su posición. Para ello puede utilizar las camisas de color blanco, pequeñas teas con desechos, pero sin poner en peligro el bote; en caso de que esté provisto de ellas, utilice las pistolas de señales con periodicidad.

Importante autoanálisis

Es posible que en medio de la confusión del naufragio usted haya sufrido una herida sin darse cuenta. Inspeccione su cuerpo, así sea sólo con las manos, para asegurarse de que no tiene alguna cortadura o traumatismo.

Celador en alta mar

Mientras se llega a tierra o acude un rescate, quienes se encuentran dentro del bote deben turnarse para dormir. Siempre será necesario que por lo menos uno quede despierto para controlar el rumbo y alertar sobre cualquier peligro que se avecine.

Una quietud que mata

No deje que la desidia lo lleve a extremos nefastos. Esté activo a todo momento, sin permitir que la pereza lo convierta en un cero a la izquierda.

El que ahorra...

...siempre tiene. Adagio que usted debe recordar en el momento de consumir los alimentos y el agua. Es preciso que, en una situación de tal riesgo, las provisiones se racionen al máximo.

Ejercicio por turnos

Si el bote donde se encuentran los sobrevivientes está provisto de remos, deberán establecerse turnos para usarlos, en beneficio de todos. Se exceptuarán, claro está, las personas que se hallen enfermas o heridas.

Cuando el trópico es el enemigo

Para quien se encuentre extraviado en el trópico, su desplazamiento en él puede convertirse en uno de sus mayores problemas. Y como lo primero que debe tener atención es la salud, es necesario conocer algunas normas de sobrevivencia en ese clima, no sólo para conservar un estado satisfactorio, sino para conseguir lo más pronto posible un resultado exitoso.



Conociendo el terreno

Debe usted saber que la vegetación de climas secos es menos frondosa que la de climas húmedos; sin embargo, es más difícil atravesarlas por la ausencia de señales topográficas, seres humanos y otras pistas. Es posible hacerlo con el auxilio de una brújula, sentido común y confianza realista en las propias capacidades.

Indispensables elementos

Lo más aconsejable que usted lleve, cuando se encuentre perdido en una selva tropical, es lo siguiente: un machete u otro utensilio cortante que le permita abrirse paso, una brújula, un botiquín de primeros auxilios, y una tela que pueda servirle a la vez de mosquitero y refugio.

Construya su vivienda

Para construir un refugio, válgase de varias ramas, y utilice una buena capa de hojas de palmera o de grandes hojas de plátano. También es muy práctica una hamaca fabricada con tela gruesa. Hojas de árbol o helechos pueden servirle de "manta"; y recuerde que es preferible cubrirse con cortezas de árboles que dormir a la intemperie.

A mucho calor, mucha agua

Para prevenir los efectos del excesivo calor, como agotamiento, calambres, insolación, se debe reponer al organismo el agua perdida por la transpiración. Beba toda el agua que pueda, y si comienza a sentir los efectos citados, póngase a descansar en la sombra por varias horas.

Evite las carreras

Hágalo todo con mucha calma, no se apresure. Recuerde que no vale la pena gastar energías intentando abrirse rápidamente paso entre los matorrales, ya que tal cosa es imposible.

Váyase por lo plano

Trate de evitar los terrenos altos, excepto para orientarse. Es más aconsejable que dé un largo rodeo por terreno llano, antes de buscar situaciones peligrosas en los sitios rocosos.

Prohibido caminar caliente

No olvide que antes que nada debe conservar intacta su salud. Por lo tanto, le recomendamos que no camine si se encuentra con fiebre. Espérese a que ésta desaparezca, bebiendo entre tanto mucha agua.

Cuide bien sus heridas

Debido al calor y a la humedad tropicales, las heridas se infectan muy fácilmente. Prevenga entonces las infecciones, protegiéndose con compresas de agua limpia. Si tiene botiquín aplíquese el medicamento indicado.

Atención al comer

Cuando encuentre una planta de coco, y vaya a consumir sus frutos, no olvide que, si están verdes, deben ingerirse en pequeñas cantidades, ya que su leche es un energético laxante. Cuidese.



Saber dónde está

Antes de que avance, es preciso que determine con la mayor exactitud posible su posición para elaborar un plan de marcha que conduzca a buen término. Si no tiene brújula, utilice el método de orientación por el sol.

¿Hacia dónde?

Cuando se desplace, siga una sola dirección, pero no necesariamente en línea recta. Es mejor evitar los obstáculos que afrontarlos. En medio de un territorio hostil, aproveche todo cuanto pueda ofrecer una protección natural.

Técnica infalible

Para caminar por la selva tropical y ahorrarse muchos golpes y arañazos, háganse girar hombros y caderas inclinando al mismo tiempo el cuerpo, y avance acortando o alargando el paso, lenta o rápidamente, según lo requiera la situación.

Lo malo y lo bueno

En el medio tropical proliferan las plantas venenosas y los animales peligrosos, pero también hay abundantes reservas alimenticias. Así como tiene que cuidarse de los primeros, deberá esforzarse por hallar las segundas.

Banquete tropical

En las selvas tropicales abunda la comida. Todo lo que ingieren los monos, es generalmente comestible para el hombre. Pero, por precaución, se recomienda no comer los frutos sin pelarlos primero o descortezarlos con un cuchillo. Las verduras deben hervirse o asarse. En lo que se refiere al pescado, empiece por ingerir una pequeña porción, y si al cabo de veinte minutos no se produce ningún síntoma alarmante, puede comerlo todo sin temor.

En el ártico y otras zonas heladas

Por circunstancias del destino, una persona puede llegar a extraviarse en un terreno donde impera un inclemente frío. Sea como resultado de un accidente aéreo, o como trágico fin de una excursión, para sobrevivir mientras acude un equipo de ayuda, se deben tener en cuenta elementales reglas para no sucumbir. Como en muchas otras situaciones de la vida, el mejor apoyo siempre es la confianza en sí mismo, pero respaldada por un comportamiento eficaz.



Primero lo más importante

En las inhóspitas zonas frías, lo primero que se debe hacer es construir un refugio sin demora, y tratar de estar a todo momento acompañado de una hoguera que le proporcione calor. La propia naturaleza brinda refugios aceptables como cuevas, salientes, grietas, terraplenes, etc. Trate de ubicarlos.

Los cuatro indispensables

Cuando vaya a movilizarse por un terreno árido y frío, la clave para conseguirlo reside en cuatro cosas: ropa adecuada, comida suficiente, descanso y paso regular, siendo la primera de ellas la más importante para protegerse contra el peor enemigo que es el helado viento.

Siga estas instrucciones...

...cuando se desplace por una zona fría: no se mueva en el momento de una fuerte ventisca; échese de bruces y avance a rastras cuando vaya a cruzar una capa de hielo delgada; no camine en medio de la niebla, pues resulta imposible apreciar la indole del terreno.

Cuidese de las avalanchas

Tenga presente que en cualquier pendiente cubierta de nieve, cuyo ángulo sea mayor de 20°, hay peligro de que se produzca un alud. Luego de una nevada, evite todas las pendientes abruptas.

Frías arenas movedizas

Si tiene que atravesar alguna corriente resultante del derretimiento de la nieve, que da origen a bancos de arena saturados de agua, compruebe a cada paso la dureza del terreno. Si nota que comienza a hundirse, tiéndase en el suelo a todo lo largo y con brazos y piernas extendidos; luego avance lentamente hacia tierra firme con movimientos semejantes a los de la natación.

Raquetas para el piso

Cuando la nieve sea blanda y profunda, deben improvisarse unas raquetas para desplazarse. Para ello sirve cualquier madera flexible; se necesitan además unos travesaños, también de madera, y tiras de cuero, alambres o cordeles.

Un baño helado

Recuerde que el cuerpo humano pierde rápidamente su calor al sumergirse en agua helada. El único remedio en este caso es salir del agua cuanto antes y como sea. Seguramente en menos de 30 minutos usted podrá alcanzar la orilla o una balsa, antes que el cuerpo se le enfrie hasta el límite de lo tolerable.

En caso de congelamiento...

...separe la ropa húmeda o apretada de la zona afectada, pero con extremo cuidado. Si la ropa o los zapatos se han helado junto con la carne, no deben ser quitados a la fuerza, sino muy lentamente.

Tratamiento inmediato

Tenga presente lo siguiente cuando trate a una persona congelada: no mueva ni friccione la parte o extremidad helada; si se forman ampollas, no las reviente; revise constantemente el estado de las partes expuestas, recuerde que la congelación es un paso hacia la gangrena.



Hay que obrar rápidamente

Si sufre de escalofríos y temblores incontrollables, confusión de ideas y amoratamiento de la piel, actúe sin demora pues está en juego su vida. Procúrese calor corporal corriendo, dando saltos y moviendo mucho las extremidades. Beba líquidos calientes y abriguese en un refugio.

Ojo con los primeros auxilios

Al vendar una herida, no comprima más de lo suficiente, y cuando se detenga la hemorragia, aflojese el vendaje. Manténgase todo el cuerpo a temperatura confortable. Si la hemorragia persiste, elévese la parte herida y póngase un vendaje de compresión.

Nieve en vez de agua

Si la sed lo atormenta, puede ingerir nieve, pero guardando ciertas precauciones: espérese a que se haya fundido lo bastante como para poderla moldear, es decir, darle forma de bola. No se debe comer en su estado natural, ya que en lugar de calmar la sed, acelera la deshidratación.

Fuego protegido

Cuando vaya a hacer una hoguera escoja un sitio al amparo del viento. En las zonas heladas puede servir de protección una hilera de bloques de nieve o una elevación de terreno. Protéjase también el fuego del agua procedente de la nieve blanda o de la que gota de las ramas de los árboles.

Dentro de una cárcel

Bien sabido es lo difícil que resulta dentro de una cárcel mantener no sólo la esperanza de salir, sino el llegar ileso —física y moralmente— al gran día soñado. Da un paso en falso aquél que se deja caer en el ostracismo o, peor, en la agresividad ciega e irracional. El recluso, para evitar lo anterior, debe ser una persona optimista, que piense permanentemente en un solo objetivo: la libertad. Y para ello debe considerar, por lo pronto, los consejos que aquí le damos.



Ciñéndose a las reglas

La manera más práctica para evitarse problemas cuando se encuentre recluso en una cárcel, es ceñirse estrictamente al reglamento interno. Por lo tanto, entérese del mismo y ponga en práctica todo lo que allí le aconsejan. Su disciplina será el elemento fundamental para poder sobrevivir en tan difícil trance. Además, se debe recordar que una buena disciplina puede ser un mérito muy valioso para conseguir una rebaja de la pena. Por el contrario, el mal comportamiento sólo conseguirá hacer más difícil su situación.

Sea un recluso pacífico

Pero en todo el sentido de la palabra, claro que sin llegar a una sumisión humillante. Evite las discusiones con sus compañeros de infortunio, y por ningún motivo haga caso de las provocaciones que algunos elementos pudieran hacerle. Aquí vale recordarle que más vale prevenir que tener que lamentar.

Amigos por aquí y por allá

Desarrolle dentro del recinto carcelario todo un programa de relaciones humanas: trate de hacer amigos y no desaproveche ninguna oportunidad que se le presente para lograrlo, porque sobre todo en la cárcel es mejor tener amigos y no enemigos.

Preso sin empleo

Es muy posible que si usted demuestra un buen comportamiento lo envíen a desempeñar cualquier oficio en la administración del penal. Pero si eso no ocurre, usted mismo trate de ocuparse en algo. Practique el oficio que sepa en provecho de sus compañeros, como peluquería, zapatería, carpintería o cualquier otro. En último caso, pida que le faciliten libros y dedíquese a leer.

Aunque le resulte difícil...

...por la situación en que se encuentra, de todas maneras haga lo posible por mantener una buena apariencia física. Acuerde con los familiares que lo visitan que le lleven ropa adecuada, y consérvese bien afeitado y en general correctamente aseado. No se des-cuide, pues esto constituye un síntoma que poco a poco lo podría llevar al abandono.

Cada cual en su lugar

Por el hecho de encontrarse usted recluso en una cárcel no se pierde la calidad de ser humano que merece respeto. Discuta sus ideas con los demás, haga ver sus puntos de vista, y exija el respeto que usted y todo preso merecen.

En boca callada...

Un buen consejo que le podemos dar es que sólo hable lo necesario. Es mejor que no ofrezca a nadie confidencias de su vida privada, y menos de los pormenores del asunto por el cual se encuentra recluso. Recuerde que más tarde podrían llegar a chantajearlo.

La nefasta inmovilidad

Por ningún motivo se vaya a aislar en un rincón, a sentarse y vegetar mientras se resuelve su problema. Despiértese: trote, haga gimnasia e intégrese a cuanto equipo se organice para practicar deportes. Si usted está preso, recuerde que su mente debe estar siempre libre.

Hogar, dulce hogar

Sabio adagio que no debe olvidarse ni siquiera tras las rejas. Solicite permisos, llene formatos y haga todo lo que esté a su alcance para que le permitan una constante comunicación con su familia. Ese es el mejor consueño y la mayor ayuda moral a que todo detenido tiene derecho.

Estar bien informado

Conviértase dentro del recinto carcelario en una antena viviente. Trate de enterarse de todo lo que sucede tanto adentro como fuera de la cárcel. Eso le hará olvidar en algo su infortunio.

Más cabeza que fuerza

Jamás se le ocurra andar formando trifulcas con los demás reclusos, porque lo más seguro es que salga perdiendo. Si tanto le gusta la pelea, tenga iniciativa y organice un campeonato con todas las de la ley. Pero no se le olvide solicitar el respectivo permiso.

Bueno, ¿y de su caso qué?

No se duerma, ni espere que lo vayan a sacar de la penitenciaría de la noche a la mañana. Haga gestiones para la consecución de un abogado, pues sin la ayuda de tal profesional su estada allí se alargará indefinidamente.

Las rutas tenebrosas

Así como en la ciudad, dentro del recinto carcelario también hay rutas que usted jamás debe transitar, ni de día ni mucho menos de noche. Recuerde que los presos más peligrosos suelen aliarse para atacar en la misma cárcel a los demás reclusos. Si usted se ha formado una idea de cada uno de ellos, ródeese solamente de aquellos que considere equilibrados y de "cabeza fría".



En la maraña selvática

Por diferentes causas, una persona puede de pronto encontrarse perdida en una selva: extravió en una excursión, un accidente aéreo o simplemente el resultado de la osadía de tratar de sobrevivir en ella por propia determinación. No obstante, y a pesar de la ayuda que puede ofrecer la naturaleza, no es nada fácil convertirse de la noche a la mañana en un avezado "Tarzán". Tenga en cuenta algunas normas para conservar la vida en una enmarañada selva.



Un lecho apropiado

Cuando lleguen las horas de la noche, busque para dormir un lugar seco y preferentemente cerca a un riachuelo. En último caso, el mejor y más seguro sitio para hacerlo es la copa de un árbol de ramaje apropiado.

Elimine los estorbos

Sea consciente de la situación en que se encuentra y elimine de su morral, si lo tiene, todo objeto que le pueda causar estorbo; lleve sólo lo absolutamente necesario, lo cual facilitará la agilidad de su marcha.

Protectores indispensables...

...son sus zapatos o botas, de manera que debe preocuparse por no desgastarlos. Para conseguirlo, transite por lugares que no sean escabrosos o que estén colmados de elementos que puedan rajarlos. En caso extremo, será necesario que usted mismo elabore un protector para sus pies.

Señales de vida

Mientras se va desplazando por la inhóspita selva, esté atento a percibir cualquier indicio de vida humana. Siga una ruta cercana a las orillas de los ríos, pues suele haber campamentos cerca de ellas. Desechos de comida o de fogatas pueden indicar que hay personas no muy lejos.

¿Vale la pena?

Evalúe si el esfuerzo de desplazamiento que usted hace mientras se encuentra perdido en una selva le significa algún beneficio. Si no es así, es preferible que se quede en un mismo sitio y a la espera de la ayuda de la brigada de socorro que seguramente lo estará buscando. Además corre el riesgo, si avanza a ciegas, de enfrentarse a muchos otros peligros.



Objeto multi-usos

Encontrándose perdido en una selva, proveáse a la mayor brevedad de una especie de bastón o una vara larga, que le servirá para detectar terrenos blandos, alejar alimañas, salvar un obstáculo, defenderse de un inesperado ataque, y hasta de soporte si cojea.

Ahorre energías

No exija demasiado a su físico, esforzándose por avanzar más de lo debido. Descanse el tiempo que sea necesario cada vez que su cuerpo se lo pida. Recuerde que la fatiga sólo le traerá más inconvenientes a esta peripécia.

Los pequeños enemigos

Trate de evitar las zonas que estén plagadas de insectos y, hasta donde le sea posible, cúbrase el cuerpo, incluyendo el rostro. Se evita así la picazón molesta de algunos bichos, muchos de los cuales le pueden producir fiebre.

Avance con cautela

Si no cuenta con una brújula que lo oriente, es recomendable que para no extraviarse en el rumbo que lleva deje marcas a medida que avanza. En caso de sentirse perdido, es preferible que se detenga y vuelva sobre sus pasos para corregir la ruta; pero al iniciar el nuevo desplazamiento utilice marcas diferentes para evitar futuras confusiones.

No se vare por comida

Aunque sean desconocidas en la civilización, existe en la selva una gran variedad de plantas comestibles. Es preciso correr el riesgo e identificarlas para que se alimente mientras consigue ayuda.

Con cabeza fría

La desesperación podría resultarle funesta. Tenga calma, y actúe con su mente bien despejada. Siéntese, y con toda tranquilidad evalúe su situación; haga planes, trace itinerarios. Pero le repetimos que no se deje dominar por el pánico.

Mejorando poco a poco

Usted mismo debe estimularse. Trate de alcanzar pequeños triunfos que levanten su ánimo. Tales éxitos pueden ser, por ejemplo, haber encontrado una ruta que lo aproxime a la civilización; conseguir alimentación para varios días; proveerse de abundante agua.

Desconfíe...

...de la tranquilidad de un riachuelo. Antes de atravesarlo, asegúrese de que no está infestado de pirañas o de serpientes. Trate de todas maneras de cruzarlo por su parte menos honda, y con la mayor precaución posible.

Ojo a las infecciones

Cuidese al sufrir una herida de que la misma se le vaya a infectar, pues en caso de no contar con medicinas, el problema puede alcanzar una gravedad insospechable. Lávese con agua pura, y evite los rayos directos del sol sobre la herida. Además, recuerde que garrapatas, sanguijuelas, y un gran número de insectos pueden acosarlo a causa de su herida. Mantenga siempre sobre la llaga una compresa limpia.

En cualquier desierto del mundo

Bien distinto a conservar la vida en una selva o una zona tropical, es hacerlo cuando una persona se encuentra en un lugar desértico, pues ni siquiera se tiene el consuelo de que los elementos de la naturaleza, como plantas y animales comestibles, puedan ayudar a la sobrevivencia. Y aunque esta situación difícilmente se podría presentar, sin embargo existen reglas básicas que es preciso tener en cuenta en caso de vivir tan dura y riesgosa experiencia.



Caminante nocturno

Cuando se encuentre en medio de un desierto no piense en andar y andar hasta encontrar un refugio seguro. Lo aconsejable es que se desplace sólo al atardecer, en horas de la noche y en los albores del día siguiente. Se explica esto porque la zona desértica es más fresca en esas horas y no se recibe sobre la humanidad los caniculares rayos del sol, haciendo por consiguiente más fácil y rápida la caminata.

Agua, solo agua

Si en la ciudad el agua constituye un valioso líquido, piense entonces en su utilidad en un lugar desértico. En tales parajes es preciso, para sobrevivir, beber de 4 a 5 litros diarios. Pero todo depende de lo que usted camine: en la noche alcanzará a recorrer con esa cantidad unos 30 kilómetros; en cambio, durante el día sólo 15. El consejo es: sepa distribuir sus raciones de agua.

Huyendo del sol

Si una persona se expone demasiado tiempo al sol está propensa a sufrir calambres, agotamiento y la inevitable insolación. En tal caso hay que refrescar al insolado alfojándole la ropa y poniéndolo a la sombra; se debe también administrarle un poco de sal disuelta en agua.

Señales de auxilio

En la noche, a medida que se vaya desplazando, es conveniente que periódicamente encienda hogueras. Esto le resultará de gran ayuda en caso de que lo estén buscando desde el aire.

Bien provisionado

Como equipo mínimo indispensable para sobrevivir en el desierto, se necesita lo siguiente: cantimplora con capacidad suficiente para la mayor cantidad de agua posible; espejo para hacer señales; brújula; linterna, ropa adecuada; y algo que produzca sombra.

Contra el acosador viento

Cuando se desate una tempestad de arena no siga avanzando; marque con piedras la ruta que lleva e intente dormir acostado de espaldas al viento, tapándose la cara con una de sus prendas. El lugar apropiado es junto a un montículo o accidente del terreno.

La moda del desierto

Para protegerse de la acción directa del sol, vístase de la siguiente manera: pantalón largo y camisa con mangas, un pañuelo alrededor del cuello, gafas ahumadas. Y de ninguna manera deberá quitárselas, a menos que esté protegido por una buena sombra.

Cómo encontrar agua

Los depósitos naturales de agua pueden buscarse detrás de las rocas, en los barrancos y al pie de acantilados o peñascos. Y he aquí un dato curioso: los excrementos de animales denotan, por donde se encuentren, la presencia de agua.

Plantas peligrosas

Evite comer de los frutos de algunas plantas del desierto, pues si usted no las conoce debe saber que muchas de ellas provocan fuertes irritaciones en la piel. Es preferible abstenerse hasta encontrar una conocida. Evítense las plantas con zumos o jugos de aspecto lechoso, ya que ellos producen fuertes irritaciones de la piel con su solo contacto.

Protegiéndose del sol

Para defenderse de los rayos solares recuerde estos consejos: recubra su cuerpo de arena o entiérrese parcialmente en ella; su presión contribuye a relajar los músculos fatigados.

Camine, pero cuide los pies

De la atención que ponga a sus pies depende la misma vida. Mantenga el calzado siempre limpio; cuando se detenga para descansar, quítese los zapatos, y por ningún motivo intente caminar descalzo.

Agudice la vista...

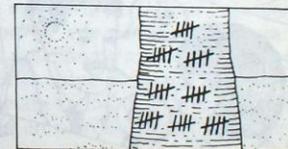
...para percatarse de la presencia de serpientes, arañas y escorpiones, abundantes en algunas zonas desérticas.

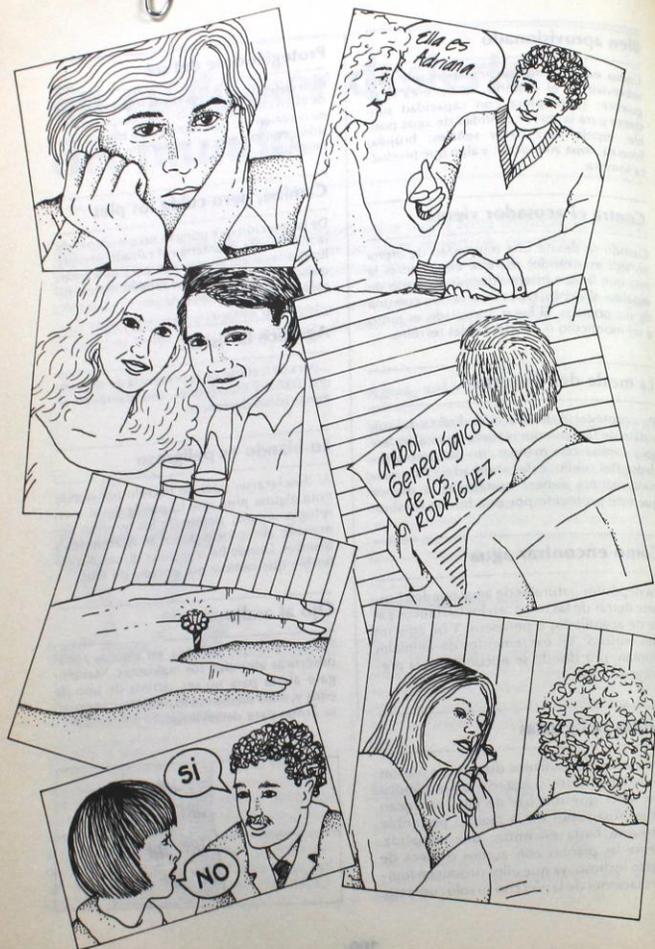
Lo blando es peligroso

Al desplazarse, trate de hacerlo por donde note alguna pista que lo pueda llevar a un refugio seguro; aléjese de los terrenos demasiado abruptos o de los muy arenosos y blandos. Donde haya grandes dunas, es preferible que camine por encima de ellas.

Ojo al asalto

Por extraño que parezca, en algunas zonas desérticas abundan los maleantes. Manténgase alerta para no ser víctima de uno de ellos y, si los medios se lo permiten, improvise armas para defenderse.





Dónde encontrarlo

Las conquistas

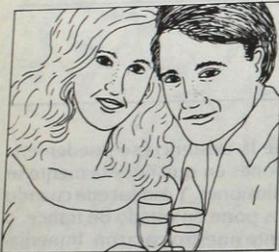
En medio de todas las vicisitudes de la existencia se pueden encontrar, sin embargo, algunas ocasiones en que nuestra mente se despeja de problemas y se llena de ilusiones. Y eso sucede cuando se "descubre" a la persona que nos pone en estado de trance, o sea que hace latir más aceleradamente nuestro corazón. Inmediatamente se busca la forma de conquistarla y de pronto el futuro se tiñe de rosa.

No obstante, y aunque todo parezca tan sencillo, una conquista requiere, como muchas otras situaciones de la vida, de observar ciertos principios y de adelantar algunos pasos imprescindibles que se deben seguir con empeño, para llegar al final deseado.

Esos pasos se hallan incluidos en esta parte de *El Gran Consejero de la Familia*, desde cómo encontrar a la pareja ideal, hasta la presentación a los padres para la petición de mano, pasando por las primeras citas, las averiguaciones sobre el pasado de esa persona, los infaltables disgustos, la elaboración de planes, y la toma de la decisión final. Si usted está en plan de conquista, ¡buena suerte!

Dónde encontrarlo

Toda persona que se disponga a hacer una conquista, no tiene por qué preocuparse por saber dónde encontrará el o la compañera ideal, ya que el "milagro" podrá realizarse en el sitio y en el momento menos esperado. Pero aunque sea algo que no se pueda prever, y si se desea hacer todo estrictamente planeado, puede acudir a muchas estrategias que seguramente le traerán muy buenos resultados.



El valor de la primera impresión

Antes de emprender su conquista, esmérese por estar bien presentado. Siempre permanezca bien peinado, afeitado y con zapatos lustrados. Su vestimenta, aunque no sea todo un lujo, debe ayudarlo en sus propósitos en vez de perjudicarlo.

Una sola clave

Sin importar el sitio donde usted puede encontrar su media naranja, siempre tenga presente que su comportamiento debe ser el propio de una persona culta; evite las groserías y los piropos de doble sentido. De lo contrario, echará todo a perder.

Tinto antes de atacar

Puede ser que a la cafetería que usted frecuenta, también asista una persona de su agrado. Comience sus requiebros invitándola amablemente a un refresco, e iniciando con ella una conversación más bien neutral.

De viernes cultural

En la época actual es muy común que adolescentes y adultos asistan a las discotecas, con el único propósito de hacer nueva pareja. Si tiene los medios para hacerlo, es mejor que vaya a un establecimiento de categoría.

Super-prohibido

Lo que nunca se le debe ocurrir es representar el papel de conquistadora en un velorio. Más bien consiga el número telefónico de quien le llame la atención, y pacte una cita para una fecha y lugar más adecuados.

Conquista de película

Aunque son muy pocas las personas que acostumbran ir solas a cine, puede ocurrir que alguien busque lo mismo que usted: una conquista. Pero dentro de ese recinto debe comportarse con mucha cortesía para evitar malos entendidos.



Quién es quién

Al momento que le presenten a una persona de su agrado y que desee conquistar, diga claramente su nombre y apellido y grábese los de él, para no pasar por la vergüenza de solicitarle que lo repita. Hable claro y no entre dientes.

La reunión del barrio

Y si la reunión por asuntos del barrio termina en un alegre baile, no desaproveche esa oportunidad para lograr su propósito. Siga la conocida tradición de que en las fiestas es donde más se facilita, por el mismo ambiente, levantar un buen partido.

A pescar en la fiesta

Si usted es de aquellas personas que hacen parte de una junta comunal y asiste a frecuentes reuniones, interérese por alguno de los caballeros y conquistelo. Tendrá la ventaja de verlo más constantemente, y de conocer de una vez a algunos de sus familiares.

Equivocación acertada

Frecuentemente al marcar un número telefónico se cometen errores. Pero puede convertirse en una oportunidad para hacer un contacto si logra simpatizar con quien está al otro lado de la línea. Sin embargo, ojo, sea prudente, no se acelere demasiado.

Escogiendo entre varias

Cuando usted se encuentre en la calle tendrá oportunidad de apreciar a un sinnúmero de candidatas. Podrá ver su rostro, su cuerpo, su forma de caminar, su vestimenta. Si verdaderamente se interesa por alguien, haga sus primeros lances, pero con la mayor educación posible.

Colas y más colas

En las filas que se forman frente a una ventanilla, se pueden encontrar personas para todos los gustos. Y mientras se avanza es posible entablar un diálogo con quien está antes o después, lo cual es fácil que termine en una verdadera conquista, dependiendo de la simpatía que nazca entre las dos personas.

Una conquista estudiada

Los colegios y las universidades constituyen los lugares donde los inicios de un noviazgo son el plato de cada día. Alumnos y alumnas desde el primer día de clases se lanzan a lograr su conquista. Si usted hace parte del plantel, busque su media naranja, ¡buena suerte!

Tras un escritorio

Si por alguna razón usted es asiduo visitante de determinada oficina, y ha congeniado con la recepcionista, inicie su seducción pero sin alterar en nada las labores de su elegida. Llévele pequeños obsequios y demuestre con amabilidad su interés.

Viajando y enamorando

Esa vecina suya que tanto le atrae viaja todos los días en el mismo transporte. No desaproveche ocasión para demostrar cortesía. Entable con ella una conversación agradable y hágale una invitación. El final del viaje bien podría ser el matrimonio.

La primera cita

Momento definitivo para que una conquista siga por buen camino, lo constituye la primera cita de los ya casi enamorados. A solas, tendrán oportunidad de conocerse más a fondo, de hablar de sí mismos, y de dar paso a muchos otros encuentros. Para tal ocasión se necesita moderación, cautela, y un adecuado comportamiento, como a continuación se verá.



En el momento preciso

No obre a la ligera. Pacte la primera cita cuando esté completamente seguro de que no recibirá una negativa. Y en caso que rehúse no se disguste ni desanime. Insista con amabilidad hasta lograr el éxito.

El sitio adecuado

Es recomendable que antes de aceptar una cita a quien la piensa enamorar, seleccione el lugar donde se encontrarán. Escoja un sitio que resulte agradable y de ambiente adecuado, lo cual le permitirá expresar su afecto con más tranquilidad.

Es mejor por partes

De ninguna manera pretenda, en el primer encuentro, contar toda la historia de su vida. Le aconsejamos que planee anticipadamente lo que va a decir, que vaya por partes, reservando tela que cortar para otras oportunidades. Pero en ningún momento abandone la espontaneidad.

Tomando con calma

Si se ha acordado la primera cita en un establecimiento público, pórtese correctamente y no se le ocurra beber en exceso. A más de dejar una mala impresión, no tendrá la facultad de expresar apropiadamente su afecto.

Tempranito a casa

No es conveniente que después de la primera ocasión que tienen de estar a solas, se lleve a la dama tarde a casa, o se la abandone sin acompañarla. Sea prudente, y deje para otra oportunidad la continuación de sus planes.

No abuse de los extremos

Compórtese como es. Evite tornarse muy seria o muy alocada, pues usted todavía desconoce los gustos de su conquista. Utilice un vocabulario fácil de entender y controle los deseos de ser la única que hable.

La verdad, y siempre la verdad

Lamentablemente, la gran mayoría de las personas que van en busca de una conquista pretenden demostrar lo que no son, parapetadas tras una sarta de mentiras. Evítese posteriores disgustos, simplemente diciendo siempre la verdad. ¡Muéstrese tal como es!

A la antigua

No obstante lo desinhibida que es la juventud actual, sigue dando muy buenos resultados utilizar la técnica de tiempos pasados. Es decir, ser muy recatado, dejar quietas las manos, mostrarse tímido y guardar un profundo respeto hacia la persona elegida. No lo olvide.

No dé lo que no puede

Queriendo hacer ver a su pareja que usted es una persona amplia, posiblemente tenga que endeudarse para atenderla lo mejor posible en la primera cita. Pero le aconsejamos que no lo haga, y ofrezca sólo lo que su posición puede dar, sin engaños de ninguna clase.

Olvídese de la demagogia

Tampoco es aconsejable que, en el primer encuentro, usted comience a exponer todo un tratado de planes, de promesas y de sinnúmero de actos que posiblemente jamás podrá llevar a cabo. Aténgase a la realidad, y no ofrezca paraísos sólo para impresionar.



A paso lento, pero seguro

Puede usted contar con la suerte de que su nueva pareja lo comprenda a las mil maravillas. Pero no por eso insista descortésmente en que lo lleve a casa de los padres. En todo caso, la sugerencia es mejor que venga de la contraparte.

Sin compañía

Con frecuencia, y precisamente por ser la primera cita, la mujer suele llevar el acompañamiento de una amiga o un hermano pequeño. Pero el caballero deberá siempre asistir sin ninguna clase de chaperona, a menos que ella le solicite lo contrario.

No trabaje como un juez

Puede resultar muy molesto a su nueva ilusión que se ponga a hacer pregunta tras pregunta, sin dejar que él también sepa algo referente a usted. Entable un diálogo cordial, no un monólogo.

Buscando afinidades

Averigüele a su conquista cuáles son sus gustos, qué deportes le agradan e invítela en una próxima oportunidad a compartir un paseo en bicicleta, jugar baloncesto, etc.

El presente y no el futuro

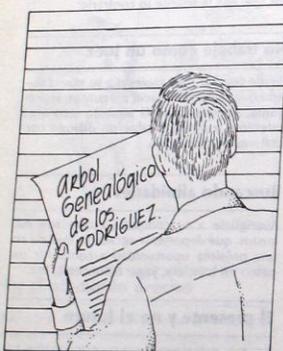
Por más entusiasmado que se encuentre, no es conveniente que, de una vez, comience a hablar de un posible matrimonio. Recuerde que hay que darle tiempo al tiempo.

Un adiós sin lágrimas

Terminada su primera cita, posiblemente quede defraudado; tómelo con calma, no se disguste, ofrezca su amistad, y con la mayor cortesía posible hágale saber la verdad a su pareja. Es mejor eso y no crearle falsas ilusiones.

Investigando al candidato

Hecha su conquista, si usted desea llevarla a buen término, es decir, al matrimonio, seguramente no irá a unirse de buenas a primeras con una persona de quien desconoce todo su pasado. Y aunque hay quienes dicen que no importa qué antecedentes tenga su media naranja, llega el momento en que algo de ese pasado les molesta. Para evitar esas incertidumbres, averigüe, ya sea preguntando a su conquista o por sus propios medios, todos los datos que desee conocer. Así podrá estar tranquilo.



Ascendientes célebres

Aunque el propio árbol genealógico es desconocido por la mayor parte de la gente, no está de más que usted interroge a su pareja sobre sus ancestros, si tiene interés de saber qué personajes importantes ha habido en su familia, pues si los hay hasta usted mismo podrá ufanarse de ello.

Entrando en materia

Durante muchos encuentros usted se ha dedicado a alabar a su conquista y a demostrarle de distintas formas su afecto. Pasado ya algún tiempo, es conveniente que la cuestione sobre su actividad actual y anterior, su status económico, si usted es el primero o hubo otros u otras antes. En fin, sobre todo lo que usted considere necesario saber.

Aprendiz de psicólogo

Si usted nota algo extraño en el comportamiento de ella, y ya se ha ganado su confianza, trate de averiguar, con mucha diplomacia, algunos pasajes de su infancia. Es posible que logre sacar a luz las causas de ese proceder y ayudar en lo que esté a su alcance.

Evite los misterios

No sea usted de los que a todo momento se está preguntando "¿por qué?"... sin obtener nunca una respuesta satisfactoria. Por ejemplo, ¿por qué sale tan temprano?, ¿por qué se acuesta tan tarde?, ¿por qué no me cuenta dónde estuvo?, ¿por qué mira tanto hacia ese sitio? Despeje su mente de dudas y deje de preocuparse por asuntos que seguramente no revisten ninguna gravedad.

Otra época, otras ideas

Teniendo en cuenta que la gente cambia de ideas de acuerdo con la época, es preciso que usted conozca el pensamiento de su nuevo amor sobre variados asuntos cotidianos. Es posible que ella o él sigan tradiciones paternas y usted no. Lo importante es que lleguen a un común entendimiento.

Dime con quién andas

Aunque parezca mentira, pueden sacarse muchas conclusiones sobre una persona, solamente conociendo las amistades que frecuenta y la calidad moral de éstas. Entérese quiénes son los amigos y amigas de su media naranja, y fórmese usted mismo un concepto objetivo.

Historia amorosa

¿Es usted el primero? ¿Cuántos amores ha tenido él o ella antes de conocerlo a usted? Indague amablemente sobre el pasado amoroso de su nueva pareja, no para intentar descubrir algo oscuro, sino simplemente para conocer una faceta más de su vida y llegar a una comprensión mayor.

Vivencias del pasado

Narrar aventuras maravillosas de la infancia, las picardías colegiales, los momentos gratos vividos en el pueblo natal, etc., tiene algo de encanto que a toda gente le gusta escuchar. Interésese por conocer esas vivencias de la persona que sale con usted.

El talón de Aquiles

Por más cualidades que tenga una persona, por lo general hay algo en especial que a cada una disgusta, es decir, lo que se conoce como "el lado flaco". Prudentemente descubra cuál es el de su pareja, ya que, sabiéndolo, seguramente usted se evitará muchos malentendidos.



Afinidad en el entretenimiento

No está de más que inquiera sobre cómo utiliza su pareja el tiempo libre, qué deportes practica, cuál es su música predilecta, qué lecturas prefiere, etc. Sería ideal que ambos compartieran los ratos de ocio.

Previendo el futuro

Si ambos estudian la misma carrera o trabajan en la misma empresa, lo ideal sería que se ayudaran mutuamente en aras de su progreso, en la eventualidad de que ya hayan pactado una futura unión matrimonial. Además de la marital, también es lícito que la pareja concerte una posible sociedad de carácter comercial.

Antecedentes saludables

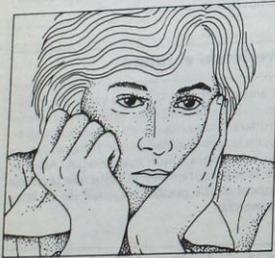
Una buena salud es señal de larga vida; de manera que si sus intenciones son tener una duradera unión con su pareja, es conveniente que indague sobre el estado de salud de ella en los años inmediatamente anteriores.

Siempre dentro de la ley

Aunque no represente algo de mucha importancia, pues ninguna persona está exenta de cometer un error, no está de más que averigüe si en el pasado su enamorado ha tenido problemas con la justicia. Todo se puede disculpar o entender; lo que sí es importante es que no haya reincidencia.

Los primeros disgustos

No existe ninguna relación entre dos personas que no sea empañada por disgustos, a veces serios, en ocasiones sin importancia. El retorno a la cordialidad depende de la comprensión que haya entre la pareja, y de la forma como cada uno, por su parte, maneje la situación, en caso de que desee que el disgusto sea olvidado. Si se ha hecho una conquista recientemente es preciso observar un comportamiento "elástico", buscar afinidades y ser comprensivo, para que la relación no termine por incompatibilidad de caracteres.



Ante todo, la calma

Desde la primera vez que usted tenga una desavenencia con su conquista, trate de tomar el asunto con la mayor calma posible. No se deje dominar por la ira o la desconfianza.

Basta con analizar

No obre a la ligera, pues sólo conseguirá agravar el asunto. Con cabeza fría analice los motivos que lo han llevado a disgustarse con su nueva pareja, y saque conclusiones razonables.

No bote la toalla

Por el hecho de haberse presentado el primer disgusto con su nueva pareja, no vaya a pensar que todo se ha perdido. Se puede haber perdido una batalla, pero no la guerra. Si de veras está interesado en conquistar a esa persona, insista en su empeño y no se desanime.

Sin adelantar juicios

Hay personas más propensas a disgustarse que otras, y si a su nueva ilusión le saca de quicio muy fácilmente, no por ello debe usted adelantar juicios, afirmando que así será toda la vida. A veces, la gente cambia de proceder cuando se le dan argumentos valederos.

Culpa compartida

No pretenda echar toda la culpa del disgusto a su otra parte, pues lo más seguro es que usted haya tenido mucho que ver para llegar a la desavenencia. Exponga sus razones y escuche atentamente las de su pareja para definir responsabilidades. Comprendiéndose, los disgustos serán cada vez menos frecuentes.

Aceptando los errores

Puede usted equivocarse muy frecuentemente, a consecuencia de lo cual él o ella se enoja. Pues bien, calme los ánimos simplemente reconociendo sus faltas, dando a entender que en el futuro evitará volver a cometerlas.

Lo más de fácil

Evitar los disgustos o lograr la reconciliación es lo más sencillo del mundo: simplemente compórtese caballerosamente. A las mujeres les encanta ser atendidas y obsequiadas; así que de vez en cuando preséntese a su conquista con un detalle en la mano. Ganará puntos a su favor.

Evite la propaganda mala

Posiblemente luego del primer disgusto termine con la nueva relación. Déjelo de ese tamaño. No sea usted de aquéllos que entre sus amistades dejan malas referencias de esa persona, con el único fin de desquitarse. Olvidese del asunto y emprenda una nueva conquista.

No hay mal...

...que por bien no venga. En efecto, resulta imprudente consolidar una relación afectiva si antes ambos miembros de la pareja no se han conocido "peleándose", circunstancia en la cual es cuando mejor se puede conocer al otro y sopesarlo en su verdadera "dimensión oculta".



Hay que saber perder

Si en diálogo cordial usted y su enamorada analizan los pro y contra de cada uno sobre los motivos de un disgusto, y llegados a una conclusión usted resulta ser quien no tenía la razón, pórtese a la altura y acepte su derrota de criterios. No hay ningún demérito en ello.

Sin estridencias, por favor

Usted puede exponer sus argumentos en medio de un disgusto con la persona que ha conquistado, pero hágalo con palabras moderadas y sin levantar la voz. No pretenda ganar por ser quien más grita, sino por tener la razón de su lado.

Lo pasado, pasado

Después de llegar a un acuerdo, borre de su mente todo vestigio del disgusto. No puede haber nada más desagradable que recordar a todo momento los ratos difíciles que se han vivido. Más bien, preocúpese de que en el futuro todo marche mejor.

Sobran los terceros

En lo posible, trate de arreglar su disgusto solamente con quien lo ha tenido, y no inmiscuya a terceras personas. Tal cosa sólo puede hacerse siempre y cuando las dos partes convengan en que un "árbitro" imparcial les aclare sus diferencias y enojos.

Los regalos al olvido

Si durante la relación, y antes del primer disgusto, usted ha colmado a su conquista de regalos, no se le ocurra cuando se encuentre airado echarle en cara lo atento que ha sido y lo que ha gastado obsequiándola. Es este un acto muy reprobable que, con seguridad, hará que su conquista no desee verlo nunca más. De otra parte, y como ésa ha sido su costumbre, piense más bien en hacerle otro regalo, que puede conseguir que todo vuelva a la normalidad.

Yendo rápido o despacio

Dependiendo de la intensidad del afecto que se siente por la nueva pareja, algunas personas desean que todo se desarrolle a la mayor brevedad, mientras otras, por el contrario, obran "en cámara lenta". Los primeros actúan sujetándose a las reglas de la moda del siglo XX, pero los segundos están fuertemente adheridos a las tradiciones, cuando toda relación entre hombre y mujer era fuertemente vigilada por los respectivos familiares. Veamos las dos caras de la moneda:



Ninguna clase de inhibición

Tanto adolescentes como adultos en la actualidad llevan la relación con las ilusiones nuevas a toda velocidad. Sin dejar transcurrir una semana después de haberse conocido, ya han tenido su primera cita, su primer disgusto y han hecho diversos planes para el futuro. Pero nuestro consejo es que tanto unos como otros piensen y organicen todo con calma, para que los resultados sean más halagüeños.

De una vez al grano

Muchos periódicos y revistas tienen una sección llamada "Buscando corazones". Si usted quiere ir rápido acuda a ese medio, y se ahorrará muchas explicaciones, pues quien le conteste ya sabe de antemano cuáles son sus intenciones.

Jugando al pulpo

Nada de pecaminoso tiene tomar entre las propias las manos de la persona a quien se ha conquistado, y acariciarle la cara, el cuello o los brazos. Desacelere su entusiasmo y no pase de ahí. Lo demás vendrá a su debido tiempo.

Un plazo prudencial

Puede usted ser de aquellos que desean resultados a corto plazo, y de una vez le propone a su novia matrimonio a la mayor brevedad. Pero ella desea un plazo más largo para ir al altar. No se sulfure. Pónganse de acuerdo, y decídanse por un plazo conveniente. Además recuerde que en muchas ocasiones para fijar la fecha del matrimonio se debe consultar previamente a los padres de ambos novios. Para un paso tan decisivo en la vida, cuatro cabezas piensan mejor que una o dos.

Los extremos son malos

"Ni tanto que quemé al santo, ni tan poco que no lo alumbre", dice el refrán popular. Usted tampoco proceda con su conquista tan rápido ni lo haga tan lentamente, pues en ambos casos los resultados podrían perjudicarlo.

Un santo varón

No se debe ser muy "lanzado" con la conquista recién conocida, pero tampoco llegue al extremo de comportarse como un verdadero tonto, cual si fuera un atrevimiento la más casta caricia que prodigue a su nueva conquista.

Contacto instantáneo

Si está de mucho afán, inscriba su nombre en alguna de las compañías especializadas en conseguirle pareja por computador. La maqunita, en poco tiempo, pondrá a su disposición la pareja ideal.

La futura parentela

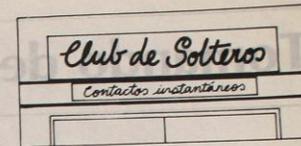
Deje que sea la novia quien lo invite a conocer a sus familiares; pero si la nota reacia, sugiéraselo usted muy diplomáticamente. De su respuesta sacará conclusiones sobre el interés de ella en formalizar la relación.

El cielo y la tierra

Cuide sus palabras. Por más entusiasmado que se encuentre no prometa algo que seguramente jamás podrá cumplir. Aténgase a la realidad y a sus posibilidades y no haga castillos en el aire.

Sobre bases sólidas

Bájese de esa nube. De nada le servirá que se haga ilusiones y lo dé todo por hecho sin haber consultado sus planes con su media naranja.



Fríamente calculado

Si le agrada hacer las cosas con lentitud, sáquele a ello ventaja organizándolo todo con meticulosidad: las citas a hora fija y determinado día; las invitaciones; las compras; la presentación a la familia; la lejana fecha de la segura boda; el sitio donde vivirán; el número de hijos que desea tener, etc.

Afán de compañía

Es posible que usted, por el afán de tener una compañera permanente, no se haya percatado de mínimos detalles que más tarde podrían desanimarlo y llevar todo al fracaso. Es preferible que obre despacio, pero seguro.

El mejor camino

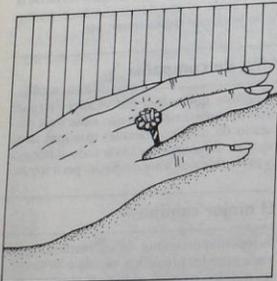
Independientemente de su manera de llevar a cabo los proyectos, rápida o lentamente, nuestro consejo es que se acostumbre a hacerlo de la segunda forma, lo cual le hará cometer menos errores, y adquirir más confianza en los resultados.

Visualice las consecuencias

Sea cual fuere la opción que usted considere mejor y sobre la cual ya se haya puesto de acuerdo con su pareja y sus futuros suegros, y sea ella a corto o largo plazo, no está de más que, con cabeza fría, despojándose de la pasión que lo embarga, analice lo mejor posible qué consecuencias podrán sobrevenir según la decisión tomada. Si encuentra obstáculos, recuerde que aún es posible reconsiderar su determinación.

Tomando decisiones

Llegada la pareja a una situación que exige un nuevo rumbo, hay que tomar decisiones e ir planeando el futuro. Y como la relación será en adelante más estrecha, es el momento de poner a prueba la comprensión que se ha alcanzado. Durante este lapso se podrá dilucidar también la forma como uno y otro saben aceptar las decisiones y llegar a un acuerdo, lo que será de gran ayuda en el hogar que se piensa establecer.



Planeación ante todo

Al igual que en muchas otras actividades de la vida, si dentro de los objetivos inmediatos de la pareja está el contraer matrimonio, es conveniente que se elabore un "plan de trabajo", sin dejar nada al azar. Prevéanse todos los pasos y trámites que deben hacerse. Y quédense con la costumbre de planear todo anticipadamente, pues trae muy buenos resultados, siendo uno de los más importantes el hecho de que con tal método pocas veces tendrán que lamentarse por algo que se ha olvidado.

Dos cabezas...

...piensan mejor que una. Por lo tanto, organice todo de común acuerdo con la persona que se unirá a usted en matrimonio. En esa forma, ambos tendrán la oportunidad de poner su grano de arena, al mismo tiempo que unificarán sus gustos.

Sea todo oídos

No haga todo según su criterio. Es conveniente que escuche las insinuaciones o sugerencias de su pareja. Ella le puede ofrecer muy buenas ideas.

Decida quiénes van

Consulte con su pareja la lista de las personas que piensa invitar tanto a la ceremonia como a la reunión posterior al matrimonio. Recuerde que puede haber individuos que si a usted le agradan, a ella no, o viceversa.

Diálogo constante

Póngase de acuerdo en que siempre se pondrán de acuerdo. Es decir, hagan el pacto de que en todas las situaciones que se les presenten en la vida se consultarán mutuamente para tomar las decisiones acertadas.

Adquisiciones periódicas

Son muchas las parejas de novios que dedican todos los ratos libres para visitar almacenes de diversos ramos, con el fin de ir adquiriendo poco a poco todo el ajuar necesario no sólo para la boda, sino para amoblar el hogar. Es ésta una buena práctica que aconsejamos llevar a cabo.

¿Solos o acompañados?

Hay que decidir desde un principio si la pareja vivirá en casa aparte, o si por el contrario habitará con los padres de alguno de los contrayentes. Tenga presente que tal circunstancia, a veces, es el motivo de muchos disgustos.

La primera deuda

Aceptada la propuesta matrimonial, las argollas pueden ser adquiridas por el sistema de crédito, grabadas al gusto de los futuros contrayentes. Claro que si el presupuesto lo permite, se pueden comprar al contado. De todas maneras, no olvide consultar con su pareja.

Quien se casa, quiere casa

Es aconsejable que previamente los novios hagan solicitudes para la consecución de una vivienda propia. Pero si van a vivir en arriendo, también con anticipación deberán encontrar un sitio, apartamento o casa, que les dé seguridad, tranquilidad e independencia.

¿Sacerdote o juez?

La pareja deberá decidir unánimemente si se casan por la Iglesia o por lo civil. Pero es conveniente recordar que, cualquiera que sea la escogencia, la responsabilidad de ambos será la misma. Al fin y al cabo, el matrimonio sólo es un contrato que deben cumplir las dos partes.

La fecha clave

De común acuerdo, tanto novios como padres, fijarán una fecha precisa para la celebración de la boda, escogerán la iglesia o el juzgado donde se realizará e iniciarán los preparativos para que todo tenga el éxito esperado.

Sobre obligaciones y derechos

En caso de que ambos trabajen, será de mucha importancia definir previamente qué roles desempeñará cada uno dentro del futuro hogar, para que posteriormente no haya recriminaciones de parte y parte al respecto.

Entre el aula y la cocina

Usted deberá aceptar la decisión de su media naranja de terminar primero sus estudios, si es que ésa fuera su actividad, antes de dedicarse de lleno a las labores del hogar. Este es un asunto en el cual, cualquier interferencia de su parte, puede echarlo todo a perder.

Para no olvidar

A quienes ya han tomado la determinación de contraer matrimonio por el rito católico, les recordamos que la unión canónica tiene dos propiedades esenciales: unidad e indisolubilidad. Unidad, porque solamente puede ser de un hombre con una mujer, e indisolubilidad por derecho eclesial. Por tanto, se excluye de este vínculo el divorcio y supone la perpetuidad por su carácter netamente sacramental.



Presentación a la familia

Aunque se conoce con el nombre de visita formal de petición de mano, y tal es la intención verdadera y final de este acontecimiento social, cada vez se acostumbra menos pronunciar las palabras explícitas de "pedido de mano". Más bien lo que suele hacerse es aludir a las intenciones, a los planes, a los preparativos, pero sin caer en la fórmula estereotipada de decir: "Pido la mano de su hija".



Seguro de sí mismo

No se ponga a temblar en el momento que su novia lo lleve por primera vez a casa de sus padres. Si sus intenciones son sinceras, está seguro de su afecto y del que ella siente por usted, asista con la frente en alto y pórtese caballerosamente. No olvide ir bien presentado; recuerde que la primera impresión es la que vale. Ya sabiendo usted el tema de la conversación podrá asistir con más tranquilidad. De la experiencia que le deje esta visita coménteale a ella, para cuando le corresponda desempeñar el mismo papel.

Hoja de vida familiar

Exponga usted ante sus futuros suegros, con las palabras más corteses, sus actividades, sus aficiones, sus planes para el futuro, el destino que le da a sus ingresos, etc. Hágales ver claramente que usted se halla en capacidad de mantener autónomamente un hogar.

Evite la prepotencia

La sencillez será su mejor aliada en dicho trance. Muéstrese tal como es y no pretenda mostrar superioridad, pues al fin y al cabo los padres de su novia tienen la sartén por el mango.

Hágalo solo o acompañado

Al decidirse una visita de presentación a los padres de su novia, el joven puede acudir bien solo o acompañado por sus respectivos padres. En caso de ser huérfano, puede hacerse acompañar por un hermano mayor o por su tutor.

Conozca la diferencia

Hay que diferenciar la visita de presentación o de petición de mano, de lo que es la reunión cuyo objetivo es poner en contacto a las familias de uno y de otra.

*Juan Gómez Pérez y su señora
doña de Gómez tienen el
agusto de invitar a Usted (es)
al matrimonio de su hijo
Salvador con la señorita
Dorotea Inzag-Montenegro
La ceremonia tendrá lugar*

Hijos, nueras, yernos y suegros

Aunque en los tiempos modernos ya casi no se acostumbra, siempre cabe la posibilidad de que tanto el novio como la novia escojan el ser presentados a los progenitores del otro, a veces separadamente o bien en una reunión conjunta. Organice usted con su pareja este acto y... buena suerte.

Con algo en las manos

Cuando vaya a ser presentado a los padres de su novia, puede empezar a ganarse su afecto llevándoles un pequeño obsequio. Al momento de ofrecerlo, no está de más que les dirija unas palabras amables que demuestren su satisfacción por conocerlos.

Planes de miel

Adquirida ya la confianza de sus futuros suegros, perfectamente puede hablar con ellos no sólo sobre aspectos de la boda, sino también lo referente a la luna de miel, y al lugar donde luego vivirán. En otras palabras, siéntase desde ya como un miembro más de la familia.

Con muy buenos oídos

Que no vaya a ser usted el único que hable. Conceda el turno todas las veces que sea necesario a sus interlocutores y escuche, sin interrumpir, todo lo que le digan. Recuerde que muchas veces es mejor saber escuchar que acaparar la palabra.

Nada de críticas

Aunque se encuentre en casa desconocida, donde seguramente viven de manera diferente a la suya, no critique ni las costumbres de la familia, ni el decorado de la vivienda, ni nada. Su comportamiento descortés le hará perder muchos puntos, si no todos.

Aparte de los suegros

Interésese por los demás miembros de la familia de su pareja. Averigüe por los cuñados, tíos, primos, y muestre su deseo de conocerlos. De igual manera, lleve usted a ella donde sus familiares. Es muy conveniente que las dos familias conozcan a los futuros contrayentes.

Visita repetida

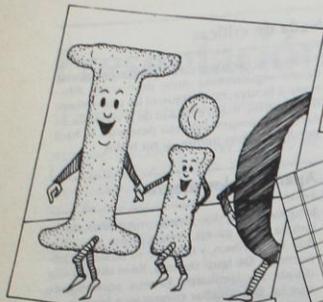
Luego de haber sido presentado, le recomendamos que con alguna frecuencia visite a sus futuros suegros para que, por medio de la charla continuada, lo conozcan más a fondo. Pero, ¡ojol!, hágalo con varios días de intervalo y no todos los días, ya que sólo conseguirá un resultado adverso, pues posiblemente los cansará.

Petición solitaria

Un joven menor de edad, o alguien que aún no es autónomo económicamente, queda mejor si se hace acompañar por su padre o algún familiar que, en cierta forma, lo represente. Pero si es alguien que vale por sí mismo en todos los sentidos, o si se trata de un viudo o un divorciado, debe acudir solo a la visita de presentación a la familia de la novia.

En caso de rechazo

Si a pesar de todo por uno u otro motivo los padres rechazan su petición, tómelo con calma y no vaya a permitir que esa negativa lo haga cometer un acto de mala educación.



b	b	b
v	v	v

Casa
Sandia Sil
Zanahori
Calle Cos
SUE

canción?
canción!
canción



-banca - viento - vo
viejo - bomba - ba
-abeja - baúl - vin
veneno - bonito - ve

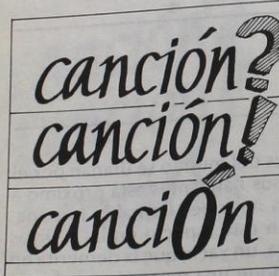
La ortografía

En la actualidad, la mayoría de países del mundo se ufanan por el hecho de que el analfabetismo de sus habitantes está próximo a ser erradicado. No obstante, en las naciones de habla hispana, aunque se ha mejorado bastante en este aspecto en las últimas décadas, existe, dentro de esa mejora, un vacío que la demerita en buena parte. En palabras claras, aunque una persona sepa leer y escribir, su mérito empalidece cuando hace gala de una pésima ortografía. Y es que hay que reconocer que el dominio de esta materia no constituye un galardón del sistema educativo.

El Gran Consejero de la Familia aporta su grano de arena para que aquéllos que conocen insuficientemente las reglas ortográficas, se graben algunas que son elementales. Es así como incluimos notas sobre la acentuación y los signos, el uso de las mayúsculas, y las normas acerca del correcto uso de la B y la V; la C, la S y la Z; la G y la J, y la muda del alfabeto, la H.

Acento y signos gramaticales

Es tan rico y variado el idioma, que por medio de algunos signos es posible darle a las frases el énfasis que se utiliza en la expresión oral. En efecto, cuando un lector recorre con la vista un texto bien escrito, puede al mismo tiempo comprender —y expresarlo en voz alta— las dudas, los cuestionamientos, las aseveraciones rotundas que quiso plasmar un autor. Es ésta, con seguridad, la parte más importante de la gramática castellana.



Todo es según el golpe

La regla más elemental en lo que se refiere a la acentuación de las palabras consiste en marcar la tilde en la vocal de la sílaba en donde se haga el golpe más fuerte de voz. Pero se debe recordar las excepciones, ya que según sea el vocablo agudo, grave o esdrújulo, existen al respecto reglas específicas que siempre deben observarse para evitar cometer errores.

Sílabas de dos clases

Tenga presente que existen dos clases de sílabas; las tónicas y las átonas: las primeras son las que se acentúan, como por ejemplo zú en la palabra azúcar, y las átonas son las que no llevan tilde, como ca y ra en la palabra máscara.

Terminación aguda

Son palabras agudas las que llevan la tilde en la última sílaba, pero recuerde que, aunque pertenezcan a esta categoría, no llevan acento las que terminen en letra distinta a vocal, n o s; según tal regla, llevarán tilde papá, avión, café, Inés; pero no se acentuarán, de acuerdo con la excepción, favor, tenor, coger, tonel.

Una grave palabra

Las que llevan el mayor acento de voz en la penúltima sílaba son las llamadas palabras graves; pero no se acentuarán las que terminen en vocal, n o s. Entonces, cuando redacte, marque acento o tilde a cárcel, álbum, lápiz, pero no lo haga en palabras como florero, velamen o entonces.

Y siempre llevarán...

...tilde las esdrújulas, que son aquéllas que tienen el mayor acento de voz en la antepenúltima sílaba, como por ejemplo plátano, árboles, apóstoles, síntesis, exámenes.

Puntos por aquí y por allá

Para que su escrito tenga una excelente puntuación y haga más comprensibles las ideas que usted quiere expresar, recuerde que el punto indica una pausa en la lectura y se usa al final de cada frase con sentido completo; al final de todo escrito se marcará punto. Además, después de toda abreviatura también se deberá poner.

No se coma las comas

La coma indica una pausa menor que el punto, y su buen uso es importantísimo para entender claramente lo escrito. Se colocará entre toda serie de nombres, adjetivos y verbos, excepto en el último enlazado con cualquiera de las conjunciones e, y, o, ni. También se utiliza para separar oraciones cortas, y antes y después de vocativos y oraciones explicativas.

El punto y coma...

...es otro de los signos de puntuación, y sus reglas más usadas son las siguientes: para separar oraciones consecutivas que sean largas, cuando, por referirse a un mismo asunto todas forman parte de la misma frase; y antes de las conjunciones adversativas pero, mas y aunque.

Acerca de los dos puntos

Recuerde las siguientes reglas para el uso de este signo de puntuación: después de expresiones de cortesía y saludo en las cartas; antes de citar textualmente las palabras expresadas por otra persona y antes de una enumeración.

Signo para intercalar

El signo de puntuación llamado paréntesis sirve para intercalar palabras o frases relacionadas con lo que escribe, pero de carácter explicativo. El paréntesis puede ser sustituido por los dos guiones, equivalentes para la misma aplicación.

Para dos casos...

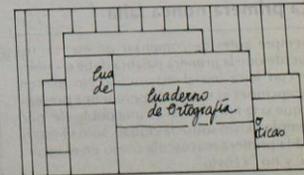
...se utiliza el guión: para indicar que una palabra que termina en una línea pasa a la siguiente, por no caber entera, y en los compuestos de dos o más palabras, por ejemplo franco-prusiano y teórico-práctico.

Un signo llamado crema

La diéresis, o "crema" como se le llama en algunas partes, se coloca sobre la letra u, cuando va después de la g, para indicar que dicha vocal debe pronunciarse; por ejemplo en antigüedad, vergüenza o cigüeña. Recuerde que solamente se utiliza antes de las vocales e, i, pero de ninguna manera antes de las demás vocales, como en agua, antiguo o lengua.

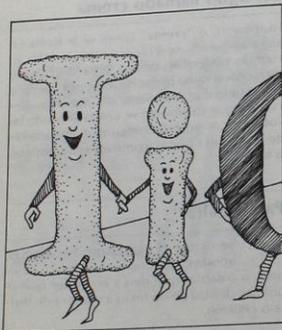
Para resaltar

Se escriben entre el signo llamado comillas, títulos, apodos, citas textuales, frases célebres, o palabras que den a entender que se utilizan dentro de un texto a manera de burla o cinismo.



Sobre las mayúsculas y las minúsculas

En la lengua española escrita también existe la jerarquía; la ostentan algunas palabras que, por su importancia en el idioma, deben siempre escribirse con letra mayúscula. Sin embargo, para ello la gramática tiene establecidas ciertas normas, las cuales deben tenerse en cuenta y memorizarse para no incurrir en errores garrafales al escribir un texto, sin importar el tema de que se trate.



La primera nunca falta

Siempre antes de comenzar un escrito, recuerde que la primera palabra debe escribirse con letra inicial mayúscula. No existen excepciones al respecto, pero tenga presente que si la letra inicial es una doble ele, por ejemplo Llovió sobre la ciudad, sólo se escribirá la primera mayúscula como en el ejemplo, y no "Llovió".

Después del punto

A continuación de un punto seguido también se debe iniciar la siguiente frase con mayúscula. Observe ésta y otras reglas que damos en este capítulo sobre el uso de las mayúsculas para que alcance una excelente ortografía.

Literatura con mayúscula

Existen dos formas de utilizar las mayúsculas en lo referente a los nombres de obras literarias. Una de ellas consiste en poner sólo letra mayúscula a la primera palabra del título; ejemplo: Cien años de soledad. Pero tampoco es incorrecto utilizar la mayúscula en cada palabra, claro que excluyendo los artículos, las preposiciones y las conjunciones; ejemplo: Compendio de las Bulas Papales del Siglo XV.

Llevar también letra...

...inicial mayúscula los nombres de instituciones o entidades, sean éstas privadas o gubernamentales. Ejemplos de esta regla son: Instituto Nacional de Cancerología, Colegio Departamental, Compañía Suramericana de Computadores.

CONSEJOS de ortografía.

Mayúscula para los propios

Llevar inicial mayúscula toda clase de nombres propios, ya sean de persona, los dados a animales o sitios geográficos. Por ejemplo: el mejor alumno se llama Arturo; el caballo del Quijote se llamaba Rocinante; el río Sena cruza y divide a París.

Un apoyo mayúsculo

Nunca olvide que llevan mayúscula los calificativos que constantemente acompañan a un nombre propio, así como también los sobrenombres o apodos. Ejemplo de esta regla son: Felipe el Hermoso, Pedro el Grande, a ese delincuente lo llaman el "Aguilucho".

Sólo los altos cargos

Grábese esta otra regla para el uso correcto de las mayúsculas: se escriben así los títulos de dignidades y autoridades. Ejemplos son los siguientes: el heredero de la Corona es el Delfín Juan; en España reside el Príncipe de Asturias; en Italia gobernó el Duce.

Error muy frecuente...

...es el de escribir los días de la semana o los nombres de los meses, estaciones del año y puntos cardinales con mayúscula. Nunca debe hacerse; deben escribirse con minúscula, pues no se trata de nombres propios. O sea que siempre escriba lunes, martes, febrero, junio, séptimo, primavera, norte y sur con minúscula.

Fechas memorables

Una excepción a la regla de la nota anterior, es la que se refiere a los días en los cuales se celebran fechas memorables, los que sí deben escribirse con mayúscula. Ejemplos: 20 de Julio, 12 de Octubre, Viernes Santo, 11 de Noviembre.

Según el método

Los nombres de las ciencias deben escribirse con mayúscula. Sin embargo, esta regla ha caído en desuso, debido más que todo a la unificación que se acostumbra en la elaboración de un escrito. Por ejemplo, se escriben con mayúscula Filosofía, Medicina, Arquitectura, etc.; pero si la metodología puesta en práctica así lo ordena, no debe considerarse como error escribir los nombres de éstas y otras ciencias con minúscula.

Atributos celestiales

Se utiliza también la letra mayúscula para designar los atributos divinos relacionados con cualquier religión. Suministramos los siguientes ejemplos aplicables a esta regla de ortografía: Jesús, el Salvador de la humanidad; Buda fue llamado el Iluminado; Mahoma fue el profeta de Alá.

Regla sin excepción

Todos los números romanos se escriben, por su misma naturaleza, con letras mayúsculas, cualquiera que sea la que se utilice, según la cantidad que se exprese: X, C, L, M, VII.

En casos especiales

Después de dos puntos se debe escribir la siguiente palabra con minúscula, pero si se trata de la frase siguiente al saludo inicial en una carta, se debe colocar letra mayúscula. Y también si la que sigue es una frase textual tomada de otro escrito, por ejemplo: en su libro de matemáticas el autor dice: Cuando se suma un número...

Usos correctos de la G y la J

Por su similitud fonética en algunas palabras, el uso de estas dos letras del alfabeto español se presta a errores muy frecuentes de escritura. No obstante, y para evitarlos, la Real Academia Española de la Lengua ha establecido y para evitarlos, determinadas reglas, con sus correspondientes excepciones, claro está, que aconsejamos se estudien detenidamente para llegar a tener una excelente ortografía.



Letra con dos sonidos

La letra *g* del alfabeto castellano tiene dos sonidos: uno suave y otro fuerte. Recuerde entonces que antes de las vocales *a*, *o*, *u*, la *g* tiene sonido suave, como en alguna, gato o gobierno. En cambio, su sonido es fuerte antes de *e*, *i*, como en girasol, generoso, gitano, gesto, casos en los cuales a veces este sonido se confunde con el de la letra *j*.

En la tierra hay una g

No olvide esta regla ortográfica: todas las palabras que aluden al concepto de tierra y de terrestre a través de la raíz griega *geo*, se escriben con *g*. Grábase estos ejemplos: geología, geografía, apogeo, perigeo y geógrafo.

Un gen ortográfico

Por regla general, las palabras que comienzan o terminan en la partícula *gen*, se escriben con la letra *g*. Ejemplo: generoso, genarme, origen, margen. Las excepciones principales son ajenjo, jejen, comejen, y las inflexiones de los verbos terminados en *jar*, como dejen (de dejar), manejen (de manejar), y las inflexiones de tejer y crujiar.

Y de los verbos, ¿qué?

Mejore su ortografía haciendo constantes ejercicios sobre el uso de la letra que nos ocupa. Le recordamos que los verbos terminados en *giar*, y las palabras relacionadas con ellos se escriben con *g*. Como ejemplos, tenemos elogiar, presagiar y refugiar.

Cuando elabore....

...su ejercicio ortográfico, recuerde que las voces que comienzan por la sílaba *gest* se escriben con *g*. Recuerde estos ejemplos: gesticular, gestión, gestionar y gestación.

Ojo a las terminaciones

Otra regla referente al uso de la letra *g*, enseña que las terminaciones *gerar*, *ger* y *gir* se escriben así y no de otra manera. Ejemplos son aligerar, proteger y dirigir. Se exceptúan de esta regla desquijerar, brujir, tejer, crujiar y sus compuestos como recruiar y desteejer.

Una regla más sobre la g

Después de las sílabas *al*, *an* y *ar* se escribe *g*. Tenga presente estos ejemplos: algarrobo, álgebra, ángel, angina, argolla y argucia. Las excepciones con las palabras aljibe y aljeriche de origen árabe.

De lejitos es distinto

Las palabras que comienzan por *legi* o *legis* se escriben con la letra *g*, a excepción de lejitos, diminutivo de lejos.

A trabajar con j

Este verbo del titullilo, y todos los demás terminados en la partícula *jear* o *jar* se escriben con *j*, como por ejemplo dejar, empujar, arrojar y masajear. Lo mismo todas las formas de sus conjugaciones.



Jotas y más jotás

Amigo lector, le recordamos que se escriben con *j* todas las palabras terminadas en *jero*, *jera* y *jeria*, tales como agujero, tijera, relojería y pasajero, si son sustantivos y adjetivos, con excepción del vocablo ligero.

Los verbos con j

Nunca olvide que los verbos terminados en *decir*, *ducir* y *traer* llevan *j* en el modo pretérito de indicativo y en el pretérito y futuro del subjuntivo, aun delante de *e*, *i*, como por ejemplo distraer, distraje; reducir, reduje; decir, dije; reproducir, reproduje.

La palabra fatal

Por su origen francés, la gente tiende a escribir la palabra *garaje* con *g* y no con *j*, sin tener en cuenta que, en idioma español, las palabras terminadas en *aje* se escriben con *j*. Las únicas excepciones son *ambages* y *enálage*.

Una jota militar

Ejército, ejercer y eje se escriben con *j*, en razón de que existe una regla ortográfica que enseña que las palabras que comienzan por *eje*, se escriben correctamente con esa misma letra.

Dos curiosidades de la j

Existen palabras que terminan en *j*, pero ninguna con la letra *g*. Tenemos por ejemplo reloj, carcaj y boj. Además, las palabras que en latín y en un principio se escribieron con *x*, se escriben en el moderno español con *j*, verbi gracia hoja, ejemplo, javier.

De las derivaciones

Se escriben con *j* todas las voces derivadas de palabras que llevan *ja*, *jo* y *ju*. Ejemplos, ajillo, cajista, tejista, tejado.

Domine la utilización de la H

Seguramente la más "problemática" de todas las letras del alfabeto es la h, porque de su mal uso derivan muchos errores, cometidos incluso hasta por personas que manejan excelentemente el idioma. Tiene el bien ganado nombre de "muda", pues aunque se escriba en algunas palabras no se pronuncia. Repase con mucha atención las siguientes reglas ortográficas sobre la h, que le serán de gran ayuda.



Tenga mucho cuidado

No se confunda, estimado lector. Y en caso de duda, pues acuda al diccionario. Sobre la letra h existe una regla que dice que se escriben con ella todas las palabras que comienzan por *hidr* o *hidro*. Le damos como ejemplo *hidra*, *hidratar*, *hidroavión*, *hidrógeno* e *hidropesía*.

Reglas que no son mudas

Hipérbaton, hipérbole, hipo, hipermetropía e hipócrita se escriben con h, obedeciendo la regla que enseña que las palabras que principian por *hip* se escriben de esa manera. Las únicas excepciones son las siguientes, haciendo notar que son vocablos de muy poco uso: *ipo*, que significa veneno; *ipomeica*, un ácido; *ipeacuana*, planta, e *ipil*, árbol filipino.

Las palabras...

...que comienzan por *homo*, *hetero*, *hexa*, *hepta*, *hect*, *hecto*, *hem* e *higr* se escriben siempre con h. Ejemplos: homofonía, heteroplastia, hexaedro, heptaedro, hectárea, hectógrafo, hematuria, hemorragia e higrometría. La única excepción a esta regla es *omoplato*.

Humano es con H

Lo mismo que humorada, humareda, humildad y humildad. Se escriben con h estas palabras y las demás que tengan en su inicio la partícula *hum*, a excepción de *umbral*, *umbra*, *umbilical* y *umbela*.

Comenzando por...

...las excepciones, digamos que istmo y el nombre Olga son las de la regla que nos enseña que las palabras que comienzan por *hosp*, *hist* y *holg* se escriben con h, como por ejemplo *hospital*, *historia* y *holgar*.

Una más con H

Recuerde, amable lector, y más si usted es estudiante, que después de *mo* y *za* va h, si le sigue una vocal, como por ejemplo *enmohecer*, *zaherir*, *mohín* y *zahorí*. Son curiosas e infrecuentes excepciones *moabita*, *moaré* y *Moisés*.

Dos nombres...

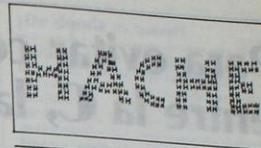
...se exceptúan de la regla ortográfica que dice que se escriben con h las palabras que empiezan por *herm* o *hern*: ellos son Ernesto y Ernestina, pero también son excepciones *ermita* y *ermitaño*. Como ejemplo de esta regla podemos ofrecer las palabras *hermafrodita*, *Hermógenes*, *Hernán*, *hermano*.

Para grabárselo

No por un momento sino por toda la vida: cuando una palabra comienza por *ia*, *ie*, *ua*, *ue*, *ui*, *ioi*, *uai*, lleva siempre delante la h. Veamos estos ejemplos: *hiato*, *hielo*, *huasteco*, *hueso*, *huidizo*, *hioides* y *huaico*.

¿Con H o sin ella?

Existen en el idioma castellano varias palabras que se escriben con h o sin ella, pero que tienen diferentes significados, es decir, que son palabras homófonas. Citemos algunas de ellas: *aprehender* y *aprender*; *cohort* y *corte*; *deshecho* y *desecho*; *hacia* y *Asia*. Todas ellas tienen su respectivo significado, pero si usted tiene dudas al escribirlas, lo mejor es que consulte su diccionario. La h puede ser muda, pero su mal uso tiene la característica de cambiar totalmente el significado de una palabra, si ésta tiene otra homófono.



H en las terminaciones

Si una palabra termina en *huelo*, *huela*, *predada* de vocal, lleva siempre la h. Recuerde de estos ejemplos: *aldehyuela*, *vihuela*.

Con distinto origen

Algunas palabras que antiguamente se escribían con f, como *farina*, *facer*, o *foja*, se escriben con h; de ahí *harina*, *hacer*, *hoja*, etc.

Todos los vocablos...

...que comienzan por los sonidos *idr*, *igr*, *iper*, *ipo*, *og*, se deben escribir con h, como en las palabras *hidráulico*, *higrómetro*, *hipérbole*, *hipódromo*, *hogaza*. Excepto *ipeacuana* y *ogro*.

Acepciones y excepciones

Las palabras que empiezan por *elio*, *ema*, *emi*, *emo*, *epta*, *etero*, *ome* y *omo* se escriben con h, tales como *heliotropo*, *hematoma*, *hemiciclo*, *hemoptisis*, *heptarquía*. Se exceptúan *emanar*, *emancipar*, *emitir*, *emigrar*, *eminencia*, *emoción*, *emolumento* y *emir*.

Ojo a los compuestos

Los vocablos compuestos y derivados de algunas palabras llevan h, como *deshonra*, *deshonesto*. Se exceptúan *orfanidad* y *orfanato*, *de huérfano*; *osario*, *osamenta* y *óseo*, *de hueso*; *oquedad*, *de hueco*; *oval*, *ovalado*, *óvalo*, *ovario*, *óvulo*, *oviparo* y *ovoide*, *de huevo*, por el hecho de que estas palabras no llevan h en su origen latino.

Para evitar confusiones entre la C, la S y la Z

Es sabido que el idioma castellano es uno de los más ricos en su variedad de vocablos; y por eso mismo es que muchas de sus palabras, por su fonética, se asimilan y llegan hasta a escribirse incorrectamente, es decir con la letra o letras que no corresponde. Es el caso de las palabras que en su conformación llevan alguna de las letras c, s y z. Aquí les ofrecemos algunas de las reglas más conocidas a este respecto.



Flores y mujeres

Siempre tenga presente que las palabras que terminan en las partículas *ancia*, *ancio*, *encia*, *encio*, *uncia* y *uncio* se escriben con la letra c. Se exceptúan de esta regla *ansia*, *Hortensia* —nombre— y *hortensia* —flor—.

Diminutivos bien escritos

En el momento de hacer su trabajo, ya sea colegial o de oficina, recuerde que las terminaciones de los diminutivos, tales como *cito*, *ecito*, *cico*, *ecico*, *cillo* y *ecillo*, deben llevar c. Exceptúanse las derivadas de las palabras con s en la última sílaba: por ejemplo, *Alfonso*.

Gimnasia ortográfica

Rusia, Asia, Dionisio, gimnasia, idiosincrasia, iglesia, anestesia y magnesia, son algunas de las palabras que se exceptúan de la regla ortográfica que enseña que las terminaciones *cia*, *cie*, y *cio* se escriben con la letra c. Apréndasela correctamente para no incurrir en errores.

Los verbos con la "C"

Escriba con la grafía correcta ese verbo, teniendo presente que los que terminan en *ciar*, así como las palabras de las cuales proceden y las que se derivan de ellas se escriben con c. Pero memorice también que se exceptúan los verbos *ansiar*, *extasiar*, *lisiar*, y sus derivados.

Cuidado con los reflexivos

No olvide que siempre que a un verbo se le agrega la partícula *se*, llamada reflexiva, debe escribirse con letra s. Por ejemplo, *atreverse*, *acostarse*, *sentarse*, etc. También evite agregar al final la letra n, así se trate de un plural. Es decir, constituye un error decir o escribir *sentarsen*, *acostarsen*, *pararsen*, etc.

Conviértase en especialista

Como estamos viviendo la época de los *ismos*, recuerde que siempre esta partícula se escribe con la letra s, al igual que las palabras terminadas en *ista*. Tenemos como ejemplo las palabras *dentista*, *vista*, *paracaidismo*, *analfabetismo*, etc.

Con sustantivos y adjetivos

Ponga en práctica esta regla ortográfica referente al uso de la letra s: las terminaciones de sustantivos y adjetivos *esca*, *esco*, *isca*, *isco*, *usca* y *usco* siempre se deben escribir así, y no con z. Le ofrecemos los siguientes ejemplos: *malvisco*, *mordisco*, *gresca*, *muesca*, *refresco*, *arisco*, *fresco*, *pardusco*, *ventisca*. Las excepciones a esta regla con las palabras *negruzco*, *blancuzco* y *blanquico*.

Sea una persona perspicaz

Ya hablando de la otra letra de este capítulo, la z, apréndase que los adjetivos terminados en *az* y *oz* deben siempre llevar esta grafía. Así pues, escriba correctamente *perspicaz*, *audaz*, *feroz* y *precoz*.

Tarea para mañana:
Palabras con C, S y Z, con ejemplos de excepciones.

¿De dónde es usted?

Hablando de ese amigo suyo de una región de su país, cuando diga su gentilicio no vaya a olvidar que los que terminan en *ense* se escriben con s y no con otra letra de similar fonética. Así, luego de aprendida la regla, podrá escribir correctamente *boyacense*, *tolimense*, *narifense*, etc.

Por favor, no se canse

Practique constantemente el siguiente ejercicio y no volverá a incurrir en el uso equivocado de la z. Las palabras terminadas en *anza* se escriben siempre con z, como por ejemplo *bienaventuranza*, *semblanza*, *danza*, *lanza*, *bonanza* y *mezcolanza*; la excepción más notable es la inflexión *cansa*, derivada del verbo *cansar*.

Un error aumentado

Cuando vaya a aumentar algo de tamaño en forma escrita, o sea un aumentativo, o desee expresar un golpe fuerte, recuerde que las palabras que así quiera formar deben escribirse con z: las más utilizadas en el idioma español son *azo* y *aza*. Entonces escriba *manaza*, *perrazo*, *golpazo*, *marranza*, etc.

Ojo con los diminutivos

Al contrario de lo anterior, muchas veces se quiere expresar una idea por medio de una palabra que denote algo pequeño. Pues bien, estas palabras que llevan la terminación *zuelo*, *zuela*, se escriben con z. Ejemplo de esta regla son las palabras *rapazuelo*, *ladronzuelo*, *bribonzuela*. La excepción a esta norma ortográfica es *mocosuelo*.

Las agudas son con "Z"

No olvide esta sencilla regla de ortografía: por lo general las palabras agudas terminadas en la partícula *zón* se escriben con z. Memorice estos ejemplos: *buzón*, *calzón*, *corazón*, *quemazón*, *razón* y *sazón*.

Reglas sobre la B y la V

El uso ortográfico de estas dos letras se presta a muchas confusiones por su analogía fonética. Sin embargo, existen precisas reglas para su correcto uso, las cuales, aprendidas una vez, no vuelven a separarse de la memoria. Y antes de ofrecer al lector algunas de ellas, tal vez las más frecuentes, ya le estamos dando un consejo: antes de cometer cualquier error, por una duda que lo asalte, consulte su diccionario.

- balanza - vaca
bebida - ventana
- banca - viento - vo
viejo - bomba - ba
- abeja - baúl - vir
veneno - bonito - ve

No sea vagabundo

Es mejor que se dedique al estudio para que aprenda y memorice que todas las palabras que terminan en los sufijos *bilidad*, *bundo* y *bunda* se escriben siempre con *b*, como por ejemplo *afabilidad*, *vagabundo* y *furibunda*.

Para grabárselo bien

El motivo más frecuente de errores es el uso inadecuado de estas dos letras que estamos viendo en este capítulo. Repáselo con frecuencia y haga ejercicios en su cuaderno.

Prohíbale a su hijo...

...que cuando esté estudiando ortografía haga mal uso de la *b* larga. Recuérdale que todos los verbos terminados en *bir*, *aber* y *eber* se escriben con esa letra, y póngale como ejemplos los verbos *concebir*, *prohibir*, *haber* y *deber*. Excepciones son, *hervir*, *servir*, *vivir* y *precaer*.

Más sobre los verbos

Las terminaciones del verbo *ir*, y de los terminados en *ar*, conjugados en pretérito imperfecto también deben escribirse con *b*. Acuérdesse de esta regla cuando escriba *ibais*, *buscaba*, *investigabas* o *laborabais*.

Sería desastroso...

...escribir *vlusa*, ya que todas las combinaciones de las consonantes *bl* y *br* se escriben con *b*. Otros ejemplos serían *sable*, *brisa* y *brazo*.

Misterios del idioma

Aunque la palabra *vida* se escribe en esa forma, los vocablos con la partícula *bio*, que precisamente significa *vida*, se escriben con *b*, como *biodinámica*, *microbio* y *biografía*.

Bipedo y bicéfalo

Al igual que *burdo* y *buscar* deben escribirse siempre con *b*, en razón de que existe una regla que dice que los vocablos que empiezan por los prefijos *bi*, *bis*, y *bu*, *bus* y *bur* se escriben con esta consonante.

Partículas con b

Los vocablos que dentro de su grafía lleven las partículas *hab*, *heb*, *tab* y *cub* también establecen reglas estrictas para el uso de la letra *b*. Le damos como ejemplo las palabras *hábil*, *hebill*, *tabaco* y *cubo*.

Solo con el verbo ir

Tenga siempre presente cuando vaya a escribir que el verbo *ir* conjugado en presente y las terminaciones de los verbos *andar*, *tener*, *contener*, *mantener*, conjugados en pretérito indefinido llevan la letra *v*. Recuerde estas conjugaciones a manera de ejemplo: *voy*, *van*, *tuvo*, *anduvo* y *contuvo*.

Comienzo de palabras

Los vocablos que se inician con los sonidos *ban*, *bar*, *bas*, *bat*, *bor* y *bot* se escriben con *b*. Se exceptúan *vándalo*, *vanguardia*, *vara*, *varilla*, *vaso*, *vate*, *voracidad* y *votar*.

¿Quiere saber por qué...

...*subversión*, *adverbio* e *invaluable* se escriben con *v*? Pues porque la regla enseña que se escriben así las palabras donde encontramos esta consonante después de *b*, *d* y *n*.

Evite evocar

No recuerde malos ratos. Es mejor que nunca olvide que las palabras que comienzan por *vill*, *eva*, *eve*, *evi* y *evo* se escriben con *v*. Aparte de las dos palabras del título, tenga presente *villano*, *evasión*, *eventual*, *evidencia* y *evolución*.



Devorando la ortografía

Le recordamos que los vocablos que llevan los sufijos *viro*, *ívoro*, *ívora*, que significa *comer* o *devorar*, se escriben con la letra *v*. Acuérdesse de *insectívoro*, que es el animal que se alimenta de insectos y de *carnívoro*, que devora carne. Se exceptúa la palabra *víbora*.

Un prefijo de segundo

Las palabras que se conforman con el prefijo *vice*, que significa en vez de o en segundo lugar también se escriben con la letra del alfabeto que nos ocupa. Como ejemplos podemos dar *vicepresidente*, *vicecónsul*, *viceministro*.

Escribiendo se aprende

Una buena y efectiva manera de aprender a manejar el uso de la *b* y la *v* consiste en escribir varias veces, ojalá más de cincuenta en cada ocasión, cada uno de los ejemplos, y grabarse las reglas ortográficas referentes a su utilización.

Aprenda a enumerar

Nunca olvide, por ejemplo, que los adjetivos y numerales que terminan en *iva*, *ivo*, *avo*, y *ava* deben escribirse con ésta y no con la otra letra del alfabeto. Tenemos como ejemplo las palabras *abusiva*, *nocivo*, *veinteava* y *centavo*.



Los hijos

¡Tener un hijo! La ilusión de toda mujer, el anhelo de todo hombre. Y no podría ser de otra forma. La sonrisa de un niño ilumina el hogar, sus travesuras lo alegran, su crecimiento lo estabiliza, lo hace sólido. Al fin y al cabo, el tener hijos es la única forma como se consigue que la familia, y el apellido, perduren generación tras generación, y que el propio árbol de la vida sustituya sus ramas cansadas y caducas por el vigor de las nuevas.

Pero oculto detrás de toda esa serie de augurios, está un conjunto de problemas, digámoslo así, que hacen recapacitar en la conocida frase de que "educar no es nada fácil". Y es verdad. Todo niño es dueño de sus "mañas", las cuales los padres deben aprender a manejar para encauzarlo correctamente.

Hemos incluido consejos aplicables a infantes desde que nacen hasta que llegan a la adolescencia, referidos todos a asuntos cotidianos, como son la alimentación, los cuidados especiales, las rebeldías y la sexualidad. Se finaliza este capítulo y el tomo con una serie de recomendaciones que hemos titulado: El comportamiento paterno.

Cuidados durante el primer mes

Es ésta una etapa crítica que pone a prueba el organismo del bebé, y determina sus posibilidades de sobrevivencia. Por su fragilidad, se debe emplear extrema delicadeza en todas las maniobras necesarias para su debido cuidado. En este capítulo señalamos algunos consejos muy prácticos que ayudarán a las madres en su cariñosa tarea de mantener en perfecto estado al recién nacido.



La primera sumergida

Le recordamos que el baño general debe hacerse cada veinticuatro horas a partir del décimo día de nacimiento, y la hora depende de las ocupaciones de la madre. El agua debe estar a la temperatura corporal, y el baño se hará, preferiblemente, dentro de una habitación, en una bañera plástica que no ofrezca ningún peligro.

Datos importantes

Antes de introducir al bebé en la tina, lávese usted bien las manos y despijese de anillos o pulseras para evitar arañarlo. Por otra parte, vierta en la bañera sólo el agua necesaria, y nunca agregue agua caliente mientras el niño esté en ella.

Para climas fríos

Durante sus primeros años, pero muy especialmente durante el primer mes de vida, el bebé debe permanecer muy bien abrigado; constantemente debe vestir un saco de lana, y durante las horas de sueño se le deberá cubrir con sábanas suaves, una o dos cobijas, y un cobertor grueso, pero de poco peso.

Ojo a las quemazones

Cambie pronto al bebé de pañales, luego que orine o defeque, pues el contacto de estas secreciones con la piel produce irritaciones y quemazón. Aplique aceite mineral en la zona ocupada por el pañal, y éste hiérvalo y séquelo al sol. Recuerde también que los pañales mal lavados o con residuos de jabón, también producen quemazón.

No olvide los elementos

Asegúrese de que tiene listo todo lo necesario para el baño: toalla pequeña, esponja, jabón para bebé, aceite y loción, aplicadores de algodón y, a la mano, la nueva muda. Por ningún motivo vaya a dejar solo al infante.

La manera ideal

Para sostener al niño con facilidad mientras lo baña, pase el brazo izquierdo por la espalda, de tal forma que la cabeza y cuello descansen en su antebrazo; la mano derecha se deja libre para las maniobras que exige la limpieza del bebé.

Protección umbilical

Para proteger el ombligo del bebé utilice gasa estéril, y después del baño aplíquelo merthiolate incoloro con una torunda de algodón. Si se presenta excesivo enrojecimiento, secreción purulenta o sangrado, hágalo saber inmediatamente al pediatra. No olvide mantener al bebé bien fajado a todo momento, pero sin que la presión sea excesiva. Es también conveniente evitarle que puje constantemente.

Oídos y nariz limpios

Por lo menos una vez al día, elimine las impurezas en los oídos y nariz de su bebé; en la parte correspondiente al pabellón auditivo hágalo con un aplicador de algodón humedecido en aceite; asíele también las cavidades nasales, pero no use gotas sin fórmula médica.

A pleno sol

Es conveniente y muy saludable para el recién nacido que su madre lo exponga algunos minutos al sol, después del cotidiano baño. Tanto si lo hace en un prado al aire libre o dentro de la habitación, deben evitarse las corrientes de aire.

Posición para la siesta

Después de cada ingestión de leche, ya sea de pecho o preparada, el niño debe colocarse boca abajo sobre un colchón duro, sin almohada y con las manos libres; nunca boca arriba, pues en caso de darle vómito corre el riesgo de ahogarse. Muchas madres acostumbra levantar al bebé después de alimentarlo, y lo mantienen en posición vertical hasta que eructe; luego lo acuestan en la forma indicada anteriormente.

Música ambiental

A los pocos días después de haber nacido, la audición del bebé es casi perfecta. Usted puede estimular esa capacidad y otorgarle al niño un rato agradable colocando en la habitación música suave. Pero evite los sonidos agudos, que solamente le provocarán sobresalto y llanto.

No lo acostumbre mal

Trate de no mantener cargado a su bebé constantemente, aunque lllore. El niño se acostumbrará a estar en brazos y lo reclamará hasta con gritos. Evite alzarlo a toda hora, y enséñele que su cuna es el sitio ideal para el descanso.

Amor y más amor

El afecto demostrado por los padres hacia el bebé es percibido por éste, infundiéndole tranquilidad; así pues, todos los actos amorosos conducentes a la protección y seguridad del niño serán factores decisivos en los primeros meses de vida.



Alimentación del bebé

Base prioritaria de una buena salud adulta es la alimentación que se dé a un niño en sus primeros meses de vida. La deficiente nutrición de un bebé trae consecuencias fatales, hasta el punto que, por esa misma deficiencia, en muchas partes del mundo son numerosos los niños que no alcanzan a llegar siquiera a los cinco años de edad. Esmérese usted en dar a su niño la alimentación adecuada, y persevere en ello para que crezca robusto y sano y alcance a tener una larga vida.



La importancia

Recuerde que la buena alimentación de un bebé es importantísima para él, y tiene como objetivo fundamental nutrirlo convenientemente, formarle buenos hábitos y hasta hacerlo sentir seguro y protegido. El recién nacido encuentra en la leche materna un alimento completo y perfectamente adaptado a sus necesidades. Cuando la madre no puede nutrir a su hijo, se debe recurrir a la lactancia artificial o a la leche de vaca.

En su debido orden

Una vez terminada la lactancia, el niño debe recibir los nuevos alimentos en forma progresiva. De los líquidos se debe pasar primero a los blandos y luego a los sólidos; del sabor dulce al ácido de algunas frutas, y luego al sabor de los demás alimentos hasta que sea capaz de conocer y aceptar los diferentes sabores.

Cuidados especiales

Las comidas deben condimentarse con poca azúcar o sal, y los alimentos tienen que ser frescos y bien cocidos, teniendo especial cuidado en la higiene al prepararlos. Si sazona una cantidad mayor de la que va a darle al bebé, tape el resto convenientemente para que no le caiga polvo ni lo contaminen los insectos y roedores.

Prepárelos bien

Los componentes de las coladas se deben cocinar bien, y luego machacarlos o cortarlos en pequeños trozos. Recuerde que a las leguminosas, como por ejemplo el frijol, hay que quitarles la cáscara. Y en cuanto a la cantidad de sal, nada más que una pizca.



¿Y cómo se les sirve?

A partir del cuarto mes de edad, los alimentos se le deben dar al bebé con taza y cuchara, y cada vez que se le sirva un nuevo plato, la cantidad debe ser pequeña para que el niño no se fastidie al ver demasiada comida.

En los comienzos

Es a partir del cuarto mes cuando ya se le pueden dar jugos de guayaba, mango, papaya, siempre preparados en agua hervida. Empiece por darle dos cucharaditas al día, hasta que el niño acepte nueve cucharadas soperas. Y si cambia el color de la deposición y su consistencia, no se preocupe: es completamente normal.

Ya vamos por el quinto

A más de la leche y los jugos, ya al quinto mes se le pueden dar al bebé sopas y coladas de zanahoria, espinaca, frijoles, lentejas o arvejas, a las que se debe agregar carne molida o huevo.

Evitando distracciones

Generalmente, para dar de comer a un bebé se requiere de alguna dosis de paciencia; no recibe los bocados, los devuelve, se distrae con cualquier cosa. Lloro, se ríe, mueve mucho la cabeza, etc. Es posible evitar todo esto cuando lo esté alimentando, si tiene la precaución de comprar cubiertos y platos, inclusive hasta una silla-comedor, y de tener a la mano algunos juguetes para distraerlo.

Y sigue creciendo...

Ahora, ya al final del medio año, agregue en la alimentación del bebé papillas, purés o nacos, los cuales puede preparar con maíz, lentejas, huevo, arroz, papa, carne o vísceras molidas. Siempre comience dándole poco hasta que acepte diez o más cucharadas.

Comiendo a la carta

No es malo que usted dé comida de su plato al bebé; pequeños bocados de papa, carne, pollo, etc. Pero es preferible que, a partir del sexto mes, el niño coma los platos especialmente preparados para él, pues así se acostumbrará más rápido a valerse por sí mismo.

El gordo de siete meses

Los buenos resultados de la correcta alimentación se notarán pronto en el bebé. A partir de los siete meses, el niño ya podrá comer dos veces al día el siguiente menú: jugo, sopa y compota, y carne o huevo.

Llegamos a los nueve

A esta edad, además de la leche, se debe procurar dar al bebé una alimentación variada y mezclada, como por ejemplo arroz con frijoles, o con garbanzos y auyama; papa con lentejas, acelgas y jugo de guayaba; flamen con huevo, arvejas y jugo de naranja.

La primera velita

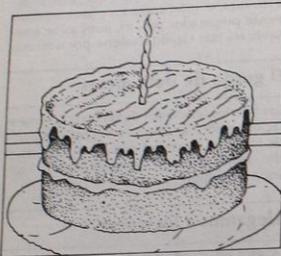
Llegado ya a su primer año de edad, el niño debe estar en condiciones de comer los mismos platos que se sirve al resto de la familia, claro que en menor cantidad, y siempre sin dejar de suministrarle leche.

Hay que estar vigilantes

A pesar de que el niño, cumplido su primer año, ya pueda comer alimentos sólidos con bastante habilidad, hay que estar pendientes para actuar pronto en caso de que se atore.

El difícil primer año

Uno de los objetivos principales de los padres es penetrar en el mundo secreto del niño, y ayudarlo en su formación y desarrollo. Ayudándose con la psicología infantil se podrán obtener mayores satisfacciones y beneficios en esta difícil etapa de un ser que apenas comienza a asomarse a los avatares de la vida.



Un dedo sabrosón

La gran mayoría de los bebés se acostumbran a tener en forma permanente un chupo en la boca o, si no lo tienen, a chuparse el dedo. Esto es normal, y por tanto no pretenda obligar a su hijo a dejar la costumbre. Cuando otras cosas ocupen su atención, él mismo dejará la manía. Además no aplique ni al chupo ni al dedo sustancias amargas o picantes para que deje de succionarlos.

Ojo con las vacunas

Haga vacunar a su bebé en el momento oportuno para evitarle muchas enfermedades. Y esté pendiente de las fechas indicadas para las que necesitan refuerzos.

Para un placentero sueño

Acueste a su niño a una misma hora todos los días, y no permita que juegue alborotadamente antes de ir a la cama. Además, los frecuentes regaños pueden provocarle al niño pesadillas. Cuando esté dormido, procure no hacer ruido en la habitación.

Aleje los animales

Por ningún motivo permita que el perro o el gato —si los tiene— se queden en la misma habitación que su pequeño hijo. El pelambre y los bichos que suelen tener estos animales domésticos son perjudiciales para el niño.

El juego según la edad

A medida que su hijo vaya creciendo, súrtalo de los juguetes apropiados a su edad, pero evite comprarle los que representen algún peligro. Es preferible obsequiarlo con muñecos de felpa u objetos de material plástico.

La horma precisa

Tenga mucha precaución cuando le compre calzado a su pequeño hijo. Prefiera los zapatos que le sujeten bien el pie, pero que sean suaves y los pueda calzar con facilidad. Se debe tener cuidado, pues los pies, por estar en pleno crecimiento, se pueden deformar.

No haga alharacas

Cuando vea que su niño de tan corta edad va a cometer una torpeza, evite llamarle la atención por medio de gritos, pues no sólo acelerará el accidente, sino que asustará al infante. Intente conservar siempre la calma y, aunque no la entienda, explique amorosamente al bebé las cosas que debe evitar.

¿Qué fue lo que dijo?

Por más ininteligible que pronuncie el niño las palabras, es uno de los sonidos más agradables de escuchar. Sin embargo, los defectos en la dicción deben ser corregidos desde un comienzo, evitando así que el niño hable a media-lengua.

Un bebé de paseo

Váyase de vacaciones y lleve a su pequeño para que obtenga los beneficios de un cambio de clima. Pero, ¡tenga cuidado! Que las exposiciones al sol no sean muy prolongadas, y que se le dé la comida adecuada; además, protéjalo contra los insectos.

Cepillo continuado

Desde la más temprana edad, debe acostumbrarse a los niños a cepillarse diariamente la dentadura para prevenir la caries en los dientes de leche. Por lo menos una vez al año es conveniente visitar al odontólogo. Y de ninguna manera les proporcione a los niños chicles o dulces, que le harán menos duradera la primera dentición.

Primeros pasos vigilados

Por lo general, los bebés comienzan a dar sus primeros pasos después de los nueve meses de edad. Prevenga entonces los accidentes colocando rejas en las escaleras y, si la hay, cerca de la chimenea. Tampoco deje al alcance drogas ni elementos cortantes y, sobre todo, esté atento, no lo deje solo.

Como un lirón

Entre el primero y el segundo año de vida, su hijo necesita dormir por lo menos diez y seis horas, repartidas entre la noche y las siestas luego de las comidas. Procure no hacer mucho ruido, para que el sueño del niño sea más tranquilo.

Colaboración de los mayores

Si en la familia hay hermanitos mayores del bebé, estímulelos para que lo admitan en sus juegos y para que protejan al niño a todo momento. Evite el egoísmo que frecuentemente se presenta entre los hermanos de corta edad.

Galeno exclusivo

Elija un buen pediatra para que atienda a su hijo, y no lo cambie. Es muy importante que un solo médico conozca el organismo de su niño desde el nacimiento, y le lleve una meticolosa historia clínica.

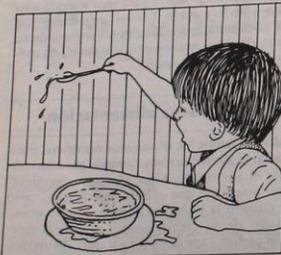
Sobre la nueva alimentación

Alterne todos los elementos nutritivos para variar la alimentación y también para no hastiar el apetito del niño. El destete no debe iniciarse hasta que el bebé pueda soportarlo y cuando la leche no baste para las necesidades de su crecimiento. Las indicaciones del pediatra son la mejor garantía de un destete a tiempo, de los progresos armónicos y de la buena salud del lactante.



Controle las rebeldías infantiles

Los niños, a pesar de su corta edad, se dan cuenta de sus derechos y exigen muchas veces que los mismos se respeten por parte de los mayores; de no ser así, ellos patean, gritan, lloran, en fin, se hacen entender y, a su manera, así, demuestran su disgusto y... siempre resultan ganando la partida. Los padres no deben alarmarse por estas manifestaciones de rebeldía, pero, sin embargo, es conveniente no sólo que las comprendan, sino que las aprendan a controlar eficientemente.



La estrella hogareña

Por si usted no lo sabía, le informamos que los infantes son consentidos no porque los padres lo deseen, sino porque ellos buscan el consentimiento. En efecto, la criatura se da cuenta que ella es la atracción de la casa, y por lo tanto busca que los demás le presten interés, la alaben y le brinden afecto. De no ser así, su rebeldía comenzará a manifestarse.

Ya se cansará

Lo que más acostumbra un niño para que lo carguen, es llorar escandalosamente, y más cuando llega la hora de dormir. Aunque a usted le parezca cruel, déjelo que lllore y no lo alce. Así no lo acostumbra mal, y el niño, poco a poco, se irá adaptando a la situación.

Horror a la comida

Con mucha frecuencia, los niños son reacios cuando se les enseña a comer, luego de abandonar el biberón. No existe una regla infalible en este sentido, pero es aconsejable que la madre se arme de paciencia, y hasta permita que el infante "se forme un masacote". Cuando menos lo espere, el niño estará comiendo sin ayuda.

Un horario estricto

No permita que sus hijos se queden hasta altas horas viendo televisión. Implante un horario fijo para llevarlos diariamente a la cama, y por ningún motivo deje que se rebelen contra sus planes disciplinarios.



Arrebatos infantiles

Es común en algunos niños, cuando se ponen de mal genio, dar rienda suelta a diferentes manifestaciones de disgusto: halarse el pelo, golpearse contra el suelo o la pared, brincar, etc. Los padres no deben afanarse, ya que esto es natural; pero sí deben tratar de controlar esos arrebatos rebeldes.

Son, pero no son

Poco después de que su niño ha aprendido a hablar, posiblemente usted le escuche decir vulgaridades. En tal caso, proceda cautelosamente: no lo regañe ni castigue, pues así sólo conseguirá que él se percate de que lo dicho es malo, cuando ni siquiera puede entender el significado de esas palabras.

Niños anti-visitas

A los niños que no les agradan los extraños y se portan rebeldemente en las visitas, es aconsejable que los matricule en un jardín infantil, donde, gracias al roce con otras personas, aprenderán a compartir con los demás sin hacer mala cara.

¡A cumplir órdenes!

La desobediencia de un niño de pocos años debe ser tratada con mucho tino por parte de los padres, ya que si se reprende con extrema severidad es posible que la rebeldía se manifieste más porfiadamente, aparte de adquirir un complejo de culpa.

Todo para mí, nada para usted

"Mío", "Yo quiero", "No", son expresiones corrientes en los pequeños; y es que, por lo general, todos los niños son egoístas. Con afecto, váyales creando en su mente el don de compartir.

¡Yo puedo solo!

Cuando usted viste a su hijo, o cuando le está reparando algún juguete, y él replica que puede hacerlo por sus propios medios, aunque no sea así, déjelo. Es bueno hacerlos sentir importantes y que gradualmente ensayen sus posibilidades de autonomía.

Mugrienta costumbre

Sin excepción, a los niños parece que les agrada estar constantemente con las manos y la cara sucias. Y aunque a usted le parezca que se ven "lindos", debe preocuparse por enseñarlos a ser limpios desde la más tierna edad.

Que se duerme, se duerme

Si por rebelde no quiere dormirse, distráigalo. Untele colonia en la muñeca y dígame que huela hasta que se vaya el olor. El respirar hondo y concentrarse lo dormirán muy pronto.

Remedio sin sabor

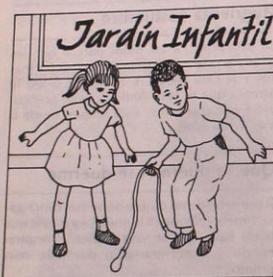
Si la medicina que da a su hijo tiene mal sabor, y él se rebela y no la desea tomar, dele entonces primero hielo picado en un vaso; el hielo adormece el paladar y la medicina no tendrá sabor.

Un rebelde marcado

Si su hijo es de aquellos loquitos que se le extravían cuando lo lleva al mercado, grabe su nombre y dirección en un medallón o haga que lo use permanentemente.

Al paso de los años

Una niñez feliz y bien dirigida será la base para que el hombre o mujer de mañana sea sociable, agradable y sin resentimientos. Es obligación de los padres orientar a sus hijos desde la infancia para que lleguen a ser personas de provecho en el futuro. Y durante los primeros siete años de vida, el niño es capaz de percibir y de grabar en su mente todos los principios enseñados por sus progenitores. Siga estos consejos en lo que se refiere a la vida hogareña, que serán de gran ayuda para el pequeño.



Más grande, más comida

A medida que el niño vaya creciendo, y según los requerimientos de su organismo, será necesario darle una comida más abundante y más variada. Pero deben evitarse los alimentos que puedan producirle alergias o malestares estomacales. Las necesidades del niño son del orden de 1.300 calorías de 1 a 3 años y 1.700 de 4 a 6 años. Sin embargo, no hay que olvidar que la leche y sus derivados deben seguir aprovisionándolo de calcio y proteínas.

La cama mojada

Si a pesar de estar creciendo su hijo todavía se orina en la cama, no tiene por qué alarmarse ni regañarlo, y mucho menos castigarlo. La enuresis —como se llama está anomalía física— no es una enfermedad grave, y la falta de control del esfínter se atribuye a un factor psicológico, como por ejemplo la inseguridad. Tarde o temprano, el niño dejará de mojar la cama.

De sangre conocida

Es preciso determinar el grupo sanguíneo y el factor RH de su hijo, lo cual es muy útil en caso de accidentes o intervenciones quirúrgicas de urgencia. Es recomendable que en una tarjeta o una medalla, el niño cargue permanentemente estos datos.

Comensal solitario

Si el niño ya sabe manejar los cubiertos, así sea burdamente, déjelo que coma solo, sin vigilarlo. Pero tampoco exija que, si tiene sólo 4 años, tenga las maneras de un niño de 12. Acostúmbrelo a comer de todo, y con buenas maneras combátale el rechazo por algunos alimentos.

Trasnochador prematuro

No dé rienda suelta a los deseos del niño de acostarse más tarde cuando ha pasado los cinco años de edad. Acostúmbrelo a ir a la cama siempre a la misma hora. Si él lo desea, deje la luz prendida, que el temor a la oscuridad se le pasará con el tiempo.

Relaciones sociales

A partir del tercer año, y si los padres trabajan, es conveniente matricular al niño en un jardín infantil. Al comienzo puede resultar afectado, pero en muy poco tiempo se integrará a sus compañeros, quienes, en cierta forma, serán los que lo introducirán "en sociedad".

¡A estudiar se dijo!

Cuando llegue el momento de poner a estudiar al niño, y según sus capacidades económicas, escoja un colegio adecuado, teniendo en cuenta su ubicación, categoría y nivel académico. Se aconseja no cambiar de establecimiento, a menos que de verdad sea necesario hacerlo.

Síntomas de independencia

El deseo de libertad y el ansia de sentirse propietario de lo suyo, se manifiestan en el niño antes de llegar a los siete años. Si puede, destínele una habitación para él solo, donde aprenderá a hacerse responsable de todas sus pertenencias.



No sea un aguafiestas

Algunos padres tienden a considerar como absurdos los juegos infantiles. ¡Craso error! De vez en cuando, si su tiempo se lo permite, acompañe a su hijo en los juegos y... déjese ganar. No sería extraño que usted quede hasta más satisfecho que el niño.

Bien ganada recompensa

Cada vez que su hijo alcance éxitos en el estudio o se porte super-bien en la casa, estimúlelo, hágale saber su satisfacción, pero no prometa lo que no va a cumplir y tampoco le dé dinero.

¿Qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?

Nunca deje a su hijo con dudas; respóndale de la mejor manera todas las preguntas que le haga sobre cualquier asunto. Entre los dos y los siete años los niños son muy curiosos y no hay que salirles con evasivas.

Obligación paternal

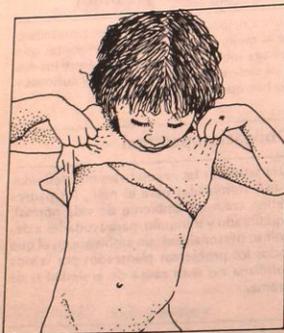
Para satisfacer las necesidades mal definidas y mal formuladas para el niño, los padres deben crear un ambiente de vida normal, equilibrado y tranquilo, para ayudarles a definir su personalidad; un ambiente en el que todos los problemas planteados por la vida cotidiana no sean causa de ansiedad o de drama.

En la casa y en el aula

Desde luego, los profesores también desempeñan un sobresaliente papel en la disponibilidad afectiva e intelectual del niño. A ellos les incumbe la tarea de crear en su clase un ambiente autónomo en relación con el ambiente familiar. Cuando el niño halla en su maestro una personalidad vigorosa, lo toma como ejemplo y conservará durante mucho tiempo su imagen como modelo de conducta a seguir.

Educación sexual infantil

Posterior a su nacimiento, por medio de la exploración manual, y después, cuando comienzan a hablar, mediante constantes preguntas, todos los niños y niñas se interesan por conocer su cuerpo y por saber qué función desempeñan sus órganos genitales. Y aunque a muchos padres les pueda parecer peñan sus órganos genitales. Y aunque a muchos padres les pueda parecer escandaloso, lo más aconsejable, con el fin de evitar posteriores traumas, es informarles claramente todo lo relacionado con el sexo, lo cual se puede lograr utilizando las palabras adecuadas, ejemplos sencillos y mucha comprensión.



Hay que aceptar la verdad

No caiga usted en el error de pensar que el sexo no tiene ninguna importancia para los niños. Tenga presente que aun cuando es cierto que la mayoría no se preocupa tanto de los asuntos y relaciones sexuales como los adultos, ellos, a su manera, también se interesan por los misterios del sexo.

Evite la brusquedad

Cuando su niño le cuestione preguntas sobre el sexo, respóndale con afecto y no con brusquedad. El poco tacto sólo traerá como consecuencia que posteriormente sienta temor al preguntarle y experimente por su propia cuenta. No dé respuestas vergonzantes o llenas de evasivas.

No tiene nada de malo

Algunos adultos no saben qué decir a sus hijos, por lo cual ignoran o se hacen los que no oyen sus preguntas, pues temen que decirles algo aumentará su curiosidad. Creer que el sexo posee un extraño poder que corrompe a los niños. Convénzase usted de lo contrario y dé a su hijo las respuestas adecuadas.

Por su propia cuenta

Sin importar el pensamiento de los adultos, la curiosidad del niño y su necesidad de entender las cosas no conocen límites. Si no le proporciona la información correcta, él fabricará su propia versión, lo cual sí puede resultar nocivo.

Síntomas sexuales

Percátese de lo que le agrada a su niño o niña, pues algunos actos tienen repercusiones en su vida sexual futura. A algunos bebés les gustan mucho las caricias y los mimos, mientras a otros les desagrada ser abrazados y lo evitan constantemente.



Niños nudistas

Para que los niños conozcan mejor su cuerpo y se olviden de muchas incertidumbres, es conveniente que entre hermanos y amigos, de vez en cuando, se vean completamente desnudos. Si un padre muy pudoroso enseña a su hijo que es incorrecta la desnudez, el concepto puede perdurar toda la vida y afectará al niño en su futura relación matrimonial.

Preparado para el test

Usted debe preparar un plan de respuestas correctas y no enojarse con su hijo cuando le haga esta serie de preguntas: "¿Qué es esto?" "¿Cómo funciona?" "¿Tú tienes uno?" "¿Por qué ella no?"

La hembra es más difícil

El hecho de que las niñas posean órganos internos y los niños no, podría ser la causa de que ellas tengan más dificultad en aprender. A los niños se les enseña a sostener su pene mientras orinan, en tanto que a las mujercitas se les prohíbe tocarse los genitales. En el momento oportuno, cuando comprenda perfectamente, se explicará a la niña todo el funcionamiento de esa parte del cuerpo.

Ayuda impresa

En caso de que se le dificulte explicar claramente las funciones de los órganos a sus hijos, le aconsejamos que se provea de publicaciones sobre la materia, siendo apenas obvio que se trata de adquirir material educativo y no pornográfico.

Déjelo tocar

Cuando su hijo o hija llevado por la curiosidad explore sus genitales y los manipule con frecuencia, tómelo con calma y trate de educarlo al respecto. Pero de ninguna manera le prohíba rotundamente hacerlo, pues le creará complejos y... mayor curiosidad exploratoria.

Olvidese de la cigüeña

Cuando su hijo sienta inquietud por saber cómo nacen los niños, trate de explicárselo en la forma más clara posible, sin acudir a anticuadas versiones como la de la cigüeña. Aunque no lo comprenda suficientemente, por lo menos tampoco se le crearán falsos conceptos.

Precisando el género

Como los niños no tienen ideas precisas respecto a las diferencias de sexo, se preguntan ellos mismos: "¿Es mi mamá un niño?" "¿Por qué yo soy una niña y mi hermano niño?" "¿Antes de nacer ya era niña?" Enséñele cuál es la diferencia y por qué se es de uno u otro sexo.

Como si fuera un cuento

Aunque usted suponga que los niños ya casi adolescentes entenderán todo lo referente al sexo, repítale a su hijo una y otra vez las nociones que le da, hasta que sea capaz de entender y retener la explicación de los hechos.

Sobre los cuidados especiales

Su hijo puede tener un mes de nacido o veinte años de edad, no importa, de todas maneras debe prodigarle ciertos cuidados propios de todo padre de familia que desea ver a sus retoños ir por el buen camino, hacia un futuro prometedor. Dialogando con ellos, dándoles buen ejemplo, ofreciendo los consejos adecuados, permitiéndoles o negándoles determinado capricho, seguramente, pasados los años, lo harán sentir orgulloso de su comportamiento.



Horarios recreacionales

A los niños mayores de diez años, y por más que se crean independientes, no es conveniente dejarlos salir con plena libertad a la calle, para evitar los peligros que en ella corren los adolescentes. Además, pueden tornarse callejeros y adquirir malos hábitos que, más tarde, serán difíciles de erradicar.

Los mejores amigos

Instruya a su hijo en el sentido de seleccionar cuidadosamente sus amistades. Recuerde que las malas compañías pueden dañar a su muchacho. Aunque él se disguste, obliguelo a retirar la amistad a otros jóvenes que usted considere que pueden perjudicarlo.

Falsos castigos

Cuando su hijo llegue tarde a casa, aduciendo que lo han dejado castigado en el colegio, es preferible que usted mismo verifique telefónicamente con el centro docente si tal explicación es cierta.

Enseñando a leer

Aparte de las buenas costumbres, como los deportes y las sanas diversiones, le recomendamos que cuide también culturalmente a sus hijos. Regádeles obras de literatura infantil o juvenil e indúzcalos a que adquieran la práctica de la lectura, lo cual será de real beneficio para ellos.

Deporte y más deporte

Desde la más tierna edad, fomente en sus hijos las aficiones deportivas. Enséñeles las reglas de diferentes deportes y permítalos que los practiquen con frecuencia, en vez de que incurrieren en vicios condenables.

Al galeno de vez en cuando

Periódicamente lleve a sus vástagos para que les practiquen un chequeo médico de rutina; hágalos examinar sangre y pulmones, y acuda con ellos donde el odontólogo. Puede ser que no les agrade, pero es su obligación hacerlo para estar al tanto de su salud.

En el lugar adecuado

Es recomendable que usted conozca los sitios que frecuenta su hijo cuando sale a divertirse en compañía de los amigos. Esté alerta al respecto, ya que es peligroso que, a sus espaldas, él acuda a lugares de muy mala reputación.

La moda no incomoda

Y en gustos no hay discusiones. Sin embargo, con severidad pero diplomáticamente, no permita que ninguno de sus hijos, sea hombre o mujer, use vestimentas estrafalarias con el único argumento de que "ésta es la moda". Recuerde que por la forma de vestir también se pueden sacar conclusiones acerca de la educación recibida.



El dinero no lo es todo

Después de que llegan a determinada edad, es frecuente proveer a los hijos de cierta cantidad de dinero para gastos ocasionales. Pero no vaya a excederse, pues no solamente lo acostumbrará mal, sino que no le permitirá aprender a conocer el verdadero valor del dinero y el esfuerzo que representa conseguirlo.

Reporte nocturno

En la adolescencia, a los chicos les encanta asistir a reuniones bailables. Deje ir a sus hijos, pero tenga la precaución de recomendarles que lo llamen por lo menos en un par de ocasiones. Así podrá sentirse tranquilo.

Sanos y fuertes de por vida

Es de sobra conocido que la buena alimentación es básica para tener una duradera buena salud. Y sin importar la edad que tenga su hijo, si su presupuesto familiar se lo permite, aliméntelo de la mejor manera posible. Sin cometer excesos, se podrá asegurar que crecerá sano y fuerte.

Repetir y repetir

Aunque usted sea consciente de que su insistencia es cansona, no dude un solo instante en machacar hasta la saciedad todas las recomendaciones que considere necesarias para prevenir accidentes de sus hijos tanto en el hogar como fuera de él.

Para no olvidar

El comportamiento a veces desconcertante del adolescente se debe a una oposición fundamental contra su familia y todo lo que ésta representa para él en cuanto a tradición y conformismo. Los padres pueden resolver esta contradicción por medio de dos opciones: aceptar la adolescencia y comprender al adolescente.

Educando al adolescente

Juventud, divino tesoro. Eslabón en medio de la cadena de la vida, cuando se comienza a ver el entorno desde un punto de vista totalmente diferente. Son los padres quienes deben, en esta difícil época de la vida, marcar los derroteros que llevarán a sus hijos por la senda del bien o del mal, por los caminos del triunfo o el fracaso. Una dosis de afecto y buenos ejemplos lo ayudarán a superar este trance en el papel de padres que la vida les ha asignado.



Los padres y nadie más

La responsabilidad de educar a los hijos es indelegable por parte de los padres; solamente ellos deben hacerlo directamente, y no dejar esa obligación a terceras personas, así se trate de familiares. Los padres deben otorgar confianza al adolescente, concediéndole una autonomía que en ningún caso signifique dimisión o indiferencia. Recuerde esta terna: confianza, perspicacia y discreción.

Hechos son amores...

De nada servirá predicar, dar consejos, recomendar, y todo aquello que se quede sólo en palabras. Los padres deben educar con el ejemplo, demostrar con hechos lo cierto de sus afirmaciones o negativas; tampoco se le ha de dar al joven más dinero del que necesite, ni consentirle vicios menores, paso previo para adquirir los mayores.

Lo primero es lo primero

Dé siempre prioridad a la vida espiritual dentro de los miembros de la familia, y sitúe en un segundo plano los valores materiales, porque éstos vuelven a las personas ególatras y en insaciables ganadoras de bienes ostentosos y muchas veces inútiles o superfluos.

Unidad sí, desorganización no

La sólida unión de los padres es la columna vertebral de una familia armónica. La unión de la pareja paterna permite que la familia resulte impenetrable contra todo tipo de influencias malsanas; en cambio, la desorganización familiar es como un caldo de cultivo donde pueden fomentarse la dependencia de las drogas y otras enfermedades psicosociales.

156

No cometa excesos

En estos tramos finales del siglo XX, es indispensable que los padres controlen prudentemente a sus hijos en edad adolescente, y se informen con discreción de las actividades que realizan fuera del hogar, pero sin llegar a caer en excesos irracionales.

Lo que hay que brindar

El hecho de ser la autoridad en el hogar, es tener ascendencia y capacidad de brindar a los hijos educación, seguridad, confianza, protección y asistencia adecuada. Trate usted de cumplir con todas esas obligaciones que, como padre, le corresponden.

Mostrándoles el camino

Bien levantados y libres de toda anomalía o vicio en sus costumbres, los hijos deben tener en sus padres a los guías que los lleven de la mano hacia la meta final de la vida, la cual no es otra que la realización de sus capacidades innatas.

El otro extremo

Tenga presente, en el trato con sus hijos en edad adolescente, que la pasividad y sumisión extrema de los padres de familia estimulan la altanería y el despotismo de los vástagos, quienes se tornan abusivos y, muchas veces, deciden hacer "su propia vida", exponiéndose a los peligros que tal determinación conlleva.

A cada cual lo suyo

Somos de la opinión de que los padres no deben conceder mayor grado de libertad a los hijos hombres que a las hijas mujeres sólo porque a los varones "hay que cuidarlos menos". Más bien, que los hijos e hijas se ganen ellos mismos esta parcela de independencia por su sentido de madurez y responsabilidad.



Gastando con prudencia

Enséñele a su hijo la austeridad, pues el derroche de dinero, la vanidad y la frivolidad lo pueden tornar arrogante y soberbio, ya apreciar algunas cosas sólo por el valor comercial.

Sin abusar de la autoridad

El autoritarismo suele originar rebeldía en el adolescente, la cual, si no se controla a tiempo, puede degenerar en resentimiento y odio hacia los padres. Recuerde que los hijos en esa difícil edad necesitan ternura, acercamiento natural y cotidiano.

No los anule

Una cosa es proteger a los hijos, y otra bien distinta sobre-protegerlos; evítelo, pues de hacerlo sólo conseguiría hacer del joven una persona dependiente, produciéndole invalidez psicológica grave. Protéjalos, pero no los anule.

Hogar, dulce hogar

Haga usted todo lo que esté a su alcance para estar en contacto permanente con sus hijos adolescentes, ya que lo contrario, o sea el abandono psicológico o moral, origina en el joven sentimientos de soledad y de profundo vacío existencial.

Tres consejos

Conozcan las amistades de sus hijos y evalúenlas; descubran sus intereses e inquietudes y júzguenlas; averigüen sus aficiones y compártanlas.

157

El comportamiento paterno

Criar hijos no tiene nada de fácil, y entre una y otra familia, así como según las costumbres del país en que se habite, existen muchas diferencias en la manera de educar a la prole. Pero, de todas maneras, y sin importar ni raza ni nacionalidad, todo padre debe dispensar a sus hijos un trato especial, no sólo para formarlos bien y ganarse su cariño, sino respetando los derechos que los descendientes tienen como privilegio.



Sin llegar a extremos

Un padre debe ser severo con sus hijos, pero jamás portarse rudamente. Tampoco se debe amedrentar frecuentemente a los niños, pues esto podría acarrearles en el futuro una personalidad insegura.

La imparcialidad cuenta

Si se tienen varios hijos de distinta edad y de diferente sexo, a los padres les corresponde dar a cada uno de ellos una atención especial e individual, sin demostrar jamás favoritismo por alguno, ya que se cometería un doble error: con el favorito, haciéndolo engreído, y con los demás, creándoles un complejo de inferioridad.

Venciendo dificultades

Rechace todo capricho de sus hijos, pero sin llegar a cometer excesos. Recuerde que es preciso que toda criatura experimente ira y contrariedades y que aprenda a enfrentarlas por sus propios medios.

Mostrar el trabajo

Siempre y cuando el reglamento lo permita, es conveniente que los padres adquieran la costumbre de llevar de vez en cuando a sus hijos a su lugar de trabajo, así sea en un día festivo, para que ellos se den cuenta y entiendan lo que el progenitor o la madre hacen cuando están fuera de casa.

Las caricias sirven

Los padres no deben cohibirse por abrazar y besar a sus hijos, así se hallen entre numerosas personas. Una familia que acostumbre esta clase de manifestaciones de afecto tiende a producir personalidades descomplicadas y afectuosas.

Unión familiar

Deje que sus hijos participen, hasta donde las circunstancias lo permitan, de todo aquello que usted hace en los ratos que se halle en el hogar, desde lavar el carro hasta ayudarle a realizar los arreglos que requieran los objetos de la casa.

Reconocer las equivocaciones

En caso de que su hijo haya hecho o dicho algo que a usted en un principio le parece equivocado, pero él le refuta con un buen argumento, sepa reconocer su error y cambiar de idea. Recuerde que un buen padre no precisa ser infalible.

No extreme el consentimiento

Está bien que se mime a los hijos cuando son pequeños, pero hágalo solamente por algunos minutos diarios, sin exageraciones. El extremo consentimiento es una de las principales causas de los malos hábitos que adquieren los niños.

Acerca de la sobreprotección

Generalmente los padres, aduciendo autoridad y seguridad para sus hijos, los cohiben de muchas cosas que, siguiendo la "moda del día", ellos desean hacer. Le recomendamos que no los sobre-proteja y les dé libertad para que actúen, siempre y cuando lo hagan sanamente. Los padres deben permitir que sus hijos participen de los problemas y de las tomas de decisiones familiares y estimular el desarrollo de la independencia apropiada a la edad que tengan.

El derecho al error

Los padres nunca deben esperar, por más excelente educación que impartan, que sus hijos lleguen a ser personas que jamás cometerán una equivocación. Ellos requieren libertad de la libertad para incurrir en errores.

Sea todo oídos

Cada vez que uno de sus hijos desee hablar con usted o comentarle alguna inquietud personal, no le salga con evasivas. Escúchelo atentamente e interese por su problema. En cualquier oportunidad que se le presente, aconséjelo e indíquele el camino a seguir.

Predicar y aplicar

No se le ocurra hacer o decir aquello que prohíbe a sus hijos. Por el contrario, esmérese por dar constantemente un buen ejemplo, y pórtese tan correctamente como usted desea que ellos lo hagan.

Actitud no recomendable

Los padres que dejan hacer o que asumen una actitud falsa y exagerada de igualitarismo, no proporcionan el tipo de ayuda que sus hijos necesitan. Se ha comprobado que los vástagos de los padres que actúan de esa manera son los que más suelen aficionarse a las drogas, así como a otras formas de comportamiento socialmente desviado. Al colocarse al nivel de sus hijos, algunos padres acaban dejándolos a la deriva en un mar desconocido.

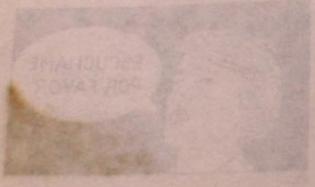


El doctor de error
El doctor de error es un hombre que se dedica a encontrar los errores de los demás. Es un hombre que se dedica a encontrar los errores de los demás. Es un hombre que se dedica a encontrar los errores de los demás.

Los tipos de error
Los tipos de error son los errores que se cometen al hacer algo. Son los errores que se cometen al hacer algo. Son los errores que se cometen al hacer algo.

Tipos de error
Tipos de error son los errores que se cometen al hacer algo. Son los errores que se cometen al hacer algo. Son los errores que se cometen al hacer algo.

Actitud no reconocible
Actitud no reconocible es una actitud que no es reconocible. Es una actitud que no es reconocible. Es una actitud que no es reconocible.



Las causas de error
Las causas de error son las razones por las que se cometen los errores. Son las razones por las que se cometen los errores. Son las razones por las que se cometen los errores.

Tipos de causas
Tipos de causas son los tipos de razones por las que se cometen los errores. Son los tipos de razones por las que se cometen los errores. Son los tipos de razones por las que se cometen los errores.

Tipos de causas de error
Tipos de causas de error son los tipos de razones por las que se cometen los errores. Son los tipos de razones por las que se cometen los errores. Son los tipos de razones por las que se cometen los errores.

No existe el consentimiento
No existe el consentimiento es una frase que significa que no hay consentimiento. Es una frase que significa que no hay consentimiento. Es una frase que significa que no hay consentimiento.

Actos de la impropiedad
Actos de la impropiedad son los actos que se consideran impropios. Son los actos que se consideran impropios. Son los actos que se consideran impropios.

G
N
EL

EL
N
O



- ¿Qué es una cocina modelo?
- ¿Me reconcilio con mi esposo?
- ¿Se puede comer durante un concierto?
- ¿Cómo apruebo el examen?
- ¿Podré sobrevivir en la cárcel?
- ¿Le propongo noviazgo?
- ¿Con qué letra se escribe esta palabra?
- ¿Qué alimento doy a mi bebé?

Las respuestas a estos interrogantes y a centenares más, las encontrará en el contenido de este tomo, **en forma de consejos prácticos y breves**, por medio de los cuales se le ofrecen soluciones concretas y también alternativas múltiples para afrontar cualquier situación de la vida.

La colección "El Gran Consejero de la Familia" consta de tres tomos en presentación de lujo y cuesta el equivalente de US\$ 54, en las respectivas monedas nacionales de Colombia, Costa Rica, Chile, Ecuador, Guatemala, México y Venezuela. En todas las buenas librerías de Colombia, su precio fijo es de \$24.100.