

2000
editora
dosmil

Sexo y matrimonio



Biblioteca del Campesino

Colección Nosotros No. 33

SEXO Y MATRIMONIO

RADIO SUTATENZA

Dirección Nacional
de Programación

Foto-Carátula: M. Niño

Diseño
Martha Lucía Vega O.

SE HIZO EL DEPOSITO LEGAL - DERECHOS RESERVADOS

IMPRESO EN COLOMBIA - PRINTED IN COLOMBIA

Se terminó de imprimir este libro el 30 de mayo de 1975

EDITORIA DOSMIL
Cra. 39A No. 15-11 Bogotá - Colombia

ed 2000
editora
dosmil

612.6
S39a.11
ej. 1

151
B

RADIO SUTATENZA

**Dirección Nacional
de Programación**

zds
sp2

SEXO Y MATRIMONIO

COLECCION NOSOTROS No. 33
SEGUNDA EDICION

dic 24/12

BIAA

**ACCION CULTURAL POPULAR
BIBLIOTECA DEL CAMPESINO**

A 1379329

RADIO SUTATENZA

Dirección Nacional
de Programación

Presentación

Amor, noviazgo, matrimonio, sexo y familia. Sobre el significado de estas palabras gira nuestra vida y la sociedad en que vivimos.

Consciente de ello, Acción Cultural Popular, a través de la Biblioteca del Campesino y dentro de su programa de Educación Fundamental Integral presenta a ustedes "SEXO Y MATRIMONIO".

"SEXO Y MATRIMONIO", en su segunda edición, quiere llegar hasta los hogares, los colegios y la juventud colombiana para orientar e informar en forma clara y directa sobre la sexualidad humana, el matrimonio, la procreación y sus responsabilidades.

Amigo lector, porque el amor mueve al mundo y mediante él logramos la estabilidad emocional en el matrimonio, nos dimos a la tarea de editar este libro con lenguaje sencillo, sin ambages ni pretensiones científicas. Se trata, pues, de colaborar con ustedes para que los jóvenes comprendan la grandeza del amor y la dignidad del

sexo; las madres, cuiden de sus pequeños; los padres, encuentren la palabra oportuna y el consejo útil en la difícil labor de educar.

Porque defendemos y trabajamos por la integridad familiar dejamos a consideración de ustedes esta nueva edición.

Atentamente,

Editora Dosmil

AMOR Y NOVIAZGO

Vivir el amor

- Feliz aquel que sabe qué es el amor; más feliz el que sabe vivirlo.

En cada país las costumbres y a veces las leyes son distintas. El fin de las leyes es reconocer los derechos de las personas, defenderlos, cuidarlos y reglamentar la manera de ponerlos en práctica. Los códigos no dan derechos a las personas, los reconocen, los defienden y organizan su ejercicio para el bien común.

La mujer y el hombre nacemos libres y con el derecho de amar, de fundar un hogar, de procrear hijos responsablemente.

El amor humano verdadero nos asemeja a Dios. Dios es la fuente del verdadero amor.

Un hombre y una mujer pueden amarse, quererse mucho el uno al otro, casarse, tener hijos



y progresar en la vida compartiendo todo lo que ellos son y tienen.

Son personas humanas la mujer y el hombre pero son diferentes.

Un hombre y una mujer pueden llegar a amarse sinceramente. Amar así es muy distinto a gustarse nada más. Cuando hay verdadero amor entre dos personas cada una tratará de ser mejor, de ser más capaz para la vida.

Nos enseña el Santo Evangelio: “. . . Ama a tu prójimo como a ti mismo”. Al que simplemente “le gusta”, está lleno de interés por dominar a la otra persona, por poseerla, por tratar de quitarle su libertad y no se preocupa por respetarla y ayudarla. El amor verdadero se conoce por sus frutos, como enseña Jesús en el Evangelio: “. . . El árbol

bueno no da malos frutos, ni el malo puede darlos buenos: **‘Por sus frutos los conoceréis’**”.

El amor verdadero no consiste en sentirse “apegado” a otra persona. Eso es enfermizo.

La fuerza del amor se ve en las obras de cada día, en hacer la vida agradable. El amor es creativo.

El simple gustarse es a veces destructivo porque fundamentalmente es mera atracción sexual.

El amor verdadero arranca de la profundidad del alma, conserva la vida y se mide por el deseo de servir a la persona amada.

El amor sincero no consiste solamente en decir palabras hermosas y hacer promesas imposibles de cumplir.

Dos personas saben amar, no cuando se desean solo sexualmente, sino cuando se dedican a forjar un porvenir mejor para ambos y por consiguiente para los hijos que puedan venir al hogar que formen.

- Todos debemos educarnos en el amor y educarnos para amar.
- Hogar donde hay amor es hogar donde se sufre menos.
- De todas las criaturas terrenales, solo las personas recibieron la facultad de amar.

Enamorarse

Generalmente se habla del noviazgo, destacando los aspectos sentimentales. A veces con exageración insoportable. Es lo que se encuentra en las novelas, el cine, las canciones, la prensa, las revistas, etc.

Los novios deben defenderse de la mala influencia de esa propaganda, porque el noviazgo y cuanto se refiere al amor humano y al matrimonio, es asunto serio, es tema humano, es algo que Dios ha santificado.

El noviazgo es algo importante, es asunto serio. Es la relación amorosa entre un hombre y una mujer que quieren conocerse para casarse, formar un hogar cristiano, compartir la vida hasta la muerte.

La persona que se conoce bien hace mucho para sí misma; estudia, trabaja, ahorra, se crea un bienestar, es libre interiormente. Esta persona puede amar a otra, porque su propio bienestar personal la llevará a desear el bienestar de la otra persona, tendrá interés en que esa otra persona progrese, se capacite para valer más, para ser más. Este es el verdadero amor.

Es distinto al simple gustarse.

A quien solamente "le gusta el otro" siente únicamente un interés egoísta hacia la persona que dice amar, pero realmente lo que desea es dominarla, quitarle su libertad, poseerla. Esto es lo

que enseñan ciertas propagandas que solamente tratan del "amor pegajoso", que es una falsificación del amor verdadero.

Durante el noviazgo va formándose un equilibrio emocional entre el atractivo normal de los dos novios en el que predomina lo simplemente sexual, y la simpatía y la comprensión, que significan conocimiento profundo de la otra persona. Este equilibrio es importante para que la relación amorosa progrese en forma conveniente y digna. Esta comprensión significa respeto de la persona consigo misma y con aquella a quien ama, porque implica mejoramiento personal y deseo de superación; implica además una libertad interior que respeta la libertad ajena; finalmente implica seguridad en sí mismo y capacidad de compartir todo con la persona amada.

La preparación para el noviazgo y para el matrimonio comienza en el vientre materno, se continúa en la infancia y se afianza a lo largo de la adolescencia y la juventud. Una correcta preparación para la vida matrimonial es el fruto de las relaciones sanas entre los padres y de estos con sus hijos e hijas. La preparación culmina en la relación amorosa entre un hombre y una mujer o sea el noviazgo, que conduce a la regularización social del amor, mediante el matrimonio y la unión conyugal. El noviazgo entre los cristianos es preparación para recibir la gracia del sacramento del matrimonio.

Por eso se considera al noviazgo como una etapa

de vital importancia para asegurar, en cuanto sea posible, una mayor estabilidad del matrimonio. Esta es, en efecto, su razón de ser, que los novios se conozcan bien, que conozcan las virtudes y los defectos de la otra persona para que o bien se logre una corrección de los mismos o se acepten a sabiendas. Muchos novios muestran una manera de ser antes del matrimonio, es decir fingen virtudes y cualidades que no poseen y logran con eso engañar a la otra persona. Este equivocado proceder solo logra el fracaso en la vida matrimonial, pues es sabido que nadie puede vivir engañando a otra persona por mucho tiempo. La verdad al fin se descubre, la verdadera manera de ser al fin se muestra y es entonces cuando se producen las graves desilusiones y discordias.

Todo esto se puede evitar si los novios logran entender la importancia que tiene el ser verdaderamente honrados y sinceros para mostrarse a la otra persona sin engaños ni mentiras. Esta sinceridad durante el noviazgo será también la mejor garantía de una fidelidad grande durante el matrimonio.

Además de conocerse los novios entre sí, como personas, deben conocer también a las familias respectivas. Muchos matrimonios fracasan por causa de los parientes del uno o del otro cónyuge, especialmente cuando por la inadecuada preparación personal, la demasiada delicadeza o la imprudencia, la intolerancia y muchas otras causas, se producen disgustos entre las familias de los casados.

PLANES MATRIMONIALES

Planeación del hogar

Un plan es algo parecido a un proyecto o sea el diseño para hacer algo. Es como un programa o la expresión de lo que se pretende realizar. El plan es prospectar algo; es hacer los preparativos; es pensar para actuar y no obrar para pensar. El que planea, medita. Quien hace un plan, reflexiona. . . piensa. . . emplea sus conocimientos, su memoria, su inteligencia, su imaginación, su inventiva, su creatividad, su parecido con el Creador.

Planear es propio de las personas, de los seres reflexivos, inteligentes.

Al planear ninguna persona se debe dejar llevar por los instintos, pero sí tenerlos en cuenta.

Planear es tratar de gobernar, de decidir, de determinar, de reconocer el valor de las demás personas y de las cosas.

Vale la pena recordar que los planes no salen siempre como uno quiere. Como no somos seres

omnipotentes ni únicos, tenemos grandes limitaciones. Podemos mucho, pero no lo podemos todo.

Para hacer un plan debemos hacer estas preguntas:

¿Qué vamos a hacer? ¿Para qué? ¿Por qué? ¿Qué es lo principal? ¿Cuándo lo iniciaremos y cuánto demorará? ¿Qué ayuda necesitamos? ¿Con quiénes contamos? ¿Qué cosas se emplearán? ¿Se pueden obtener? ¿Tienen costo? ¿Hay financiación o dinero con qué emprender la obra? ¿En qué lugar ha de realizarse lo que se proyecta? ¿De qué manera debe obrarse para cada asunto? ¿Con qué se cuenta ya y qué se puede conseguir o con qué se puede reemplazar lo que es imposible de adquirir? ¿Y todo es benéfico para mí, para mi familia y para la comunidad? . . .

Y así muchas preguntas más deben hacerse quienes planean. . .

Todos vivimos haciendo planes. . .

Algunos se cumplen y muchos otros no. . .

A veces, afortunadamente. . .

El arquitecto que proyecta una nueva construcción y el ingeniero que va a realizarla, con intervención de muchas otras personas, tienen que preguntar y preguntarse muchas cosas antes de aceptar el propósito de realizar un plan.

El campesino que no planea es un fracasado. Es un "agrícola" o sea alguien que está en el campo o en el agro, pero no es un agricultor o cuidador o cultivador de los bienes que Dios ha puesto para servicio de las personas de ayer, de hoy y del futuro.

Si se planean los cultivos, la producción pecuaria y la construcción de carreteras, acueductos y casas, ¿cómo no vamos a planear el hogar?

¿Pero qué es el hogar?

El hogar es el sitio donde hay lumbre, fuego. Allí debe haber luz y calor. El hogar es la casa, la vivienda, la familia, nosotros. . . nosotros somos el hogar. . .

El hogar no debe ser el fruto de una simple costumbre. No tiene porqué ser el resultado de la falta de reflexión y entendimiento. El hogar no puede ser simplemente el producto de la suerte. . . El hogar tenemos que hacerlo nosotros, construirlo, crearlo, formarlo. . . y por eso hay que planearlo.

Hay que planear sobre la realidad, para lo que es cierto. . .

Los solteros y solteras deben pensar en su hogar presente y futuro. . . Tienen que hacer planes realistas. . .

Los novios o enamorados deben pensar en su futuro hogar. . . Tienen que hacer planes realistas. No dejarse llevar de caprichos o ilusiones.

Los esposos o cónyuges deben pensar en su actual y futuro hogar. . . Tienen que hacer planes realistas. . .

Los viudos o viudas deben pensar en su futuro hogar, teniendo en cuenta lo pasado. . . Tienen que hacer planes realistas. . .

Todos tenemos que pensar en el plan de nuestro hogar, para el futuro.

Vivimos hablando del “plan de Dios”. . . Nosotros somos imagen suya. . . Tenemos el derecho y el deber de establecer y tratar de cumplir nuestro plan para vivir. . . Debemos planear nuestro hogar.

Tenemos que ejecutar el plan nuestro de cada día. . .

Reproducción y procreación

La reproducción es la producción repetida. Y puede ser vital o no; se pueden reproducir peces o fríjoles, que son vivos, y también se pueden reproducir periódicos o máquinas, que no tienen vida.

Desgraciadamente, muchas veces las personas se reproducen, simplemente; es decir cumplen

con unas leyes naturales biológicas, que permiten el mantenimiento de la especie, capaz de multiplicarse.

Las personas podemos reproducirnos. . . También se reproducen las plantas y los animales. . . Pero los seres humanos somos distintos. . . superiores. . . pensantes. . . reflexivos. Esto no sucede en las plantas ni en los animales irracionales. Las personas tenemos facultades para pensar algo y decidir. . . “podemos querer”.

Querer es poder. . . Poder no es querer.

La procreación solamente corresponde a las personas hechas a imagen de Dios, a quienes somos responsables y libres, a quienes podemos gobernar y dominar las leyes de la naturaleza, a los que cooperamos con Dios para hacer un mundo mejor.

La procreación debe ser realizada siempre con total libertad de los cónyuges y plena responsabilidad de los mismos.

Las únicas personas que pueden y deben resolver lo que se refiere a la procreación de nuevos seres en el hogar, son los cónyuges.

Ellos deben consultar, averiguar, informarse, ilustrarse, tratar de conocer, saber cómo regular el nacimiento de nuevos seres humanos, llamados a la vida sobrenatural.

Las relaciones sexuales deben estar abiertas a la vida cuando lo decidan los cónyuges. Esto es responsabilidad en conciencia ante Dios, la sociedad y la familia.

No es gente de fuera quien tiene que determinar el número de hijos que debe venir o no, a un hogar.

Los esposos deben determinar serenamente cuándo han de ser fecundas sus relaciones sexuales o sea, cuándo ha de venir a la vida un nuevo ser, por el cual ellos responderán y a quien podrán atender como merece.

Regulación de nacimientos

Las personas ignorantes tienen hijos sin saber cómo ni cuándo; en el mundo actual la gente debe saber cuándo va a engendrar.

Los nuevos hijos de Dios que aparezcan en el mundo, deben ser fruto del amor, del entendimiento, de la voluntad de sus progenitores, de su responsabilidad. No deben ser el resultado de la equivocación, la ignorancia o la casualidad.

Para la gente de ahora hay una responsabilidad muy grande, porque sabe que puede regular el nacimiento de nuevos seres. Antes, los hijos venían al mundo, según se decía, "por la sola voluntad de Dios", pero la voluntad de Dios es que los cónyuges decidan y que lo hagan con recta e ilustrada conciencia.

Ellos deben pensar si pueden responder por el sostenimiento material y espiritual del nuevo ser, hasta cuando este sea capaz de vivir por sí mismo.

De todas maneras, el decidir sobre la aparición de nuevos seres humanos en la vida es privilegio de los cónyuges, nadie debe decidir sobre la aparición de los hijos, sino quienes los engendran, quienes han de responder por ellos.

Ni el obispo, ni el gobernador, ni el alcalde, ni el cura, ni el médico, ni el experto, tienen derecho a intervenir contra la voluntad de los responsables del nacimiento de un nuevo ser humano.

Algunas personas pueden aportar sus ideas, su pensamiento, su experiencia, sus sentimientos, a la vida de un hogar; pero las únicas personas que resuelven y se responsabilizan libremente de lo que han de hacer son los cónyuges, que se unen y quieren demostrar su amor.

Amar no es solamente acariciarse, juntarse, entusiasmarse, unirse...

Amar también es sacrificarse, sufrir, darse, responder por sí mismo, responder por el ser amado, comunicar la vida, responder por los hijos...

Amar es evitar un nuevo nacimiento no deseado.

El matrimonio

El amor es lo más hermoso que se puede encontrar en la vida. El amor ha sido el tema que ha inspirado infinidad de canciones, de poesías, de novelas, etc. Es una fuerza impetuosa que puede llevar a las más nobles acciones y a los más sublimes sacrificios.

Es tal la grandeza del amor, que si intentáramos decir "qué es el amor" no seríamos capaces de hacerlo. No se puede reducir a una cuantas palabras. Hay que vivirlo.

Y esa realidad tan hermosa, tan fuerte, que no se puede reducir a una fórmula, es algo santo, bendito por Dios.

Dios es amor

La unión del hombre y la mujer no debe ser el



resultado de un capricho ni de una aventura.

Jesús ha dado una firmeza definitiva al matrimonio cristiano. No se trata, pues, de un juego. Es un compromiso serio. Además Jesús nos muestra enorme aprecio hacia la vida familiar, ya que en efecto pasó la mayor parte de su vida en un hogar modelo. Allí se preparó para su ministerio y para morir por nosotros.

El matrimonio cristiano es un sacramento

La palabra **sacramento** es muy rica en significados.

Estos diversos significados nos ayudarán a entender lo que es el matrimonio:

En primer lugar, “sacramento” significa **juramento**; es la palabra de honor que se dan los contrayentes y que por lo tanto no se puede romper caprichosamente.

En segundo lugar, “sacramento” quiere decir **signo**; lo cual nos indica que los esposos deben mostrar o **señalar** a los ojos de la comunidad y ante sus familiares y amigos varias cosas:

- Que es posible el amor, en medio de una sociedad que solo busca el placer.
- Que es posible la entrega por amor, en medio de una sociedad egoísta que solo busca satisfacer sus caprichos personales.

- Que es posible la fidelidad, en medio de una sociedad que promete y olvida rápidamente lo prometido.
- Que es posible la responsabilidad, en medio de una sociedad deshonesta y descuidada.
- Que es posible el respeto mutuo, en medio de una sociedad que "usa" a la mujer como una "cosa".

En tercer lugar, "sacramento" quiere decir que santifica a los esposos; el matrimonio es como un camino. Después de un tiempo, fácilmente nos sentiremos fatigados, la rutina debilitará la frescura del primer amor. Por eso necesitamos la gracia de Dios. Y el Señor nos concede esa gracia al vivir cada uno de los momentos de la vida conyugal: ganamos gracia cuando nos manifestamos el cariño, cuando cumplimos nuestros deberes, cuando ejercemos responsablemente nuestro poder procreador, cuando aconsejamos y orientamos a nuestros hijos.

Hemos visto que el matrimonio católico es un "sacramento", con los diversos sentidos que tiene esa palabra: juramento, signo, santificador. Demos un paso adelante y veamos cómo los esposos son los ministros de este sacramento. El párroco no casa. Los ministros del sacramento son los dos contrayentes, cuando se aceptan mutuamente. El sacerdote solamente es un testigo que en nombre de la Iglesia preside la ceremonia.

Unión permanente

El matrimonio cristiano no se debe romper ni destruir; es un juramento definitivo. Es un sacramento que nos comunica la gracia o vida divina.

Muchos matrimonios fracasan porque los enamorados se dejan llevar del entusiasmo y no piensan seriamente en lo que van a hacer. No están preparados para llevar sobre sus hombros el peso de una familia.

El matrimonio santifica la convivencia de un hombre con una mujer. No es correcta la existencia de "sucursales". Si un hombre se reparte entre varias mujeres, es de todas y de ninguna. La educación de los hijos exige una dedicación especial; esto no es posible cuando hay que atender a varias familias.

Una gran jornada

Así como los ciclistas recorren varias etapas en una "vuelta ciclística", en el matrimonio también hay varias etapas: el noviazgo es la primera etapa; cuando los novios van a la iglesia a expresar su consentimiento, empieza la segunda etapa. . . todavía les queda mucho camino por delante. El matrimonio es un camino muy largo.

¿Cómo podremos llegar hasta el final? ¿Cómo superar las fatigas y los accidentes del camino?

Algunas orientaciones para quienes se aman y se quieren seguir amando:

- Deberán “expresarse el cariño” que se tienen con frecuencia.
- Los “detalles” son de enorme importancia: muchas veces solo se usan durante el noviazgo; después “nada”; hay que ser detallista siempre.
- Se necesita una “confianza mutua”: los celos y la duda matan el amor.
- Se debe “hablar de los problemas” antes de que sea imposible darles solución.
- Los esposos deberán acudir a Dios en la oración y en la Eucaristía para pedirle que los fortalezca en su amor.

El amor es algo maravilloso. Es una semilla divina que Dios ha puesto en nuestros corazones. Debemos cuidarla para que crezca, para que dé flores y frutos.

++++

PROCREACION: DECISION LIBRE DE LOS CONYUGES

Obra maravillosamente grande es traer a una nueva persona a la vida. Según nuestra visión cristiana, en el momento de engendrar a un hijo, los padres actúan como colaboradores directos de Dios en su acto procreador. Descubrimos la grandeza de la procreación, al pensar que un fruto admirable del amor conyugal de los padres, es un nuevo ser humano, hecho a imagen y semejanza de Dios.

Un niño traído irresponsablemente a la vida, generalmente será una persona fracasada. Todos conocemos muchos.

Cuántas veces hemos oído decir a algunas personas que preferirían no haber nacido nunca: han sido engendradas en la miseria y han vivido toda su vida arrastradas por el mundo.

De ahí que los cónyuges, antes de engendrar a un hijo, tengan que pensar si podrán ofrecerle condiciones apropiadas para un desarrollo humano armonioso.

Existe el dicho de que “cada niño viene con su arepa debajo del brazo”. Sabemos que esto no es cierto; conocemos la miseria y el hambre que padecen muchas de nuestras familias campesinas y obreras; y sabemos que hay ricos miserables y miserables ricos; porque la miseria es material y también espiritual y social. El origen de este dicho es una errónea interpretación de la Providencia Divina. Es cierto que Dios está con nosotros, que su providencia nos acompaña a lo largo de la vida, pero no para respaldar nuestra irresponsabilidad, sino para ayudarnos en nuestro esfuerzo por construir un mundo cada vez más humano.

También se suele decir que “hay que recibir todos los hijos que Dios manda”. Eso tampoco es cierto. Dios no manda los hijos sin la participación sexual de los padres. Son los padres quienes deben decidir traerlos o no traerlos a la vida. Toda la responsabilidad de tener hijos, corresponde solamente a los padres. Podemos estar seguros de que Dios solo quiere que se tengan los hijos que puedan ser atendidos como merecen. Dios dio el sexo y la capacidad reproductora a seres inteligentes y El respeta ese derecho y esa capacidad que dio a las personas.

Cada hijo, muchas obligaciones

Para tomar la decisión de si pueden tener un hijo los esposos deben darse cuenta de la situación en que ellos viven. Deben ser conscientes de las limitaciones reales de su vida familiar y social. En concreto, su situación económica, la capacidad

sicológica y afectiva de ambos esposos para educar a los hijos, la salud de cualquiera de los dos, el bien de los hijos ya nacidos y otras muchas circunstancias muy concretas que aconsejen y aún impongan a los esposos la obligación moral de espaciar los nacimientos o de no traer más hijos a la vida. Esta decisión, como lo anotábamos antes, corresponde tomarla a los esposos y solo a ellos, sin que nadie, ni siquiera la Iglesia o el Estado puedan imponerles otra.

El Concilio Vaticano II, en su Constitución sobre "La Iglesia en el mundo moderno", nos habla de la paternidad responsable, de la obligación moral que tienen los cónyuges, de no traer a la vida más hijos de los que puedan educar. Se nos dice allí que es a los padres a quienes toca decidir personalmente el número de los hijos.

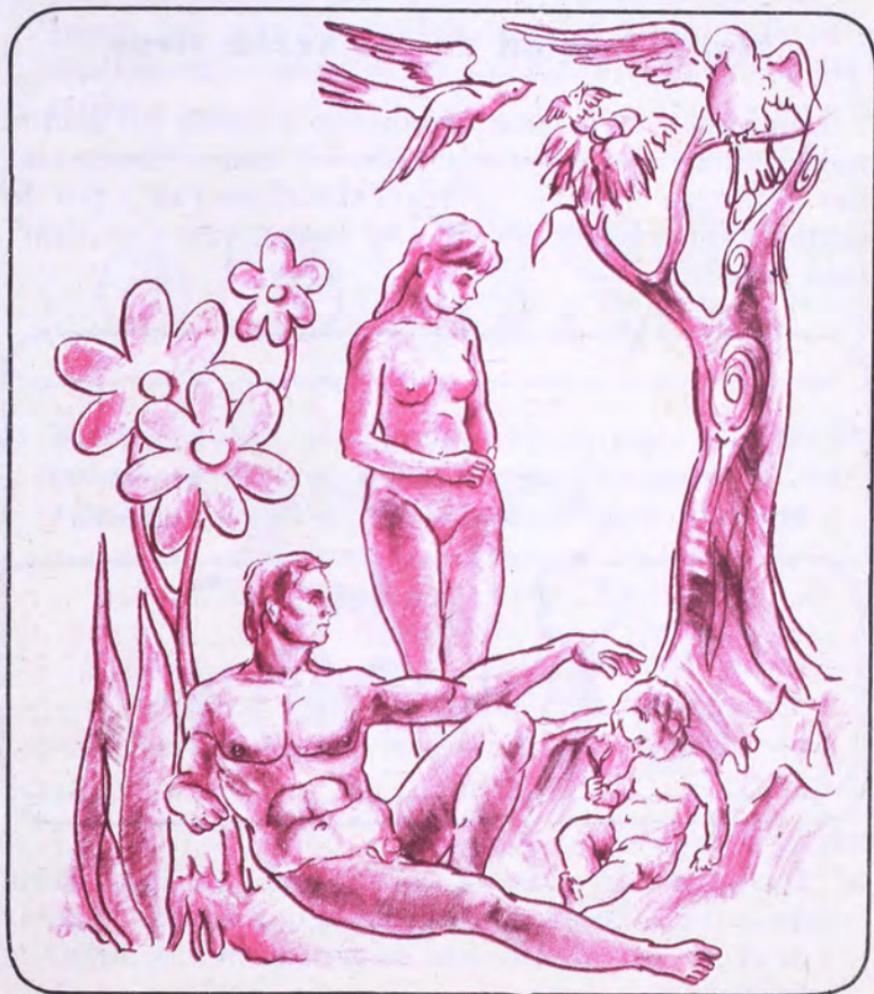


“En el deber de transmitir la vida humana y educarla, lo cual deben considerar como su propia misión, los cónyuges saben que son cooperadores del amor de Dios Creador y como sus intérpretes. Por lo tanto, con responsabilidad humana y cristiana cumplirán su obligación con dócil reverencia hacia Dios; de común acuerdo y propósito se formarán un juicio recto, atendiendo tanto al bien propio como al bien de los hijos, ya nacidos o todavía por venir, discerniendo las circunstancias del momento y del estado de vida, tanto materiales como espirituales y, finalmente, teniendo en cuenta el bien de su propia familia, de la sociedad y de la Iglesia. Este juicio, en último término, lo deben formar ante Dios los esposos, personalmente”.

Tarea de la Iglesia y el Estado

A la Iglesia, cuya misión es la de predicar a Cristo y ayudar a los hombres a alcanzar su realización integral en el Señor, le corresponde orientar a los esposos hacia un pleno desarrollo en su vida familiar y conyugal. El Estado deberá tener una política demográfica, es decir, deberá orientar y estimular a los ciudadanos hacia lo que cree más conveniente para el país, pero en ningún momento puede coaccionar arbitrariamente a los padres de familia. No es, por lo tanto, misión de la Iglesia ni tampoco del Estado, el determinar el número de hijos que los esposos deben traer al mundo. Es a los cónyuges, en uso de su responsabilidad humana y cristiana, como dice el Concilio, a quienes les toca decidir el tamaño de su familia.

EL SEXO ES UN DON DE DIOS



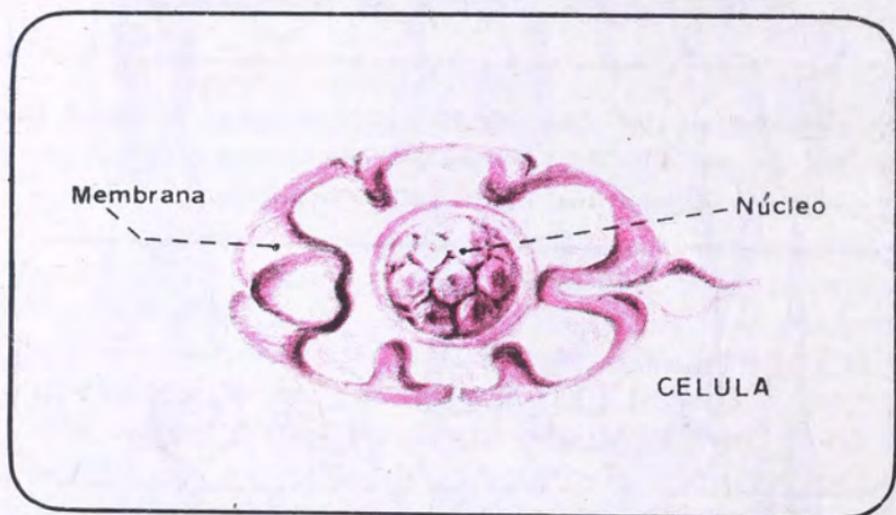
Dios es el autor de las leyes naturales.

Dios es quien determina la existencia de los sexos, es el dueño de la vida.

El sexo es el modo de ser de algunos organismos vivos, es algo que los distingue.

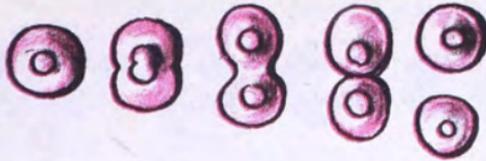
Multiplicación de los seres vivos

Los seres vivos son orgánicos y están formados por células. La reproducción es una actividad de las células y ocurre de diversas maneras y por lo tanto la reproducción de los seres vivos es también diversa.



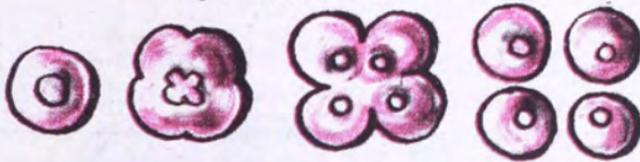
- a) Por división directa o sea, cuando una célula se convierte en dos partes iguales para engendrar a otro. Así se reproducen las algas y bacterias.

DIRECTA



- b) Por división pluricelular: Cuando el núcleo y luego el plasma sufren varias divisiones simultáneas; ocurre en anteras y granos de polen.

PLURICELULAR



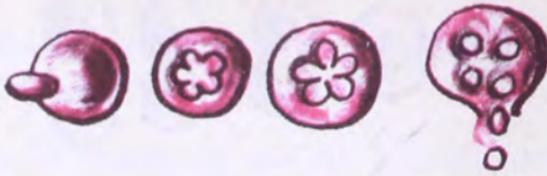
- c) Reproducción por gemación o sea, cuando la célula se divide en dos partes desiguales; ocurre en la levadura y algunos hongos.

GEMACION



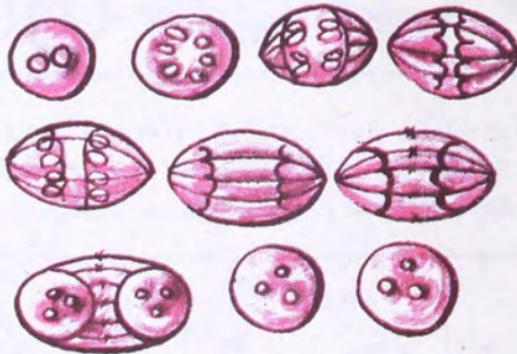
- d) La reproducción por esporas o sea, cuando una célula fecundada penetra en otro ser y allí madura, se divide y estalla en varias células; ocurre en el paludismo.

ESPORAS



- e) La división indirecta de las células se llama carioquinesis o mitosis y consiste en una división en dos mitades, luego de un proceso de separación de cromosomas y genes.

INDIRECTA



- f) La división sexuada se llama también de reducción o meiótica; es la división indirecta, pero repetida rápidamente: es la que ocurre en los óvulos y espermatozoides de los humanos.

La reproducción sexual

Ocurre por unión de dos elementos o células llamadas gametos, uno masculino y otro femenino; esto sucede en algunos vegetales y animales.

Los seres humanos nos reproducimos por el sistema de división sexuada. Las células sexuales o germinales de las personas se llaman también gametos o células ontogénicas: la mujer produce los óvulos y el hombre produce los espermatozoides. El espermatozoide o semilla masculina debe fecundar al óvulo o semilla femenina.

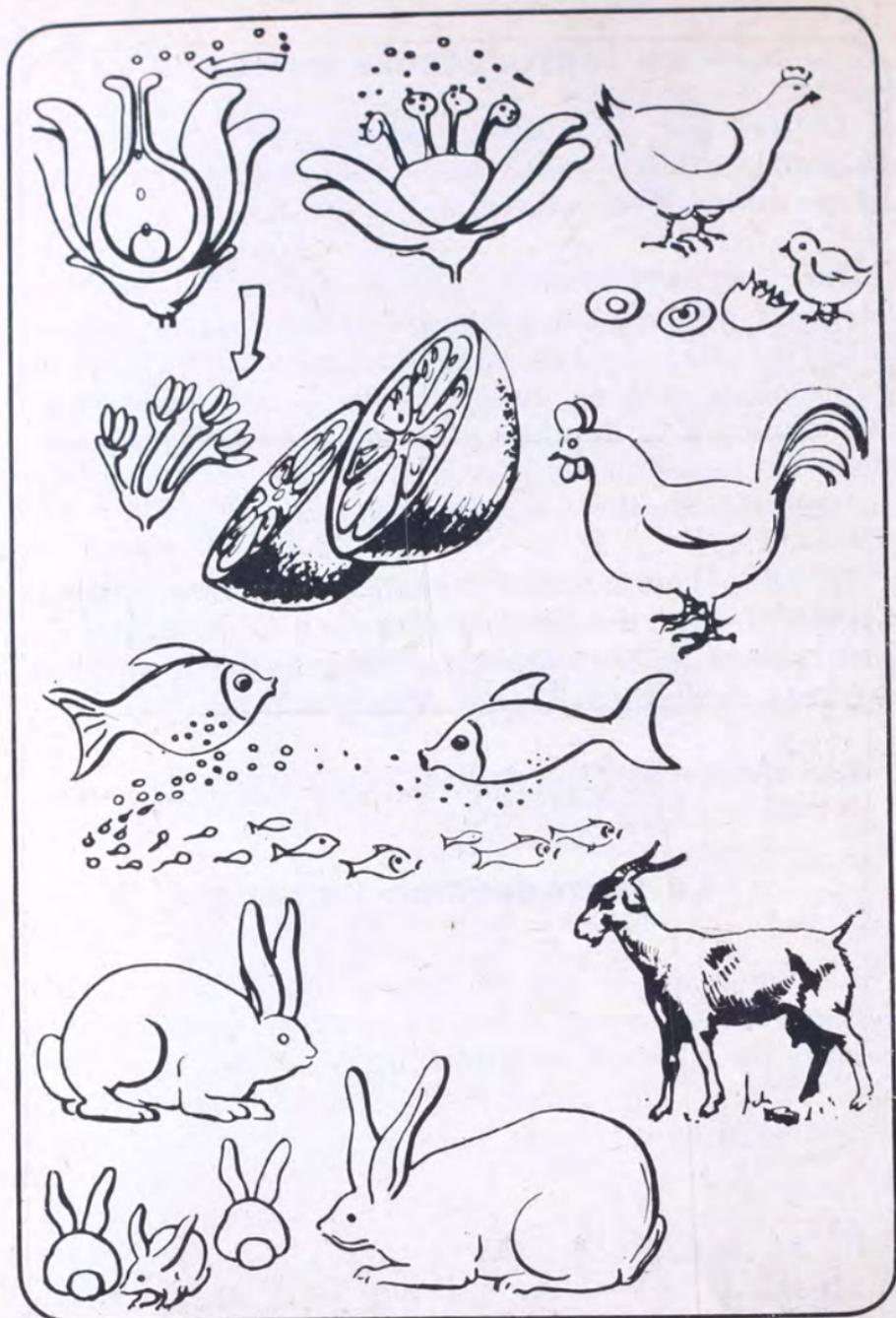
Los espermatozoides tienen tres partes: cabeza, segmento intermediario y flagelo o cola. El flagelo o cola hace un movimiento rotatorio que le permite avanzar de 1 a 8 milímetros por minuto.

Los óvulos son los gametos femeninos.

La reproducción humana

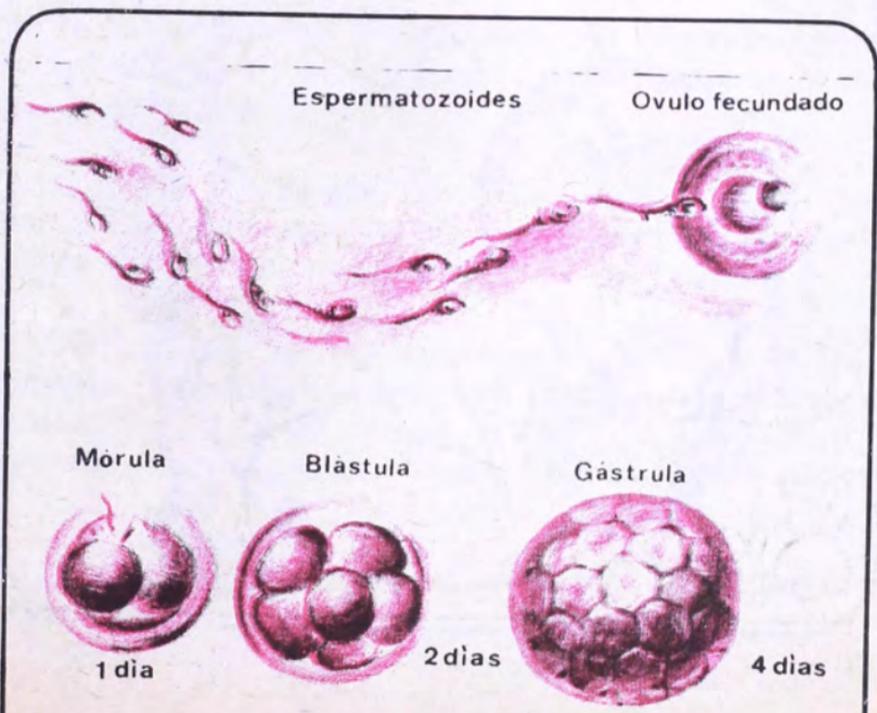
La fecundación es la formación o constitución del huevo biológico o sea el óvulo fecundado; esto resulta de la fusión o unión íntima de microgameto masculino o espermatozoide, con el macrogameto femenino u óvulo.

El desarrollo del huevo ocurre en una parte ensanchada del oviducto, que se llama útero o matriz.





Después de ocurrir la fecundación, la célula que forma el huevo se multiplica en forma seguida y muy rápida. El huevo se hace mórula, blástula, gástrula, embrión y luego feto.



Embrión



1. mes

Feto



3 meses



5 meses



REPRODUCCION Y SEXO

Complementación sexual

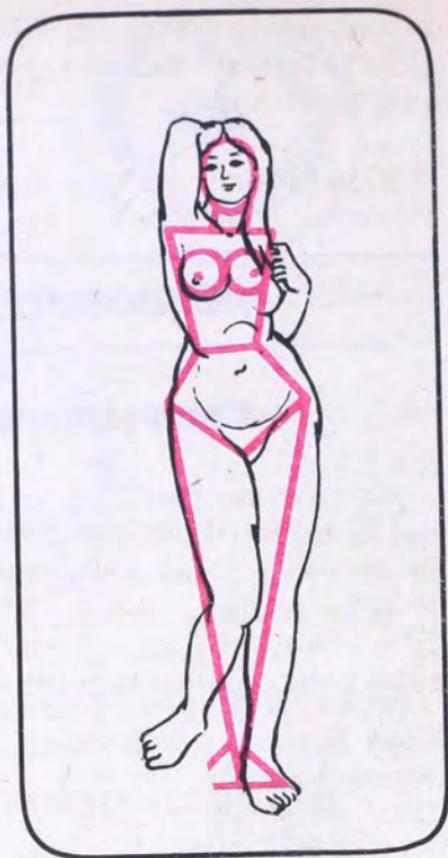
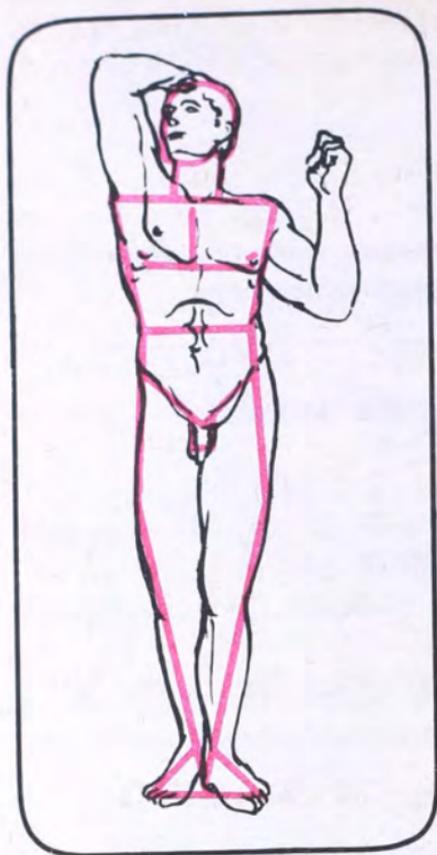
El sexo no consiste solo en los órganos genitales del hombre o de la mujer. El sexo es todo un conjunto de características que hacen que él sea hombre y ella mujer, en todo el sentido de la palabra.

Se habla de sexo femenino cuando hay referencia a las hembras y de sexo masculino cuando se trata de los machos.

Los dos sexos que Dios dispuso que existieran en los seres humanos, no son opuestos sino complementarios, es decir que se completan.

De la unión sexual aparecen nuevos seres humanos. Los dos cónyuges son los que deben determinar si el fruto de esa unión, con el consentimiento de ambos, ha de ser una nueva criatura.

Hay algunas diferencias síquicas o espirituales entre los sexos.



Se habla de “otro sentido” en la mujer, llamado “intuición femenina”, que es como ver las cosas con mayor claridad, pero sin pensar o analizar mucho.

Se habla de la gran capacidad de servicio en la mujer, de su abnegación y bondad, de su dulzura y capacidad de sacrificio, de su delicadeza.

Se dice que en la vida sexual el hombre es más activo, fogoso, apasionado, excitable; en general

el varón aparece como más imperativo o mandón y más rudo en su comportamiento, es más audaz y atrevido, es aventurero y permanece más afuera que en el hogar.

Al hombre se han dado más oportunidades de estudio y preparación, por esto las ciencias y técnicas han sido desarrolladas más por varones. Pero las mujeres tienen las mismas capacidades.

Es común oír que el hombre piensa o reflexiona más y que la mujer obra más por sentimiento o emotividad.

Lo de sexo fuerte y sexo débil es una manera de hablar y tal vez se refiere más al desarrollo de los músculos que a otra cosa. En verdad existen diferencias físicas o corporales entre los sexos, pero hay posibilidades iguales de desarrollo.

APARATO GENITAL MASCULINO

Las bolsas

Las bolsas son las cubiertas protectoras de los testículos; aparecen como una talega situada en la unión de los dos muslos; la parte exterior es la piel, se llama escroto y envuelve los dos testículos y tiene vello.

Los testículos

Son dos órganos que posee el varón, capaces de producir espermatozoides. No solamente producen

las células germinales masculinas, sino que permiten y facilitan la elaboración de hormonas o sustancias que se depositan directamente en la sangre y que influyen en los cambios que ocurren en la vida sexual de los varones.

Los testículos se forman dentro de la cavidad abdominal y bajan hasta las bolsas, antes del nacimiento del niño; si esto no ocurre espontáneamente o se observa la falta de uno de los dos testículos, el médico debe indicar cuándo es oportuno hacer una operación para colocarlo en su sitio, antes de que se atrofie o achique de por vida.

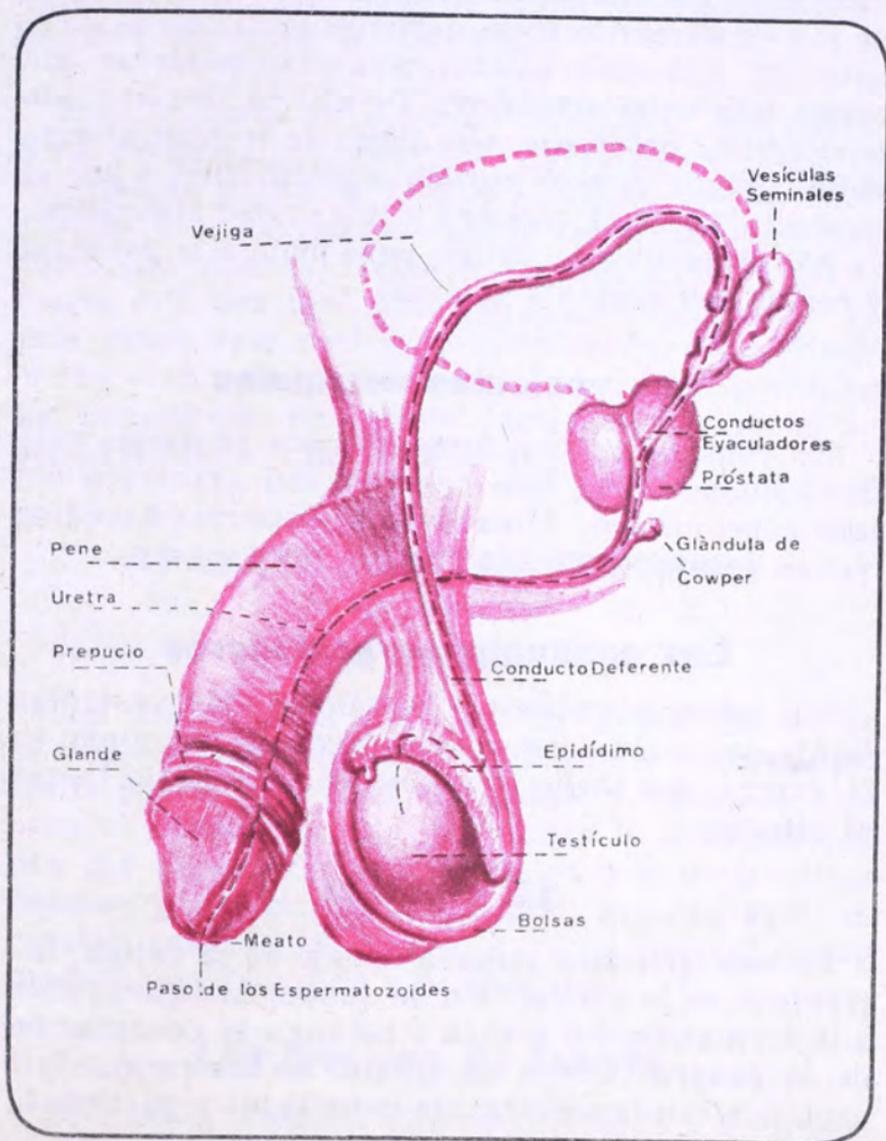
El testículo tiene más o menos la forma de un huevo aplanado. Sobre cada testículo y en la parte de atrás, hay un órgano llamado el epidídimo, al cual desembocan los canales pequeñísimos que transportan los espermatozoides y de donde salen por las vías espermáticas.

En los testículos hay millones de células germinales que comienzan a madurar o a hacerse fecundantes de los 13 a 16 años de edad; desde entonces se producen constantemente, hasta la muerte del varón.

El semen, líquido seminal, líquido espermático o esperma

Es un líquido viscoso, como goma, lechoso; es expulsado por el hombre adulto en el momento del orgasmo o sea en los momentos de mayor satisfacción o placer sexual y esto puede ocurrir vo-

luntaria o involuntariamente. Está compuesto especialmente por una enorme cantidad de espermatozoides y también por secreción de las vesículas seminales, glándulas de Cowper y la próstata.



Las vías espermáticas

Son los conductos deferentes, las vesículas seminales y los conductos eyaculadores. Para el paso de los espermatozoides, desde el testículo hasta el exterior, se requieren unos canales o conductos que comienzan en el epidídimo. De allí va, de cada lado un conducto deferente, que luego de ir junto al epidídimo sigue por el cordón espermático y por el conducto inguinal, penetra a la cavidad abdominal, va por un lado de la vejiga, pasa junto a la próstata y recibe una vesícula seminal.

Las vesículas seminales

Son como ampollas, formadas por pequeñas celdas comunicadas, que resultan del arrollado del tubo espermático. Almacenan el esperma a medida que se va produciendo.

Los conductos eyaculadores

Son tubos que siguen a la unión de las vesículas seminales y los conductos deferentes; terminan en la uretra, que sigue a través del pene hasta llegar al exterior.

La próstata

Es una glándula situada debajo de la vejiga. Interviene en la producción de sustancias que ayudan a la formación del semen y tal vez a la coagulación de la sangre. Crece de tamaño en los viejos. Por dentro pasan los conductos deferentes y parte de la uretra.

El pene, verga o miembro viril

Es el órgano del hombre que permite el coito, unión sexual, cópula o copulación y que lleva el esperma a los genitales de la mujer. También sirve para dar salida a la orina.

Está encima de las bolsas, delante del pubis. Está formado por cuerpos cavernosos y esponjosos que se llenan de sangre y causan crecimiento, cuando hay excitación. En la parte anterior hay como una cabeza, llamada glande, que está recubierta por una piel llamada prepucio. Cuando es muy larga esta piel o muy estrecha, debe eliminarse con una operación llamada circuncisión. La excitación que puede sentirse en el pene no indica necesidad de satisfacción sexual.

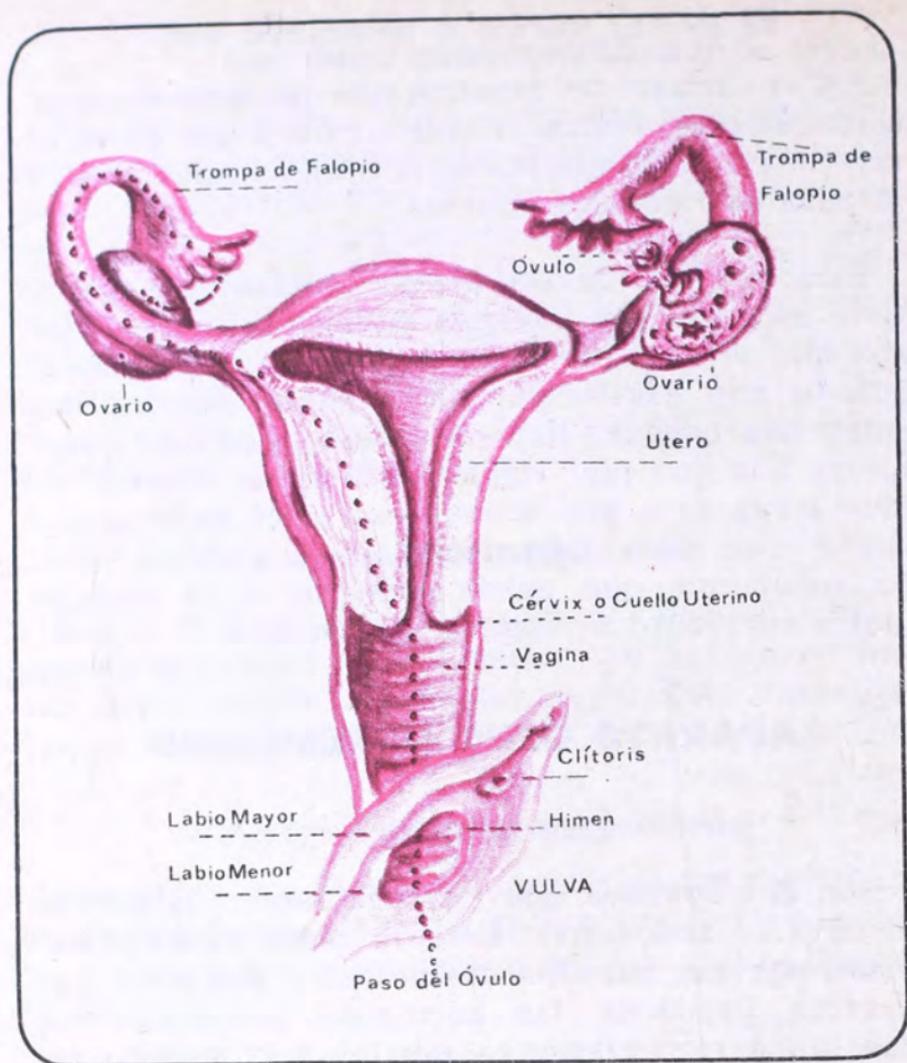
APARATO GENITAL FEMENINO

Los ovarios

Son dos órganos que tiene la mujer dentro de la cavidad abdominal. Estos órganos están protegidos por las paredes abdominal y perineal. Los ovarios producen las hormonas femeninas que dan las características sexuales a la mujer y las células germinativas u óvulos; hay millares de células capaces de producir seres nuevos, si hay maduración adecuada y fecundación.

Las trompas de falopio

Se llaman también trompas uterinas u oviductos



y son como tubos o conductos que van del útero hasta cerca del ovario de cada lado.

Cuando en el ovario madura un folículo de De Graaf y se rompe, sale un óvulo o célula germinal

o semilla femenina; este óvulo libre busca las lengüetas que forman el pabellón de la trompa, cerca del ovario, para entrar por el conducto e ir hacia el útero. Esto ocurre cada 25 a 40 días.

Para fecundar al óvulo, los espermatozoides deben llegar hasta la parte más profunda de la trompa y para esto utilizan la movilidad de su parte delgada. Cuando la célula germinal femenina recibe o incorpora a la célula masculina, ocurre la fecundación o concepción y entonces la nueva célula se llama huevo. Comienza una nueva vida.

El útero

Se llama también matriz. Es un órgano central, situado en la parte inferior del vientre, en forma de pera, con la parte más gruesa arriba, que se llama cuerpo del útero y la parte angosta abajo, que se llama cuello uterino o cerviz. La abertura inferior se llama hocico de Tenca.

Por delante del útero se encuentra la vejiga urinaria y por detrás está el recto o parte final del intestino grueso; debajo se encuentra la vagina.

De la parte superior del útero salen las trompas de falopio, una a cada lado.

El útero tiene por fuera una túnica serosa; en el interior hay una parte mucosa y en el centro hay varias capas musculares muy importantes. La mucosa uterina, en la mujer adulta, va engrosándose para prepararse a la llegada del huevo, para

anidarlo; si esto no ocurre, se despule y entonces sangra, causando la menstruación o regla o flujo menstrual, aproximadamente cada mes. Esto sucede entre los 13 y 50 años de edad, más o menos.

La matriz es el órgano encargado de mantener y propiciar la implantación y desarrollo del nuevo ser humano, hasta cuando llega la madurez; viene entonces el parto y el útero cumple una tarea indispensable para expulsar del vientre de la madre al nuevo ser humano, gracias a la contracción de sus músculos y a la dilatación o ensanchamiento del cuello.

La vagina

Es órgano de copulación de la mujer, va del útero o matriz, a la vulva u órganos genitales externos.

Es como un conducto por el cual puede penetrar el pene o miembro viril y por el cual sale o nace el fruto de la concepción o la regla.

Junto a la vulva hay una delgada membrana llamada himen, que se rompe al penetrar algo en la vagina.

La vulva

La vulva constituye los órganos genitales femeninos externos. Aparece como una zanja, hendidura o rajadura central; a los lados se encuentran los labios menores o ninfas y más afuera los labios mayores, formados por piel.

En la parte anterior está el clítoris, que es un pequeño órgano que crece con la excitación sexual.

Más atrás está un orificio que es el meato urinario que permite la expulsión de la orina, que sale de la vejiga urinaria por la uretra.

Adelante de la vulva y hacia arriba hay una parte ensanchada de piel, con vello largo y rizado, llamada Monte de Venus.

OTRAS CARACTERISTICAS SEXUALES

Los huesos

El hombre es más fuerte y musculado; la mujer es más delicada y suave. Los huesos de la pelvis son diferentes.

La piel

En la mujer hay más tersura y más formas redondeadas; la piel es menos áspera y fuerte.

El pelo

En la mujer el pelo de la cabeza es más sedoso. La calvicie se presenta mucho más en los hombres. La barba y el bigote son característicos del varón, y apenas sí se observan en la mujer.

En el pubis o parte inferior del abdomen crece el vello desde la pubertad, pero en forma diferente: en la mujer se desarrolla en una forma de triángulo; en el varón en forma de rombo que sube

hasta el ombligo. El hombre muestra más vello en las axilas, aunque la mujer también tiene. Al hombre le crece más el vello en la parte central anterior del pecho y en general en todo el cuerpo.

Los pechos

En la pubertad aumentan de tamaño los pechos de la mujer. Este crecimiento se observa más durante el puerperio, ya que las glándulas mamarias son las encargadas de producir la leche para alimento del recién nacido. En el hombre, las mamas están atrofiadas y solo se observan pequeñas areolas y los pezones, que son prominencias de color más oscuro.

La voz

La voz es gruesa o de tono bajo en el hombre; en la mujer es alta o delgada.

ORGANOS RELACIONADOS CON LOS GENITALES

Hay muchos órganos relacionados con los llamados "genitales", hay vinculación íntima con el sistema vascular o circulatorio, el sistema nervioso cerebroespinal y autónomo, los órganos de los sentidos, el sistema dérmico, etc., y también hay relaciones a distancia.

La hipófisis

Es una glándula que queda situada en el centro del cráneo; produce muchas sustancias que se

vierten en la sangre; algunas de estas hormonas tienen que ver definitivamente con el desarrollo y funcionamiento genital. En la mujer las hormonas, llamadas gonadotrofinas, son de tres clases; una estimula el folículo de De Graaf para que madure el óvulo, otra favorece la aparición del cuerpo amarillo que se forma en el ovario con los restos del folículo y que ayuda para la evolución de la matriz y, si es el caso, la implantación del huevo en ella y la otra es la hormona lactogénica o que hace que se produzca la leche para alimento del recién nacido.

Las glándulas o cápsulas suprarrenales

Están colocadas sobre los riñones. Producen hormonas que tienen intervención en la vida sexual.

Las glándulas de Bartholin

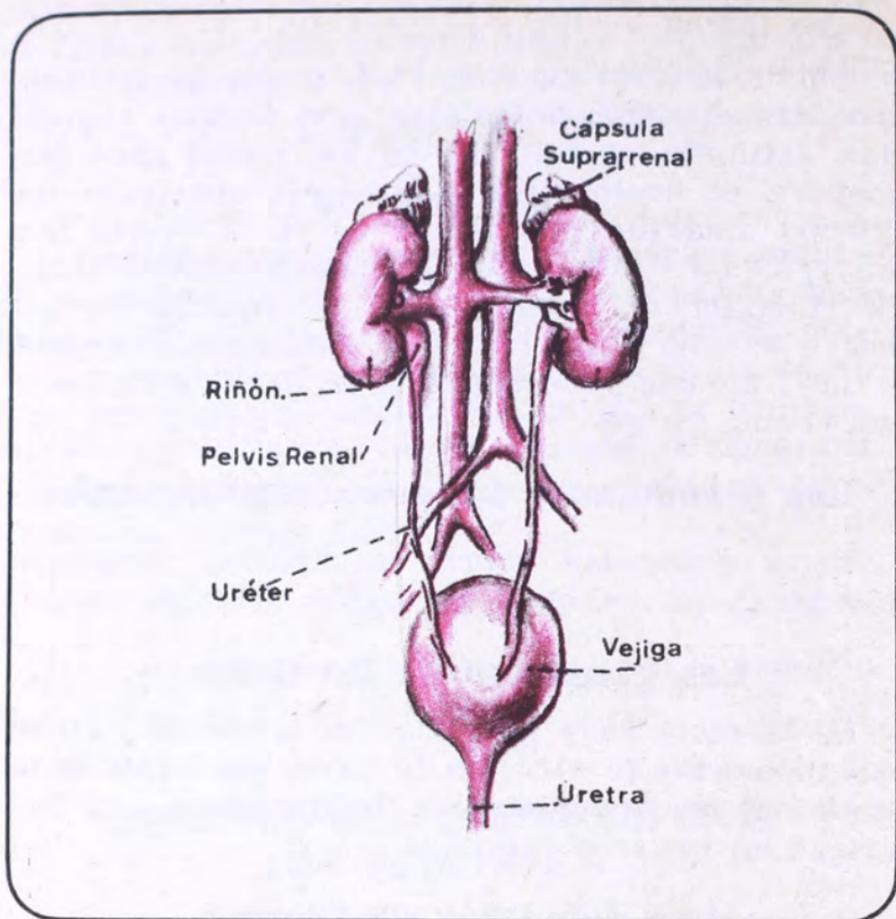
En la mujer hay glándulas de la uretra y otras que desembocan allí. En la parte de atrás de la vagina están las glándulas de Bartholin, que lubrican los órganos genitales.

Las glándulas de Cowper

En el hombre se hallan cerca de la uretra las glándulas de Cowper que producen sustancias lubricantes para la unión sexual.

Los riñones

Son los órganos que purifican la sangre, filtrándola; intervienen en el mantenimiento de ciertas sustancias y en la eliminación de otras, según las necesidades del propio organismo; son encar-



gados de producir la orina que expulsa elementos sobrantes. Hay un riñón izquierdo y otro derecho; están colocados cerca de la columna vertebral, atrás, contra las últimas costillas o sea en la cintura; tienen forma de frijol.

Los uréteres

Muchos tubitos del riñón confluyen a nueve colectores como en forma de cáliz; estos desembocan

en la llamada pelvis renal y de allí sale un tubo que se llama uréter y va a terminar en la vejiga; son uno de cada lado.

La vejiga

Es una ampolla o vesícula que se va llenando de orina, y en cierto momento se aprieta para expulsarla.

La uretra

Es un tubo que sale de la vejiga hasta el exterior; da paso a la orina. En el hombre da paso también al semen.

El meato

Es la boca u orificio terminal de la uretra. En el hombre está en la parte delantera del glande del pene. En la mujer está en la vulva, adelante de la vagina y atrás del clítoris.

Detrás de los genitales

En el hombre y en la mujer, detrás de los genitales internos, está la parte final del colon o intestino grueso o colon sigmoide, que se llama el recto o ampolla rectal.

El orificio terminal o boca de salida del recto es el ano, que permite la expulsión de las materias fecales o excrementos y está detrás de los genitales externos.

NORMAS DE HIGIENE SEXUAL

Los progenitores deben explicar a sus hijos los asuntos que se refieren al sexo, para que ellos sepan comportarse bien desde pequeños.

Los niños deben saber que todo su cuerpo es sagrado y noble, que deben cuidarse todas sus partes, que nuestra dignidad nos pide respeto. Hay que cuidar todo el cuerpo, evitar enfermedades y tratar de curar las que se presenten.

El aseo es importante: Las niñas y los niños deben aprender a bañar bien sus órganos genitales, cada día.

Las niñas deben saber que por la vagina no debe entrar ninguna cosa y que solamente cuando estén grandes aprenderán a tener relaciones sexuales, para que, si quieren ambos cónyuges, pueda entrar por allí la semilla que da el varón y por allí mismo salga el fruto de su vientre materno.

Los niños deben aprender a bañar bien su miembro viril, con agua y jabón, echando hacia atrás el prepucio o sea la piel que recubre el glande.

Si esto no se hace allí se produce una sustancia amarillenta, de olor fuerte, llamada esmegma, que puede traer irritaciones o molestias y que hace que el niño esté manoseándose. Muchas veces el prepucio es muy largo y cerrado o estrecho y debe hacerse entonces la circuncisión, que es una operación para quitar esa piel. Los circuncidados casi nunca sufren de cáncer del pene.

El muchacho debe saber que, al hacerse joven, su organismo cambiará un poco: aparecerán la barba y el bigote, saldrá pelo en las axilas y en la parte baja del abdomen, le gustarán más las muchachas, crecerán los órganos genitales y a veces mientras duerme se presentará la expulsión de un líquido espeso y blanco, por el pene y sentirá emoción; es la eyaculación o polución nocturna que ocurre en forma natural y que se presentará de vez en cuando, sin ser falta moral alguna. Ese semen lleva la semilla masculina, capaz de hacer que haya un nuevo ser, si hay unión sexual con una mujer en tiempo de ovulación. La unión sexual solo debe ser fecunda cuando los dos cónyuges así lo quieran, pero sabiendo que tendrán que cuidar de la vida del hijo que nazca.

La muchacha debe saber que, al hacerse joven, habrá cambios en su mente y en su cuerpo: crecen los pechos, se redondea un poco la figura, sale pelo en las axilas y en la parte baja del abdomen, aparece la primera menstruación o regla.

La menstruación es la expulsión de sangre por la vulva; es algo normal que ocurre en las mujeres

de 13 a 50 años, más o menos cada mes y que dura de 3 a 6 días. Catorce (14) días antes del comienzo de la regla sucede la ovulación y es el tiempo en el cual la mujer puede quedar embarazada, si hay una unión sexual que permita que un espermatozoide llegue a fecundar el óvulo.

Durante la menstruación la mujer debe llevar una vida normal, pero es bueno que se bañe con mayor frecuencia, para sentirse más cómoda y evitar olores fastidiosos; asimismo, debe emplear toallas sanitarias o paños higiénicos para no manchar la ropa y sentirse más segura.

Los jóvenes deben saber muy claramente que el resultado de una relación o unión sexual entre un hombre y una mujer puede traer como consecuencia la preñez o embarazo.

Desde la primera regla una mujer puede ser fecundable. Y desde la primera eyaculación un hombre puede ser fecundante.

Nunca debe haber hijos por ignorancia de quienes los engendran.

Se debe informar a los niños de la existencia de pervertidos sexuales que abusan de otras personas. También debe explicarse que hay seres extraños a los cuales les gusta la gente que pertenece al mismo sexo; es importante tener amigos hombres y mujeres.

En algunas partes se toma a los animales como

elementos que producen satisfacción sexual, pero esto no debe ser.

Hay que explicar a los jóvenes, para que no se dejen enseñar costumbres indebidas y para que consulten a sus progenitores lo que otros les digan o pretendan enseñarles.

Los esposos deben tratar de encontrar un acuerdo mutuo, para lograr que ambos sientan la plena satisfacción u orgasmo, cuando tengan sus relaciones sexuales; que todo ocurra con gusto y entendimiento, comprensión, placer y agrado y como demostración de cariño y amor.

Las personas debemos ser siempre conscientes del inmenso poder de procrear y debemos regular correctamente las relaciones sexuales. La unión sexual debe ser controlada en todas las ocasiones, para que solamente sea fecunda cuando los dos cónyuges lo decidan de común acuerdo y en pleno uso de sus facultades mentales y físicas, usando su libertad y conociendo su responsabilidad grave.

Una norma importante para evitar irritaciones, inflamaciones e infecciones en los órganos genitales es el orinar inmediatamente después del coito o unión sexual y el hacer un baño con agua y jabón.

Las enfermedades venéreas deben evitarse

Las enfermedades venéreas son males contagiosos que casi siempre se consiguen por las relaciones sexuales.

Hay diversas clases de afecciones que por agentes infecciosos se comunican de una a otras personas. Los males venéreos parecía que iban a terminarse, por la aparición de los antibióticos; pero ha ocurrido lo contrario, en realidad se han multiplicado, por el aumento de la prostitución, por el trato sexual libertino y por el abuso o mal empleo de las drogas.

Cualquier anomalía o cosa extraña que ocurra en los órganos sexuales o genitales, debe consultarse pronto al médico para evitar mayores males. El médico tiene obligación de no decir a otros lo que sucede a un enfermo que le confíe un secreto; a él se le puede consultar con plena confianza.

La sífilis es una enfermedad que puede causar males muy graves, hasta la muerte y la deformación o deformidad de los hijos. Produce úlceras o chancros y luego brotes o salpullidos de la piel y después graves lesiones en los nervios y en las arterias. A veces parece curarse pero continúa internamente y cuando reaparece puede ser muy tarde para el tratamiento.

La gonorrea o purgaciones o blenorragia trae daños graves. En el hombre hay irritación de la uretra, supuración en el pene por la mañana, ardor al orinar; puede haber afección de la próstata y de algunas articulaciones. En la mujer puede haber afección de las trompas y los ovarios y artritis, pero en la vagina solamente se observa un poco de flujo. Si una mujer tiene gonorrea al dar a luz, es posible que el recién nacido sufra una infección que lo puede dejar ciego para siem-

pre y por esto debe echarse a la criatura un colirio en los ojos para evitar que progrese este mal.

Las crestas o papilomatosis causan crecimiento exagerado de partes de la piel en la región genital.

El bubón o potro produce crecimiento de los ganglios de la ingle y supuración de los mismos.

El granuloma inguinal ocasiona también afección de los ganglios linfáticos y produce una secreción o expulsión de un líquido espeso.

El chancro blando es una ulceración o herida en los órganos genitales, con bordes no muy bien definidos.

Hay tratamiento especialmente contra la sífilis y la gonorrea, pero de todas maneras debe consultarse siempre al médico.

Se pueden prevenir las enfermedades venéreas, evitando el contacto sexual con personas enfermas, quienes generalmente tienen malas costumbres morales.

++++

AMOR Y SEXO

El sexo

El sexo tiene que ver especialmente con una determinada manera de reproducción. Esto puede ocurrir en ciertas plantas, animales y personas. Podemos decir que son funciones puramente biológicas o fisiológicas. En el caso de las personas, la unión sexual trae muchas veces, como consecuencia, una nueva criatura que no es producto del amor.

El amor

Todos hablamos de amor. Cada uno tiene su manera de entenderlo, de vivirlo, de darlo y recibirlo, de sufrirlo y ofrecerlo, de sentirlo y padecerlo.

Todos los que somos capaces de entender, de sentir y vivir, de darnos y recibir, de comprender y hacernos entender, de complacer y desear satisfacción, de querer y poder, de desear poder más, somos personas. Solamente las personas somos capaces de amar.

Hay distintas maneras de comprender el amor, pero parece que esto es mucho más sobrenatural y humano, que simplemente animal y vegetal.

El amor tiene que ver con la fraternidad, con la comprensión, con el entendimiento, con la unidad y con la unión, con la entrega y la recepción, con el deseo y la satisfacción, con el ansia y la plenitud.

El amor puede contemplar aspectos naturales y sobrenaturales, mentales y corporales. En el amor no solamente pueden entenderse los asuntos personales; "hay que compartir" los pensamientos, sentimientos, sensaciones, satisfacciones y padecimientos.

Debemos hacer participante al amor.

Y hay que comprender el amor, el entendimiento, la unidad, no solamente como algo interpersonal o bisexual, sino como asunto social que tiene que ver con toda la comunidad y tiene que entenderse con la divinidad.

Educación sexual

Muchas personas opinan que la relación sexual "es hacer el amor", pero esto es empequeñecer a la humanidad, reducirla, achicarla, volverla algo puramente material.

Todos los aspectos naturales, fisiológicos y biológicos, materiales y vivientes, no deben servir para aminorar al género humano; debemos darnos

cuenta de que somos más, debemos hacernos más, podemos compartir más.

La educación sexual es deber y derecho de todos los seres humanos.

Los abusos, en cualquier forma, están prohibidos; son malos para todos y cada uno.

Hay que pensar para obrar y no obrar para pensar.

La sexualidad es un don de Dios. El amor quiere decir mucho más que la simple sexualidad. Dios es amor.

Responsabilidad sexual

Solamente las personas podemos y debemos responder por nuestros pensamientos, palabras, acciones y omisiones; esto no podemos exigirlo a los animales irracionales ni a las plantas y mucho menos a los minerales.

Una orquídea, una trucha, una gallina o una vaca son resultado de unión sexual, pero no fruto de un acto responsable.

Algunas personas también nacen sin que lo determinen o decidan o resuelvan sus padres en forma responsable; esto no debe suceder más. Nosotros no somos como los seres irracionales.

Los seres humanos somos los únicos que podemos responder de nuestro propio ser, de nuestras acciones.

La única sexualidad que puede responder por sus frutos es la humana.

Somos seres superiores

La mujer y el varón somos criaturas superiores, somos imágenes de Dios, estamos llamados a la vida sobrenatural; somos racionales y somos también seres vivos animales que debemos cumplir, conocer y aprovechar las leyes de la naturaleza.

Nadie puede escoger su sexo; esto es un regalo de la naturaleza, un don de Dios, que está decidido desde el momento de la fecundación, ya que es el espermatozoide el que determina el sexo.

La persona humana es capaz, muchas veces, de volver malo lo que es bueno o indiferente. Dios le dio a las personas su alma, su cerebro, sus manos, su corazón, sus órganos genitales; cada uno debe aprovechar estos favores y no debe abusar de ellos ni emplearlos para el mal.

Cada persona debe obrar en todo según su recta conciencia.

La superioridad de las personas está, de una manera especial, en su posibilidad de conocer, analizar y decidirse o sea ver, juzgar y actuar.

En la tierra los únicos seres responsables somos las personas.

Para poder ser responsable hay que ser libre. Y para ser libre hay que poder pensar. Para poder pensar es importante tener capacidad de análisis y comprensión.

Y para todo esto hay que tener conocimientos y experiencias. Por eso es tan necesaria la educación. La persona humana debe dar cuenta de lo que hizo, de lo que dejó de hacer y hasta de lo que pensó.

Métodos para regular los embarazos

Hay diversos métodos para controlar o regular el embarazo o sea para distanciar más o menos el nacimiento de nuevos seres y hacer que eso ocurra solamente cuando lo quieren los cónyuges.

No existe un método que sirva para todos y que cualquiera pueda emplearlo sin peligro; es importante que los cónyuges consulten y que luego decidan entre ellos lo que crean que es más conveniente.

Relaciones humanas entre esposos

Se habla de esposos, solamente dentro del contexto del contrato matrimonial. Cada nación posee

una cultura que establece normas de comportamiento social para todos los ciudadanos.

Dentro de esas normas sociales el matrimonio es uno de los valores tradicionales.

De este contrato surge la familia legalmente constituida, donde se crían y educan los hijos.

Marido y mujer son dos personas que han unido sus existencias, amorosamente, para realizarse plenamente, compartiendo cuanto son y cuanto tienen y viven una relación íntima, confiada, responsable y productiva.

La comprensión sexual es una conquista de la relación profunda entre marido y mujer, pero no la única medida de sus relaciones humanas; debe ser intensamente amorosa, es verdaderamente independiente, libre, racional, respetuosa entre los dos.

El trato habitual entre la esposa y el esposo es lo que perciben y sienten los hijos. Es lo que, en gran parte, los educa o los deforma en su carácter.

Hay una imagen decisiva en la educación de los hijos: la del ejemplo que ellos reciben de sus padres.

Tal imagen es la que aparece en las relaciones de cada día entre esposo y esposa.

Es la que respalda sus palabras y consejos. Es la que verdaderamente educa.

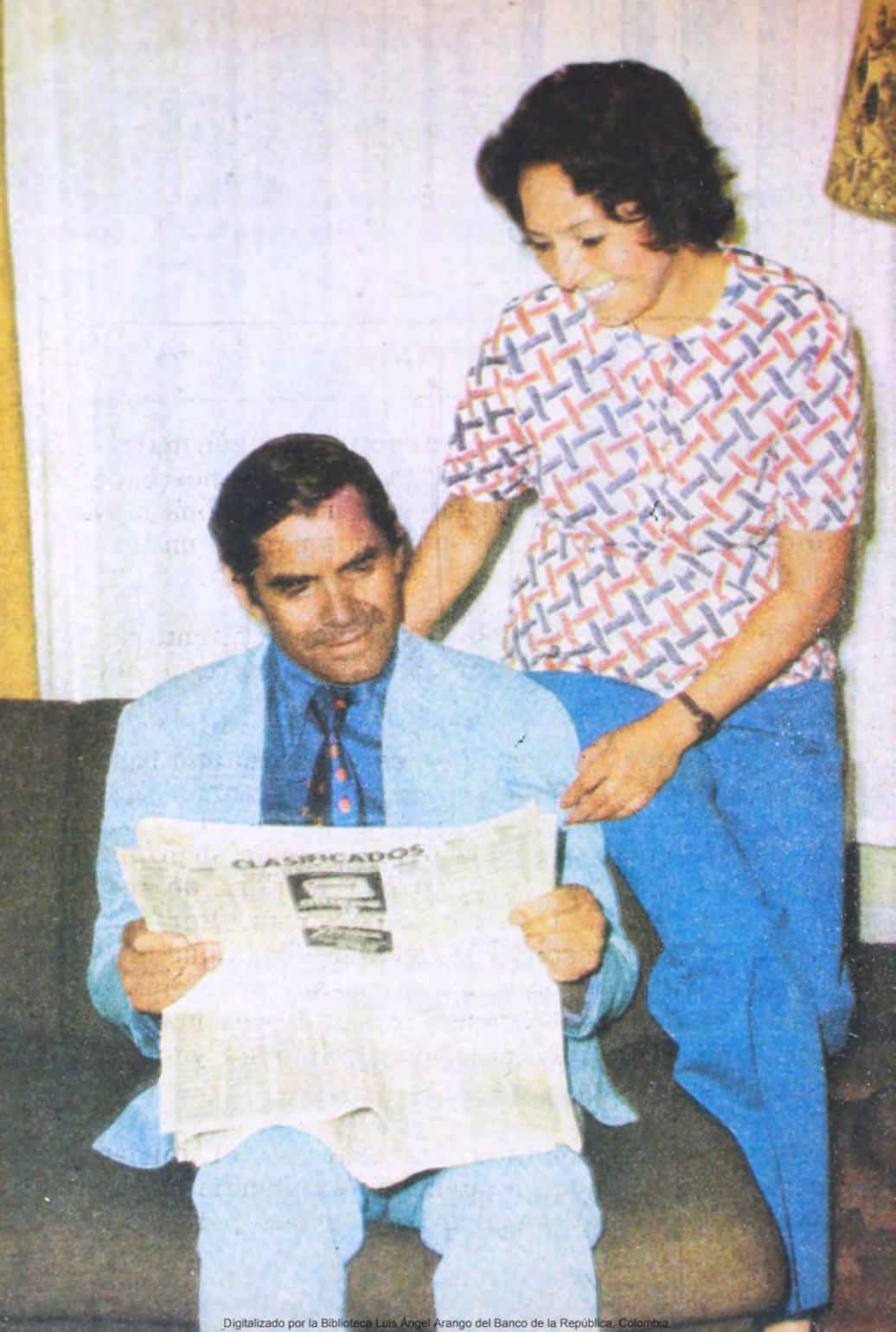


Sabiamente el cristianismo nos señala como educador sin igual a Cristo, de quien el Evangelio dice: "...Comenzó a actuar y a enseñar". Y en otra parte: "Todas las cosas las hizo bien"

El compromiso contraído en el matrimonio obliga a la fidelidad y a la cordialidad.

Las relaciones humanas entre los esposos, la comprensión, la fidelidad, la alegría, se fundamentan en el amor.

El buen ejemplo de los padres es decisivo para la recta formación de los hijos.



LOS CONYUGES

Con frecuencia oímos comentar que algún matrimonio está marchando mal. A veces se nos hace extraño, porque ella parece ser una persona muy dedicada al hogar y el esposo nos parece un trabajador extraordinario.

Según ella todo se debe al comportamiento del esposo. Según él, todo se debe a la manera de ser de ella.

El anterior es un caso que se presenta con bastante frecuencia en muchos matrimonios.

Todos sabemos que cada persona tiene su propia personalidad, es decir su propia manera de ser, que la hace distinta de otras personas. Por esta causa, a unas personas les gustan cosas que disgustan a otras; frente a un mismo problema o ante un mismo hecho, unos actúan de una manera y otros de otra. Hay personas calmadas y otras terriblemente nerviosas.

Miles de matrimonios fracasan en el mundo por no haber tenido en cuenta la existencia de las cosas que unen o separan a las dos personas

En el noviazgo generalmente hay una atracción que debe contribuir para estudiar la personalidad o manera de ser del otro, para ver si hay gustos, criterios, ideas y deseos o circunstancias que garanticen que las dos personalidades podrán entenderse y complementarse.

Es posible cambiar en algunos aspectos de la personalidad durante la vida. Pero cambiar del todo es imposible. Por esto, es muy importante estudiar la manera de ser de la persona amada antes del matrimonio. Muchas personas no lo han hecho y sus hogares son ahora sitios de permanentes peleas y discusiones. Este mal ejemplo de los padres en muchos casos contribuye a que los hijos se vuelvan delincuentes sociales o enfermos mentales.

Al ver lo anterior, podemos decir que el matrimonio necesita estar formado por dos seres, hombre y mujer, que complementen su personalidad el uno al otro. Es necesario que cada uno pueda encontrar en el otro lo que necesita para ser más completo y feliz.

Durante el noviazgo es fundamental que exista comunicación y diálogo entre el hombre y la mujer y en el matrimonio, entré padres e hijos.

La familia y la sociedad

Frecuentemente hablamos de la familia como célula de la sociedad. En verdad la familia es la primera comunidad.

Un matrimonio es una sociedad, formada por la libre decisión de los esposos, que se verá después aumentada en el número de miembros con la llegada de los hijos que deberán ser siempre el fruto de un acuerdo común de los dos esposos, de la libre determinación y responsabilidad de ellos.

Las funciones y posiciones de cada uno de los miembros de la comunidad son complementarias con las de los otros, en función de los fines que persigue la comunidad familiar.

Algunos fines generales del matrimonio:

- Ayuda mutua entre los esposos; y cuando existen los hijos, entre estos y sus padres.
- Procreación: engendrar nuevos seres, libre y responsablemente.
- Educación de los hijos: esta debe iniciarse en el hogar y continuarse después en escuelas y colegios. Deben los padres velar continuamente por la formación de sus hijos y por sus amistades.

Funciones familiares

En la familia debe existir una verdadera comunidad o sea una común unidad.

Entre los esposos debe existir siempre no solo el ánimo sino la realidad de mutua cooperación y ayuda.

Hay que compartir la vida entera. Cada uno y ambos, tienen sus derechos y sus obligaciones.

Los dos deben velar por la buena marcha de los aspectos que en la familia se refieren a la economía, la educación, la religión, la vida social, la recreación, el trabajo, la seguridad, la comunicación, la salud, la vida, la procreación.

Los hijos: deben amar y respetar a sus padres. Deben amarse y respetarse entre sí, aceptar gustosamente la dirección y formación de sus padres; obedecerlos, ayudar en las tareas y trabajo del hogar en forma responsable, participar en la vida del hogar.

Para garantizar el cumplimiento de estas funciones, se han determinado y están amparados por la ley, derechos y deberes de los esposos entre sí, de los esposos para con los hijos y de estos para con sus padres. Estos deberes y derechos deben ser ejercidos con toda responsabilidad para que la familia viva en forma digna y organizada.

Presupuesto familiar

Todos sabemos que tenemos que comer, vestirnos, educar a los hijos, atender a los amigos y muchas otras cosas más y sabemos también que todo esto cuesta dinero.

Se dice que el dinero no da la felicidad; pero nadie puede negar que el dinero es absolutamente

necesario para poder vivir dignamente. Esto a veces durante el noviazgo no se considera seriamente.

Es preciso que los esposos elaboren cuidadosamente un presupuesto basado en los ingresos reales y procurando dar solución ordenadamente a las necesidades básicas tales como: vivienda, alimentos, vestido, salud, recreación. Es preciso tener en cuenta también los gastos inesperados que se pueden presentar y por eso el ahorro se convierte en una necesidad para asegurar el futuro de la familia.

En el presupuesto familiar se deben considerar los siguientes aspectos:

- Ingresos reales por el período de tiempo que se determine.
- Gastos ordinarios para atender a las necesidades básicas durante el mismo tiempo.
- Suma para gastos imprevistos.
- Suma para ahorro.

Es necesario que ambos esposos tengan conocimiento de sus ingresos y gastos para poder determinar las posibilidades que tienen para atender a las obligaciones que les corresponden y para poder planear el futuro económico de la familia.

Es bueno considerar dos clases de ahorro: Primero, aquel en el cual el dinero está en

efectivo y siempre disponible. Y segundo, aquel en el cual el dinero está invertido en bienes.

Diálogo y comprensión

- Es necesario estudiar con sinceridad la personalidad o manera de ser de la persona amada, que se hable de esto, que se vean los aspectos que sirven para complementar la personalidad del otro y que se determine en qué asunto cada uno de los novios debe mejorar para bien de los dos, procurando buscar siempre una superación personal.
- Es preciso no olvidar que en el matrimonio es importante buscar diariamente el progreso en el amor y en la comprensión; es preciso buscar entre ambos la solución a los problemas que se presentan y finalmente es indispensable que crezca el amor, para lo cual la conversación amable y el diálogo permanente entre los dos esposos son absolutamente indispensables.

++++

IDEAS ERRONEAS

Ha quedado ya bien claro que son únicamente los cónyuges, quienes de acuerdo con su recta conciencia y bien analizada su capacidad para atender a los hijos, deben tomar las decisiones pertinentes que conduzcan a determinar el número de ellos en el hogar.

Ni el gobierno ni la Iglesia ni nadie puede obligar a tomar esa decisión, que debe ser absolutamente libre y responsable por parte de los progenitores, y no individualmente sino de común acuerdo.

Es preciso reconocer sin embargo que existen elementos poderosos que contribuyen grandemente en esta determinación de los padres y a veces influyen de tal manera que la elección puede parecer que deja de ser libre. Nos convertimos en esclavos de ciertas ideas erróneas, de prejuicios, nos dejamos llevar por el "qué dirán" y procedemos mal.

Los hijos obreros

Muchos padres egoístas no engendran por amor a los hijos sino por interés propio. Desean tener

esclavos que trabajen para ellos, bien sea en el campo o en el negocio. Los menos egoístas deciden educarlos para que mejor preparados les sirvan de apoyo en su vejez; es casi ingenuo esperar que esto suceda.

Los hijos que nacen en un hogar desorganizado y observan que sus padres no los quieren de verdad, que los han engendrado para explotarlos, reaccionan en diversas formas contra sus propios padres: unos los toleran pero no los aman y los abandonan tan pronto como ven que pueden vivir solos; otros llegan a odiar a sus padres y también a las demás personas y se convierten en antisociales o criminales que llenan de dolor y vergüenza a sus propios padres.

“Creced y multiplicaos”

Es preciso caer en la cuenta de que la humanidad debe crecer y multiplicarse pero racionalmente, con prudencia, de acuerdo con las capacidades de cada matrimonio para que el fruto de las relaciones sexuales sea deseado sinceramente, amado tiernamente, cuidado y educado. Esos seres posiblemente darán gloria a Dios, ayudarán a la familia y servirán a la Patria.

La procreación debe estar regida por la inteligencia y la voluntad.

¡Tenemos muchos hijos!

El orgullo de decir que tiene más hijos que los amigos y vecinos no pasa de ser un falso orgullo;

muchas veces es como ufanarse de cometer el mayor número de errores.

Si una pareja es irresponsable en el trato que da a un hijo, lo será mucho más si engendra a muchos para descuidarlos, darles mal ejemplo y dejarlos sin educación. Los campeones en esta clase de injusticias son seres culpables que recibirán castigo. Sus propios hijos, en muchos casos, se convertirán en la causa de sus problemas, tristezas y desilusiones.

El machismo

El machismo lo recibe el niño por una pésima educación de sus propios padres. Claro, no es que ellos lo hagan con culpa; sencillamente es una tradición arraigada.

El machismo es un defecto. Ser machista consiste en pensar que la "hombría" e inclusive el valor propio del hombre, se demuestran con actitudes irracionales e irresponsables.

Por ejemplo: el machista cree que está bien que el hombre debe ante todo mostrarse como un "matón" es decir, como un dominador, especialmente frente a la mujer.

El "matón" piensa que puede ser altanero y vulgar; que tiene derecho a abusar de toda mujer que caiga dominada por sus palabras o por su fuerza.

Consideran los machistas que es propio del hombre el ser peleador, el ser abusivos.

El machismo existe en todas las clases sociales, en la ciudad y en el campo. El machismo es la cara falsa de la masculinidad.

Ser hombre, en el verdadero sentido, es ser valiente y cortés; ser hombre es ser verdaderamente culto, noble y caballeroso.

Ser hombre consiste en saber conquistar a la mujer por medio de la sinceridad y el verdadero deseo de amarla y hacerla feliz con dignidad.

Padres, madres, hermanas, novias, profesores, etc., todos debemos contribuir a que se cambie esa idea equivocada, para que los "machistas" dejen de serlo y se conviertan en verdaderos hombres.

Queremos insinuar que se busque mayor orientación y sobre todo que los padres se preocupen porque sus hijos reciban una sana educación sexual.

El hembrismo

Las niñas también sufren las consecuencias de una errónea educación. Es así como poco a poco ha comenzado a surgir un nuevo problema: El hembrismo.

La mujer, que ha estado tradicionalmente dominada por el hombre, busca hoy su independencia, su liberación. Busca la igualdad con el hombre y esa idea es correcta si se trata de su dignidad personal y de sus derechos como persona. Pero una

cosa son los derechos de la mujer, que deben ser iguales a los del hombre, pues ambos son personas, y otra cosa es la manera de lograrlos.

Lo grave es que de la igualdad de derechos se pasa a la igualdad de conducta, de actitudes y actividades. Muchas jóvenes creen que para lograr la igualdad con los hombres, deben portarse como ellos. Creen algunas mujeres que el vestir como hombres, el hablar en forma vulgar, el caminar y el fumar "a lo hombre" les asegura el camino hacia la igualdad. Otras piensan que en asuntos sexuales ellas son libres y pueden o deben entregarse a realizar uniones sexuales para demostrar que son hembras. Ese es un tremendo error, pues generalmente lo único que logran es convertirse en madres y el abandono de los hombres que abusan de ellas.

Eso es una humillación para ellas y para sus familias. La falta de una orientación sexual cristiana y oportuna las llevó a cometer tales errores.

La mujer ha querido liberarse, independizarse y lo que ha logrado es esclavizarse más, pues ahora el hombre la respeta menos y sigue abusando de ella, ya que su valor de mujer está en el hecho de ser persona y no en el hecho de ser hembra.

Hijos naturales

En el país se llama hijos naturales a los que nacen de padres no casados.

La sociedad, la Iglesia y los gobiernos tardaron mucho tiempo en reconocer plenos derechos a los hijos ilegítimos, como si la culpa fuera de ellos y no de sus padres.

Una cosa es tener todos los derechos y otra cosa es poder disfrutar de esos derechos plenamente.

Es evidente que muchos hijos ilegítimos no pueden desarrollarse normalmente, ni exigir todos sus derechos, por la sencilla razón de que en la mayoría de los casos no conocen quién fue el padre que les dio la vida; y más grave aún, cuando también la madre los abandona recién nacidos, por la vergüenza que siente o por no poder cuidar de ellos.

Esta terrible situación debe ser combatida por todos los organismos eclesiásticos y estatales porque es causa de muy graves problemas sociales.

Los niños abandonados no son, como se dice ingenuamente, "hijos de nadie"; en la mayoría de los casos, son hijos de gente irresponsable y criminal que ha empleado el don divino del sexo, no como personas inteligentes, sino en forma inconsciente e irresponsable.

En el país es muy alto el porcentaje de hijos naturales.

Las dos causas principales de este grave problema son: de parte del hombre, la errónea creen-

cia de que cuanto más abuse de las mujeres y cuanto más hijos tenga, será más macho.

La otra causa grave del problema consiste en la ignorancia de muchas personas en todo lo relacionado con el sexo. Hombres y mujeres deben ser instruídos oportunamente sobre la posibilidad de embarazo cuando se llega a relaciones sexuales íntimas.

La mujer debe ser orientada y advertida a tiempo, para evitar que por la ingenuidad y la inexperiencia en lo relacionado con el sexo y las insinuaciones malintencionadas de hombres irresponsables, se convierta en fácil víctima.

Es preciso notar que la mujer, por su propia naturaleza, es la que debe vivir el embarazo.

El hombre se satisface en pocos minutos y se marcha y, en muchos casos, olvida. Si la mujer queda embarazada ella deberá cuidar de la nueva vida que lleva en su vientre, luego dar a luz y encargarse de cuidarla en adelante.

Cuántas mujeres engañadas y abandonadas cometen crímenes horrendos dando muerte a sus propios hijos. Otras los abandonan, los regalan y otras los soportan pero los hacen sufrir de hambre y miseria.

También hay hombres engañados por mujeres que quieren explotarlos.

El engaño nunca debe existir en la procreación

Las leyes del país deben adecuarse para que la vida conyugal sea reconocida sanamente, pero se exija la responsabilidad correspondiente, teniendo en cuenta las condiciones de la vida y pensando en el futuro. La legislación debe reconocer la libertad y responsabilidad de quienes, en uso de derechos y cumpliendo sus deberes, resuelven compartir la existencia y comunicar la vida a nuevos seres o evitar que exista una procreación sin voluntad.

Las disposiciones legales deben ser para servicio y beneficio de la comunidad, la familia y cada persona.

Toda persona que sienta lesionados sus derechos, puede y debe acudir a las autoridades para reclamar.

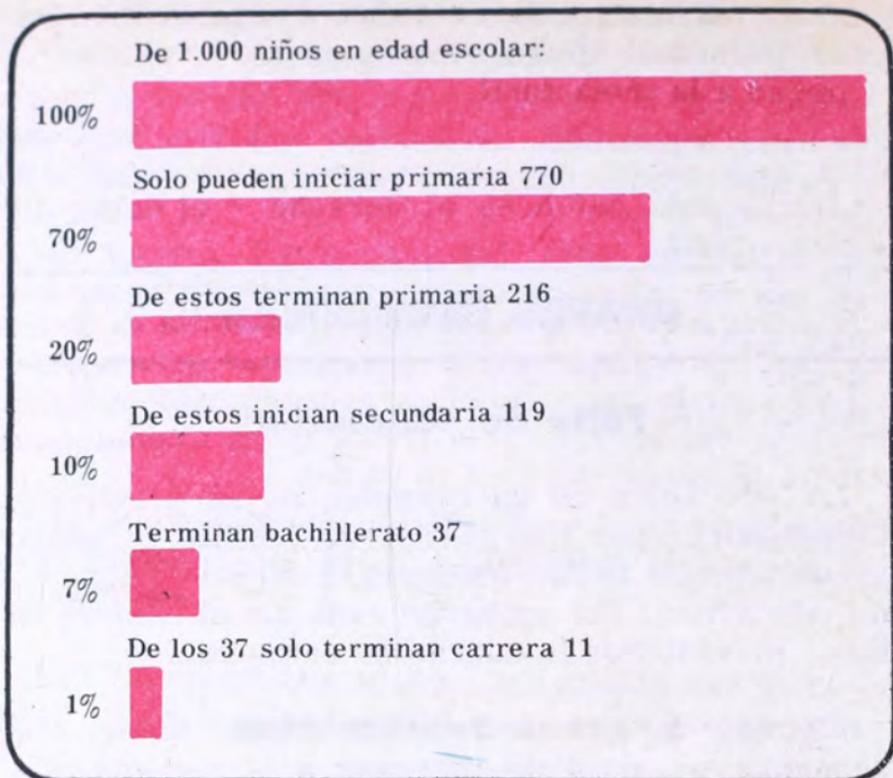
++++

GRAVES PROBLEMAS

Falta de educación

La educación es un derecho, no un privilegio. Comenzando por los padres de familia y todos, absolutamente todos, tenemos el derecho y el deber de educarnos. Sin embargo cada día el número de niños privados de la educación es mayor.

Veamos lo que ocurre con 1.000 niños. Mil personas en edad de ingresar a la escuela primaria. Desde este primer momento 230 niños quedan sin educación porque no hay escuelas o porque sus padres no los envían. 770 dan ese primer paso. En el segundo año de primaria, a los 230 abandonados se suman otros 265 más. Son entonces 495 personas para las cuales se cierra la puerta de la capacitación. Al finalizar el quinto año de primaria esta cifra se crece mucho más pues otros 289 niños entran a aumentar las filas de las personas sin educación. Por lo tanto al finalizar la primaria, de los 1.000 que iniciaron, solamente 216 siguen adelante, 784 forman todo un montón de gente incapaz para contribuir eficientemente al adelanto del país.



De los 216 que están en capacidad de iniciar su secundaria, solamente 119 principian su primer año; para los demás no hay dinero o no hay cupos.

Transcurrido el ciclo básico, 74 jóvenes abandonan las aulas, quedando 45 para disfrutar del privilegio de continuar su formación. Resultado al final del bachillerato: 37. Hay 8 desertores más.

En el plano universitario el panorama es todavía más desalentador. De los 37 en capacidad de iniciar, 12 son rechazados y al final solo 11 terminan su carrera.

¿Cuál es entonces el balance educativo? De 1.000 personas listas para empezar, solamente 11 llegan a la meta final.

¿Dónde está entonces el derecho y el deber de la educación?

Hay escasez de locales escolares, falta de profesores capacitados, los programas educativos carecen en la mayoría de los casos, del sentido práctico de la vida, se trata a los alumnos no como a personas sino como cosas.

Contribuyen también a agravar el problema otras causas que hacen que los niños abandonen la escuela.

Escasez de alimentos

El cuidado de la salud es un derecho de toda persona, no un privilegio.

Educación y alimentación son dos cosas que están íntimamente relacionadas entre sí. La alimentación es indispensable para poder estudiar y con una buena educación la persona podrá producir más, alimentarse mejor y cuidar mejor de su salud.

La buena alimentación es necesaria en cualquier programa educacional. El abandono de las aulas, la pereza, la falta de atención, el fracaso

en los estudios, obedecen en parte a la falta de nutrición.

En el país mueren diariamente unos 500 niños, de los cuales 110 mueren precisamente por causa de la desnutrición.

Si se compara la mortalidad de los niños de 4 años en diversos países, se encuentra que aquí mueren 13 veces más niños que en los países en donde existe un buen cuidado de la madre embarazada y del niño.

Es realmente grave el problema de la falta de alimentos.

En la carrera del crecimiento de la población y el crecimiento de los alimentos, hasta el momento siempre ha llevado gran ventaja la multiplicación de las personas. El número de personas expuestas a morir de hambre y desnutrición, muy pronto será quizás el doble. Las primeras víctimas de esta crisis son los niños.

Es difícil creer y aceptar que haya gente que muera de hambre y en la actualidad ocurre y en los próximos años será peor.

La carestía de que tanto se habla y de la cual todos nos quejamos debe ser un grito de alerta. Los miles de familias, ordinariamente con bastantes hijos, que toman un escaso desayuno y no tienen suficiente ni para el almuerzo ni la comida, deben pensar seriamente en no seguir tra-

yendo niños a padecer de hambre y deben pensar en contribuir en forma eficaz a solucionar este grave problema.

Debemos pensar seriamente que en un suelo pobre, unas familias numerosas difícilmente podrán sobrevivir.

Nuestra atención se debe dirigir principalmente hacia la infancia. La razón es muy sencilla, los niños van hacia el futuro, es necesario atenderlos puesto que, sin alimentación no podrán ir a la escuela y se convertirán en retardados mentales o físicos. Lo que no se haga a tiempo en este aspecto ya no se puede remediar después. La rehabilitación será parcial e imperfecta.

Recordemos que un pueblo hambriento parece no querer reconocer ni Dios ni patria. Un pueblo hambriento es víctima de engañadores que lo invitan a toda clase de actividades criminales.

Las personas mal nutridas pueden impedir el progreso de una nación en todos los aspectos de la vida.

Pérdida de recursos naturales

Para la subsistencia del hombre los recursos naturales son absolutamente necesarios.

Son recursos naturales: la tierra, los minerales, las plantas, los animales terrestres y acuáticos, el aire y el agua. Estos recursos están al

servicio de todos. A veces se hace buen uso de ellos pero lo común es que el hombre abuse. Algunos elementos ya han desaparecido casi totalmente. Esto nos demuestra la irresponsabilidad en el manejo de estas riquezas naturales.

El suelo es uno de los recursos más importantes. Sin embargo la forma inclemente como ha sido tratado agrava tremendamente el problema de la alimentación. Miles de hectáreas de tierra anualmente son arrastradas por los ríos. Cortamos árboles y no tenemos el cuidado de reemplazarlos. Las aguas disminuyen día a día. Los animales silvestres son exterminados sin ninguna consideración. Se producen la erosión y la esterilidad de la tierra.

El aire sufre una terrible contaminación por fábricas, chimeneas, motores, etc., que amenaza a toda la humanidad.

-Un serio examen de conciencia en lo que se refiere al empleo, conservación y renovación de los recursos naturales debe hacernos sentir la obligación de usarlos bien para contribuir a conservar y mejorar los recursos que sostienen la vida.

Tenemos que abandonar la pereza y emprender una acción eficaz en relación con los recursos naturales.

La generación infantil y joven del presente también tiene derecho de disfrutar de los recur-

esos que la providencia ha colocado a nuestra disposición. Salvemos el futuro de nuestros propios hijos.

Desempleo

A veces los desocupados viven en regiones pobres sin industrias ni empresas. En otros casos su ignorancia y su incapacidad son justamente la causa para que nadie les ofrezca trabajo.

Es necesario decir que una posible solución a estos graves problemas consiste en la educación, en la capacitación de las personas y esto no se podrá lograr si los padres de familia no organizan su hogar en todo sentido.

Se debe pensar en las circunstancias reales de cada uno; se deben considerar las capacidades



personales; los ingresos por el trabajo o la venta de productos y, finalmente, y es quizá lo más importante, se debe pensar seriamente en el número de hijos que cada pareja puede y quiere atender, según la organización social.

Alcoholismo

Las bebidas embriagantes se han convertido en negocio de pocos y perdición de muchos.

En muchos casos la embriaguez es causa de serios disgustos con los familiares, que terminan a veces con saldo de muertos y heridos, física y espiritualmente.

Cuántas veces las mujeres se convierten en las víctimas de abusos sexuales, por parte de hombres que han tomado más de la cuenta.

Las relaciones sexuales entre esposos se convierten en verdaderos actos de violencia, en verdaderos abusos contra la moral y la dignidad del hogar y en especial de la esposa.

Un hombre embriagado no puede ser consciente de sus actos; engendrar en ese estado es cometer un grave acto de irresponsabilidad. Dar la vida sin querer es no considerar la altísima dignidad del nuevo ser.

El hombre toma bebidas alcohólicas y en su condición de macho abusa de la mujer. La mujer debe

tener no solo un alto concepto de su dignidad, sino maneras efectivas para poder proteger su dignidad y su hogar.

Hagamos un futuro mejor

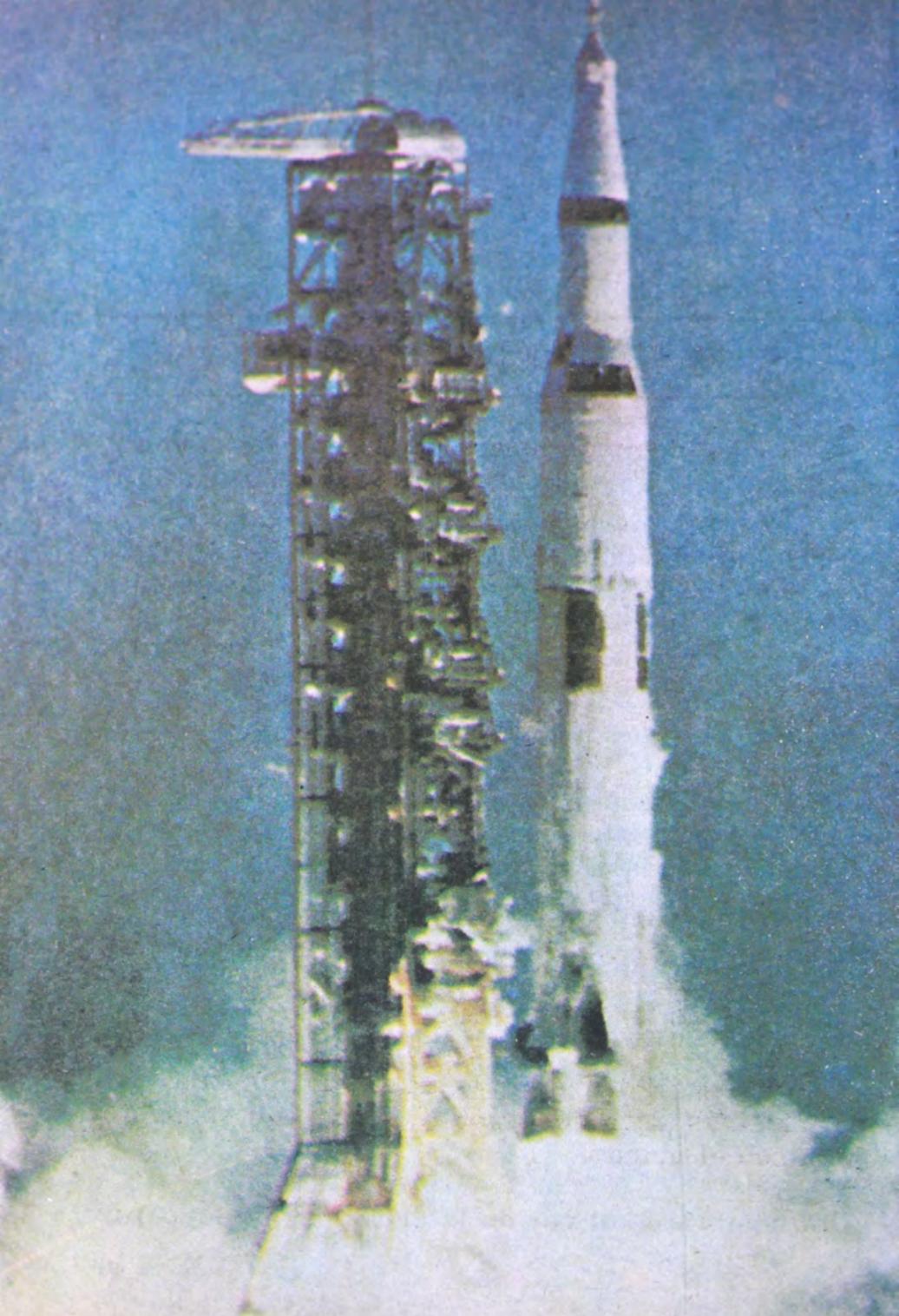
Formamos parte de la humanidad. Los problemas que sufre el mundo se reflejan en nuestro país.

Tenemos que unirnos para tratar de solucionar los problemas en la mejor forma posible.

Con personas no educadas es imposible lograr una mayor productividad. Y si no hay productos, la desnutrición seguirá siendo causa de la muerte de miles de niños del país.

Si pensamos en el presente y en el futuro, en relación con los problemas mencionados, comprendemos que el acto de procreación no debe ser fruto de la irresponsabilidad, sino que por el contrario, debe ser el fruto de una decisión conjunta de los esposos que piensan seriamente en la felicidad de los hijos que van a engendrar.

El hombre no se realiza a sí mismo si no es superándose. Es un humanismo pleno el que hay que promover, el desarrollo integral de todo el hombre y de todos los hombres.



EL MUNDO DEL MAÑANA

A veces decimos que todo tiempo pasado fue mejor, que la vida cada día es más difícil.

La prensa y la radio traen noticias de todas partes que hablan de las crisis del mundo: No hay petróleo, el alimento es cada vez más escaso y más caro, los países sufren crisis económicas; hay inflación monetaria, los recursos no son suficientes para el crecimiento que tiene el mundo.

¿Pero a qué se debe esto? ¿Quién tiene la culpa?

La respuesta es: la persona humana.

Nosotros somos la causa de que el mundo esté cada vez peor. No son solo los gobiernos, ni unos hombres; somos todas las personas yo, usted, los vecinos, nosotros.

¿Por qué? Porque no hemos sido responsables de nuestras acciones y obligaciones que tenemos para con el mundo.

El hombre es el rey de la creación, el ser capaz

de dominar el mundo por mandato divino. El hombre, creado a imagen y semejanza de Dios, su Creador, es por consiguiente responsable ante El y ante los demás hombres, de lo que él haga en el mundo y para el mundo.

El hombre ha hecho mal uso de sus capacidades como gobernador de la creación. Ha pensado solo en sí mismo, en su felicidad, en sus comodidades, en su riqueza, pero no en el futuro de sus hijos y demás generaciones venideras.

Hay dos maneras de pensar, hay dos caminos:

El hijo necesita desde muy pequeño, aún desde la cuna, que sus padres le hablen, le expliquen muchas cosas y le den respuesta a sus preguntas: que atiendan a sus necesidades, le corrijan y castiguen como es debido. Después, ya más grande, necesita orientación en su educación dentro y fuera del hogar, necesita que apoyen la formación que recibe en la escuela, que comenten con él lo que sucede en la casa y en la comunidad.

Se necesitan padres que enseñen a sus hijos a ver el futuro, a pensar y reflexionar, a planear, desde el comienzo de la vida, lo que esperan que sea su mañana, padres responsables de hijos responsables.

Se necesitan padres de familia que ejerzan su función procreadora con dignidad, piensen en el futuro y atiendan al presente.



Padres que trabajen para atender las necesidades de sus hijos, a quienes responsable y libremente han decidido engendrar, teniendo en cuenta sus posibilidades espirituales, físicas y económicas para poderlos vestir, educar, alimentar y atender en todos los aspectos que exigen la buena crianza y formación. Los que así procedan serán verdaderos padres de familias cristianas, partícipes de la obra del Creador, serán responsables en el mejor sentido de la palabra.

Serán hombres que vivirán dignamente. Tendrán alimentos suficientes, buen vestido, excelente salud, buena educación. Hombres sociales, amigos y trabajadores en el progreso y desarrollo de la comunidad.

Esas personas serán respetuosas administradoras del bienestar que les dejan los padres. Atentas servidoras del mundo y sus criaturas. Personas organizadas en el sabio aprovechamiento de los recursos naturales que el mundo les brinda.

El problema del futuro del mundo es grave responsabilidad de los hombres de hoy.

El crecimiento y desarrollo del mundo en todos los aspectos tienen que ser equilibrados. Si aumenta la población irresponsablemente y en forma más rápida que la producción de alimentos, vestido, centros de educación, empleo, servicios médicos y sanitarios, atención social y religiosa, entonces la crisis del mundo será mayor y el caos total.

No habrá alimentos suficientes para todos los hombres. Los servicios médicos y de otras profesiones no alcanzarán para atender al número de nuevas personas que los solicitarán. La educación seguirá siendo privilegio de unos pocos, lo mismo que el empleo. El pago por el trabajo no estará de acuerdo con lo que merece la persona; habrá mucha gente para un trabajo que será mendigado por muchos y dado al que más barato lo haga.

Parece que ni para el día de hoy ni para los años venideros hay recursos económicos, técnicos y científicos que permitan acelerar el desarrollo económico y social, debido al aumento de la población.

Por este motivo es preciso que todos colaboremos para encontrar soluciones. Los padres, responsable y libremente deben ejercer su función procreadora, teniendo en cuenta sus posibilidades y las posibilidades de sus hijos, no solamente mientras dependan de ellos sino también en su futuro individual, cuando vivan separados.

Solucionemos los problemas

El mundo de hoy está en crisis; hay carencia de alimentos, falta de energía, gran desempleo, falta de posibilidades de educación; los servicios públicos de sanidad y otros no llegan a toda la población.

No existe proporción entre el crecimiento de la población en el mundo y el crecimiento de bienes y servicios para atender a las necesidades de la nueva población.

Entre dos caminos pueden escoger los hacedores de familias de hoy: El primero, el de la irresponsabilidad en el ejercicio de su capacidad procreadora y el incumplimiento de sus obligaciones, lo cual producirá un mundo de problemas para los hombres del mañana o sea para sus propios hijos.

El otro es el camino del ejercicio responsable de su capacidad procreadora y el cumplimiento de sus obligaciones, que dejará una herencia de bienestar y prosperidad para sus hijos y para las generaciones futuras.

La solidaridad universal, que es un hecho y un buen beneficio para todos, es también un deber.

++++

LOS NIÑOS

Los niños son esperanza de la familia, de la sociedad, de la patria, de la Iglesia y del mundo.

Todos recordamos con mayor o menor precisión los años de nuestra infancia y sentimos ciertos deseos de volver a esa época o quizá mejor aún de volver a ser niños.

Los niños, seres inocentes, criaturas alegres, nos recuerdan una época que fue tal vez feliz o que por lo menos nos parece mejor. Lo único cierto es que de niños fuimos mejores, más puros, más sinceros, más serviciales.

No obstante, la niñez es el primer paso para una mayoría de edad que también debería ser feliz, tranquila, amable y promisoría.

Es justo entonces reconocer que por muchos motivos existe una cierta y grave frustración de las esperanzas que tenemos cuando niños, de ese gran mundo que soñamos y de los triunfos que buscamos ante la dura realidad que debemos afrontar.



La niñez merece todo nuestro interés, toda nuestra atención y todo nuestro esfuerzo. Debemos tratar de lograr ese equilibrio sano entre la niñez, la juventud y la edad adulta. Somos las personas mayores quienes conscientes de esta realidad debemos procurar buscar una pronta solución al problema de la juventud desadaptada, de los adultos frustrados o irresponsables.

El mal debe ser atacado en la raíz, en su origen y este no es otro que el de la falta de atención y cuidado en la formación y educación de la niñez.

Niños abandonados

Es preciso decir también unas cuantas palabras sobre los niños abandonados, porque este es uno de los más graves problemas de la humanidad, no solo a nivel nacional sino especialmente desde el punto de vista familiar.

Los niños abandonados nos están hablando de un terrible problema familiar. Los niños abandonados que han existido en todas las épocas y sobre todo los que van a venir, nos están pidiendo una solución pronta y justa.

Tal vez ninguno de los niños abandonados que viven actualmente, lea estas páginas; es muy posible que tampoco las lean los millares de personas que hoy sufren por haber sido abandonadas, cuando eran niños! Lo más probable es que la mayoría de ellos jamás aprendió a leer.

Es importante que las lean, no solo los que por edad están preparándose para la grandiosa pero difícil profesión de ser padres de familia, sino todas las personas que deseen ayudar a encontrar alguna solución al problema de los niños abandonados.

El mal terrible de los niños abandonados tiene cura, especialmente en el alma de los padres: se debe "curar la irresponsabilidad" de los que "pueden" ser "padres" pero "no deben" serlo.

Se trata, en efecto, de engendrar solamente cuando se tienen las mejores condiciones para que el

niño viva adecuada y dignamente, como corresponde a un ser que es imagen de Dios.

Una criatura abandonada, descuidada, será, casi con seguridad, una persona que se quedará sin formación moral ni intelectual que la capacite para hacer frente a la vida en forma digna, humana, responsable.

Si un padre irresponsable engendra varios hijos y los abandona en la miseria y la ignorancia, esos niños crecerán sin cariño, sin salud, sin moral, sin respeto por la vida y muchos de ellos se convertirán en verdaderos antisociales y criminales que, con el correr del tiempo, llegarán a ser también padres irresponsables.

Vemos entonces cómo crece y aumenta el mal. Un irresponsable engendra seres irresponsables y estos harán lo mismo y así cada vez más y cada vez peor.

Un remedio para la procreación irresponsable es decir, para que no haya más seres abandonados, deberá consistir en una educación correcta, en una comprensión total del comportamiento sexual, en los derechos de los hijos.

La decisión de tener o no tener hijos debe ser tomada con inteligencia y con serenidad por los esposos.

Engendrar o no engendrar hijos es un asunto de máxima gravedad y seriedad. Exige a los pa-



dres el uso racional de su inteligencia y voluntad para hacerlo en forma responsable y cristiana.

Algunas personas han tratado de buscar un remedio a este problema y creen haberlo encontrado en la fundación de guarderías, salacunas, orfanatorios y demás instituciones dedicadas a proteger en mayor o menor grado, con más o menos acierto a los niños abandonados.

En muchos casos se considera que los niños que han sido víctimas del abandono y que se dedican a los vicios o al crimen, lo único que merecen es el castigo de delincuentes. Se crean entonces las escuelas correccionales y las cárceles para menores. Estas dos clases de instituciones, al parecer buenas, no constituyen la verdadera solución al problema. La razón es sencilla: todo niño ne-

cesita su propio hogar, necesita el calor de la familia, necesita el amor de sus verdaderos padres. Ni la amistad de los educadores y protectores, ni la severidad de los guardianes lograrán la formación auténtica del niño.

Niños abandonados no son solamente los que se encuentran en la calle o en el potrero; también pueden estar en una casa lujosa pero abandonados, cuando los padres no los atienden bien.

Se habla de responsabilidad a ricos y a pobres. Todos deben amar a sus hijos y responder por ellos.

++++

PADRES Y MADRES

La persona tiene la capacidad de ser creativa y no solo constructora. Puede construir casas, edificios, carros, etc., pero en unión con Dios, también puede orientar, guiar y dominar toda la creación.

Dentro de esta gran labor creadora la pareja humana recibió la gracia y el poder de participar en la procreación del ser humano.

Esta misión exige responsabilidad con Dios, con nosotros mismos, con la comunidad y con el nuevo ser que ha de venir al mundo.

Marido y mujer tienen la obligación de usar ese don con respeto a sí mismos y a la dignidad de la criatura que ha de nacer como fruto del amor.

Tanto el hombre como la mujer son responsables del nacimiento de un hijo y cada uno debe cumplir bien con sus obligaciones.

La maternidad y la paternidad, misiones nobles y sublimes

La mujer y el hombre somos fuente viva de la

vida, poseemos órganos especiales y ciertas cualidades que nos capacitan para engendrar.

La maternidad y la paternidad no son solo corporales; son también espirituales

Ser padres de familia no consiste solamente en la capacidad corporal de engendrar un hijo. La nueva vida a la que los cónyuges dan origen con sus relaciones sexuales tendrá que ser amada, protegida, robustecida y orientada.

Los cónyuges deben comprender que su deber puede ser el no engendrar.

Procrear un hijo sin tener las condiciones económicas, físicas, espirituales y sociales favorables, es una falta grave de responsabilidad, tanto de la mujer como del hombre.

“Esperar” un niño, no debe ser un acontecimiento independiente de la voluntad de la mujer. Debe ser el fruto de una decisión inteligente, libre y amorosa.

Qué es el embarazo

El embarazo es un estado normal de la mujer, que no debe considerarse como enfermedad. Comienza desde el momento de la concepción, es decir, cuando el óvulo o semilla femenina se une



con un espermatozoide o semilla masculina, para formar un nuevo ser. El embarazo termina con el nacimiento del niño y la expulsión de la placenta.

Los esposos que deseen tener un hijo deben saber que los días más aptos y propicios para que se realice la concepción son los 4 anteriores y los 4 posteriores a la posible fecha de ovulación. Claro está que en los demás días, por cualquier cambio en el organismo, también puede producirse un

embarazo. La ovulación tiene lugar 14 días antes de la siguiente o próxima menstruación. El embarazo dura aproximadamente 9 meses.

Cómo saber cuándo hay embarazo

Hay unas señales o síntomas que indican a la mujer la posibilidad de un embarazo:

- . Falta de la menstruación, es decir, cuando la regla no viene en la fecha calculada.
- . Deseos frecuentes de orinar.
- . Estreñimiento o dureza intestinal.
- . Agrieras, náuseas o vómitos.
- . Manchas en la piel de la cara o del vientre.
- . Alteraciones en los pechos como: crecimiento, peso, picazón, malestar.
- . Después de un tiempo se puede apreciar crecimiento en el abdomen.

Cuando se presentan algunas de estas señales es conveniente acudir al médico, quien después de realizar un examen, dará la seguridad del embarazo. Hay exámenes de laboratorio que sirven para confirmar si la mujer está embarazada o no.

Por ello es conveniente estar atentas a cualquiera de estos síntomas para acudir al médico inmediatamente y así confirmar el estado.

Cuidados durante el embarazo

Desde mucho antes de que los esposos se decidan a tener un hijo deben prepararse física y espiritualmente, para recibir con dignidad a este ser. Y en el momento en el cual la mujer está embarazada o encinta necesita cuidados especiales que le aseguren su bienestar y el de su hijo. La madre durante el embarazo o tiempo de espera tiene una tarea muy importante en el desarrollo correcto de esa pequeña criatura que lleva dentro. Esperar es prepararse para el gran acontecimiento, por lo tanto ese debe ser tiempo de alegrías, de cariño, de respeto, de comprensión y amor.

Las angustias, las preocupaciones, los sufrimientos de la madre durante el tiempo de embarazo pueden hacer que el niño nazca con defectos en su manera de ser.

El esposo, la familia y la sociedad en general, están en la obligación de proporcionar un ambiente sano a la mujer embarazada.

El examen médico es conveniente

La mujer embarazada debe ir al examen médico. Durante los 7 primeros meses de embarazo el examen médico debe realizarse mensualmente y después cada 15 días.

Cuando se presente alguna señal de enfermedad, es necesario acudir al médico. Debe evitarse a tiempo cualquier peligro para la madre o para el hijo.

La madre debe gozar de buena salud

La futura madre debe:

- . Practicar las normas de aseo personal.
- . Evitar el contacto con personas que sufran enfermedades transmisibles o comunicables.
- . Estar vacunada antes del embarazo contra enfermedades como: viruela, sarampión, tuberculosis, etc.
- . No tomar drogas sin consultar al médico.
- . Evitar los exámenes con rayos X, especialmente durante los tres primeros meses de embarazo.

La mujer encinta debe ser prudente por el bien de su hijo y por tanto no debe:

- . Hacer esfuerzo excesivo o exagerado.
- . Levantar cosas pesadas.
- . Realizar viajes largos y menos en tren o a caballo.
- . Ejecutar trabajos pesados, es decir aquellos que requieren mucho esfuerzo físico.

El reposo y el descanso son necesarios.

- . Debe dormir 8 a 9 horas, en la noche.

- . Necesita reposar después de las comidas principales.
- . La habitación en donde descansa debe estar aseada y ventilada.

El aseo

La mujer embarazada debe dedicar tiempo para su aseo y belleza. Esto, por respeto a los demás, al esposo, a sí misma y al hijo que espera.

. El baño debe ser diario, con agua tibia y jabón.

. Los pechos y especialmente los pezones deben mantenerse limpios.

. El aseo diario evita que se formen costras en los pezones. Estas costras pueden causar heridas dolorosas y a veces difíciles de curar.

. Si aparecen costras en los pechos o en los pezones, no deben arrancarse. Con la aplicación de una crema se ablandan y caen fácilmente durante el baño.

. La dentadura debe lavarse después de cada comida. Si hay caries la embarazada debe acudir al dentista.

. La gimnasia, los ejercicios físicos moderados, ayudan a mantener la salud, a embellecer el cuerpo, a sentirse bien durante el embarazo y a facilitar el parto.

La ropa debe ser adecuada

Toda la ropa debe estar limpia. Los vestidos deben ser amplios o flojos, para que permitan el normal desarrollo del nuevo ser y faciliten la buena circulación de la sangre.

El sostén debe mantener los pechos en posición normal, pero no apretarlos.

Los zapatos ojalá sean de tacón bajo.

No es bueno usar ligas ya que estas pueden ayudar a la formación de várices.

La madre debe alimentarse bien

Con mucha frecuencia se oye decir que la futura mamá debe comer por dos; realmente, no es que la embarazada deba comer mucho: lo importante es que se nutra bien. Debe comer alimentos ricos en: proteínas, vitaminas y minerales; los azúcares y grasas son necesarios, pero en menos proporción, para evitar el exceso de peso o gordura. Es mejor que las comidas no sean muy saladas.

La mujer embarazada debe comer diariamente: carne, huèvos, frutas, verduras, hortalizas; igualmente debe tomar leche en abundancia.

La desnutrición en la madre es, muchas veces, la causa de enfermedades en el hijo que espera.

PREPARATIVOS PARA EL NACIMIENTO DEL NIÑO

El padre, la madre, los hijos y quienes habiten en la casa, deben prepararse para el nacimiento del nuevo ser.

La casa debe estar muy limpia y arreglada, especialmente la habitación en donde la madre va a esperar a su hijo. Lo mejor es ir al hospital, donde médicos y enfermeras puedan ayudar.

La madre debe tener como requisito indispensable los siguientes elementos:

- 2 ó 3 sábanas muy limpias y planchadas
- 1 sábana de caucho o plástico
- Camisas de dormir
- Paños higiénicos o toallas sanitarias
- Y, claro está, una cama levantada del suelo.

Por su parte al niño se debe recibir con lo siguiente:

- Cuna con su colchón y almohada delgada

- Sábanas, sobresábanas y cobijitas, según el clima.
- Toldillo que puede ser de tul, para cubrir la cuna y evitar las picaduras de los zancudos o mosquitos.
- Pañales suficientes
- Bayetas
- Camisitas con mangas y otras sin mangas
- Franelas
- Sacos de lana
- Cobertores o cobijas de lana o de algodón
- Baberos
- Gorritos
- Patines o escaarpines
- Mitones o guantes de hilo
- Fajeros

Para el aseo son indispensables:

- Platón, tina o bañera
- Toalla suave
- Polvos para niños
- Aceite para niños
- Esponja suave

Si el parto se realiza en casa deben alistarse:

- Tijeras
- Alcohol o desinfectante
- Ligaduras para el ombligo
- Gasa partida en cuadritos
- Colirio para los ojos.

El nacimiento puede suceder en diversas épocas

El nacimiento o sea los cambios que se presentan para que una criatura salga del vientre materno, pueden presentarse en diversas épocas:

Antes de los 6 meses de embarazo: En este caso hay aborto.

Cuando hay aborto, siempre muere la criatura; ya sea antes de nacer o después.

Cuando la mujer encinta sienta alguna alteración, debe acudir inmediatamente al médico, quien dirá el tratamiento que debe seguir.

Cuando por cualquier causa se produzca un aborto, la madre debe acudir al médico, quien deberá realizar el tratamiento necesario para evitar otro problema mayor a la madre.

Si el nacimiento ocurre después de los 6 meses, se dice que hay parto.

El parto puede ser de distintas clases según los meses de embarazo.

- Parto prematuro: entre los 6 y 7 1/2 meses
- Parto precoz: entre los 7 1/2 y 8 meses
- Parto a término: entre los 8 1/2 y 9 meses

- Parto retardado: después de los 9 meses.

Hay que tener cuidados muy especiales con los niños que nacen antes de tiempo, ya que están más expuestos a infecciones y además tienen más dificultades para vivir.

Cuidados que deben tenerse con la madre y con el niño durante el nacimiento

Hay unas señales que le indican a la madre que va a llegar el momento del nacimiento. Las primeras señales son: salida de mucosidades, sangre o agua, por la vagina. Peso o malestar en la espalda o en la cintura. Contracciones en la matriz, que a cada momento son más seguidas y largas. Cuando las contracciones suceden cada 20 minutos, debe avisarse a quien va a asistir el parto.

El parto lo debe atender el médico. Si no es posible, debe asistirlo una persona que posea los suficientes conocimientos y experiencia para asegurar que todo salga bien.

Cómo se atiende el parto

Las siguientes son apenas algunas indicaciones sobre los cuidados generales, en el momento del parto. Insistimos en que debe ser una persona práctica quien atienda el parto.

Para el parto se debe tener en cuenta:

- . Tener listos los elementos de los cuales ya hablamos.

- . La persona que va a atender el parto debe estar muy aseada. Con ropa limpia y la cabeza cubierta con una pañoleta o gorro. Debe lavarse muy bien las manos y los brazos con agua y jabón.
- . Con agua que ha hervido suficientemente, debe lavar la región pubiana o bajo vientre de la embarazada. Luego la rasura o afeitada, con mucho cuidado. En seguida debe aplicarle un desinfectante.
- . La partera no debe tocar o sobar el vientre de la embarazada.
- . Debe vigilar permanentemente y esperar a que la criatura nazca normalmente.
- . Si la embarazada siente malestar o peso en la parte baja de la espalda se le puede hacer una fricción o masaje en la cintura.
- . Durante el parto la mujer encinta debe respirar con tranquilidad y lentamente.
- . Cuando se presente una contracción la mujer debe aflojar el cuerpo y respirar con tranquilidad. La respiración debe ser abdominal. Entre una contracción y otra se puede respirar como de costumbre.
- . Cuando se rompa la bolsa de las aguas, o las contracciones se presenten cada 5 minutos, la mujer debe acostarse de espaldas, con las piernas encogidas y las rodillas bien separadas, para facilitar el parto.

- . Cuando sienta el deseo de pujar, debe hacerlo con fuerza.
- . En el momento en el cual está saliendo la cabecita de la criatura, la madre no debe pujar aunque tenga el deseo. Debe abrir la boca y acezar o jadear.
- . Inmediatamente después de que sale la cabecita, debe pujar de nuevo.
- . Al salir la cabecita debe mirarse el cuello de la criatura, para ver si hay cordón umbilical enrollado. Si esto es así, debe desenrollarse, sin tirar el cordón. Si no se puede desenrollar, debe hacerse el corte inmediatamente para evitar ahorcamiento.
- . Si la cara del bebé se pone azulada antes de terminar el nacimiento, la madre debe pujar con fuerza y con las manos en el vientre, hacer presión hacia abajo, para que la criatura salga rápido y no se asfixie.
- . Tan pronto como sale la cabeza de la criatura la persona que atiende el parto tira de ella, para ayudar el nacimiento del resto del cuerpo.
- . La persona que atiende a la madre durante el parto debe infundirle confianza e indicar los distintos ejercicios que debe realizar.

Cuidados con el recién nacido

Inmediatamente después de que nace el niño hay que cogerlo por los pies, con una mano y

levantarlo. La cabeza queda hacia abajo y así las mucosidades de la boca salen más fácilmente.

Si el pequeño no respira bien se puede hacer lo siguiente:

- . Se levanta de nuevo y se le dan palmadas en las nalgas o en los pies.
- . Se le limpia la boquita metiéndole un dedo envuelto en gasa, para sacarle las mucosidades.
- . Se le echa un poquito de agua fría en la espalda o se sumerge en un platón o tina con agua tibia, pero dejando la cabecita por fuera.
- . Si tiene muchas flemas se le molesta la nariz con un algodón enrollado, para que estornude y escupa las flemas.

El cordón umbilical debe cortarse así:

Se toca con la mano hasta cuando no se sienta palpar.

- . Después, a 5 centímetros del abdomen del niño, con el hiladillo que se había preparado se hace un nudo doble, apretando bien, pero sin romper el cordón umbilical.
- . En seguida con otro hiladillo y a 5 centímetros del primer nudo, se hace otro nudo doble.
- . Con las tijeras desinfectadas se corta el cordón

umbilical, en el espacio comprendido entre los dos nudos.

Después se le pone sobre el ombligo un cuadrito de gasa limpio, se le echa alcohol o desinfectante y se aplica otro cuadrito de gasa. Encima se le pone el fajero sin apretarlo demasiado.

Cuidados con el cuerpo:

Se abriga el bebé y después, con un algodón mojado en aceite tibio, se le untan la cabecita, el cuello, el pecho, la espalda, las nalgas, las manos, los pies. En seguida con una toalla se seca el exceso de aceite y se viste completamente al niño.

Los ojos necesitan una atención especial:

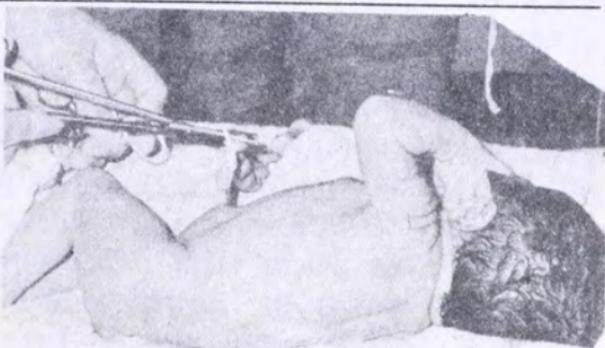
Nunca debe olvidarse limpiar los ojos del pequeño. Se enrollan unos algodones y se limpian los ojos, por tres o más veces. Cada algodón se usa solo una vez.

Cuando se ha terminado con la limpieza de los ojos se le echan 1 o 2 gotas de colirio o de limón.

Después de realizar estos cuidados se le da al bebé un poquito de agua hervida, tibia y se acuesta en la cunita, teniendo el cuidado de que la cabeza quede más baja que los pies.



1



2



3

1. Dos veces el nudo doble.
2. Tijeras desinfectadas.
3. Doble cuadrño de gasa desinfectada; encima, el fajero sin ceñirlo.

El nacimiento termina con el alumbramiento

El alumbramiento es la expulsión de la placenta y de las membranas secundinas.

Entre 5 y 30 minutos después del nacimiento del niño vuelven las contracciones y la madre debe pujar otra vez.

La placenta y las membranas que la envuelven deben salir completas. Se envuelven en papel y se queman. Cuando la expulsión no es completa se pueden presentar hemorragias o infecciones; debe avisarse al médico. Igualmente si después de una hora no se ha expulsado. Después de expulsadas la placenta y las membranas, se le hace un suave masaje en la parte baja del vientre, para que la matriz se contraiga. Si antes de la expulsión de la placenta se presenta mucha hemorragia, si hay sudores, palidez, agotamiento o mucha sed, hay que avisar al médico.

Al terminar el alumbramiento es indispensable hacer un aseo a la madre, especialmente en la región genital. Se le debe hacer un baño con agua hervida y un desinfectante. Para limpiar mejor, se usan algodones o gasas, una vez que se limpie.

Después de realizar el aseo se le cambia de ropa y se le colocan una o dos toallas higiénicas.

Debe dársele algún líquido, especialmente leche, y dejarla tranquila para que descanse.

Después del nacimiento se presenta la época llamada dieta o puerperio. Dura más o menos de 4 a 6 semanas.

Durante esta época del puerperio la madre debe cuidarse y alimentarse muy bien, ya que está amamantando a una nueva personita.

El aseo debe realizarse diariamente, especialmente en los órganos genitales, que debe bañarlos por lo menos tres veces al día. Los paños higiénicos deben cambiarlos con frecuencia en el día.

Debe tener cuidados especiales con los pechos: lavarlos y secarlos antes de alimentar al bebé.

Es mucho mejor que la madre así como el niño, vayan pronto a examen médico.

Los padres no deben olvidar que el niño que acaba de nacer necesita muchos cuidados, atenciones y dedicación, por lo tanto la concepción de un nuevo ser, si es que lo creen conveniente, deben planearla en una forma responsable y seria.

No se trata de tener "los hijos que vengan", sino de tenerlos en el momento más oportuno, de manera que se puedan educar y formar correctamente.

++++



EPILOGO

Los buenos libros son maestros y amigos.

El que acabamos de leer nos ha permitido conocernos en forma física y moralmente ha contribuido a descubrir nuestros problemas, dudas o defectos en la educación sexual.

Hemos visto dos caminos: el de la responsabilidad y el de la irresponsabilidad. Con el primero lograremos un futuro próspero, que nuestros hijos agradecerán.

Recordemos: La sinceridad y honestidad en el presente nos traerán recompensas en el futuro.

Los amigos verdaderos procuran hacer el mayor bien posible. Este libro puede beneficiar a muchas personas; por tanto, será buena idea recomendarlo, prestarlo, regalarlo.

Pensemos en nuestros amigos.

INDICE

	Pág.
PRESENTACION	5
AMOR Y NOVIAZGO	7
Vivir el amor	7
Enamorarse	10
PLANES MATRIMONIALES	13
Planeación del hogar	13
Reproducción y procreación	16
Regulación de nacimientos	18
El matrimonio	20
Dios es amor	20
El matrimonio cristiano es un sacramento	21
Unión permanente	23
Una gran jornada	23
PROCREACION: DECISION LIBRE DE LOS CONYUGES	25
Cada hijo, muchas obligaciones	26
Tarea de la Iglesia y el Estado	28
EL SEXO ES UN DON DE DIOS	29
Multiplicación de los seres vivos	30

La reproducción sexual	33
La reproducción humana	33
REPRODUCCION Y SEXO	37
Complementación sexual	37
Aparato genital masculino	39
Las bolsas	39
Los testículos	39
El semen, líquido seminal, líquido espermático o esperma.	40
Las vías espermáticas	42
Las vesículas seminales	42
Los conductos eyaculadores.	42
La próstata	42
El pene, verga o miembro viril	43
Aparato genital femenino	43
Los ovarios	43
Las trompas de falopio	43
El útero	45
La vagina	46
La vulva	46
Otras características sexuales	47
Los huesos	47
La piel	47
El pelo	47
Los pechos	48
La voz	48
Organos relacionados con los genitales	48
La hipófisis	48
Las glándulas o cápsulas suprarrenales	49
Las glándulas de Bartholin	49
Las glándulas de Cowper	49
Los riñones	49
Los uréteres.	50

La vejiga	51
La uretra	51
El meato	51
Detrás de los genitales	51
Normas de higiene sexual	53
Las enfermedades venéreas deben evitarse	56
AMOR Y SEXO	59
El sexo	59
El amor	59
Educación sexual	60
Responsabilidad sexual	61
Somos seres superiores	62
Métodos para regular los embarazos.	63
Relaciones humanas entre esposos	63
LOS CONYUGES	67
La familia y la sociedad	68
Funciones familiares	69
Presupuesto familiar	70
Diálogo y comprensión	72
IDEAS ERRONEAS	73
Los hijos obreros	73
Creced y multiplicaos	74
Tenemos muchos hijos	74
El machismo	75
El hembrismo	76
Hijos naturales	77
El engaño nunca debe existir en la procreación	80

GRAVES PROBLEMAS	81
Falta de educación	81
Escasez de alimentos	83
Pérdida de recursos naturales	85
Desempleo	87
Alcoholismo	88
Hagamos un futuro mejor	89
EL MUNDO DEL MAÑANA	91
Solucionemos los problemas	95
LOS NIÑOS	97
Niños abandonados	99
PADRES Y MADRES	103
La maternidad y la paternidad, misiones nobles y sublimes	103
La maternidad y la paternidad no son solo corporales, son también espirituales	104
Qué es el embarazo	104
Cómo saber cuándo hay embarazo	106
Cuidados durante el embarazo	107
El examen médico es conveniente	107
La madre debe gozar de buena salud	108
El aseo	109
La ropa debe ser adecuada	110
La madre debe alimentarse bien	110
PREPARATIVOS PARA EL NACIMIENTO DEL NIÑO	111

El nacimiento puede suceder en diversas épocas	113
Cuidados que deben tenerse con la madre y con el niño durante el nacimiento	114
Cómo se atiende el parto	114
Cuidados con el recién nacido	116
El nacimiento termina con el alumbramiento	120
Epílogo	123

RADIO SUTATEVZA

Dirección Nacional
de Programación



Biblioteca del Campesino

LIBROS EN CIRCULACION

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| Primeros Auxilios | Chispa y Buen Humor |
| El Perro | Cantemos con la Guitarra |
| Tierra Fértil | Oración del Campesino |
| Carnes y Huevos | Juegos y Diversiones |
| Sexo y Matrimonio | Cooperativa de Ahorro y Crédito |
| Cultivo de Frutales | Nuestro Precursor |
| Cantemos con el Tiple | La Huerta Familiar |
| Verduras y Frutas | Despierta Campesino |
| Conejos y Curíes | Ovejas y Cabras |
| Productividad | Enfermedades Comunicables |
| Las Abejas | Evangelió de San Mateo |
| Evangelió de San Lucas | Poesía Colombiana |
| La Vaca del Campesino | El Ganado de Carne |
| La Madre y el Niño | El Coplero Campesino |
| Qué ¡Bueno ser Colombiano! | Producir y Ganar |
| Cuadros Campesinos | |

EDITORA DOSMIL

Carrera 39 A No. 15-11 - Bogotá - Colombia



Editora Dosmil es una unidad de producción de Acción Cultural Popular. Para cumplir sus funciones utiliza materiales gráficos, que llevan un mensaje de cultura a las clases populares.

PERIODICO EL CAMPESINO: Semanario informativo, noticioso y educativo. Más de 490.000 lectores fijos en 894 agencias en todo el territorio nacional.

BIBLIOTECA DEL CAMPESINO: En 30 títulos diferentes, ha distribuido 3 millones de libros útiles, sencillos y amenos.

BIBLIOTECA DOSMIL: En preparación 10 títulos históricos, literarios y de apasionante interés para estimular al escritor colombiano y popularizar el libro en América Latina.

