

educación para la **Felicidad**



PRESENTACIÓN

La sociedad necesita educadores!, ¡Ojalá los padres fueran verdaderos educadores! Sus vidas exhalarían la fragancia de las buenas obras. Una atmósfera de felicidad rodearía sus vidas. Las nuevas generaciones sabrían qué es lo que desean lograr y sabrían cómo hacerlo.

Los malos hábitos esclavizan, degradan y matan. La salud es un tesoro que quienes lo han perdido recién lo valoran. De tus buenos hábitos depende la salud, de esta la paz y de ella la felicidad. Esta es la ternura del bien. Muchos jóvenes viven su juventud sin propósitos, sin aspiraciones. Otros pasan sus días en el ocio y en los vicios. Existe otro grupo que sabe elegir, deciden, se esfuerzan, se privan de muchas cosas exquisitas y placenteras, persisten y finalmente logran sus metas.

Los hábitos correctos promueven la superioridad mental. El poder intelectual, las fuerzas físicas y la longevidad dependen de leyes inmutables.

CONTENIDO



AMINIASDIMOR

Revista promovida por el Departamento de Educación-Unión Peruana y dirigida a las familias de la iglesia y a la comunidad en general.

Directorio de Educación UP:

David Castro Huamán
Olinda Puertas Aliaga
Elí Rodríguez Soto
Verónica Álvarez
Paola Roncal Otero
Anita Cecilia Calderón

Visítanos | www.aminiasdimor.org

3 El dominio personal

5 Mejoramiento de los hábitos de la salud

7 Influencia del Sueño en los Aprendizajes

10 Los cosméticos y sus consecuencias

12 Lava tus manos, salva tu vida

13 El agua, una bendición del cielo

16 La Ludopatía

18 Las especies de transición



El dominio personal

En los diversos juegos atléticos instituidos entre los antiguos griegos en honor de sus dioses, los participantes en su preparación competían previamente por disciplinarse personalmente. Los que debían participar en estos juegos eran entrenados en base a la más severa disciplina. Toda complacencia que tendía a debilitar las facultades físicas era prohibida. Los alimentos de lujo y el vino eran excluidos, a fin de promover el vigor, la fortaleza y la resistencia física.

El ganar el premio por el cual luchaban los atletas -una guirnalda de flores corruptible, conseguida en medio del aplauso de la multitud- era considerado como el más alto honor. Estimado lector, si tanto dominio personal podía

“Somos el resultado de lo que hacemos repetidamente. La excelencia entonces, no es un acto, sino un hábito”.

Aristóteles

soportarse, y tanta abnegación practicarse con la esperanza de obtener el premio “de tan poco valor”, que en el mejor de los casos podía ser logrado sólo por uno, ¡cuánto mayor no debe ser el sacrificio, cuánto más voluntaria la abnegación para tener una buena salud y por ende paz y felicidad! Se debe tomar una decisión urgente: ¡cuidar la salud! Todos nuestros hábitos, nuestros gustos e inclinaciones deben ser

educados de acuerdo con las leyes de la vida y la salud. Por este medio debemos obtener las mejores condiciones físicas, y tener claridad mental para discernir entre el bien y el mal. Necesitamos jóvenes de porte erguido, paso firme y elástico, rostro despejado, sonrientes, inteligencia clara... hasta longevos.

Nuestro peligro no radica en la escasez, sino en la abundancia. Estamos siempre tentados a los excesos. Los que quieren preservar sus facultades intactas en su vida, deben observar un estricto cuidado en el uso de los alimentos, trabajo, descanso y meditación, así como abstenerse completamente de toda complacencia perjudicial o degradante.

Los infantes y niños están rodeados mediante la publicidad de seducciones calculadas para estimular el apetito y

el egoísmo. Especialmente en las grandes ciudades, toda forma de complacencia es facilitada y presentada como atractiva. Los padres son responsables de la estampa del carácter así como de la educación y preparación de sus hijos e hijas. Cuando los hijos hayan crecido fijarán su propia posición.

Las conservas, las bebidas alcohólicas, los embutidos, las carnes, los ajíes, los chocolates, las gaseosas... no constituyen un alimento sano. El exceso de trabajo, la ociosidad, las amanecidas, el dormir a deshoras, la contracción de deudas, el materialismo, tampoco constituyen una forma de vida sana. Si se desea tener una mejor calidad de salud se aconseja reformar los hábitos de vida así:

Frituras

Cambiarlas por

Betarraga al horno, chips de camote, canchita serrana, frutos secos, palitos de apio con mantequilla de maní...

Bebidas artificiales

Cambiarlas por

Naranjada, agua pura, limonada, chicha morada o, agua de frutas como manzana o membrillo...

Snacks

Cambiarlas por

Hornear los alimentos en vez de freírlos, pruebe salen crocantes

Golosinas

Cambiarlas por

Pan casero de linaza con pasitas, bolitas de granola, queque de zanahoria, brochetas de frutas, galletas caseras de avena con pasitas.

Sándwiches

Cambiarlas por

Hamburguesas con pan integral, tomates y lechuga. Pizzas caseras con tortilla de maíz y abundantes verduras...





mejorando los hábitos de salud

Los niveles de obesidad se elevan cada vez más, se ha coincidido que el problema se debe al tipo de alimentos que se consumen. La ley regula las cantidades específicas de nutrientes tanto sólidos como líquidos, que los fabricantes deben respetar. Según el Comité Nacional de Etiquetados del INDECOPI, los productos se clasifican en: light, ligeros, enriquecidos, etc.

Así por ejemplo, cuando una etiqueta dice que es light significa que debería ser bajo en grasas o en azúcares y por tanto, cumple con las medidas que INDECOPI asigna para que un producto sea considerado light.

Todo alimento envasado tiene etiquetas nutricionales que los niños, jóvenes y adultos consumidores deben leerlas para saber qué nutriente en realidad va a consumir y en qué cantidades; por lo general, hay productos que en su presentación prometen características que no se ven

“Al leer sobre las vidas de los grandes hombres, descubrí que la primera victoria que ellos tuvieron fue sobre sí mismos. La autodisciplina siempre fue lo principal”
Harry S. Truman.

reflejadas en su tabla nutricional. “Es importante que los niños y sus madres no se dejen sorprender por la publicidad ilusa que relacionan, por ejemplo, a un alimento con un superhéroe, en estos casos es esencial leer la etiqueta”

La tabla de información nutricional por lo general presenta un orden: primero, cantidad de calorías que viene referido con los niveles de energía; segundo, los macro nutrientes, que son los carbohidratos, grasas, proteínas y; tercero, los nutrientes que son vitaminas y minerales. En el caso de

algunas galletas la tabla nutricional está cubierta por el empaque, en otros casos es casi imposible de leer.

Todos estos nutrientes están consignados con sus respectivas cantidades; pero, se debe tomar especial cuidado en la lectura de las calorías, ya que el volumen de estas suelen ser consignadas solo por una porción equivalente a 100 calorías; pero, si el envase tiene 3 porciones se consume no 100 calorías como dice la etiqueta, sino 300, lo cual es un volumen alto considerando que un adulto requiere solo de 2000 calorías diarias.

Las golosinas, los chocolates, y las gaseosas suelen contener carbonatos (un tipo de azúcar dañina) porque igual que la grasa hidrogenada causa la obstrucción en las arterias y males del corazón. Evite el consumo de alimentos que contienen preservantes, estabilizantes, colorantes o saborizantes.

Reforme sus hábitos de consumo alimentario

Mejore sus hábitos alimenticios evitando consumir golosinas, chocolates y gaseosas, así como los snack envasados y los productos de pastelerías hechos con harina refinada porque contienen colorantes, saborizantes, grasa, azúcar o sodio. Las auténticas fuentes de grasas saludables son: el omega 3, presente en el sachu inchi, cardo o la borraja, el aceite de linaza, el aceite de canola, castañas; el omega 6, en los granos secos (avellana, almendra y pecana) y el omega 9 que está en el aceite de oliva. Si a esto le suman frutas, verduras, menestras, líquido, actividad física, y reflexión espiritual, disfrutará de una vida saludable.

Clasificación de los alimentos:





influencia del sueño en los aprendizajes

Nos preguntamos: ¿El dormir bien es tan importante como prestar atención, para el proceso de aprendizaje? Según los resultados de las investigaciones de neurociencia se observan dos aspectos importantes en relación al tema. El primero es que los estudiantes que no duermen lo suficiente presentan alteraciones físicas y conductuales, lo cual no les permite estar en las condiciones óptimas para que la información llegue adecuadamente al cerebro. El comer, el calmar la sed, es tan importante como el dormir, estas necesidades fisiológicas deben ser satisfechas. Si un estudiante no tiene satisfechas estas necesidades, será difícil que pueda concentrarse en otro tipo de tareas. El segundo aspecto importante que analizar es que el sueño

“Debes saber que a más televisión, menos felicidad. Lo que haces en tu tiempo libre define cómo de feliz eres”

es necesario para reforzar el aprendizaje y sellar la memoria. Los estudiantes que duermen muestran mayor capacidad de cognición, de aprendizaje y de memoria. En consecuencia dormir adecuadamente ayuda para que los estudiantes logren desarrollar sus procesos de aprendizaje con éxito.

Durante el sueño se producen modificaciones hormonales, bioquímicas y metabólicas imprescindibles para el buen funcionamiento de la persona durante el día. Es un fenómeno rítmico, dinámico y reversible que implica la abolición periódica de la conciencia vigilia y la reducción de las respuestas a los estímulos del ambiente.

En la investigación realizada por Durrant, Taylor; Cairney & Lewis (2011), se habla sobre la importancia de dormir para la consolidación de la memoria y para la abstracción. Se observó en el experimento que las personas que durmieron lo suficiente tuvieron una mayor capacidad de memorizar una secuencia de estímulos, mientras que el grupo de control no lo hizo. Por lo que se llega a pensar que el dormir ayuda a que las personas aumenten su capacidad de memoria y de aprendizaje.

Durante el primer año de vida se producen cambios sustanciales en la maduración cerebral y en el desarrollo del sueño, siendo la relación entre el sueño y el cerebro de vital importancia, ya que tanto el control del sueño como el ciclo sueño-vigilia son regulados por el Sistema Nervioso Central.

El sueño en la adolescencia suele retrasar su aparición (por cambios bioquímicos), pero es recomendable dormir, al menos, nueve horas ya que durante el sueño se produce la consolidación de los conceptos y la regeneración de neuronas en el hipocampo.

Los investigadores han descubierto que nuestro cerebro posee un mecanismo compensatorio en condiciones de privación de sueño, como resultado del cual las áreas parietales llevan a cabo tareas que, en caso de haber dormido, cumplirían otras regiones.

Una investigación reciente de Nicolas Dumay, del Basque Center on Cognition, Brain and Language (BCBL), ha demostrado que el sueño contribuye a fijar en el cerebro los conocimientos adquiridos durante el día. Dumay asegura que el cerebro asimila más fácilmente las palabras aprendidas durante la noche, antes de dormir, ya que durante el día el cerebro tiene muchos otros estímulos que interfieren con las palabras aprendidas por la mañana.

Estudios que privaban de sueño a animales jóvenes observaron una pérdida de la plasticidad cerebral que se traducía en la disminución del tamaño cerebral, observándose a largo plazo



una disminución de la capacidad de aprendizaje y efectos negativos sobre su comportamiento.

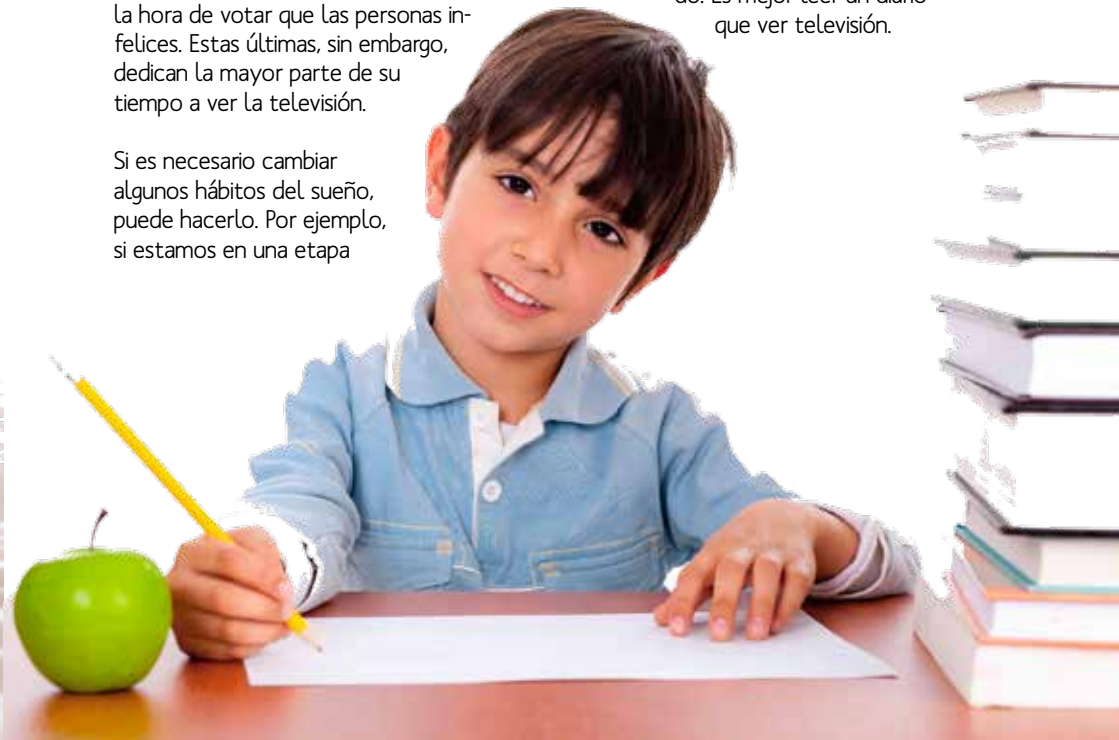
Reforme sus hábitos de dormir

Uno de los hábitos más comunes en los hogares de nuestros días es ver televisión durante las comidas y antes de dormir. La verdad es que la televisión roba el tiempo que en calidad de padre debes darle a tus hijos, roba la comunicación afectiva que debes establecer en familia, permite que personajes extraños (novelescos, de la farándula...) ingresen a tu hogar. Debes saber que a más televisión, menos felicidad. Lo que haces en tu tiempo libre define cómo de feliz eres. Un estudio de la Universidad de Maryland basado en datos de tres décadas demostró que las personas felices suelen pasar más tiempo con sus hijos, implicarse más en actividades sociales, dedican más tiempo a leer el periódico y acuden más a las urnas a la hora de votar que las personas infelices. Estas últimas, sin embargo, dedican la mayor parte de su tiempo a ver la televisión.

Si es necesario cambiar algunos hábitos del sueño, puede hacerlo. Por ejemplo, si estamos en una etapa

de estudio, el dormir bien y el tiempo suficiente nos ayudará para que los nuevos aprendizajes se queden en nuestro cerebro. Muchas veces los estudiantes no duermen toda la noche para rendir un examen al día siguiente, esto puede resultar perjudicial, porque la información a pesar de que ha sido estudiada no se almacenará tanto como si el estudiante hubiera dormido la cantidad de horas necesarias y además hubiera estudiado. Por lo tanto se recomendaría organizar el tiempo adecuadamente para que el estudiante duerma, ponga atención y estudie, estos elementos conjugados permitirán un aprendizaje óptimo.

Concluimos que los buenos hábitos de dormir las horas recomendadas pueden tener efectos muy positivos en el aprendizaje, porque ayudan a consolidar los conceptos aprendidos y se regeneran neuronas necesarias para seguir estudiando. Es mejor leer un diario que ver televisión.





Los cosméticos y sus consecuencias

¿Quién no quisiera lucir más presentable? El uso de productos para embellecer el cuerpo ha sido una constante a lo largo del tiempo. Primaron los artículos a base de hierbas o minerales, pero junto al desarrollo de la técnica lograron manipularse sustancias que hicieron más efectivos y durables los efectos de sus composiciones químicas. Pero en ciertos casos, provocan consecuencias indeseables, si es que no son bien usados.

Todos los productos químicos de laboratorio producen reacciones en el organismo. Muchas son reacciones químicas esperadas y otras son no deseadas. Por otro lado, cada organismo humano es un medio diferente donde se genera la reacción. Por consiguiente,

“El ambiente limpio, la mente limpia y las manos limpias, salvan tu vida”

te, cada cosmético debe ser sometido a pruebas de rigor que constaten su calidad, determinen rangos de empleo y eventuales reacciones adversas.

Efectos colaterales

La intención del uso de los cosméticos es que tenga un efecto agradable, aunque su aplicación puede ocasionar lo opuesto. Por ejemplo, en ciertos

casos, los esmaltes de uñas irritan los ojos, ya que hay quienes se tocan los párpados con las uñas pintadas". Otro caso es el que ocurre tras la aplicación de algunas lociones que provocan resistencias en la piel.

De acuerdo a los estudios realizados, no se puede hablar de una droga en particular, porque no es una reacción a un solo producto. Ocurre con maquillajes, sombras, rímel, que, al ser de procedencia dudosa, provocan ciertas manifestaciones desfavorables

En la estación del verano, los bronceadores suelen ser los productos más buscados en perfumerías y farmacias debido a la exigencia de la estación, pero no todos son de buena calidad. Existe una dificultad álgida con respecto a los protectores solares y los aceites bronceadores que también producen reacciones alérgicas. Es más, hay cremas que contienen dióxido de titanio, no broncean y marcan la piel de manera blanquecina"

Una campaña iniciada por un conjunto de mujeres pertenecientes a grupos de salud pública, ecología y derechos de los consumidores en EE.UU, ha evidenciado los riesgos para la salud que supone el uso de perfumes y cosméticos. Esta campaña, denominada "Not so sexy" defiende el uso de cosméticos seguros. Para ello, se le encargó a un laboratorio independiente que realizara un estudio en el que se analizaran el contenido de 17 fragancias y se comparara con lo indicado en la etiqueta de dicho producto.

Los resultados manifestaron que en dichas fragancias existían una serie de compuestos químicos sintéticos asociados a enfermedades como el cáncer, la infertilidad y los defectos congénitos, que no figuraban en la composición de la etiqueta. Este hecho ha puesto en manifiesto la laguna en la ley federal americana que permite a las empresas considerar las fragancias como secretos comerciales.

Entre los compuestos encontrados se han detectado productos químicos sensibilizantes asociados con reacciones alérgicas tales como asma, dolor de cabeza y dermatitis de contacto. También se encontraron productos que causan alteraciones en algunas hormonas relacionadas con una serie de efectos en la salud, incluyendo daño a los espermatozoides, trastornos de tiroides y cáncer. Los productos químicos sensibilizantes se encuentran también en otros cosméticos como geles de baño, cremas, desodorantes, dentífricos y barras de labios. En la actualidad son varios países que han restringido su uso hasta que se conozcan bien sus efectos.





“El ambiente limpio, la mente limpia y las manos limpias, salvan tu vida”

Lava tus manos, salva tu vida

Existen buenos padres que trabajan con entrega incansablemente para facilitarle una profesión a sus hijos, para brindarles comodidad o hasta para dejarles herencia, su máxima es “no quiero que mis hijos sufran como yo he sufrido”

Estos buenos padres imbatibles ante la dureza de la vida también deben direccionar sus esfuerzos en formar buenos hábitos en sus hijos, me permito incidir en esto porque los hábitos también forman parte de la herencia que dejan los padres a sus hijos. Uno de esos buenos hábitos que pueden heredar a tus hijos es el lavado de manos.

El 15 de octubre se celebra el Día Mundial del lavado de manos, la finalidad de esta interesante fecha consiste en educar a los niños y alertar a las personas adultas del peligro al que nos hallamos expuestos en cada momento.

Se sabe que el lavado de manos es un factor determinante en el proceso de contaminación de los alimentos que ingerimos, reduce el riesgo de enfermedades infectocontagiosas por contacto directo, evita epidemias y reduce las tasas de mortalidad. Estas son las razones por las que las Naciones Unidas crearon este día. Se recomienda lavarse las manos con agua a chorro y con jabón antibacterial después de ir al baño, jugar, tocar mascotas, contar dinero, saludar dando la mano, etc., es indispensable lavarse las manos antes de comer, esta fue una de las buenas costumbres de la sociedad hebrea. Es interesante puntualizar que las uñas deben estar recortadas y limpias, antes que largas, pintadas y sucias. Las uñas son áreas donde los microbios viven con facilidad.



El agua, una bendición del cielo

Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suplir las necesidades del organismo y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad.

Es recomendable para las personas que llevan una vida sedentaria:

- Beber en forma abundante agua pura.
- Bañarse diariamente.
- Comer lo necesario y balanceado, jamás en exceso; así aliviarán a su organismo de cargas innecesarias.
- Pasear y hacer ejercicios al aire libre, es mejor que el gimnasio.

“Miles de personas han sobrevivido sin amor; ninguna sin agua”

W.H.Auden

Esto les permitirá desarrollar una vida sana y albergar felicidad.

El aire puro y el agua, el aseo y la debida alimentación, la pureza en la vida y una firme confianza en Dios, son remedios por cuya falta millares están muriendo; sin embargo, estos remedios están pasando de moda porque su uso hábil requiere trabajo que la gente no aprecia. Miles de personas han muerto

por falta de agua pura y de aire puro, y sin embargo, habrían podido vivir... Pero necesitan de estas bendiciones para restablecerse.

El agua puede usarse de muchas maneras para aliviar el sufrimiento. El tomar sorbos de agua clara y caliente antes de comer -casi medio litro, no hará ningún daño, sino que más bien resultará beneficioso.

¿Quieres lucir y sentirte bien? Lo único que debes hacer es disfrutar al máximo los beneficios que te ofrece el agua.

Cabello brillante. Enjuagar tu cabello con agua fría mejora los folículos del cuero cabelludo, los hace más resistentes, flexibles y manejable; además, lo vuelve más saludable y brinda un efecto brillante.

Ilumina tus ojos. Una compresa de agua fría reduce la inflamación que se genera debajo de los ojos.

Reafirma tu piel. El agua es útil para desintoxicar y dar firmeza a la piel, lo único que debes hacer es enjuagarte con agua fría, una vez que hayas terminado tu ducha normal.

Reduce la aparición de las arrugas.

Cuando las células de la piel están bien hidratadas se retarda la aparición de las líneas de expresión, así que bebe por lo menos dos litros de agua al día y utiliza productos adecuados para nutrir tu piel.

Tonifica tus músculos. El agua es 12 veces más resistente que el aire, por lo que al ejercitarte dentro de ella realizarás un mayor esfuerzo y obtendrás una mejor masa muscular. A nadar, tomando las medidas de seguridad.

Elimina la celulitis. La pérdida de peso

reduce la apariencia de la celulitis, pero el consumo de agua es el mejor secreto para eliminar la grasa acumulada.

Aumenta tu oxigenación. Las aguas termales elevan tu temperatura corporal y la presión hidrostática del cuerpo, por lo que aumentan la circulación sanguínea, la oxigenación y eliminan las toxinas.

Reduce la ansiedad. Escuchar una caída de agua genera emociones relajantes.

Incluso, algunos estudios han sugerido que escuchar a la naturaleza como el agua corriendo y las olas del mar ayuda a reducir el estrés y ansiedad.

Duerme mejor. Olvídate de las ojeras al dormir y del insomnio. Tomar un baño caliente antes de acostarte genera un sueño más reparador.

En el otro extremo están las aguas comercialmente éticas que pueden provocarte obesidad: el ron, el wiski, el coñac, el vino dulce, la cerveza, ginebra o gingerale, las bebidas elaboradas de anís (presentan 297 calorías en 100 mililitros).

¡Cuidado!

Muchos cometen un error al beber agua fría con sus comidas. Los alimentos no deben ser lavados en el estómago. Tomada con las comidas, el agua disminuye el flujo de la saliva; y cuanto más fría, tanto mayor es el perjuicio para el estómago. El agua o la limonada helada, tomadas en las comidas o inmediatamente después de ellas, detiene la digestión hasta que el organismo haya recuperado suficiente calor al estómago de manera que pueda reasumir su tarea.

Si usted es de las personas que hacen decisiones enérgicas y se irrita con facilidad,

ve las cosas con una visión exagerada y distorsionada; entonces, la abundancia de ejercicio al aire libre y un régimen abstemio son esenciales para su salud. No debiera comer más que dos comidas por

día. Si le parece necesario comer algo por la noche, beba un vaso de agua fría, y por la mañana se sentirá mucho mejor por no haber ingerido cosa alguna.

Curiosidades

El 70% de la Tierra está cubierto de agua. Sin embargo sólo un 3% es agua dulce, y la mayoría de esa agua dulce (el 2%) está en hielo.

Las gotas de lluvia no tienen forma de lágrima. Usando cámaras de alta velocidad los científicos han comprobado que más bien tienen forma aplastada, de esferoide.

El agua supone el 55% del peso de un humano adulto. Necesitamos ingerir en torno a dos litros de agua al día.

Una persona puede sobrevivir un mes sin alimentarse, pero sólo siete días como máximo sin beber agua.

La mayoría del agua que consumimos a diario procede de los alimentos. El 95% de un tomate es agua. También tienen un alto contenido de agua las manzanas (85%), las espinacas (91%) o las patatas (80%).





La Ludopatía

La ludopatía es la adicción a los juegos de azar. La adicción es una enfermedad crónica que no tiene cura pero se puede controlar. Todo ludópata presenta el riesgo de recaída ante un nuevo contacto con el juego durante toda la vida. La ludopatía es la conducta enfermiza donde el niño, joven o persona adulta pierde su voluntad con relación al juego y resulta esclavo (a) de él sin poder controlar la situación.

“La persona exitosa tiene el hábito de hacer las cosas que a los fracasados no les gusta hacer”

E.M. Gray

JUEGO SOCIAL	JUEGO PATOLÓGICO
Entretiene y produce placer	Produce depresión y angustia
Favorece las relaciones sociales	Aísla
“Los jugadores sociales no tienen que acabar siendo patológicos”	“Nadie empieza a jugar de forma patológica”

CARACTERÍSTICAS DEL LUDÓPATA

- Se angustia por el juego, se priva del sueño y duerme en el día.
- Presenta un estado de conciencia alterado.
- Siente necesidad de gastar más dinero en el juego.
- Pierde el control sobre la conducta de juego.
- Presenta síntomas de abstinencia al no poder jugar.
- Juega para escapar de situaciones vitales estresantes.
- Sigue jugando para recuperar sus pérdidas de siempre.
- Miente y realiza actos ilegales para mantener su juego.
- Al juego le da más importancia que a su familia.
- Obtiene dinero de otras personas para seguir jugando.

Ventajas del internet

Permite crear grupos, asociaciones y comunidades virtuales con un objetivo común. Ventajas para la educación, el comercio, el entretenimiento y el desarrollo del individuo. Autoaceptación de personas con personalidades estigmatizadas.

Desventajas del internet

Reduce el círculo social. y afecta al bienestar psicológico. Desplaza la actividad social. En la mayoría de casos, sólo es un medio o lugar donde alimentar otras adicciones o trastornos.

Recomendaciones:

- Dialogue sobre la necesidad del buen uso del tiempo, entendiéndose que el tiempo no es algo sin valor, es nuestra vida misma. La vida se mide en años, eso es el tiempo vivido.
- Averigüe los problemas de sus hijos, (no preguntándoles ¿cuál es tu problema?), sino compartiendo su tiempo con ellos: juegue, corra, cante, salte, ría, nade, pinte, maneje, trepe... con ellos. Mírele a los ojos, abrácele, exprésele el amor que tiene por ellos. Ellos le contarán sus problemas.
- Realice conjuntamente un horario para que se distribuya el tiempo de las actividades: productivas, de estudio y de esparcimiento. Todo debe ser planificado, nada al azar.
- Proponga nuevas alternativas que le resulten de interés: tocar violín, guitarra, órgano, manejar bicicleta, nadar, sembrar rosas, cultivar frutales, etc.
- Evite los juegos de violencia y todos aquellos que estimulen a la violencia. No le compre sables, espadas, pistolas etc., para jugar.



Las especies de transición

El origen del hombre es un tema discutible a partir de 1859, cuando Darwin publica su obra: el Origen de las especies por medio de la selección natural. Existen algunos principios que gobiernan la vida y aquí enunciaremos algunos: Principio biológico "La vida solamente proviene de vida". Principio físico: "No hay movimiento sin motor". "Los cuerpos tienen tendencia al desorden hasta desaparecer"

La Explosión Cámbrica es el primero de los problemas principales respecto al registro fósil; la falta de formas en transición, es el segundo. Pero de todos los problemas, éste, la falta de criaturas transicionales (a mitad del camino evolutivo, entre especies diferentes), en

"Si no hay formas transicionales en el registro de fósiles, no ha habido evolución"

La columna geológica, es actualmente para el evolucionista, quizá la crisis de mayor magnitud. "La evolución requiere formas intermedias entre las especies, y la paleontología no se las proporciona" D.B. Kitts, *Paleontology and Evolutionary Theory* (1974), p. 467.

En el registro fósil, es posible encontrar las mismísimas criaturas que aún

tenemos en la actualidad, junto a unas cuantas especies ya extintas, previas a nuestra era. Por eso, se concluye que ni en la actualidad ni en la antigüedad, han existido formas transicionales o intermedias entre las verdaderas especies.

"Cuando examinamos una serie de fósiles de cualquier edad, podemos elegir uno y decir con toda confianza: 'Este es un crustáceo,' (o una estrella de mar, o un braquiópodo, anélido, o cualquier otro tipo de criaturas según sea el caso)." *A.H. Clark, *The new evolution: Zoogénesis*, p. 100. Por eso, en los estratos rocosos, podemos encontrar caballos, tigres, peces, e insectos, pero no formas transicionales. Así, encontramos caballos de gran tamaño y caballos pequeños, pero nada que sea parte caballo y parte alguna otra cosa.

Tras dedicar años al cuidadoso examen del registro fósil, comparándolo con el de las especies vivas de hoy, un famoso biólogo del Instituto Smithsonian, escribió: "Desde el principio [desde el nivel más bajo, de la columna geológica], todos los grupos principales de animales han mantenido la

misma relación entre ellos. Los crustáceos siempre han sido crustáceos, los equinodermos siempre han sido equinodermos, y los moluscos siempre han sido moluscos. No existe la más mínima evidencia que sustente cualquier otro punto de vista." *A.H. Clark, *The New Evolution: Zoogénesis* (1930), p. 114.

Las brechas entre los fósiles

Este hecho manifiesto, no es menos que un repudio a la teoría de la evolución. Incluso, los evolucionistas le han dado un nombre a este problema: Le denominan "las brechas entre fósiles." No hay manera de encontrar criaturas que sean mitad pez y mitad ave, o mitad cerdo y mitad vaca; sólo tipos bien definidos de animales y plantas, tal y como los conocemos en la actualidad. Un problema relacionado con el anterior, es el hecho de que grandes números de fósiles, se extienden a través de muchos estratos, supuestamente abarcando millones de años. Esto significa que, a través del registro fósil, esas especies nunca experimentaron cambios a lo largo de "millones de años"



EL PULPO. Este es un excelente ejemplo de lo que estamos hablando: El calamar y el pulpo, son los más complejos entre los invertebrados (animales sin columna vertebral). El ojo de los pulpos, es tan extraordinariamente complejo, como el de los humanos; y al revisar con cuidado el registro fósil, se encontrará sólo con calamares y pulpos, y nada más. Nunca ha habido algo evolucionando hacia ellos, o evolucionado a partir de ellos. Siempre ha habido sólo calamares y pulpos. Es cierto que encontrará una especie extinta, llamada nautiloide; pero aparentemente, era no menos, sino aún más compleja. Examinando aún con mayor cuidado el registro fósil, se encontrará con que los pulpos aparecen temprano en los estratos fósiles. La razón de esto es sencilla: Cuando un pulpo se asusta, puede o encogerse y esconderse debajo de una roca o saliente, o bien, salir disparado mediante una propulsión de un chorro de agua. Por esta razón, es que algunos pulpos quedaron enterrados en los estratos inferiores, y otros, en los superiores. Es más, podrá descubrir que los pulpos se encuentran en casi todos los estratos fosilíferos, desde el inferior hasta el superior. Concluimos que muchos pulpos continuaron desplazándose hasta los niveles más altos, mientras las aguas del diluvio seguían elevándose.

Posteriormente al diluvio, el equilibrio en la naturaleza aparentemente actuó en contra de los nautiloides, que fueron devorados por sus enemigos, hasta el grado de que actualmente, ya no existe ni uno. Aquí, "la

supervivencia del más apto" de Darwin [que el más apto sobrevivirá más que los otros], al parecer no se aplicó a los nautiloides, los cuales siendo distintivamente diferentes de los pulpos y los calamares, eran aparentemente más capaces que ambos. Por último, al examinarlos con todo detalle, encontrará además, que los pulpos y calamares encontrados en todos los estratos, son idénticos a los actuales.

Los paleontólogos (cazadores de fósiles), encuentran las mismas especies distinguibles y comunes, que existen hasta hoy, junto con algunas otras ya extintas. Pero nótese que las extintas no son formas transicionales entre las especies conocidas. Por ejemplo, los grandes dinosaurios no son formas transicionales, sino especies bien definidas, que se extinguieron en la antigüedad, probablemente por las aguas del Diluvio. (Contrario a las impresionantes pinturas de dinosaurios, que los evolucionistas gustan mostrar como prueba de su teoría, la verdad es que la extinción de una especie definida, no es evolución, ni proporciona evidencia alguna de ella)

Si no hay formas transicionales en el registro de fósiles, no ha habido evolución.

