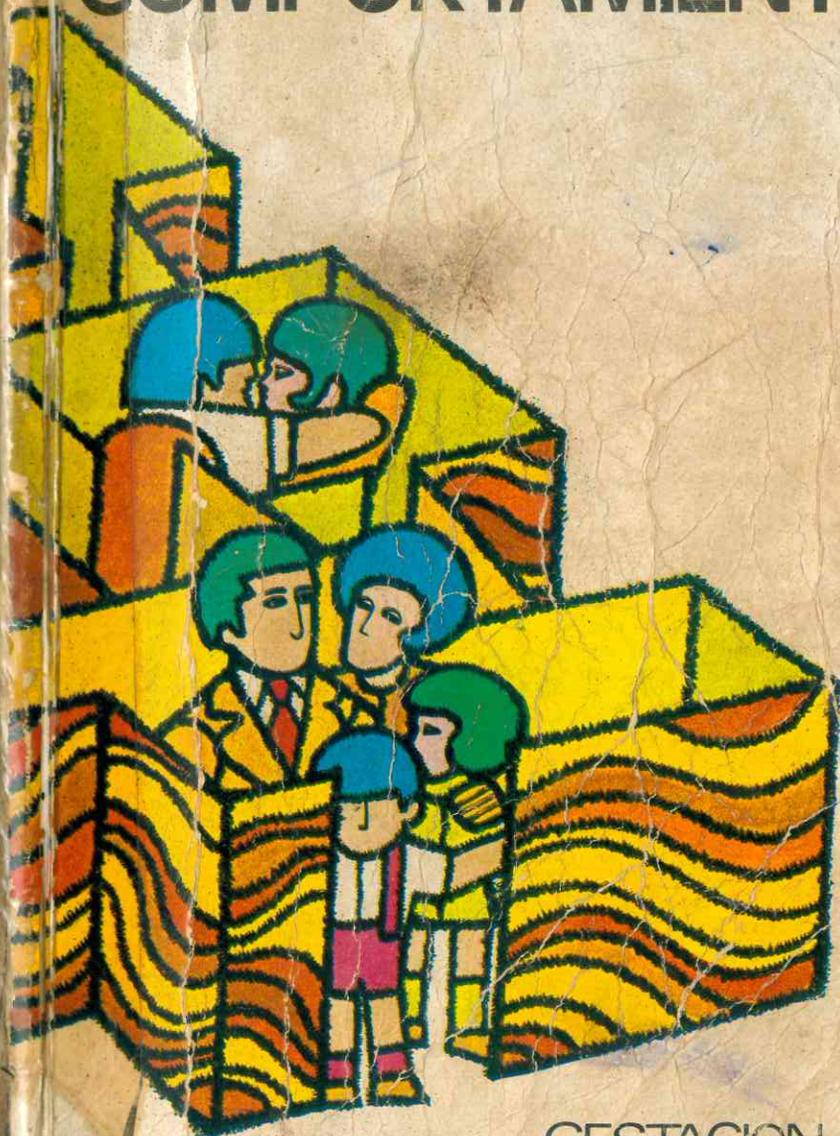


SALUD Y COMPORTAMIENTO

1



SALUD Y COMPORTAMIENTO

GESTACION
NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

Maria Martelo.

SALUD Y
COMPORTAMIENTO

Magaly Torres
83

SALUD Y COMPORTAMIENTO

GESTACION • NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

MARIA Eugenia Carvajal
José Eduardo San Martín

1

Carlos Climent

María Eugenia Carvajal de Guerrero

José Eduardo San Martín

Aldemar Valencia

Antonio Zuluaga, Pbro.

EDITORIAL
norma

Bogotá - Colombia

LOS AUTORES

CARLOS CLIMENT

Doctor en Medicina, Universidad del Valle, especializado en Siquiatría en la Universidad de Harvard, Boston, Master en Ciencias del Comportamiento de la misma universidad. Profesor de Siquiatría, División de Salud, Universidad del Valle.

MARIA EUGENIA CARVAJAL DE GUERRERO

Estudios de Trabajo Social en la Escuela Católica de Servicio Social de Bruselas, Bélgica.

Vinculada a los programas de Planificación Familiar de la Fundación Carvajal de Cali, desde 1964.

JOSE EDUARDO SAN MARTIN

Doctor en Medicina, Universidad del Valle, especializado en Pediatría en la Universidad de Antioquia, Colombia.

Profesor de Pediatría, División de Salud, Universidad del Valle, Colombia.

ALDEMAR VALENCIA MARTINEZ

Licenciado en Filosofía y Letras. Master en Lingüística, Universidad de Los Angeles, California. Candidato a Ph.D. en Educación (Curriculum e Instrucción).

ANTONIO ZULUAGA

Presbítero. Licenciado en Teología Dogmática, Universidad Javeriana. Doctor en Teología Moral de la Academia San Alfonso de Roma. Profesor en la Facultad de Filosofía, Universidad de San Buenaventura, Cali.

0411-1182-067-7

© Copyright 1975 por Editorial Norma
Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial
sin permiso escrito del Editor.

IMPRESO EN COLOMBIA
PRINTED IN COLOMBIA
CARVAJAL S.A.

MENSAJE A LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA

Estamos convencidos de que solamente a través de un interés auténtico por el hombre podremos forjarnos una existencia plena; es por ello que en este libro sólo les hablaremos del hombre, por ser él nuestra preocupación primordial.

Trataremos de seguir con objetividad los diversos estadios por los cuáles pasa el hombre, en su continua evolución vital, para demostrar cómo en el crecer y en el superarse el hombre encuentra su profunda satisfacción.

Parcelaremos la materia del curso pero no parcelaremos al hombre. Estaremos siempre atentos a no olvidar que el hombre es una totalidad, que en él no hay partes independientes sino sólo facetas o energías bellas, como el sexo, que es preciso integrar, de continuo, en una gran totalidad.

Esta tarea de integración corresponde a ustedes. Este libro es apenas una ayuda, y no de fórmulas pre-elaboradas para cada caso particular, sino con un criterio sólido y dinámico, capaz de iluminarlo en las más diversas circunstancias.

La tarea de integración y personalización no debe ser tampoco preocupación exclusiva de una etapa de la vida, como la adolescencia y la juventud. Es tarea de toda la vida. Por eso nos dirigimos de manera amplia a jóvenes y adultos, en especial a los padres de familia que quieren hacer del hogar un ambiente cálido, formador de personas auténticas. Todos saben ya que esta tarea jamás termina.

En este libro nos ocupamos ante todo de la salud, y de una salud total, como base indispensable para toda realización humana. Presentamos una visión, más o menos completa, de cómo se realiza la procreación humana, cuál es su significado dentro de nuestra sociedad y cuáles las responsabilidades que este hecho conlleva para quienes asumen la misión de ser padres de familia. Al mismo tiempo damos unas orientaciones básicas respecto de la naturaleza del niño, tanto desde el punto de vista síquico como fisiológico de modo que quienes en el futuro hayan de asumir la gran responsabilidad de la paternidad, puedan orientarse, desde ahora, en la forma de cumplir esta ponderosa tarea frente a sus hijos.

A través de cada una de las distintas unidades el lector podrá seguir el proceso evolutivo del ser humano, desde el momento mismo de su concepción hasta la difícil etapa de su adolescencia. Pero se verá a través de todo este amplio recorrido que el ser humano, por ser creación divina, posee, en esencia, una dignidad propia que la sociedad debe reconocer y aceptar en todo cuanto ella vale y significa.

En la novena unidad nos dedicamos al sentido del hombre para indicar en qué "sentido" se debe guiar, a nuestro parecer, todo este cúmulo de riquezas que acabamos de describir. Hablamos del *sentido* porque somos conscientes de que el mundo moderno busca una meta y un camino para la plenitud y la autorrealización humana, y en la última unidad les hablamos del "sentido" del sexo, que no debe ser distinto del sentido del hombre, la única totalidad válida.

Dejamos pues, en sus manos, señores lectores, esta obra que creemos será valiosa para ayudarles a entender la extraordinaria dimensión del hombre.

Los Editores

PROLOGO

La salud

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) tiene de la palabra "salud" un concepto totalizante, ya que la define como "el estado de bienestar físico, mental y social del individuo, que no consiste tan sólo en la ausencia de enfermedad".

Concepto totalizante

Esto significa que no se puede hablar de "buena salud" en un hombre, por el solo hecho de gozar de un estado físico ideal. El buen funcionamiento de todos los mecanismos fisiológicos del individuo solamente significa buena salud física pero, en ningún caso, "buena salud total". Para ser un hombre sano se necesita, además de la salud física, la salud mental y la salud social.

Salud física. Se dice que "goza de salud física" el individuo cuyos mecanismos fisiológicos funcionan normalmente y, por tanto, no padece de ninguna enfermedad.

Salud mental. Llamamos enfermos mentales a los alienados y, a los "locos". Sin embargo, en la extensa gama de anomalías mentales, es difícil trazar una línea entre los comportamientos normales y los anormales. Dada la gran complejidad de condiciones, necesarias para que el hombre logre su equilibrio psicológico, se puede afirmar, sin riesgos de exagerar, que la perfecta salud mental es casi imposible de lograr. Freud primero, Fromm después, y con ellos otros sabios han comprobado que el hombre contemporáneo es víctima de un bombardeo insostenible de tensiones que ponen en peligro su equilibrio mental. El ruido, la precipitación, el afán de los horarios, la contaminación ambiental, las presiones sociales y todo aquello que llamamos "progreso", se ha constituido en el peor enemigo de la salud mental.

Por esto es necesario que en las circunstancias actuales de la humanidad, nos detengamos a pensar, con serenidad, en la manera de recuperar el equilibrio perdido, tanto a nivel individual como a nivel social.

El remedio no es ignorar el problema

Sabiendo que los afanes de la civilización moderna son causa de graves trastornos síquicos, es fácil caer en la tentación de buscar el aislamiento y abstenerse de participar en el dinamismo de la sociedad, en la equivocada esperanza de solucionar el problema ignorándolo. Quienes obran así, caen fácilmente en la mediocridad, encuentran el falso equilibrio de una vida fácil, tranquila, carente de preocupaciones pero carente también de sentido.

El equilibrio mental es difícil pero no imposible

Tanto la pereza como la agitación excesiva son muy perjudiciales para la salud mental. La pereza impide el equilibrio, porque la naturaleza del hombre es esencialmente dinámica. El hombre está llamado a crear y por eso el que no realiza algún trabajo no puede realizarse a sí mismo y cae rápidamente en la tristeza. Por esto, el primer requisito para la salud mental es el trabajo. Sin embargo, la agitación excesiva es también incompatible con el equilibrio mental.

En efecto, no se trata de obrar solamente sino de pensar también. La acción precipitada, deja de ser un medio para convertirse en un fin y cuando carece de la orientación segura y serena de una reflexión profunda, acerca de las metas por alcanzar, ésta se convierte igualmente en una peligrosa evasión de la realidad. Para tener equilibrio mental es necesario trabajar, pero trabajar en la realización de misiones específicas que trasciendan la producción efímera y desarticulada de la acción sin reflexión.

Sin amor no puede haber salud mental

El amor es requisito indispensable para la salud mental. Pero no se trata sólo del amor que se recibe. Se trata, sobre todo, del amor que se da, del que se despliega en favor de los demás.

El hombre adulto que pretende vivir únicamente para sí, el que no es capaz de darse a los demás, cierra en forma tan severa sus propios horizontes que terminará atrofiando su capacidad de relacionarse con los demás, en la comunicación profunda del amor. Este aislamiento tendrá consecuencias fatales en su salud mental. Algunos hombres no han logrado encontrar el verdadero amor y pretenden sustituirlo con el desenfreno sexual. Empero, ellos no logran más que sustituir un desequilibrio con otro. El sexo es la expresión física del

amor, pero en ningún caso es su sustituto. La salud mental es la precursora de la salud social. Para tener salud mental es necesario aprender a amar desinteresadamente. El ejercicio del amor maduro establece entre los hombres relaciones interpersonales profundas y éstas, a su vez, son la base de una verdadera socialización. El hombre equilibrado y maduro sabrá integrarse en la sociedad a que pertenece pero sabrá también cultivar sus valores personales y sus convicciones profundas por ser conciente de que sólo en la medida en que desarrolle plenamente su personalidad, única e individual, logrará hacer aportes valiosos a la comunidad.

Según esto, los tres aspectos de la salud del hombre forman un todo. Deben formar un todo puesto que los tres son igualmente necesarios para lograr el equilibrio total de la persona.

Ahora bien, el hombre está en la base de toda organización social, de tal manera que la salud de la sociedad dependerá, en gran parte, de la salud de los hombres que la forman. Por esto el interés de la comunidad exige que no se ahorre esfuerzo para poner al alcance de todos los hombres los medios para que obtengan el mayor grado posible de salud total.

La organización familiar promotora de la salud total

La organización familiar, por su parte, tiene un papel irremplazable en el logro de la salud total de la persona porque en su seno trascurren los primeros años de la vida humana y los traumatismos sufridos por el niño durante su primera infancia dejarán en él huellas imborrables. De la familia depende la nutrición adecuada, el tratamiento de las enfermedades normales de la infancia, la prevención de males físicos irremediables. De la familia depende también el equilibrio mental y social del niño en formación. Por esta razón un niño que crezca en un ambiente familiar sólido logrará alcanzar su realización humana integral. De este modo, todas las costumbres sociales y medidas legales que tiendan a debilitar y desintegrar la estructura familiar, tienden también a destruir la salud total de la persona humana.

¿Será útil la disciplina personal?

Ciertamente lo es. El hombre disciplinado tiene en sus manos las riendas de su comportamiento. Evitando los excesos que pueden ser perjudiciales para su salud total y orientando sus acciones hacia el

logro de una meta bien clara y definida, disfrutará del equilibrio de quienes saben por qué viven y para qué viven.

El equilibrio exige el cultivo de los verdaderos valores

Para tener salud total es también necesario encontrar razones valederas para vivir. La vida es poco menos que insoportable para quienes no le han encontrado su sentido. El hombre necesita comprender las razones de su existencia.

De lo contrario, el absurdo de sus experiencias lo impulsará hacia la autodestrucción.

Únicamente hay dos valores que no sólo hacen la vida llevadera sino que permiten encontrar el pleno sentido de la existencia del hombre. Se trata del amor y de la amistad.

La historia nos demuestra que estos valores no son fáciles de encontrar. Durante muchas generaciones aquellos hombres que han tenido como única meta la consecución del dinero, el poder y el éxito, han descubierto que éstos no son más que espejismos engañosos y que, una vez logrados, dejan un vacío profundo en quien tanto luchó por alcanzarlos. Eran ideales incapaces de dar sentido a la vida, incapaces de responder el interrogante fundamental de toda persona: ¿Por qué existo? ¿Para qué existo? Por eso, sólo logran el equilibrio personal quienes orienten su vida según una clara jerarquía de valores. Por eso, sólo son en verdad hombres sanos los que colocan en primer término sus valores personales, es decir aquellos que se preocupan más por "ser" que por "tener".

"No faltar jamás contra la luz"

Era el lema vital del sabio Newman. "El que falta a la sabiduría se daña a sí mismo". La sinceridad permanente, como un homenaje a la verdad, es la mejor garantía de unidad interior. La mentira pertinaz es indicio de desequilibrio. La verdad une, la mentira en cambio desintegra. Con la madurez el niño va acercándose, cada vez más a la realidad. Si se acostumbra a serle fiel, así le sea adversa, gozará de salud mental. Quien engaña a los demás, se engañará a sí mismo. Quien se engaña a sí mismo destruye su integridad personal.

Hay que ser realistas

La fidelidad a la verdad exige también que seamos realistas en la valoración de nuestra propia persona. Tan graves y destructivas son

el orgullo y la soberbia como la falsa modestia. Debemos ser concientes de nuestras imperfecciones pero concientes también de que nuestros aportes, grandes o pequeños, son indispensables para lograr la salud total de nuestros hermanos y de la comunidad en que vivimos.

La salud social

Muchos textos hablan de "salud social", refiriéndose tan sólo al bienestar material de una sociedad. No nos parece correcto ese exclusivismo. Como dijimos arriba, no puede llamarse "sano" un hombre porque goce de envidiable salud física; ni podemos llamar "sana" una sociedad porque la salud física de los ciudadanos sea satisfactoria.

Una sociedad es sana, tiene salud total, cuando todos sus miembros, o al menos la mayoría, gozan de auténtica salud social; es decir, cuando los vínculos sociales son verdaderamente sanos. ¿Podría, en efecto, llamarse sana una sociedad de hombres bien alimentados, donde nadie puede confiar en nadie? ¿Podría ser sano un grupo cuando su criterio primordial es la competencia?, cuando todos los demás deben ser tenidos como eventuales enemigos de nuestros propios intereses.

Por eso concluimos que la salud social consiste en el equilibrio que resulta de las buenas relaciones interpersonales.

Los hombres y la sociedad tendrán salud total en la medida en que logren remplazar la competencia por la fraternidad, el individualismo por la solidaridad, sobre todo el egoísmo por el amor verdadero.

Los Autores

Contenido

	<i>Página</i>
PRIMERA UNIDAD	
<i>Los órganos genitales</i>	
1.1 Los órganos genitales masculinos	2
1.1.1 Descripción y funcionamiento	2
1.2 Los órganos genitales femeninos	12
1.2.1 Descripción y funcionamiento	12
1.3 Gametogénesis, fecundación y herencia	22
1.3.1 Gametogénesis	22
1.3.2 Fecundación	29
Embarazos gemelares	30
1.3.3 Herencia	31
Malformaciones cromosómicas	34
Evaluación	35
SEGUNDA UNIDAD	
<i>La vida antes del nacimiento: Desarrollo embrionario y fetal</i>	
2.1 La experiencia de la madre durante la gestación y la influencia de su salud en el niño	37
2.1.1 Descripción del desarrollo embrionario y fetal	37
Primera semana de vida	39
Segunda semana de vida	42
Tercera semana de vida	44
Cuarta semana de vida	46
Segundo mes de vida	48
Tercer mes de vida	51
Cuarto mes de vida	54
Final del embarazo	55
2.2 La experiencia de la madre durante el embarazo	57
Síntomas del embarazo	58
Cambios físicos en el organismo materno durante el embarazo	60
Influencia del estado de salud de la madre en el niño	63
Estado emocional de la madre y su repercusión en el niño	66
Factores externos	69
Papel del padre durante el embarazo	71
2.3 Algunas anomalías que pueden presentarse durante la gestación	73
2.4 Algunas recomendaciones para la madre gestante acerca del cuidado de su salud	74
Evaluación	77
TERCERA UNIDAD	
<i>El nacimiento</i>	
Aspectos biológicos y fisiológicos	
3.1 El parto	79
3.1.1 Los síntomas del parto	79
3.1.2 Períodos del parto	81

3.1.3	Puerperio o posparto	85
3.1.4	Algunas anomalías durante el parto	86
3.1.5	Algunas anomalías del parto	87
3.1.6	Operación cesárea	88
3.1.7	Niños prematuros	89
3.1.8	Lactancia	90
3.1.9	Lugar apropiado para la atención de un parto	91
3.1.10	Parto a domicilio	93
3.1.11	Examen pediátrico del niño	95
3.1.12	Dolor en el parto	95
3.1.13	Reflejo condicionado	96
3.1.14	Observaciones del doctor Read	97
3.1.15	Parto sicoprofiláctico	98
3.1.16	Resultados del método sicoprofiláctico	101
3.1.17	El uso de anestesia durante el parto	102
3.1.18	Tendencia actual en los cuidados obstétricos	102
3.2	El nacimiento: aspectos psicológicos	102
3.2.1	Recién nacido	103
3.2.2	¿Cómo se desarrolla el aprendizaje en el recién nacido?	104
3.2.3	Aspectos emocionales en la vida del niño durante el primer año	106
3.2.4	Aspectos de socialización en el niño durante su primer año de vida	107
	Evaluación	108

CUARTA UNIDAD

Primer año de vida extrauterina

4.1	Nociones del desarrollo biológico, crecimiento y maduración	109
4.1.1	Factores que afectan el desarrollo biológico	110
4.1.2	Etapas del desarrollo biológico	111
4.1.3	Desarrollo biológico y sexo	112
4.1.4	Lactancia	114
4.2	Desarrollo psicológico en el primer año de vida	117
4.2.1	Adquisición de una conciencia del propio ser	117
4.2.2	Importancia de los padres	118
4.2.3	Deprivación materna	118
4.2.4	Progresos en el desarrollo emocional del niño menor de un año	120
4.2.5	Aumento de la actividad	121
4.2.6	Desarrollo de su propio yo	121
4.2.7	Algunos problemas de esta época	122
4.2.8	Proceso de socialización	122
4.3	Alimentación del niño en el primer año de vida	124
4.3.1	Lactancia natural	124
4.3.2	Lactancia artificial	127
4.3.3	Lactancia mixta	131
4.4	Puericultura	133
4.4.1	Uso de los pañales	133
4.4.2	Los dientes	134
4.4.3	Vacunación	134
4.4.4	El baño	135

4.4.5	El llanto del niño	135
	Evaluación	136

QUINTA UNIDAD

Etapa pre-escolar

5.1	Desarrollo biológico	138
5.1.1	Lactancia	138
5.1.2	Desarrollo motor	139
5.1.3	Identificación del sexo	139
5.1.4	Patrones de desarrollo en la lactancia	140
5.2	Desarrollo psicológico	142
5.2.1	Dificultades asociadas al desarrollo del "yo"	142
5.2.2	Control incipiente de los impulsos	143
5.2.3	Desarrollo de la conciencia moral o "superyo"	144
5.3	Impulso sexual en el pre-escolar	145
5.3.1	Desarrollo sicosexual según la teoría psicoanalítica	145
5.3.2	Aspectos de la educación sexual en este período	146
5.4	Algunos problemas de la etapa pre-escolar	149
5.5	Resumen cronológico del proceso de socialización en los primeros cinco años de vida	152
5.6	Adquisición del lenguaje y su relación con el proceso de socialización	156
5.7	Actividades recreativas en las etapas pre-escolar y escolar	158
5.7.1	Tipos de juegos	162
5.7.2	Algunos juegos educativos	163
	Evaluación	171

SEXTA UNIDAD

Etapa escolar

6.1	Visión integral. Desarrollo biológico, psicológico y social	172
6.1.1	Nociones generales	172
6.2	Otros aspectos del desarrollo psicológico	176
6.2.1	Interés en aspectos objetivos	177
6.2.2	Camino hacia la socialización	178
6.2.3	Desórdenes psiquiátricos relacionados con el aprendizaje	178
6.3	El niño en sus primeros años de colegio	179
6.3.1	Proceso de aprendizaje	179
6.3.2	Preparación para el aprendizaje	180
6.3.3	Aprendizaje de conceptos y generalizaciones	181
6.3.4	Aprendizaje de actitudes y apreciaciones	182
6.3.5	Actitudes y comportamiento	182
6.3.6	Aprendizaje en grupos	183
	Evaluación	185

SEPTIMA UNIDAD

Adolescencia

7.1	Desarrollo biológico	186
7.1.1	Conceptos generales	186

7.1.2	Papel de las glándulas endocrinas	187
7.1.3	Tiempo de aparición de los caracteres sexuales en las mujeres	190
7.1.4	Tiempo de aparición de los caracteres sexuales en los hombres	191
7.1.5	Conducta y personalidad	191
7.2	Desarrollo psicológico	191
7.2.1	Conceptos generales	191
7.2.2	Dificultades más frecuentes en el adolescente	195
7.2.3	Desórdenes de la personalidad	195
7.3	Agrupaciones juveniles	196
7.3.1	Agrupaciones deseables	197
7.3.2	Agrupaciones indeseables	197
7.3.3	Importancia de la familia en la prevención del comportamiento delincuente	199
	Evaluación	201

OCTAVA UNIDAD

<i>Problemas de la adolescencia</i>		
8.1	La esfera de lo sexual	202
8.1.1	Nociones generales	202
8.1.2	La esfera del amor síquico	205
8.1.3	Algunos problemas comunes en el adolescente	208
8.1.4	Otras desviaciones sexuales menos frecuentes	211
8.2	Necesidad de independencia	212
8.3	Decisión sobre vocación profesional	213
	Evaluación	215

NOVENA UNIDAD

<i>Sentido del hombre</i>		
9.1	Lo principal que debe hacer un hombre es realizarse	216
9.2	Excentrarse en el amor	220
9.3	Amor y libertad	224
9.4	Discriminación y cosificación	226
9.5	Maduración en la sociedad: Socialización	229
9.6	Las autoridades civiles y la socialización	235
	Evaluación	241

DECIMA UNIDAD

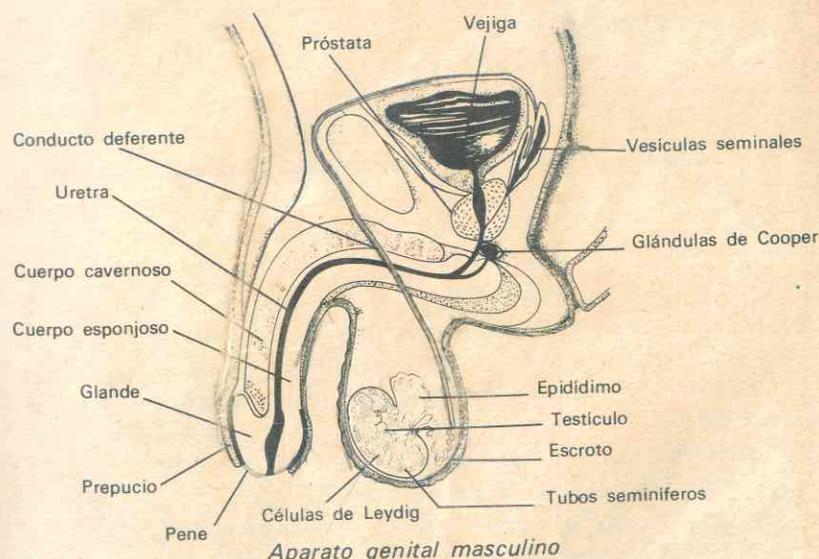
<i>El sentido del sexo</i>		
10.1	Llegar a ser	243
10.2	Llegar a ser es la verdad totalizante	245
10.3	El sexo es relativo	248
10.4	El sexo se educa asumiéndolo	249
10.5	La complementariedad, esencia del sexo	251
10.6	El misterio del sexo	255
10.7	La sexualidad humana es más que natural	258
10.8	La sexualidad al servicio de la totalidad humana	263
	Evaluación	267

PRIMERA UNIDAD

Organos genitales

La presente unidad tiene por objeto presentar los aspectos biológicos de la sexualidad humana y estará dividida en tres partes, a saber:

- 1.1 Descripción y funcionamiento de los órganos genitales masculinos.
- 1.2 Descripción y funcionamiento de los órganos genitales femeninos.
- 1.3 Gametogénesis, fecundación y mecanismos de la herencia.



Aparato genital masculino

1.1 Los órganos genitales masculinos

1.1.1 Descripción y funcionamiento

Durante la infancia no existen diferencias notorias entre el cuerpo de un niño y el de una niña. En esa edad los sexos se diferencian únicamente por la presencia de los órganos sexuales del niño que son visibles en el exterior de su cuerpo. Sin embargo, al llegar a la pubertad, el niño, poco a poco, va adquiriendo sus características viriles, a saber: aparición de la barba, cambio en el tono de la voz, aumento en el tamaño de los órganos sexuales, aparición del vello en el cuerpo, configuración de la musculatura típicamente varonil y capacidad para ejecutar el acto sexual.

Este proceso de transformación del niño en adulto se debe a la iniciación del funcionamiento de sus glándulas sexuales masculinas, los *testículos*, que bajo el estímulo de la *hipófisis* inician la secreción de sus hormonas, llamadas *andrógenos*, de las cuales la de mayor importancia es la *testosterona*.

Los *testículos* están situados en el extremo inferior del abdomen, dentro de una bolsa de piel llamada *escroto*, y son dos glándulas compuestas por dos tipos de tejido, a saber:

(a) El *tejido germinal*, constituido por los tubos seminíferos, en donde tiene lugar la producción de espermatozoides o células reproductoras del hombre y

(b) El *tejido intersticial*, compuesto por las *células de Leydig* que se encuentran intercaladas entre los tubos seminíferos y cuya función es la producción de hormonas masculinas. Estas, al entrar a circular en la corriente sanguínea del varón, determinan sus caracteres sexuales.

Tubos seminíferos

Son unos tubos microscópicos cuya longitud varía entre los 30 y los 200 centímetros y cuyo diámetro mide solamente una décima de milímetro. Por estar apelotonados sobre sí mismos, estos tubos ocupan un espacio reducido dentro de los testículos. Sin embargo, si se extendieran y se colocaran uno a continuación del otro, su longitud total sería de 1500 a 2000 metros.

La formación de espermatozoides llamada *espermatogénesis* tiene lugar dentro de los tubos seminíferos. Partiendo de la periferia del tubo, las células germinales van desplazándose hacia el interior mien-

tras realizan su división celular, de tal manera que cuando llegan al centro del conducto ya se han convertido en espermatozoides. Más adelante daremos una explicación más detallada sobre la formación de los espermatozoides.

La espermatogénesis se inicia en la pubertad y termina entre los 70 y los 80 años de edad. La producción normal de espermatozoides depende de varios factores, a saber:

(a) El estado de nutrición del individuo: Si bien éste es uno de los factores que pueden tener repercusión en la espermatogénesis, es necesario aclarar que sólo en casos de extrema desnutrición puede llegar a afectarse la capacidad reproductora del hombre.

(b) Las condiciones circulatorias de los testículos: los trastornos circulatorios de los testículos pueden afectar su normal funcionamiento y, por tanto, inhibir su función reproductora.

(c) La secreción hormonal de la hipófisis: Esta es una pequeña glándula colocada en la base del cerebro y en estrecha relación con el *hipotálamo* o región inferior del cerebro cuya misión es regular las funciones neurovegetativas del cuerpo humano. La hipófisis, mediante la secreción de sus diferentes hormonas, estimula y controla el funcionamiento de las diferentes glándulas del organismo, entre ellas los testículos. Las hormonas hipofisiarias, destinadas a estimular el funcionamiento de las glándulas sexuales (gónadas,) llevan el nombre de *gonadotropinas* y suelen iniciar su circulación en la corriente sanguínea hacia la edad de la pubertad. Es ésta la razón por la cual los niños, aun cuando poseen sus órganos sexuales completos, carecen de las características típicas de su sexo y sólo las adquieren cuando los testículos, estimulados por la hipófisis a través de sus gonadotropinas, inician su funcionamiento.

(d) Secreciones hormonales del testículo: La producción de hormonas masculinas, por parte del testículo, constituye un factor importante en el desarrollo normal de la espermatogénesis. Dichas hormonas son, además, necesarias para desarrollar y mantener las características sexuales del hombre y para despertar en él su deseo sexual, o *libido*. Los hombres que carecen de testículos o cuyos testículos se atrofiaron durante la infancia continuarán teniendo órganos sexuales infantiles y no experimentarán deseo sexual. Es este el caso de los eunucos.

(e) La temperatura: La producción de espermatozoides requiere una temperatura inferior a los 33 grados centígrados. Por tal motivo

los testículos que, durante la vida embrionaria, se encuentran dentro de la cavidad abdominal, gradualmente se desplazan para colocarse fuera del cuerpo, dentro de una bolsa de piel, llamada escroto. La temperatura normal del cuerpo oscila entre los 36 y los 37 grados centígrados. Si los testículos estuvieran permanentemente sometidos a tan alta temperatura, no podrían producir espermatozoides. El escroto, en cambio, mantiene una temperatura aproximada de 33 grados centígrados la cual es compatible con la función espermato-génica de los tubos seminíferos.

Cuando un niño nace con *ectopía testicular*, es decir, con sus testículos dentro del abdomen, es indispensable corregirle esa anomalía antes de la pubertad, mediante un tratamiento médico o quirúrgico. De lo contrario sería estéril debido al efecto inhibitorio de la alta temperatura del cuerpo sobre el funcionamiento del tejido germinal de los testículos.

Los tubos seminíferos convergen en la parte superior del testículo formando una red que desemboca en el *epidídimo*. Este es un largo conducto que, aunque mide varios metros, se enrosca sobre sí mismo formando una especie de casquete de cinco centímetros de largo sobre el testículo. Los espermatozoides llegan al epidídimo pasando por la red de los tubos seminíferos y gastan entre 10 y 20 días recorriéndolo, hasta llegar al *conducto deferente*.

Durante el tránsito por el epidídimo los espermatozoides no tienen aún movilidad propia sino que son empujados hacia el exterior por las contracciones de las paredes del conducto. En la parte final del epidídimo, la luz del tubo se ensancha de tal manera que los espermatozoides pueden acumularse allí, durante algún tiempo.

El epidídimo desemboca, a su vez, en otro conducto llamado *conducto deferente*. Con una longitud de 40 centímetros, está formado por una pared gruesa, capaz de contraerse fuertemente. Pasando por la ingle, el conducto deferente penetra por la cavidad abdominal y, siguiendo un complicado trayecto, termina, en forma de ampolla, detrás de la vejiga. Los espermatozoides hacen su recorrido por el conducto deferente, impulsados por las fuertes contracciones de sus paredes y se acumulan en dicha ampolla.

En esta ampolla desembocan, a su vez, unas pequeñas glándulas llamadas *vesículas seminales*. Su secreción amarillenta y viscosa constituye un medio favorable para la supervivencia de los esperma-

tozoides y para estimular su movilidad. En el punto donde se unen las vesículas seminales con el conducto deferente, nace el *conducto eyaculador*. Este atraviesa la próstata y llega hasta la uretra, donde convergen las vías urinarias y las genitales.

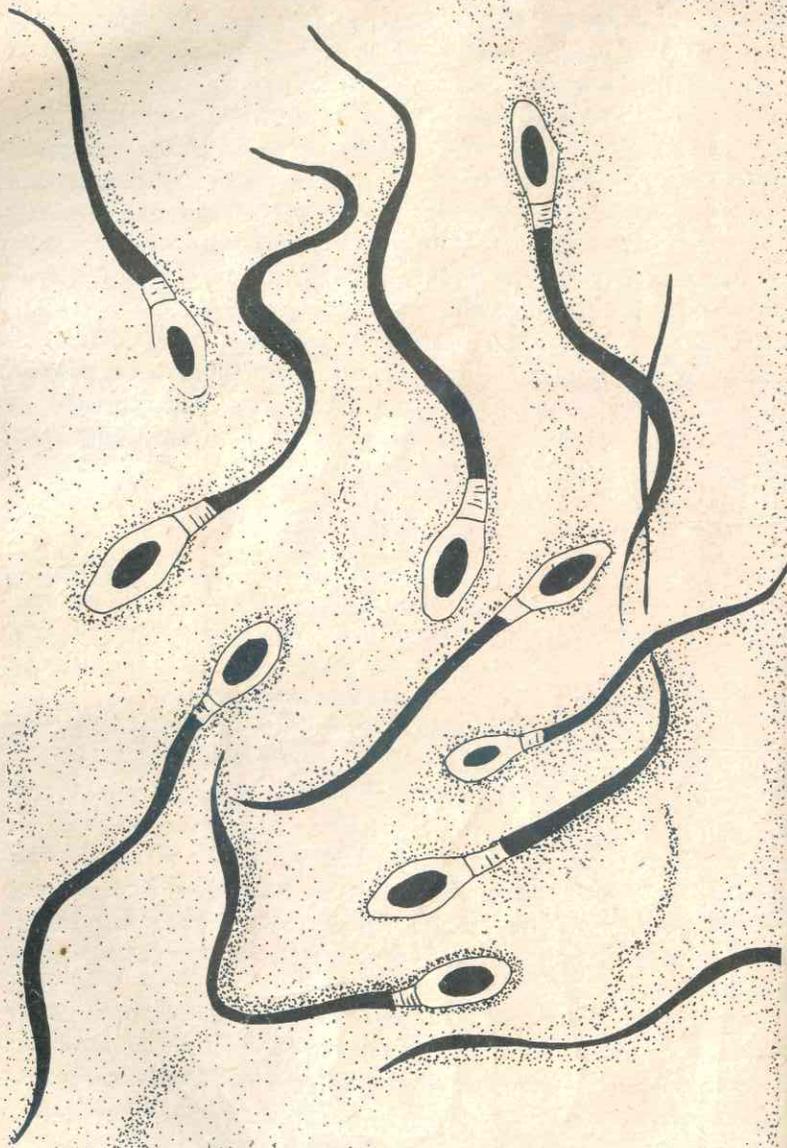
Envolviendo el punto donde se unen la uretra y el conducto eyaculador, se encuentra una glándula llamada *próstata*, la cual, continuamente, secreta un líquido lechoso. Este normalmente se elimina con la orina en pequeñas cantidades. Sin embargo, su cantidad aumenta en forma considerable en el momento de la relación sexual.

Además de las secreciones de la próstata, la uretra recibe el producto de dos pequeñas glándulas llamadas *glándulas de Cooper* las cuales, al comienzo de la excitación sexual, secretan un líquido que tiene por objeto limpiar y lubricar la uretra, preparando así el paso de los espermatozoides. El líquido secretado por las glándulas de Cooper no forma parte del semen, aun cuando, ocasionalmente, puede arrastrar unos pocos espermatozoides.

La uretra es un conducto con la doble función de evacuar la vejiga y transportar las secreciones genitales hacia el exterior, a través del pene. Como vimos anteriormente, la uretra se une con el conducto eyaculador en medio de la próstata y sirve para permitir el paso de la orina, así como el del semen o esperma. Durante la excitación sexual se cierra fuertemente el esfínter de la vejiga de tal manera que las dos funciones no pueden realizarse al mismo tiempo.

El semen o esperma es el líquido emitido durante la eyaculación. Está compuesto por una mezcla de diferentes elementos. Los más importantes son las secreciones de las vesículas seminales y la próstata y los espermatozoides. En el momento de la relación sexual los espermatozoides, que se encuentran acumulados en la ampolla del conducto deferente, pasan al conducto eyaculador donde se unen con la esperma o semen y continúan su trayecto hacia el exterior, nadando en ese líquido alcalino que favorece su supervivencia y estimula su movilidad.

Los espermatozoides son las células reproductoras del hombre. Son células cuyo núcleo contiene un número haploide de cromosomas como resultado de la división celular reductiva de las células germinales diploides. Aclaramos que al decir que el espermatozoide contiene un número haploide de cromosomas queremos explicar que contiene solamente 23 cromosomas, o sea, la mitad de los 46 cromosomas que contienen todas las demás células de la especie humana.



Espermatozoides

El espermatozoide es, en realidad, media célula y solamente al unirse con el óvulo, o célula reproductora de la mujer, que tiene también 23 cromosomas, llega a formar una célula completa. Esta será el óvulo fecundado. La unión del óvulo y el espermatozoide constituye la concepción de una nueva vida humana.

La duración de la vida de los espermatozoides depende del medio en que se encuentren. Si son depositados en los genitales femeninos, en los días anteriores al momento de la ovulación, encontrarán el medio vaginal y el moco cervical de la mujer, en condiciones especialmente favorables. Su vida puede ser entonces de 4 ó 5 días. Si, por el contrario, la relación sexual ocurre en otro momento del ciclo menstrual femenino, cuando los cambios hormonales de la mujer modifican las características del medio vaginal, haciéndolo hostil a los espermatozoides, su vida será de pocas horas.

El pene es el miembro viril que le permite al hombre unirse sexualmente a una mujer. El canal de la uretra lo atraviesa a todo lo largo y está rodeado por el *cuerpo esponjoso*. En la parte superior del pene, sobre el cuerpo esponjoso, se encuentran dos cilindros llamados *cuerpos cavernosos*. Tanto el cuerpo esponjoso como los cuerpos cavernosos están formados por un tejido similar a una esponja que tiene la propiedad de llenarse de sangre a presión, provocando el aumento de tamaño del pene y su endurecimiento. Al endurecerse el pene se levanta y adquiere una posición adecuada para penetrar en la vagina de la mujer. Por esto se dice que el tejido del pene es eréctil y el fenómeno de su endurecimiento se llama *erección*.

El pene termina en una punta llamada *glándula*, la cual se encuentra, normalmente, cubierta por un capuchón de piel denominada *prepucio*, que tiene la capacidad de retractarse. En algunos casos el prepucio es demasiado estrecho y ocasiona dificultad para orinar. La imposibilidad de retractarlo completamente, para hacer un aseo adecuado del glándula, puede ser causa de infecciones locales frecuentes. En tal caso se recomienda una pequeña operación llamada *circuncisión* que consiste en cortar y eliminar el prepucio, dejando el glándula al descubierto. Dada la frecuencia con que se presenta el problema de la estrechez del prepucio, algunos médicos recomiendan circuncidar a todos los niños desde el momento de nacer. Otros médicos, sin embargo, no están de acuerdo con esta práctica, que data desde muy viejos tiempos.

El pene está irrigado por una arteria central, que se divide en muchas ramas, y por múltiples venas que regresan la sangre a la pelvis menor.

Gracias a una complicada red nerviosa el pene constituye una zona del cuerpo especialmente sensible que tiene conexión directa con la médula espinal y con el cerebro.

El tamaño del pene es una fuente de innecesaria preocupación para muchos varones, ya que el mismo no guarda ninguna relación con la virilidad ni con su adecuado funcionamiento en la relación sexual. Los penes pequeños son tan satisfactorios como los penes de mayor tamaño. Lo anterior se aplica al tamaño del pene erecto. El tamaño del pene flácido (posición no erecta) es aun de menor importancia, ya que un pene aparentemente pequeño en flaccidez, puede tener un tamaño muy adecuado en posición erecta.

El *coito* o relación sexual consiste en el acto por el cual se realiza la penetración del pene en la vagina. Este acto culmina para el hombre con la expulsión del semen o esperma dentro de la vagina, llamada eyaculación. La satisfacción completa de la pareja se denomina orgasmo, que en el hombre coincide con la eyaculación y en la mujer con el punto culminante de la excitación sexual.

A diferencia de los animales, cuya actividad sexual depende exclusivamente de sus mecanismos hormonales, el hombre tiene *en su cerebro* el centro de control de toda actividad genital.

Al llegar a la pubertad, la hipófisis, estimulada por el hipotálamo, inicia la secreción de gonadotropinas indicando así a los testículos que deben iniciar su actividad. Al entrar a circular en la sangre las hormonas testiculares, principalmente la testosterona, todo el cuerpo del joven se sexualiza y su cerebro toma conciencia de ello. El hombre experimenta entonces un interés por todo lo relacionado con la sexualidad y se siente fuertemente atraído por el sexo femenino.

Existen en el hombre varios mecanismos de estímulo a la actividad sexual: *el mecanismo conciente* y *el mecanismo inconciente*.

En el *mecanismo conciente*, la actividad sexual puede iniciarse a partir de tres diferentes tipos de estímulos: los estímulos genitales, los estímulos cerebrales y los estímulos voluntarios.

(a) *Los estímulos genitales:* En este caso la excitación se inicia a partir de las caricias o tocamientos de los órganos genitales. Los nervios del pene envían inmediatamente las sensaciones percibidas a la médula espinal y ésta, en lugar de estimular directamente los órganos



Hipófisis-testículo

sexuales para desencadenar la eyaculación, como sucede en el caso de los animales, envía las sensaciones percibidas al cerebro. El cerebro tiene entonces dos posibilidades: autorizar la culminación de la excitación sexual, o no autorizarla.

En el caso de que la autorice, el cerebro envía un mensaje de respuesta a la médula espinal para que ésta, a su vez, estimule los centros de la erección y la eyaculación.

(b) *Los estímulos cerebrales:* En este caso la excitación se inicia a partir de estímulos percibidos directamente por el cerebro, como por ejemplo, la percepción o el recuerdo de imágenes, películas o espectáculos excitantes.

En este caso el cerebro puede también decidir si permite o no permite la culminación de la actividad sexual. En caso de permitirla, envía un mensaje de estímulo a la médula espinal para que ésta desencadene los mecanismos de la erección y la eyaculación.

(c) *Estímulos voluntarios:* Finalmente, el hombre tiene la posibilidad de iniciar por sí mismo la actividad sexual, sin haber percibido ningún estímulo exterior. En ese caso busca deliberadamente las excitaciones para desencadenar el funcionamiento de sus órganos genitales y puede ejecutar el acto sexual, aun si al comienzo no experimentaba ningún deseo.

El cerebro no siempre aprueba la actividad sexual y puede impedir el funcionamiento de los órganos sexuales. Esto sucede, por ejemplo, cuando un hombre, movido por determinadas razones, considera que por el momento no debe ejercer su sexualidad y, de una manera consciente y libre, domina sus impulsos y sus deseos. Sucede también en aquellos casos en que por problemas psicológicos el hombre es incapaz de realizar el acto sexual.

En el primer caso se trata de una decisión consciente y voluntaria y, por tanto, de un comportamiento normal. En el segundo caso, la inhibición inconsciente e involuntaria constituye una anomalía de la sexualidad llamada *impotencia*. Esta anomalía siempre requiere un tratamiento adecuado.

Mecanismo inconsciente: Aun cuando hemos visto que el hombre, gracias a su cerebro, tiene la facultad de frenar o dar rienda suelta a sus impulsos sexuales, debemos advertir que, en determinadas ocasiones, puede experimentar erecciones y eyaculaciones involuntarias. Es el caso, por ejemplo, de las poluciones nocturnas en que un sueño erótico desencadena un mecanismo de estímulo genital a nivel de la

médula espinal, produciéndose así una eyaculación inconsciente. Algunos jóvenes que desconocen la razón de ser de estos fenómenos naturales pueden experimentar, en algunas ocasiones, sentimientos de culpa. Sin embargo, deben comprender que éstos son sólo signos de su sana virilidad.

El hombre tiene, gracias a su cerebro, la facultad de juzgar la conveniencia de cada uno de sus actos y de elegir una manera de actuar entre una gran variedad de alternativas.

A diferencia de los animales, cuyo comportamiento está estrictamente determinado por sus mecanismos biológicos, el hombre tiene el poder de reflexionar acerca de las posibles consecuencias de un determinado comportamiento en la salud total de su persona, para luego decidir si lo adopta o lo rechaza.

Si bien el ser humano experimenta la influencia de sus mecanismos hormonales y está sujeto también a fuertes impulsos, tiene también la capacidad de canalizar su biología.

Esta capacidad de tener en la reflexión consciente y libre las riendas de sus acciones es lo que constituye la característica exclusiva del comportamiento humano. Citemos, a título de ejemplo, el caso de un diabético que experimenta un fuerte deseo de comer dulce. Sin embargo, por ser consciente de lo perjudicial que este acto puede resultar para su salud, tiene la facultad de reprimirlo en beneficio de su bienestar general. Parecido sería el caso de un hombre obeso o de un enfermo cardíaco que deben controlar su dieta en un esfuerzo por restablecer su salud.

El comportamiento sexual no debe ser excepción a la regla de la sumisión a la razón y a la voluntad.

El hombre experimenta apetito sexual, lo mismo que experimenta apetito de comer. Sin embargo, tiene la facultad de canalizarlo y aun de reprimirlo cuando su razón así lo aconseje. Esa misma facultad que tiene el hombre de elegir entre diferentes maneras de actuar, le permite también elegir entre el comportamiento típicamente humano, sujeto a la razón y a la voluntad, y el comportamiento instintivo, sujeto a sus mecanismos biológicos.

En otras palabras, el hombre tiene en sus manos las riendas de su vida y, como parte de ella, la de su sexualidad. Puede así escoger entre ser el protagonista activo y dinámico de su existencia o convertirse en un simple juguete de sus hormonas. La primera alternativa exige esfuerzo, disciplina, autodominio. La segunda es más fácil y no exige

nada. A primera vista puede ser más agradable pero no por eso más satisfactoria. A la larga resultaría, sin lugar a dudas, un tanto sombría.

1.2 Los órganos genitales femeninos

1.2.1 Descripción y funcionamiento

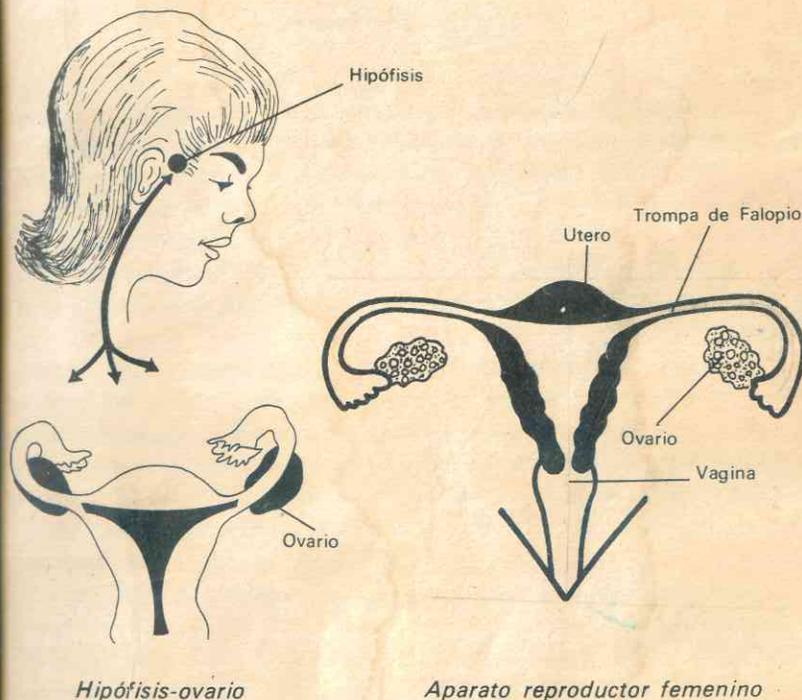
Tal como sucede en el varón, al llegar a la pubertad la niña inicia también su proceso de transformación. Poco a poco su cuerpo va adquiriendo las características típicamente femeninas: aparición de vello pubiano, desarrollo de los senos, concentración de grasa en la caderas, configuración ancha de la pelvis. En ese momento también se desencadena el trabajo cíclico de sus órganos sexuales. Todo esto tiene su origen en la iniciación del funcionamiento de las glándulas sexuales de la mujer: *los ovarios*. Estos órganos estimulados por las hormonas de la hipófisis, empiezan a producir entonces sus propias hormonas: *los estrógenos y la progesterona*. Los ovarios están situados en ambos lados de la parte inferior de la cavidad abdominal y son dos pequeñas glándulas cuyo tamaño y forma se asemejan a los de una almendra y ejercen en el organismo femenino funciones análogas a las del testículo en el hombre. Así, contienen los óvulos o células reproductoras de la mujer y secretan las hormonas femeninas, que determinan las características típicas del sexo femenino, y regulan, además, el mecanismo del ciclo menstrual.

A pesar de la analogía que existe entre las funciones ováricas y testiculares, es necesario destacar dos diferencias importantes entre estos dos órganos, a saber: El testículo produce espermatozoides, intermitentemente, durante toda la vida adulta del hombre. El ovario, por el contrario, contiene, desde el momento mismo del nacimiento, todos los óvulos que la mujer tendrá durante su vida. Estos óvulos ya están completamente formados pero se encuentran en estado de inmadurez. Lo que el ovario hará, en cada ciclo menstrual, será madurar uno de esos óvulos en lugar de producirlo.

El testículo se mantiene activo hasta los 70 o los 80 años de edad. En la mujer, en cambio, la actividad ovárica termina entre los 45 y los 50 años. Al fenómeno de la suspensión de la actividad ovárica se le denomina *menopausia*.

Los primeros ciclos menstruales de la vida fértil de la mujer, así como los últimos, antes de su menopausia, suelen ser ciclos anovulatorios,

es decir, ciclos en que se producen menstruaciones sin la ovulación correspondiente. Sin embargo, esta no es una regla absoluta pues se han visto casos de mujeres jóvenes que conciben durante la pubertad, y de mujeres maduras cuyos hijos han nacido después de los 45 años.



Las trompas de Falopio se hallan a continuación del ovario y son dos conductos, denominados oviductos, con una longitud aproximada de 10 centímetros cuya función es unir el ovario con el útero. En el extremo exterior de la trompa, ésta se dilata formando varios tentáculos que abrazan el ovario con el fin de recoger el óvulo en el momento de la ovulación.

El interior de la trompa, cuya luz solamente tiene dos o tres milímetros de diámetro, está revestido de células ciliadas, es decir, que

forman pequeñas pestañas cuyo movimiento impulsa el óvulo hacia el útero. Cuando ocurre una relación sexual, los espermatozoides se impulsan mediante el movimiento de sus colas, atraviesan el cuello uterino, pasan por el útero y llegan hasta las trompas en busca del óvulo. Si la relación ha tenido lugar en los días de la ovulación, la fecundación o concepción de una nueva vida se produce en la trompa. Esto quiere decir que el embarazo siempre empieza en una de las trompas ya que el óvulo fecundado gasta aproximadamente 7 días en atravesarla hasta llegar al útero.

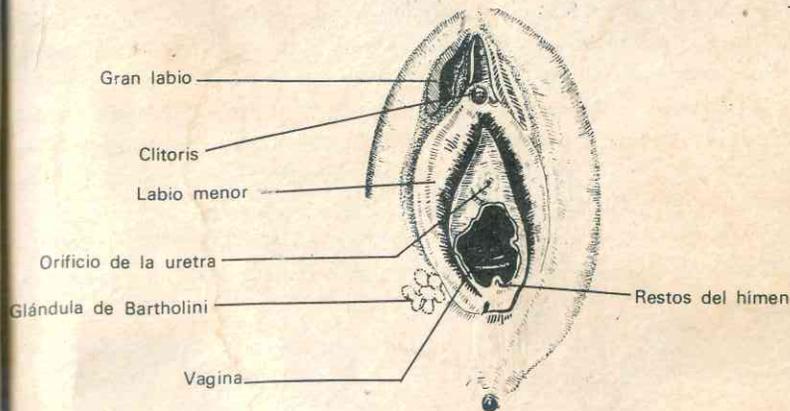
Las trompas unen el ovario con el útero. Este órgano tiene la importante misión de abrigar y alimentar al niño durante los 9 meses de la gestación. Su forma y tamaño son similares a los de un aguacate pequeño y está compuesto por un músculo de gruesas paredes que tiene la característica de aumentar de tamaño en la medida que el crecimiento del niño lo requiera. Posee también la propiedad de contraerse fuertemente para expulsar al niño en el momento del parto. Una vez terminado el parto, el útero, en pocos días, recupera su tamaño inicial.

El útero está recubierto, por dentro, por una mucosa muy rica en sangre y elementos nutritivos llamada *endometrio*. Esta mucosa se renueva todos los meses bajo el efecto de estímulos hormonales procedentes del ovario y tiene la función de servir de abrigo y alimento al niño durante los primeros días de la gestación, mientras éste desarrolla su placenta y establece contacto directo con la corriente sanguínea de la madre. Cuando no se produce el embarazo, el endometrio se desecha y se renueva. Su eliminación es lo que constituye la *menstruación*.

El útero, en su parte inferior, forma un cilindro alargado y grueso cuyo canal de comunicación con la vagina permanece prácticamente ocluido. Es lo que llamamos *cuello uterino* o *cervix*. El cuello tiene la propiedad de borrarse y dilatar su canal considerablemente durante el parto, para permitir el paso del niño.

El útero desemboca en la *vagina* a través del cuello uterino o *cervix*. La vagina es un canal de 7 a 10 centímetros de largo, rodeado de músculos en forma de aros o anillos capaces de contraerse o dilatarse considerablemente.

La vagina tiene tres funciones principales: (a) Recibir el pene del hombre durante la relación sexual, (b) permitir el paso de la mens-



La vulva

truación, y (c) permitir el paso del niño hacia el exterior durante el parto.

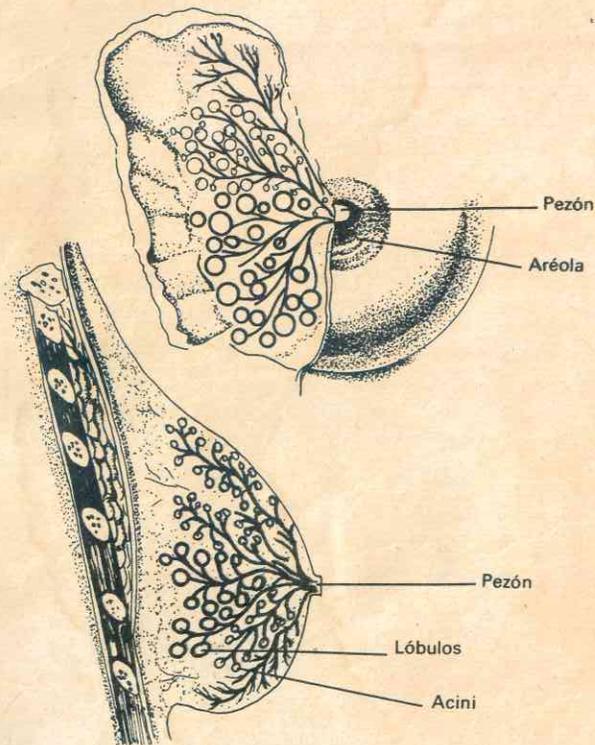
La vagina se comunica con el exterior por la vulva. Esta se encuentra constituida por una serie de pliegues de piel que esconden el orificio vaginal. En el exterior están los primeros pliegues o *labios mayores* que están recubiertos de vello. Le siguen unos pliegues más pequeños llamados *labios menores* y, por último, una membrana llamada *himen* que cierra parcialmente el orificio vaginal, y que se rasga en el momento de la primera relación sexual.

Vale la pena comentar que, en nuestra cultura, la integridad del himen ha sido considerada como símbolo de virginidad. Sin embargo, esta membrana puede tener características muy variadas. En algunos casos, por ejemplo, es muy elástica o su orificio muy grande de manera que permite tener contacto sexual sin rasgarse. En otros casos puede romperse fácilmente como consecuencia de un accidente. De este modo la integridad del himen no garantiza la virginidad, ni su destrucción es prueba segura de un contacto sexual anterior. La virginidad es una actitud mucho más profunda que el estado físico de una membrana. La mujer virgen es aquella que, como resultado de su concepción filosófica del amor, como resultado de sus principios y valores, como resultado de su sentido de dignidad personal, toma la decisión de no ejercer su sexualidad hasta haber alcan-

zando la madurez total de su personalidad. Es decir, hasta ser capaz de amar de verdad para llegar a compartir su cuerpo únicamente con quien ha decidido compartir también su vida.

En la parte anterior de la vulva, en el sitio donde se unen los dos labios menores, se encuentra un pequeño órgano llamado *clítoris*, cuya característica es la de ser especialmente sensible al tacto y de aumentar de tamaño durante la excitación sexual. *J.W.*

A los lados de la vagina, muy cerca de su orificio exterior, desembocan los conductos de dos pequeñas glándulas llamadas de *Bartholini*



Los senos

lini cuya secreción tiene la función de lubricar la vulva y la vagina para facilitar la penetración del pene durante el contacto sexual. Si bien las glándulas de Bartholini lubrican constantemente la región de la vulva, la cantidad de sus secreciones aumenta considerablemente como consecuencia de la excitación sexual.

Aun cuando algunas personas mencionan los *senos* como caracteres sexuales secundarios, éstos son, de hecho, unos órganos muy importantes para la realización de la función maternal, puesto que tienen la tarea de producir el alimento para el niño recién nacido.

Cada seno está formado por 15 a 20 lóbulos y cada uno de éstos se divide a su vez en lobulillos los que, también, se subdividen en diminutos sacos llamados de *Acini*. Son estos pequeños sacos los encargados de producir la leche que pasa a través de los lobulillos hacia el pezón, donde convergen todos los conductos que forman el seno.

En el centro de cada seno hay una zona circular de mayor pigmentación, la que, después de un embarazo, toma un color más oscuro. En el centro de esta zona, cuyo nombre es *aréola*, se encuentra el pezón formado por un tejido eréctil que, por lo general, aumenta de volumen cuando es estimulado, facilitando así la succión del niño.

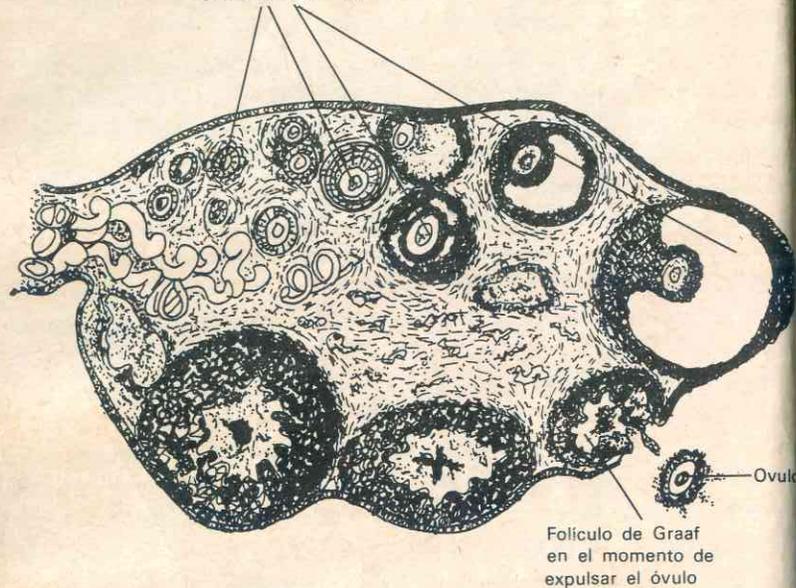
Como en el caso del hombre, la actividad sexual de la mujer está controlada por su cerebro, a través de la hipófisis.

Sin embargo, los órganos sexuales de la mujer funcionan de una manera cíclica, es decir, que en ellos tienen lugar ciertos cambios y fenómenos que se repiten constantemente. Por esta razón hablamos de ciclo menstrual femenino.

El ciclo menstrual de la mujer es el período que transcurre entre el primer día de su menstruación y la víspera de la menstruación siguiente. En la mayoría de las mujeres los ciclos menstruales tienen una duración promedio de 28 días. Sin embargo, esta no es una regla absoluta, pues algunas mujeres los tienen de 24 días y otras de 35, siendo esto lo normal para cada caso particular.

En los primeros días del ciclo, es decir, durante la menstruación, la hipófisis empieza a secretar una hormona de la familia de las gonadotropinas, llamada *FSH*. Por medio de ella estimula a los ovarios para que uno de ellos ponga a madurar uno de los cientos de miles de óvulos que contiene. Cada uno de los óvulos inmaduros, llamados *ovocitos*, está encerrado en una pequeña bolsa llamada *fóliculo*.

Foliculos en diferentes
estados de madurez



El ovario

Bajo el estímulo de la hipófisis el ovario desencadena el proceso de maduración de uno de sus folículos cada mes, y el folículo, en proceso de maduración, adquiere el nombre de *folículo de Graaf*. Es importante observar que mientras los ovarios maduran un solo óvulo cada mes, los testículos producen millones de espermatozoides diarios.

En esta etapa del ciclo menstrual, mientras el óvulo madura y se prepara para una posible fecundación, el endometrio aumenta de tamaño y adquiere las características adecuadas para abrigar y alimentar al nuevo ser, si llega a producirse la fecundación.

Cuando el folículo de Graaf ha alcanzado determinado grado de madurez y la hipófisis lo advierte por la cantidad de estrógenos que

circulan en la corriente sanguínea, ésta secreta entonces otra de sus hormonas, la llamada LH (hormona luteinizante) precipitando así el momento de la ovulación.

El folículo de Graaf aumenta considerablemente de tamaño llenándose de líquido y formando una especie de burbuja, en la corteza del ovario. Cuando éste alcanza su grado máximo de madurez se rasga lanzando hacia una de las trompas de Falopio el óvulo que contiene. La ruptura del folículo para expulsar el óvulo se llama *ovulación*. Las trompas de Falopio recogen el óvulo y empiezan a empujarlo hacia el útero. En el caso que la mujer haya tenido relaciones sexuales, en los días inmediatamente anteriores a la ovulación, los espermatozoides estarán ya en las trompas esperando el óvulo y la fecundación tendrá lugar inmediatamente.

En caso de no haber espermatozoides disponibles, el óvulo morirá en menos de 24 horas y, empujado por las pestañas de las trompas, será expulsado hacia el útero y luego hacia el exterior.

Inmediatamente después de la ovulación y bajo el influjo de la tercera hormona de la hipófisis llamada LT, el sitio donde se rasgó el ovario para expulsar el óvulo se transforma en una pequeña glándula llamada *cuerpo lúteo* o *cuerpo amarillo* cuya función es secretar una nueva hormona: la *progesterona*.

La progesterona tiene la misión de perfeccionar la preparación de la mucosa uterina para acoger el óvulo fecundado y preparar el organismo de la mujer para una eventual maternidad.

Bajo el estímulo de la hipófisis, el cuerpo amarillo mantiene su actividad durante dos semanas aproximadamente, es decir, el tiempo necesario para que, en caso de haber concepción, el óvulo fecundado llegue hasta el útero, se implante en la mucosa uterina y empiece a secretar, por sí mismo, una hormona similar a la LT, con el fin de mantener la actividad del cuerpo amarillo más allá de lo normal y evitar la menstruación.

Si el óvulo no fue fecundado, su vida no dura más de 24 horas. En ese caso el cuerpo amarillo deja de recibir el estímulo de la hipófisis al cabo de dos semanas, a partir de la ovulación, éste se atrofia suspendiendo bruscamente la producción de progesterona. El descenso brusco de los niveles de progesterona en la corriente sanguínea provoca el desprendimiento de la mucosa uterina o endometrio que se descama y se expulsa bajo la apariencia de una hemorragia. Es esto que llamamos *regla* o *menstruación*. El día en que aparece la

menstruación se inicia otro ciclo menstrual y se repite el proceso aquí descrito.

Aunque ya hemos enumerado los fenómenos más importantes del ciclo menstrual, es necesario describir también otros cambios que ocurren en el organismo femenino y cuyo conocimiento es de sumo utilidad para la mujer:

(a) *Cambios en el cuello uterino:* El cuello uterino normalmente se mantiene duro y firmemente taponado por una sustancia mucosa llamada *moco cervical*. Es éste un mecanismo natural para prevenir posibles infecciones intrauterinas, producidas por la penetración del útero de bacterias que se encuentran en la vagina. Esta barrera prevista por la naturaleza para las bacterias, impide también el paso de los espermatozoides hacia las trompas, de tal manera que si el tapón del moco cervical permanece inmutable, durante los días de ovulación, será imposible la fecundación del óvulo por el espermatozoide.

Para permitir el paso de los espermatozoides hacia las trompas en busca del óvulo, es necesario eliminar la barrera natural del cuello del útero durante los días de la ovulación. Es esta la razón por la cual, bajo el influjo de los estrógenos y en los días inmediatamente anteriores a la ruptura del folículo, el cuello uterino se ablanda y entreabre y el moco cervical se licúa un poco, saliendo hacia la vulva en forma de flujo. Este flujo posee características bien definidas que constituye un síntoma valioso en el diagnóstico de la ovulación. En los días próximos a la ovulación, tanto el moco cervical como el moco vaginal disminuyen su grado de acidez, haciéndose más alcalino y adquiriendo características que favorecen el vigor y la supervivencia de los espermatozoides.

(b) *Cambios en la temperatura basal:* La circulación de la progesterona en la corriente sanguínea de la mujer, tiene la propiedad de elevar, en unas pocas décimas de grado, la temperatura del cuerpo. Es lo que se denomina *temperatura basal*. Así, mediante un registro diario de la temperatura, se puede conocer, con absoluta certeza, la etapa post-ovulatoria del ciclo menstrual, ya que la progesterona solamente circula después de la ovulación, cuando se ha formado el cuerpo amarillo.

(c) *Cambios en los senos:* Los cambios hormonales que ocurren durante el ciclo de la mujer suelen provocar *cambios en los senos*, cuyos tejidos tienden a congestionarse ligeramente en los días inmediatamente

anteriores a la menstruación. Esta congestión de las glándulas mamarias puede ocasionar molestias de alguna consideración aun cuando son casi siempre imperceptibles para la mayoría de las mujeres.

Como hemos visto, la mujer está sometida a la influencia intermitente de hormonas diversas. Los *estrógenos* suelen tener un efecto estimulante y la *progesterona* producir una ligera tendencia a la depresión. Así el estado de ánimo de la mujer, y su sensación de bienestar general, sufren, por lo general, la influencia de la hormona predominante en cada etapa de su ciclo menstrual. Si bien, en la mayoría de las mujeres los efectos de sus hormonas son poco notorios, en algunas pueden ocasionar pequeñas molestias. Pero las variaciones en el estado de ánimo y los pequeños malestares fisiológicos de la mujer, ciertamente, son menos molestos en aquellas mujeres que aprenden a seguir con interés sus procesos biológicos y a reconocer la evolución natural de su fisiología, que en aquellas que los soportan de manera inconciente o pasiva.

Tal como el hombre, la mujer posee también la facultad de asumir el ejercicio de su sexualidad, de una manera conciente y responsable. Las reflexiones que nos hemos hecho acerca de las características del comportamiento humano y de la sujeción de la sexualidad a la razón y a la voluntad, son válidas igualmente para la mujer. Conviene hacer, empero, algunas consideraciones adicionales acerca de la sexualidad femenina, en relación con el controvertido tema de la igualdad de los sexos.

La mujer es igual al hombre en cuanto a sus derechos, sus capacidades, su potencial humano. En un mundo agobiado por gravísimos problemas de todo orden, el aporte de la mujer al esfuerzo común por solucionarlos, no sólo es conveniente sino indispensable. Las mujeres tienen el derecho y el deber de ser protagonistas activas del progreso de la humanidad. Pero la igualdad de los sexos, en cuanto a tales derechos y deberes, no excluye su diversidad. Sus diferencias biológicas y psicológicas confieren al hombre y a la mujer papeles complementarios, tanto en el ejercicio de la sexualidad como en el desempeño de sus respectivas tareas dentro de la dinámica social.

El aporte de la mujer, en cualquier campo de la actividad, vale tanto como el del hombre pero es esencialmente femenino, es diverso. La mujer está llamada a complementar el punto de vista calculador, objetivo y, aun a veces, frío del hombre, con su punto de vista

intuitivo, global y humanitario, que no por poseer tales características deja de ser igualmente inteligente y valioso.

Si es cierto que la mujer tiene el derecho a desarrollar sus facultades intelectuales y el deber de trabajar eficazmente en el mundo también es cierto que la sociedad debe apreciar su condición femenina, como tal, en todo lo que ella significa, pero reconociendo a la vez, su misión insustituible de esposa y madre. A veces se presenta una incompatibilidad aparente entre la realización personal de la mujer y su misión como esposa y madre. Se polarizan así las alternativas entre la "mujer-macho" y la "madre-hacendosa", dándose la impresión de que hay que escoger entre uno de estos dos extremos, sin posibilidad de conciliarlos. Pero la experiencia de un número cada vez mayor, de mujeres, nos demuestra a diario que se puede encontrar un punto de equilibrio entre el trabajo y el hogar que la mujer puede a la vez realizarse ampliamente y encontrar, en su vida de familia. No debemos olvidar que, si bien el aporte de la mujer en las tareas extra-hogareñas es necesario, su nobilísima tarea de esposa y madre es absolutamente insustituible. La salud integral del niño y la solidez de la organización social depende, en grado sumo, de la calidad de la familia y ésta, en muy buena parte de la presencia de la mujer en el hogar.

1.3 Gametogénesis, fecundación y herencia

1.3.1 Gametogénesis

Los testículos y los ovarios son las glándulas encargadas de producir las células reproductoras del hombre y de la mujer, respectivamente. Las células reproductoras de todas las especies sexuales llevan el nombre de gametos y existen dos clases de ellos:

- (a) Los gametos masculinos o espermatozoides.
- (b) Los gametos femeninos u óvulos.

Los nombres científicos de *gameto*, *espermatozoide* y *óvulo* se aplican a todas las especies que se reproducen sexualmente. Sin embargo, en el presente capítulo nos referiremos, exclusivamente, a los gametos humanos.

El proceso de formación de las células reproductoras, en general lleva el nombre de *gametogénesis*. Cuando se trate de la formación de gametos masculinos o espermatozoides hablaremos de *espermato-*

ogénesis, y de *ovogénesis* en los casos de formación de gametos femeninos u óvulos. La explicación de la gametogénesis requiere una explicación previa respecto de las dos clases de división celular: la *mitosis* y la *meiosis*. Trataremos de resumirlas para facilitar la comprensión de la *gametogénesis*, fenómeno que estudiaremos más adelante.

Existen dos tipos de división celular. Uno de ellos lleva el nombre de *mitosis* y se caracteriza por el hecho de que las células hijas tienen el mismo número de cromosomas en sus núcleos y las mismas características genéticas de la célula madre. Algunas especies de animales y plantas unicelulares, como la ameba por ejemplo, se reproducen por *mitosis*. En su caso, la reproducción celular es sinónimo de la reproducción del individuo. La *mitosis* consiste en que el núcleo de la célula madre sufre una serie de cambios por medio de los cuales se divide en dos, quedando en cada uno de los núcleos hijos una carga genética idéntica a la de la célula madre. Este proceso de reproducción no permite la diferenciación de los individuos de una misma especie, ya que las células hijas son siempre réplicas exactas de la célula madre. La inmensa mayoría de las células del organismo humano y de los animales multicelulares, se reproducen por *mitosis*. A lo largo de la vida las células de un organismo están en permanente renovación, unas mueren y otras nacen. Sin embargo, debido a que se reproducen por *mitosis* y, por tanto, las células hijas son idénticas a las células madres, los tejidos continúan siendo iguales. Así la piel humana no varía a pesar de que las células que la componen en la edad adulta no son las mismas que el hombre tenía cuando nació.

Meiosis: Generalmente todas las células de los individuos de una misma especie tienen el mismo número de cromosomas. Así, por ejemplo, el pollo tiene 18 cromosomas en sus células, el gusano de tierra tiene 32, la rana 26 y el hombre 46.

Pero las células reproductoras, que están destinadas a unirse con una célula reproductora del sexo opuesto, para dar origen a un nuevo individuo, no pueden tener el número completo de cromosomas porque, en ese caso, el nuevo individuo tendría el doble de los cromosomas característicos de su especie. De este modo, si los gametos del pollo tuvieran 18 cromosomas, el pollo hijo tendría 36. Si los gametos humanos tuvieran 46 cromosomas darían lugar a un hijo de 92 cromosomas. Si esto sucediera, la multiplicación progresiva del nú-

mero de cromosomas, en una misma especie, daría lugar a aberraciones cromosómicas. Por esta razón la reproducción celular de los gametos es diferente de la mitosis. Lleva el nombre de *meiosis* y se caracteriza por el hecho de que las células hijas tienen solamente la mitad de los cromosomas de la célula madre, de tal manera que al unirse con un gameto del sexo opuesto dan lugar a una célula completa.

Ejemplo: Espermatozoide + óvulo = Ovulo fecundado
(23 cromosomas) (23 cromosomas) (46 cromosomas)

Según esto el óvulo fecundado tiene 46 cromosomas de los cuales 23 fueron aportados por el padre y los otros 23 por la madre. Cada cromosoma, proveniente del espermatozoide, se agrupa con el correspondiente u homólogo, proveniente del óvulo, o sea que el óvulo fecundado tiene 23 pares de cromosomas homólogos. En cada par de cromosomas uno de ellos proviene del espermatozoide y el otro del óvulo y cada uno aporta factores hereditarios que influyen en una misma característica del individuo. Por ejemplo, el color de los ojos, de la piel, la estatura o el color del cabello. Por tratarse, en realidad, de 23 cromosomas dobles u homólogos, se dice que éstas células tienen un número *diploide de cromosomas*. De este modo los gametos no pueden ser diploides y, por tener solamente la mitad de los cromosomas, se dice que son *células haploides*.

El proceso de división celular, por medio del cual el espermatozoide y el óvulo reciben solamente un número haploide de cromosomas, se llama *división celular reductiva* o meiosis.

El proceso de la meiosis abarca varias etapas a saber:

(a) *La sinapsis*: En lugar de duplicar sus cromosomas, como sucedería en la mitosis, la célula madre del gameto organiza, por pares, sus cromosomas homólogos. Este proceso de apareamiento de los cromosomas homólogos se llama *sinapsis* y se caracteriza por el hecho de que los cromosomas del núcleo de la célula se mantienen momentáneamente alineados, junto a su cromosoma homólogo.

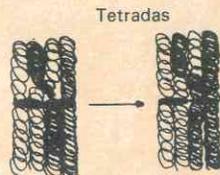
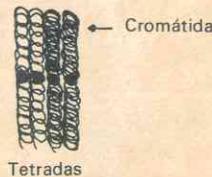
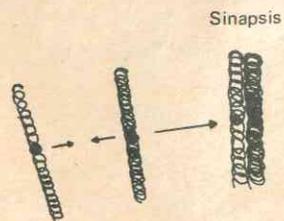
Después de la sinapsis cada uno de los cromosomas homólogos se duplica para formar dos *cromátidas*. El resultado es una estructura de cuatro partes llamada *tetrada*, formada por dos cromátidas, provenientes de un cromosoma y dos provenientes del otro.

(b) *El entrecruzamiento*: La tetrada es, pues, una estructura cromosómica en la que las dos cromátidas, provenientes de uno de

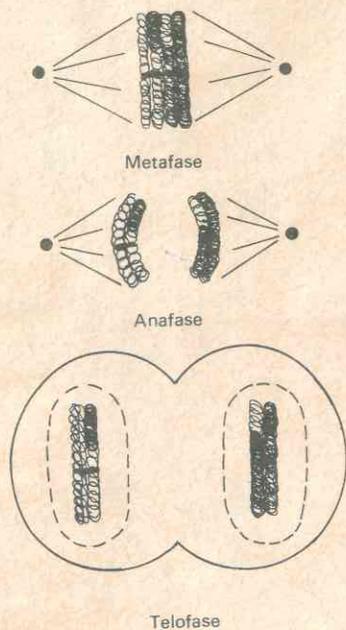
los cromosomas, están unidas en el centro y alineadas junto a las dos cromátidas del otro cromosoma. En este momento ocurre el fenómeno del entrecruzamiento, cuando las cromátidas liberan parte de su material genético y se mezclan entre sí, permitiendo la formación de una variedad infinita de combinaciones genéticas. El entrecruzamiento desempeña un papel importantísimo en la reproducción sexual debido a que permite una diversidad infinita en las características de los individuos de una misma especie.

El resultado del entrecruzamiento es una tetrada en la que sus cromátidas han intercambiado una parte de sus genes. En este momento las cromátidas no contienen exclusivamente los genes del cromosoma que las formó sino que tienen una parte de los genes provenientes del cromosoma homólogo.

(c) *La metafase*: Después del entrecruzamiento, los cromosomas homólogos se alinean en el centro de la célula. Como las cromá-



Entrecruzamiento



tidias, provenientes de cada cromosoma homólogo, están unidas y tienen que continuar juntas. Esto no significa, sin embargo, que las células hijas tengan exclusivamente los factores hereditarios paternos o maternos, ya que, como resultado del entrecruzamiento, las cromátidas de cada uno de los cromosomas homólogos tienen material genético de ambos.

(d) *La anafase*: Después del alineamiento de los cromosomas homólogos, cada uno de ellos emigra hacia uno de los polos de la célula. Esta etapa de la división celular lleva el nombre de *anafase*.

(e) *La telofase*: Una vez que los cromosomas están situados, cada uno en su polo correspondiente de la célula, la división de ésta termina con la repartición del citoplasma y la formación de una membrana para las células hijas. Es esto lo que se llama *telofase*.

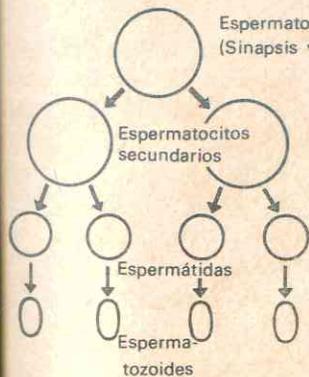
Por el hecho de que las cromátidas están firmemente unidas y son inseparables, dos de ellas forman un solo cromosoma de tal manera que la célula hija es una célula haploide, es decir, que tiene la mitad de los cromosomas característicos de la especie.

A la división celular reductiva o meiosis, que hemos descrito hasta aquí, le sigue otra división en la que las cromátidas se separan y emigran hacia los polos de la célula formando cromosomas completos. La característica de esta segunda división es que, en lugar de restaurar el número diploide de cromosomas, conservan un número haploide de ellos.

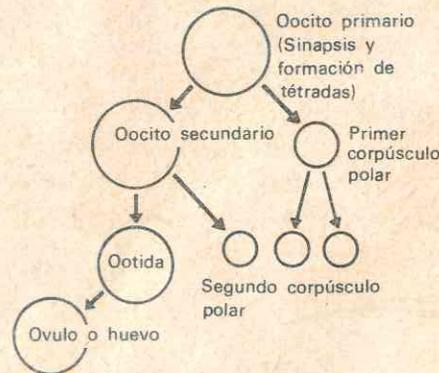
(f) *La gametogénesis* comprende, en realidad, dos etapas: La primera es la división celular reductiva o *meiosis* por medio de la cual una célula original diploide da lugar a dos células haploides. La segunda es la división que permite, a cada una de las células haploides, dar lugar a otras dos. Según esto, de cada célula original que entra en el proceso de la meiosis resultan cuatro células haploides. Sin embargo, en el proceso de la gametogénesis se produce un fenómeno que diferencia la espermatogénesis de la ovogénesis.

(g) *La espermatogénesis*: En el proceso de formación de espermatozoides cada célula original da lugar a cuatro espermatozoides maduros.

ESPERMATOGENESIS



OVOGENESIS



Gametogénesis

El espermatozoides da lugar a dos espermatozoides secundarios, los que, a su vez, se duplican para formar cuatro espermatozoides y éstos, al madurar, se convierten en espermatozoides.

(h) *La ovogénesis*: En el caso de la formación de óvulos, aun cuando las divisiones celulares son similares a las de la espermatogénesis, se produce un fenómeno cuyo resultado es la formación de un solo gameto en lugar de cuatro. Durante la ovogénesis, en la primera división celular, la mayor parte del citoplasma de la célula original (oocito primario) queda en una sola de las dos células hijas, oocito secundario. La otra célula hija, con su pequeña porción de citoplasma, forma el primer corpúsculo polar. En la segunda división celular el oocito secundario, a su vez, deja la mayor parte de su citoplasma a una de sus células hijas, el ootida, y la otra célula hija se convierte en segundo corpúsculo polar. El primer corpúsculo polar, a su vez, da lugar a otros dos corpúsculos polares. Según esto el oocito primario, al finalizar la segunda división celular, ha dado lugar a un ootida que más tarde, al madurar, se convertirá en óvulo y tres corpúsculos polares. Los corpúsculos polares no son fecundables y, por tanto, se desechan, de tal manera que, en el caso de la ovogénesis, una célula original da lugar a un solo óvulo. Aun cuando aquí hemos descrito el proceso de reducción del número de cromosomas de las células reproductoras y para nuestras explicaciones nos hemos referido únicamente a un solo par de cromosomas homólogos, hemos de advertir que dichas células tienen 23 pares de cromosomas y que, por tanto, cada uno de ellos pasa por el mismo proceso que hemos estudiado hasta aquí. En resumen, podemos decir que, por efecto de la meiosis, una célula madre, con 23 pares de cromosomas, da lugar a cuatro células que, en lugar de tener 23 pares de cromosomas, tienen 23 cromosomas solitarios y éstos solamente encontrarán su compañero al producirse la unión de los gametos de sexo diferente: el espermatozoide y el óvulo.

Cromosomas sexuales

Entre los 23 pares de cromosomas de la célula humana se pueden distinguir 22 pares, llamados *autosomas*, y un par de excepcional importancia por ser el que determina el sexo. Se trata de los *cromosomas sexuales*. Estos pueden ser de dos clases: el llamado cromosoma X, que se distingue claramente por ser más grande y el Y, que es más pequeño.

En la mujer el par de cromosomas sexuales está siempre integrado por dos cromosomas X, o sea XX mientras que en el hombre existe la combinación XY. Durante el proceso de la ovogénesis, la célula madre que tiene el par XX da lugar a un óvulo con un cromosoma solitario. Por el contrario, en la espermatogénesis, como la célula madre o espermatozoides tiene la combinación XY, dos de los cuatro espermatozoides resultantes tendrán el cromosoma Y y los otros dos tendrán el cromosoma X. Al producirse la fecundación, en el caso de que un espermatozoide Y se una con un óvulo que siempre tiene un cromosoma X, el resultado será un niño (XY). En cambio, cuando un espermatozoide X se une con un óvulo que también es X, el resultado será una niña (XX). Es importante anotar que el sexo lo determina el espermatozoide por ser el que tiene ambos cromosomas, el X y el Y.

El óvulo, por tener siempre dos cromosomas XX, puede únicamente aportar uno de esos cromosomas. Así las fórmulas serían:

$$\begin{array}{rclcl} X & + & Y & = & XY \dots\dots\dots \text{niño} \\ X & + & X & = & XX \dots\dots\dots \text{niña} \end{array}$$

3.2 Fecundación

El óvulo es una de las células más grandes del organismo. Es tan grande que está en el límite de lo visible a simple vista. Los espermatozoides, por el contrario, son pequeñísimos. Cuando una pareja ha tenido relaciones sexuales en los días de la ovulación, tenemos un óvulo solitario flotando en la trompa de Falopio y muchos millones de diminutos espermatozoides que lo asedian y luchan por fecundarlo.

El óvulo está rodeado por una cubierta de células llamada la *corona radiata*. Estas células forman una membrana gelatinosa que protege al óvulo. En el momento en que el óvulo cae a las trompas de Falopio se desprenden las células exteriores de su corona radiata, permitiendo a los espermatozoides llegar hasta la membrana protectora.

La sustancia gelatinosa de la membrana protectora del óvulo constituye, para los espermatozoides, una barrera difícil de salvar. Aquellos que deben secretar determinadas sustancias que disuelven la membrana protectora del óvulo y, en ese momento, se desencadena una feroz competencia entre los millones de espermatozoides que ase-

dian al óvulo hasta que uno de ellos, el triunfador, logra establecer contacto con el núcleo del óvulo. Inmediatamente después de la penetración del espermatozoide en el núcleo del óvulo, se inicia el desarrollo embrionario. También es importante observar que, en el preciso instante en que se produce la *fecundación* o *fertilización*, ocurren, en el citoplasma del óvulo, cambios tan radicales que impiden el acceso a él de otros espermatozoides.

Embarazos gemelares

Se llaman embarazos gemelares a aquellos que dan lugar al nacimiento de mellizos o gemelos. Hay dos tipos diferentes de embarazos gemelares:

(a) *Los gemelos bivitelinos*: El caso de los gemelos bivitelinos ocurre cuando, durante el ciclo menstrual de la madre, maduran el ovario dos folículos al mismo tiempo y, en el momento de la ovulación, se producen dos óvulos en lugar de uno. Cada uno de los óvulos es fecundado por un espermatozoide diferente, iniciándose así el proceso de formación de dos hermanos gemelos. Estos gemelos, provenientes de dos óvulos y dos espermatozoides, se desarrollan completamente independientes. Cada uno forma su propia placenta y su propia membrana fetal, pueden ser de sexo diferente y no tienen entre sí más parecido que el que pueden tener dos hermanos nacidos independientemente.

(b) *Los gemelos univitelinos*: El caso de los gemelos univitelinos es bien diferente, porque provienen de un sólo óvulo y de un solo espermatozoide. Después de producida la fecundación, el óvulo fecundado se divide en dos células y cada una de ellas es el origen de uno de los gemelos. Por provenir ambos del mismo óvulo y del mismo espermatozoide, estos gemelos son idénticos, son siempre del mismo sexo, tienen las mismas características hereditarias, se desarrollan juntos dentro de una misma membrana fetal y ambos utilizan la misma placenta.

Embarazos múltiples

En casos muy excepcionales el ovario materno puede producir tres, cuatro, cinco y hasta seis óvulos al mismo tiempo. Al ser fecundados por igual número de espermatozoides, dan lugar al nacimiento de trillizos, cuádruplos, quintuplos y séxtuplos, respectivamente.

Serán todos niños diferentes entre sí pues se habrán desarrollado independientemente dentro de sus respectivas membranas fetales como, en el caso de los gemelos bivitelinos.

1.3.3 Herencia

En el apasionante estudio de la genética, una mosca, llamada *Drosophila Melanogaster* ha tenido un lugar preponderante, debido a que los cromosomas de sus glándulas salivares eran 100 veces más grandes que los cromosomas del resto de sus células, hecho que facilitó, extraordinariamente, su observación. Al ser examinados detenidamente sus cromosomas, en la década de los años 30, se encontró que tenían unas bandas de colores claros y oscuros y se pensó que podrían ser los genes, o sea, los microscópicos portadores de la herencia. Se hicieron mapas genéticos de los cromosomas de la *Drosophila* y se logró ubicar, en sus cromosomas, el sitio donde se guardaba la información sobre el color de los ojos, la textura de las alas, etc. Gracias a estas observaciones se pudo descubrir el fenómeno del entrecruzamiento, ya descrito en la gametogénesis. Hoy día se sabe que en un cromosoma se agrupan miles de genes o partículas de cromosoma que controlan la trasmisión de determinadas características hereditarias del individuo.

La genética moderna se ha dedicado a investigar cómo está compuesto el gene, cómo se duplica, etc. Se ha descubierto que el cromosoma está compuesto por cantidades variables de ácido desoxirribonucleico (DNA), de ácido ribonucleico (RNA) así como de algunas proteínas y sustancias lípidas. Se sabe también que las características hereditarias se transmiten a través del ácido desoxirribonucleico presente en los cromosomas.

El análisis químico del DNA demuestra que está compuesto por tres grupos de sustancias químicas a saber: azúcares, la *desoxirribosa*; fosfatos y cuatro bases nitrogenadas: la *adenina*, la *guanina*, la *citocina* y la *timina*.

La enorme variedad de informaciones que se transmiten a través del DNA, como son las características hereditarias del individuo y el detallado plan de desarrollo embrionario y fetal, se explican por el gran número de posibles combinaciones de las sustancias que forman el ácido *desoxirribonucleico*.

En 1854, Mendel, monje agustino hijo de campesinos, comenzó a estudiar los efectos de la hibridación en los guisantes. En el lenguaje genético se llama *hibridación* la mezcla de dos especies biológicas diferentes con el fin de producir una nueva especie.

Mendel observó que, al mezclar dos especies de guisantes, en la primera generación resultante de la hibridación solamente aparecían las características exteriores de una de ellas. Sin embargo, en generaciones posteriores, volvían a aparecer las características de ambas, aunque en proporciones diferentes. A raíz de estos experimentos, Mendel concluyó que, aun cuando en la primera generación una de las especies dominaba en la transmisión de las características exteriores, las características de la otra especie no se perdían sino que se guardaban para transmitirse a las generaciones siguientes. La especie cuyas características exteriores se transmitían a la primera generación, resultante de la hibridación, llevó el nombre de *especie dominante*. En cambio aquella, cuyas características exteriores quedaban ocultas en la primera generación, para aparecer solamente en generaciones posteriores, llevó el nombre de *especie recesiva*.

En genética se llama *fenotipo* a los elementos hereditarios que aparecen en la constitución física del individuo y se da el nombre de *genotipo* a la constitución genética interna del individuo.

Mendel, que era un matemático talentoso, anotó la proporción de que las características de las especies originales aparecían en las generaciones posteriores, y, basándose en sus observaciones, postuló la idea genial de que el factor que controlaba la herencia no era único, sino que en la transmisión de las características hereditarias entraban en juego dos factores. Es importante destacar el hecho de que este descubrimiento fue hecho años antes de conocerse los cromosomas y antes de conocerse la existencia de los pares de cromosomas homólogos. El genio de Mendel vio en la relación matemática de las características de las especies de guisantes, la existencia de dos factores que influían en una misma característica hereditaria y que se repartían, según la ley de las probabilidades. Ejemplo: Supongamos que el color negro del cabello sea una característica dominante que llamaremos *N* y que el color rubio sea una característica recesiva llamada *n*. Según lo explicado hasta aquí, siempre que esté presente el gene dominante *N*, en uno de los cromosomas, su característica correspondiente, o sea, el color negro del cabello, predominará sobre

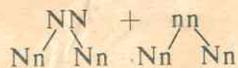
la característica correspondiente del gene *n*. Esto quiere decir que un individuo que tenga la combinación *Nn* en los genes que determinan el color del cabello, tendrá cabellos negros *N* pero tendrá también el gene recesivo de los cabellos rubios *n* que transmitirá a generaciones posteriores.

Si un individuo *homocigoto*, es decir, que posee los dos genes iguales *NN*, se cruza con un individuo homocigoto cuyos dos genes sean *nn*, el resultado de la hibridación arrojará los siguientes resultados:

Todos los individuos resultantes de la combinación de los genes *NN + nn* serán heterocigotos desde el punto de vista del genotipo, es decir, que tendrán la combinación genética *Nn*. Puesto que el gene *N* es dominante y está presente en todos los individuos, su fenotipo corresponderá al gene dominante *N*. Según esto todos los individuos resultantes de esta combinación tendrán las características exteriores correspondientes al gene *N*, es decir, cabellos negros, pero su genotipo o constitución genética tendrá también el gene recesivo *n*.

Cuando se cruzan dos individuos heterocigotos cuyo genotipo es *Nn* el resultado será el siguiente: Una cuarta parte de los individuos resultantes serán homocigotos *NN* y su fenotipo corresponderá a la característica específica del gene *N*, es decir, cabellos negros. Una cuarta parte de los individuos resultantes serán homocigotos *nn* y su fenotipo corresponderá a la característica específica del gene *n*. En ese caso cabellos rubios. El hecho de que el gene recesivo determine el fenotipo se debe a que el individuo no posee el gene dominante.

Las dos cuartas partes restantes de los individuos son heterocigotos, es decir, que poseen ambos genes (*Nn*) pero, en vista de que el gene *N* es dominante, el fenotipo o apariencia externa de los individuos corresponderá a la del gene *N*, en este caso cabellos negros:



Aun cuando los principios de Mendel son aplicables al hombre, su estudio en la especie humana ha sido más difícil debido a que, con

frecuencia, una característica física determinada, como puede ser el color de los ojos, por ejemplo, no está determinada por un solo par de genes sino que, frecuentemente, hay varios genes que contribuyen a determinarla. Además, se sabe que algunos genes dominantes en la especie humana tienden a no expresarse en el fenotipo del individuo y, por tanto, es difícil determinar su presencia.

Se ha logrado probar, sin embargo, que algunas enfermedades del hombre son transmitidas hereditariamente por medio de genes recesivos. Este es el caso de la *hemofilia*, la *idiotía amaurotica infantil*, la *arribinogenemia* o carencia de un elemento importante de la sangre. El *retinoblastoma* o tumor maligno de la retina y la determinación del grupo sanguíneo del individuo, obedecen a la ley de los genes dominantes.

Malformaciones cromosómicas

El proceso de la división celular reductiva o meiosis es tan extraordinariamente complejo, que, sorprendentemente, no ocurren anomalías o alteraciones con mayor frecuencia. Sin embargo, algunas malformaciones cromosómicas se presentan en un porcentaje reducido de casos.

La más conocida de estas malformaciones es la enfermedad llamada *mongolismo* o *síndrome de Down* (Down fue el primer científico que describió su cuadro clínico). Esta enfermedad se caracteriza por la presencia en el individuo de características muy específicas como son los ojos alargados, el tamaño anormalmente pequeño del dedo meñique y cierto grado de retardo mental que puede ser leve en unos casos y severo en otros. El mongolismo se presenta cuando, durante la ovogénesis, uno de los pares de cromosomas no se separa correctamente y debe suceder sino que queda completo. De tal manera el óvulo resultante será una célula que tiene un número haploide de todos los cromosomas, excepto de uno de ellos que está presente en número diploide. Al ser fecundado este óvulo por el espermatozoide, el individuo resultante tendrá 22 pares de cromosomas más un grupo de tres o sea que en lugar de 46 cromosomas posee 47. Es éste el fenómeno responsable de la enfermedad arriba mencionada.

EVALUACION

1. Haga una descripción y explique el funcionamiento de los órganos genitales masculinos.
2. Explique la función, o las funciones de los siguientes órganos:
 - (a) Testículos.
 - (b) Conductos deferentes.
 - (c) Próstata.
 - (d) Uretra.
3. ¿Por qué la ectopía testicular, en un adulto, puede ser causa de la esterilidad?
4. ¿Qué diferencias hay entre *andrógenos*, *testosterona* y *gonadotropinas*?
5. ¿Qué diferencia hay entre el mecanismo consciente y el mecanismo inconsciente del estímulo a la actividad sexual?
6. ¿Qué diferencia hay entre el comportamiento sexual humano y el comportamiento sexual animal?
7. Explique la función o las funciones de los siguientes órganos:
 - (a) Las trompas de Falopio.
 - (b) Los ovarios.
 - (c) El útero.
 - (d) La vagina.
 - (e) Los senos.
8. Defina las siguientes palabras:
 - (a) Folículo de Graaf.
 - (b) Ovulación.
 - (c) Cuerpo amarillo.
 - (d) Menstruación.
 - (e) Endometrio.
 - (f) Moco cervical.
9. Explique qué relación hay entre el hipotálamo, la hipófisis y los ovarios.

10. ¿Qué diferencia hay entre la integridad del himen y la virginidad?
11. ¿Qué significa la afirmación de que el hombre y la mujer son a la vez "iguales y diferentes"?
12. Describa brevemente las diferentes etapas del ciclo menstrual.
13. ¿Por qué se dice que el óvulo y el espermatozoide tienen un número haploide de cromosomas?
14. ¿Qué diferencia hay entre gameto, óvulo y espermatozoide?
15. ¿En qué consiste el fenómeno del entrecruzamiento?
16. ¿Qué diferencia hay entre mitosis y meiosis?
17. ¿Cómo explicó Mendel las leyes de la herencia?
18. ¿A qué se llama mongolismo o síndrome de Down, y cómo se produce?

SEGUNDA UNIDAD

La vida antes del nacimiento: Desarrollo embrionario y fetal

2.1 La experiencia de la madre durante la gestación y la influencia de su salud en el niño

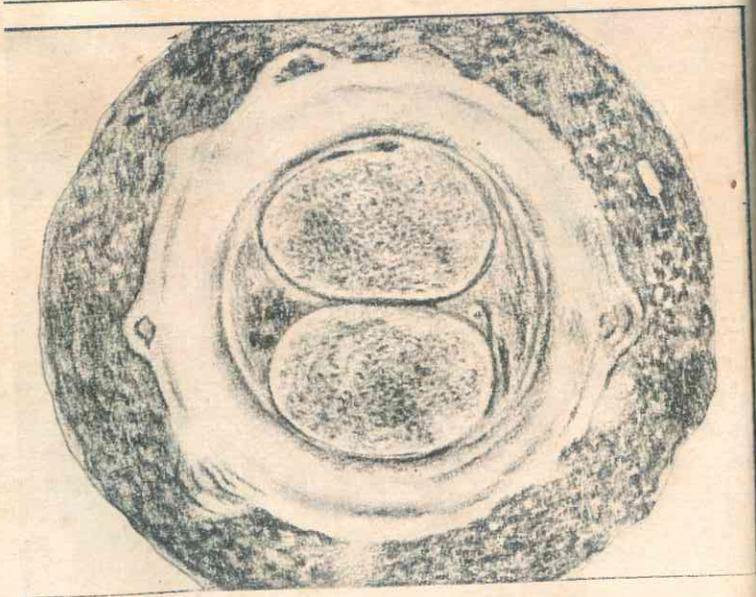
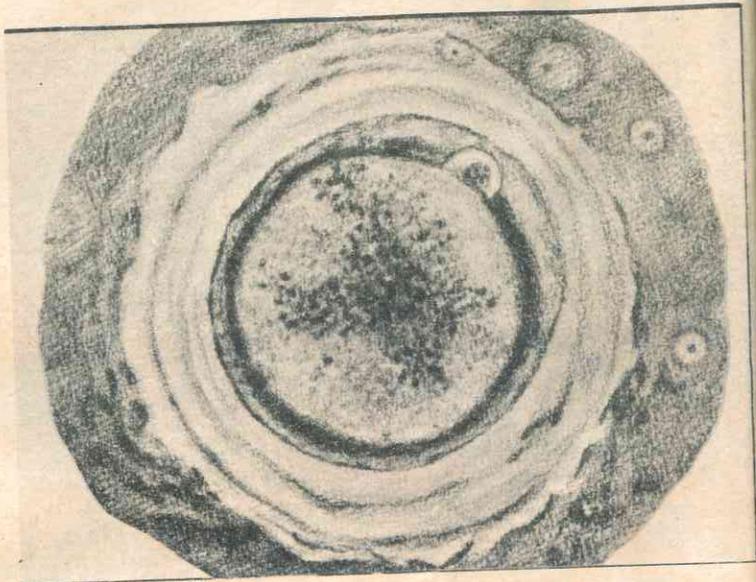
La presente unidad tiene por objeto describir el fenómeno del embarazo, tanto desde el punto de vista del niño, como desde el punto de vista de la madre.

2.1.1 Descripción del desarrollo embrionario y fetal

Toda vida humana empieza en el momento de la fecundación. La unión del óvulo y el espermatozoide marca el punto de partida del proceso irreversible de la formación de un nuevo ser, a partir de una sola célula: el óvulo fecundado.

Sin riesgo de faltar a la verdad podemos afirmar que todas las personas fuimos, en el primer instante de nuestra vida, una simple célula, más diminuta que la punta de un alfiler.

A pesar de su pequeñísimo tamaño y de su aparente simplicidad, el óvulo fecundado contiene, desde el primer momento, las instrucciones específicas de su propio plan de desarrollo, así como las características particulares que harán del niño que va a nacer, un ser único en el mundo, diferente a todos los demás. Se ha calculado que los cromosomas de un óvulo contienen una cantidad de información equivalente a cincuenta veces la Enciclopedia Británica. En ellos están determinados, en forma irreversible, el sexo del niño, sus características hereditarias, sus rasgos físicos (color del pelo, de los ojos, de la piel, estatura, configuración muscular) y todo aquello que hace que



Primera y segunda división celular después de la fecundación

cada hombre sea un ser totalmente distinto a los demás. En los cromosomas está determinado también, en buena parte, el potencial intelectual del nuevo individuo, así como los elementos hereditarios de su personalidad. En ellos está minuciosamente trazado el plan de desarrollo, según el cual, una sola célula se multiplicará y se diversificará hasta formar el complejísimo cuerpo humano.

Primera semana de vida

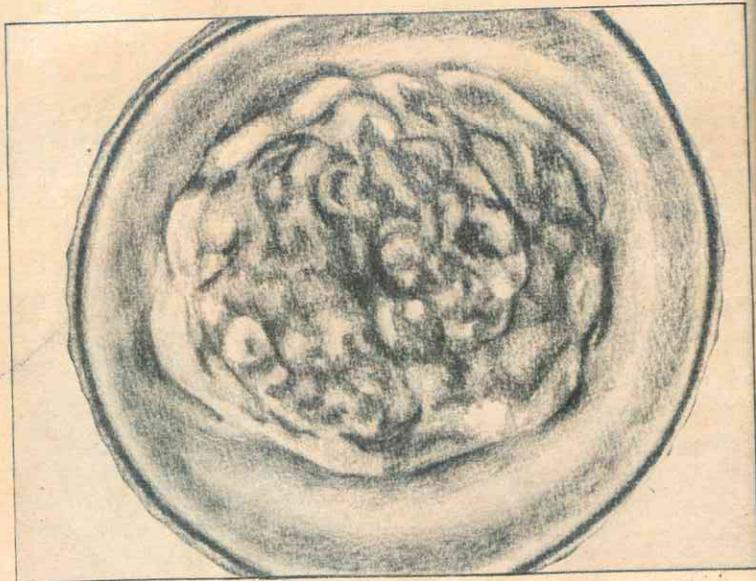
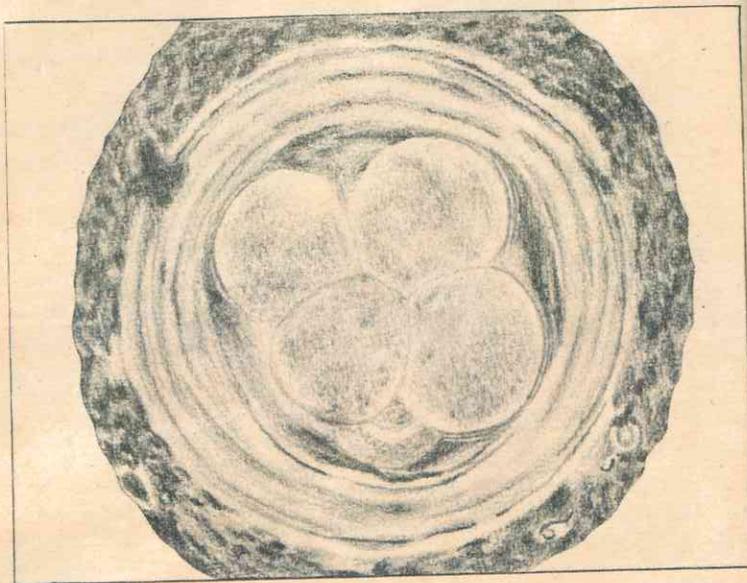
Durante la primera semana de vida el óvulo fecundado realiza sus primeras divisiones celulares mientras que, empujado por las contracciones de la pared de las trompas de Falopio, hace su recorrido hacia el útero. En esta etapa inicial su principal tarea consiste en prepararse para la implantación en la mucosa uterina.

Las divisiones celulares del óvulo tienen características muy peculiares que las diferencian del proceso de reproducción de todas las demás células de la especie, a saber:

(a) No son completamente sincronizadas como lo son las divisiones de las demás células de la especie humana. En algunas etapas del desarrollo se pueden observar números impares de células, lo que sugiere que algunas se reproducen con mayor rapidez que otras.

(b) Durante los primeros días el tamaño total del conjunto de células no aumenta, a pesar de que su número sí lo hace, en forma considerable. Esto se explica por el hecho de que las células nuevas son cada vez más pequeñas y van formando compartimientos dentro del citoplasma del óvulo inicial, quedando todas encerradas dentro de la membrana protectora original.

(c) Las nuevas células no solamente aumentan en cantidad sino que cada una adquiere características diferentes. Esto es lo que se llama *proceso de diversificación*. Es interesante observar que una célula da lugar a un número inmenso de células, todas diferentes, a pesar de tener en sus núcleos los mismos cromosomas. Aún no se conoce, con precisión, el mecanismo que controla el proceso de diversificación de las células, pero se sabe que el código genético del óvulo fecundado contiene una especie de plan de desarrollo en clave. Las células hijas reciben todas los mismos genes pero reciben también instrucciones específicas a seguir, de tal manera que cada célula hija hace caso únicamente a la parte del código genético que le interesa, de acuerdo con su finalidad particular, ignorando los demás



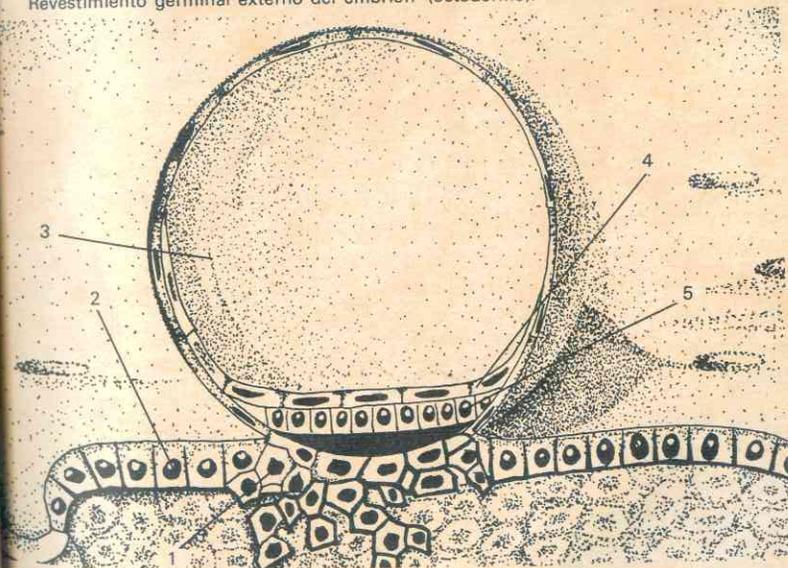
Tercera y cuarta división celular después de la fecundación

genes, a pesar de llevarlos también en su núcleo. Por ejemplo: aquellas células que se encargarán de formar la piel, utilizarán únicamente los genes que determinan su color y su textura, haciendo caso omiso de los demás. De la misma manera, las células que se encargarán de formar los ojos, harán caso únicamente a los genes que determinan su forma y su color, sin prestar atención a los demás. Estos ejemplos nos permiten comprender cómo, durante la primera semana de la vida, las células del hombre se van reproduciendo y diversificando, tomando cada una la parte que le corresponde de aquel plan de desarrollo en clave que se les va transmitiendo en el código genético.

Al final de la primera semana, el óvulo fecundado se ha convertido en un pequeño organismo llamado *mórula*, en el que el grupo de células bien diferentes una de otras trabajan en equipo, realizando, en forma asombrosamente coordinada, tareas bien diversas, dentro de un mismo proceso de desarrollo.

Pasados 7 días a partir de la fecundación, la *mórula* llega al útero.

- allí empiezo a madurarse las distintas células*
1. Células dirigiéndose a las lagunas venosas. *para formar el blastocisto*
 2. Capa superficial de la mucosa uterina.
 3. Capa externa de la vesícula. (Futuras placenta y membrana fetal externa).
 4. Revestimiento germinal interno del embrión (endodermo).
 5. Revestimiento germinal externo del embrión (ectodermo).



Blastocisto al iniciar su implantación en la mucosa uterina

Segunda semana de vida

Durante la segunda semana, el niño en gestación cambia de nombre científico. Ya no se llama mórula sino *blastocisto*. Pero vale la pena advertir que estos cambios de nombre son accidentales puesto que simplemente se refieren a etapas variadas de una misma vida.

El blastocisto o vesícula embrionaria se asemeja a una diminuta burbuja en la que una capa de células externas conforma una cavidad que encierra el futuro embrión. En esta etapa de desarrollo el embrión propiamente dicho tiene la forma de un pequeñísimo disco formado por dos capas celulares: el *ectodermo* y el *endodermo*.

El endodermo se expande poco a poco por el interior de la vesícula embrionaria hasta llegar a tapizarla totalmente, de tal manera que el disco embrionario quedará encerrado dentro de dos vesículas concéntricas: la vesícula endodérmica y la vesícula original, formada por las células externas del blastocisto.

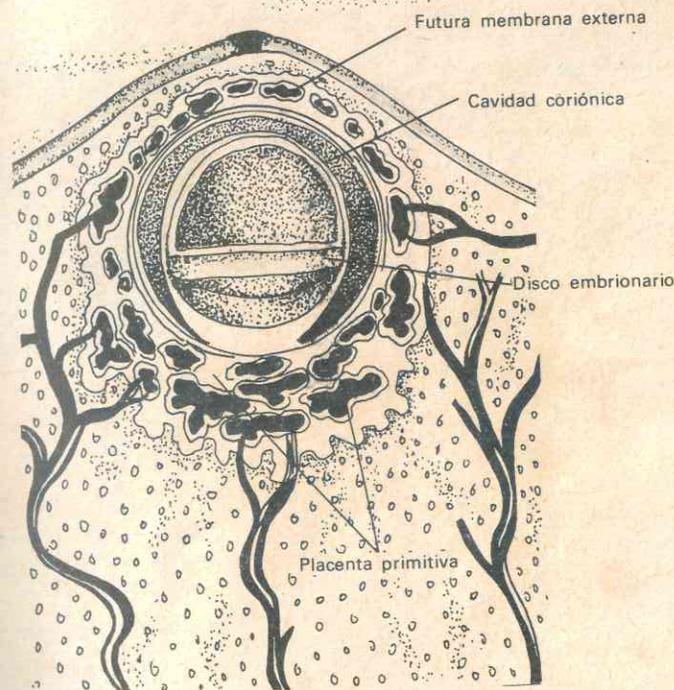
Al llegar al útero, el blastocisto encuentra dos graves peligros: la escasez de alimentos y la inminente menstruación de su madre. Pero las instrucciones de su código genético tienen prevista la manera de conjurar tan graves riesgos. De acuerdo con el plan general de desarrollo embrionario, son las células externas del blastocisto las encargadas de realizar la complicada tarea de su implantación en el útero materno. El fenómeno de la implantación lleva el nombre de *nidación*.

En primer lugar, las células externas del niño concebido tienen que ocuparse en buscar alimentos, debido a que la provisión de elementos nutritivos que la vesícula embrionaria traía consigo ya está llegando a su fin. Con gran agresividad estas células atacan el revestimiento interior del útero (endometrio) y penetran en él, hasta llegar a los vasos sanguíneos donde encuentran buena cantidad de oxígeno y alimentos. Allí establecen contacto directo y permanente con la corriente sanguínea materna, a través de una esponjosa capa de células la que, más tarde, se convertirá en la *placenta*.

Las células externas de la vesícula embrionaria trabajan incansablemente hasta cavar un pequeño refugio en la mucosa uterina para sumergir, totalmente en ella, su valioso cargamento. Una vez logrado esto, se encargarán de cubrir el blastocisto con una capa de finas raicillas llamadas *vellosidades coriales* que tienen un doble fin: penetrar en el revestimiento del útero, para fijar el blastocisto en

sitio, y atacar los vasos sanguíneos del endometrio en busca de alimentos y de oxígeno.

A medida que pasan los días la expansión de las vellosidades coriales se hace más intensa en la parte de la vesícula embrionaria que hace contacto con el fondo del endometrio, formando así la placenta.



El blastocisto al completar su implantación en la mucosa uterina

En cuanto el tiempo transcurre y el blastocisto aumenta de tamaño, las vellosidades que cubren el resto de su superficie se van alisando hasta formar el *corion* o *membrana fetal externa*.

Una vez solucionado el problema de la escasez de alimentos, las vellosidades coriales tienen que conjurar el segundo de los peligros mencionados: la inminente menstruación de la madre.

En efecto, al llegar el blastocisto al útero, la hipófisis de la madre no ha recibido noticia alguna de que ella ha concebido un hijo. Por tanto, de acuerdo con el mecanismo de regulación hormonal del ciclo menstrual, es inminente el retiro, por parte de la hipófisis, de su hormona estimulante del cuerpo amarillo, provocando así su desintegración y el descenso brusco de los niveles de progesterona, cosa que a su vez desencadenará la menstruación. De llegar a suceder esto, el niño concebido no tendría la más remota esperanza de sobrevivir.

Una vez más las vellosidades coriales se encargan de solucionar el problema y producen ellas mismas una hormona semejante a la hormona luteinizante de la hipófisis, cuyo nombre es *gonadotropina coriónica*. Así el cuerpo amarillo del ovario, sin preocuparse del origen del estímulo que recibe, mantiene su actividad, produciendo la cantidad de progesterona necesaria para impedir la menstruación de la madre y crear en su organismo las condiciones más propicias para la continuación del embarazo.

Al final de la segunda semana, la madre no sospecha aún la presencia de ese diminuto ser. Pero, éste ha realizado ya verdaderas proezas y ha logrado alterar en forma increíble su equilibrio hormonal.

Tercera semana de vida

Una vez terminado el proceso de la *nidación* o *implantación* gracias a que el blastocisto se encuentra cómodamente instalado en el útero y cuenta con una provisión estable y segura de elementos nutritivos, puede concentrarse, con tranquilidad, en su tarea de formar al niño.

El grupo de células encargadas de formar el embrión está presente en el centro de la vesícula embrionaria, desde las primeras divisiones celulares. Sin embargo, éstas progresaron lentamente, durante los primeros días, debido a que, en esa etapa inicial, la tarea más urgente era completar la implantación.

Al llegar a la tercera semana el futuro embrión tiene la forma de un diminuto disco llamado *disco embrionario*, que se encuentra totalmente encerrado dentro de aquella capa de células llamadas vellosidades coriónicas. El espacio contenido en aquella capa protectora, dentro del cual se encuentra el disco embrionario, lleva el nombre de *cavidad coriónica*.

Cuando ya el blastocisto está listo para concentrarse en el desarrollo



La tercera semana

del embrión, la cavidad coriónica se expande considerablemente, dejando, alrededor del disco embrionario, un gran espacio que le permitirá crecer.

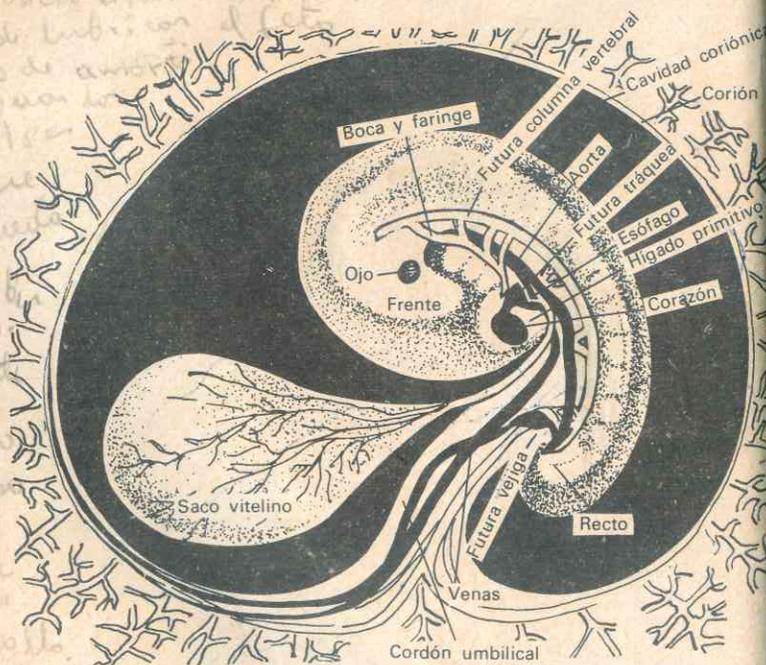
En la tercera semana el disco embrionario crece considerablemente. Entre sus dos capas celulares, el ectodermo y el endodermo, aparece un eje llamado *notocorda*. Poco a poco el disco va extendiéndose longitudinalmente con una extremidad cefálica en la parte superior y una larga cola en la parte inferior.

Al final de la tercera semana el pequeño embrión tiene la apariencia de un diminuto camarón con uno de sus extremos considerablemente más grande que el otro. En él una infinita variedad de células han ocupado ya su lugar correspondiente y ha iniciado sus tareas específicas, desarrollando cada una la parte del organismo que le corresponde.

Cuarta semana de vida

Hacia la cuarta semana de la gestación el desarrollo del niño continúa en forma prodigiosamente rápida. Aproximadamente, en mitad del cuerpo del embrión empieza a formarse una especie de tallo, el cordón umbilical, que más tarde quedará encerrado, junto con el niño, dentro del saco amniótico, llamado también membrana fetal interna. El saco amniótico aumentará gradualmente de tamaño llenarse de líquido fetal, hasta llegar a recubrir totalmente la parte interna del corion, llenando por completo la cavidad coriónica.

Inmediatamente encima del cordón umbilical se encuentra el punto de unión del embrión con el saco vitelino. Este es una especie de bolsa, semejante en apariencia a un globo, que tiene la función de producir corpúsculos sanguíneos durante las etapas iniciales del desarrollo embrionario, pero que, más adelante, se atrofia al perder su función. Los restos del saco vitelino se expulsan, después del parto, junto con la placenta y el saco amniótico.



La cuarta semana

Al llegar la cuarta semana la pared del cuerpo del embrión está compuesta por tres capas celulares, a saber: *que son:*

(a) Capa externa: Esta formará la epidermis, el cabello, las glándulas sebáceas, las glándulas sudoríparas y el sistema nervioso.

(b) Capa intermedia: Su parte axial es la notocorda, precursora de la espina dorsal. De esta capa intermedia surgirán también la dermis, los músculos, los huesos, los vasos sanguíneos y linfáticos, los riñones y las glándulas genitales, así como los elementos celulares de la sangre y el tejido conjuntivo.

(c) Capa interna: De ella surgirán el sistema digestivo, el sistema urinario y los pulmones.

Durante la cuarta semana de gestación la extremidad cefálica (futura cabeza) del niño aumenta de tamaño, permitiendo la formación de una gran cavidad (futura boca), en su parte inferior delantera. Una protuberancia situada inmediatamente debajo de la cavidad bucal contiene el corazón que, aunque rudimentario, da sus primeros latidos en los primeros días de la cuarta semana.

Aproximadamente a los 28 días, a partir de la fecundación, el embrión ya posee, aunque en forma rudimentaria, todos los tejidos que se servirán de base para la formación de sus órganos. Su tamaño varía entre los 75 milímetros y un centímetro y medio. A pesar de que su madre solamente tiene 15 días de retraso en la menstruación, su diminuto hijo ya posee una gran cabeza con el esbozo de los ojos, las orejas y la boca. Posee también un cerebro que, aunque rudimentario, es característicamente humano; sus riñones ya existen aunque en forma primitiva, lo mismo que el sistema digestivo y la corriente sanguínea. El corazón, un diminuto tubo en forma de U de dos milímetros de largo, bombea enérgicamente la sangre del niño, (no la de la madre) a través de la naciente placenta. El sistema circulatorio embrionario es un circuito totalmente cerrado que permite el intercambio de desechos y alimentos con el sistema circulatorio materno, a través de la placenta, sin permitir que se mezclen los dos tejidos sanguíneos.

El sistema nervioso también hace grandes progresos durante la cuarta semana de vida. A partir del cerebro primitivo empiezan a surgir células nerviosas que invaden, como tentáculos, todo el cuerpo del niño, en estado embrionario. También la espina dorsal empieza a configurarse, al mismo tiempo, a partir de una cuerda espinal rudimentaria, cuyo tejido se divide para formar cuarenta

es la importante por que va a ser el centro de las partes del cuerpo.

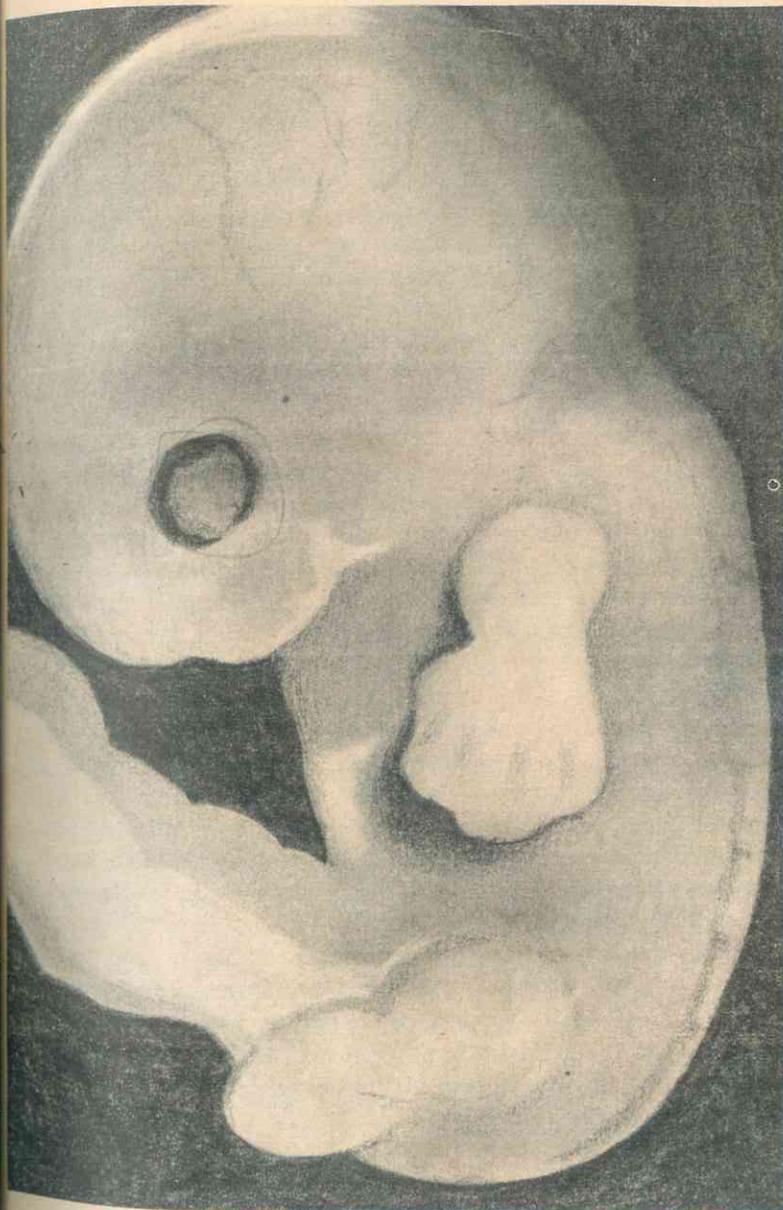
pares de segmentos cuadrangulares. Algunos de ellos no pasarán a su estado primitivo, pero los treinta y tres restantes evolucionarán hasta formar las vértebras. Poco tiempo después sobresalen las costillas de las doce vértebras torácicas, y unos músculos rudimentarios empiezan a ocupar el espacio entre ellas. Los tallos nerviosos provenientes de la médula espinal en desarrollo, van abriéndose camino entre los nuevos tejidos, cada vez más completos y complejos. El desarrollo del sistema nervioso se lleva a cabo de acuerdo con un plan bien definido, partiendo del cerebro hacia la parte inferior del cuerpo y luego, a medida que la médula va progresando hacia abajo, a partir de ésta hacia la periferia.

Segundo mes de vida

Al finalizar el primer mes de gestación, termina, para el embrión, la época en que realizó los cambios físicos más importantes de su vida y logró una mayor rapidez en su proceso de desarrollo. En efecto, el embrión de un mes es 10.000 veces mayor que el óvulo fecundado y ya tiene todas las características de un pequeño organismo que, aunque incompleto todavía, funciona con asombrosa precisión.

Así como el primer mes de la gestación fue dedicado, especialmente, a la formación de los órganos vitales del cuerpo, como son el sistema circulatorio, el sistema nervioso y la estructura ósea, puede decirse que, durante el segundo mes, el embrión concentra su atención en el perfeccionamiento de su aspecto físico. Los brazos, las piernas, los ojos, el tronco y la cara empiezan a aparecer cada vez con mayor claridad.

A los 35 días, a partir de la fecundación, aparecen, a los lados del cuerpo, 4 pequeñas aletas. Dos de ellas a nivel del corazón y las otras dos cerca de la cola. Son éstas las precursoras de los brazos y las piernas. Estas aletas crecen rápidamente en forma cilíndrica y se dividen en la mitad, por medio de una naciente articulación que marca la separación del brazo y el antebrazo, aun cuando ambos son todavía cortos que la articulación del codo parece ser la muñeca. En el extremo del brazo aparece muy pronto una mano amorfa pero en el poco tiempo después, será posible distinguir los dedos. Al final del segundo mes de vida éstos han alcanzado toda la perfección de su desarrollo, hasta tal punto que se les pueden tomar ya las huellas digitales.



El segundo mes

El desarrollo de las piernas sigue idéntico patrón al de los brazos. Sin embargo, tiene lugar con algunos días de retraso con relación a éstos.

El embrión de seis semanas de edad mide solamente un centímetro y cuarto.

A pesar de su diminuto tamaño, ya tiene características físicas indiscutiblemente humanas. A los lados de su cabeza pueden observarse dos grandes círculos negros que constituyen la parte más profunda de los ojos. Inmediatamente debajo de éstos, la cavidad de la boca se perfila con mayor claridad y, en sus extremos, aparecen poco a poco, los oídos. Estos, durante el desarrollo embrionario, se sitúan en el extremo de la mandíbula y, poco a poco, se desplazan hacia el lugar que les corresponde.

En la parte central de la cara aparece una protuberancia vertical que, con asombrosa rapidez, evolucionará hasta formar la nariz, el labio superior, la parte central del maxilar superior y el paladar.

A partir de la columna vertebral las células de las vértebras superiores forman las costillas. Estas se unen, en la parte delantera del tórax, formando el esternón. Inmediatamente después se inicia la migración de las células musculares. A partir de la espalda, por ambos lados, hacia el frente, se va formando el tejido muscular subepidérmico. Poco más tarde, siguiendo idéntico patrón de desarrollo, aparecerá la epidermis, con el vello y las glándulas sudoríparas y sebáceas. En el segundo mes de vida intrauterina el bebé flota libremente en el líquido amniótico, dispone de una placenta bien formada que, a través del cordón umbilical, le suministra alimento y oxígeno a la vez que le permite expulsar sus desechos hacia la corriente sanguínea materna. Con la apariencia de un globo unido al niño por un estrecho cordón, el saco vitelino le suministra los nutrientes sanguíneos mientras su médula espinal asume tan importante función. Durante la etapa embrionaria la producción de glóbulos rojos está a cargo del saco vitelino. Este la delegará gradualmente en el hígado y el bazo y éstos, a su vez, la delegarán oportunamente en la médula ósea que asumirá la tarea de producirlos por el resto de la vida.

Vale la pena observar que el desarrollo de tan complejos órganos se lleva a cabo con absoluta precisión y en forma asombrosamente sincronizada. Las dos orejas, por ejemplo, se van formando exactamente al mismo tiempo y así las manos, las piernas, los ojos y todos

los demás. En ningún momento una célula inicia su labor inoportuna. La coordinación de tan extraordinarios acontecimientos es perfecta, perfectamente sincronizada. A través del código genético, presente en el niño desde la concepción, las nuevas células van recibiendo las instrucciones detalladas y precisas de su plan de desarrollo.

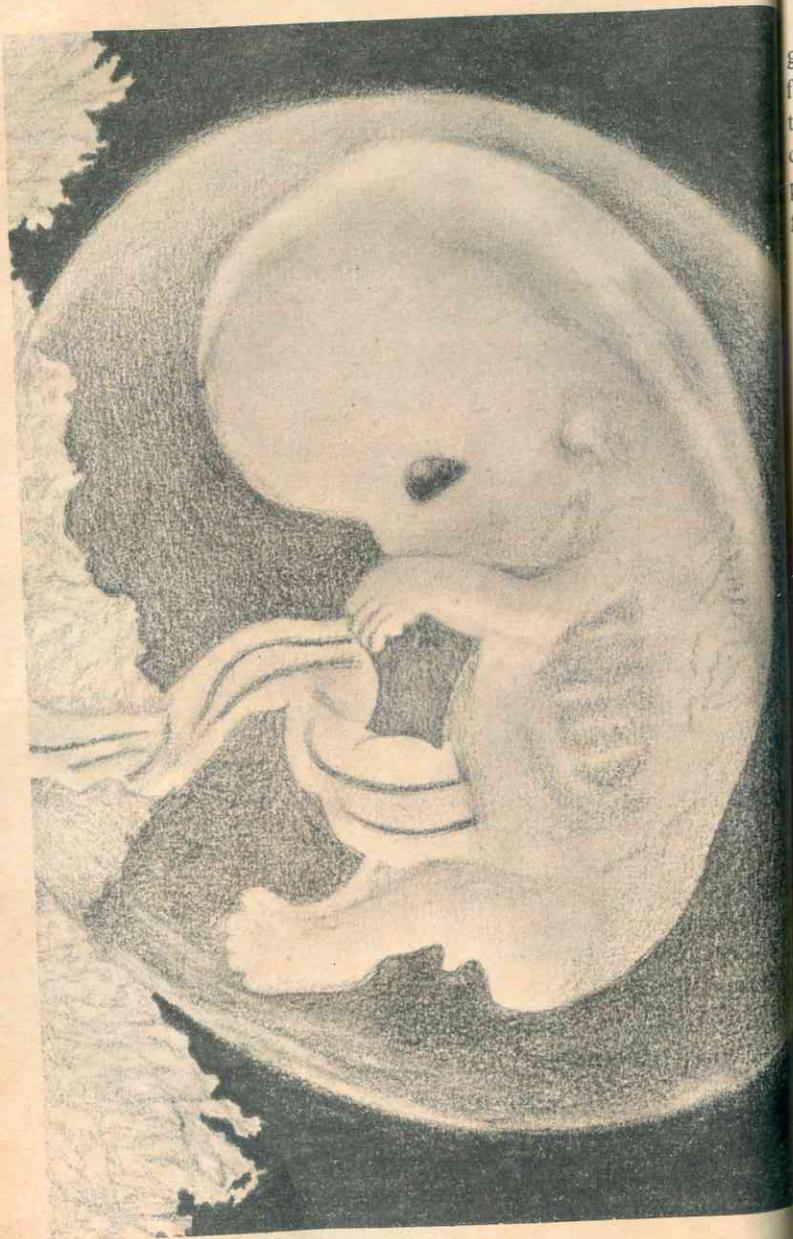
Al finalizar el segundo mes de la gestación, el bebé cambia, una vez más, de nombre científico. Ya no se llama *embrión* sino *feto*. Esto significa que ha concluido la etapa de la formación de sus órganos, ya todos están presentes, su organismo está completo y no necesita elaborar nuevos tejidos. De este momento en adelante su tarea consiste en perfeccionar sus diversos órganos y ponerlos a funcionar.

Tercer mes de vida

Al iniciarse el tercer mes de vida el niño mide aproximadamente 3 centímetros de largo. Posee una gran cabeza, con ojos de aspecto soñoliento, y también brazos y piernas capaces de agarrar, patear y moverse enérgicamente. Debido a su diminuto tamaño, la madre no percibirá sus movimientos sino hasta varias semanas después. Aun cuando ya advertimos que el sexo de la criatura se determina en forma irreversible, en el momento mismo de la fecundación, por medio de la combinación de los cromosomas sexuales, el desarrollo de los órganos genitales, durante la vida embrionaria, se lleva a cabo, en forma idéntica, para los dos sexos. Tanto los testículos como los ovarios se forman dentro de la cavidad abdominal. Así el pene y el clítoris tienen idéntica apariencia durante la etapa inicial de su desarrollo, lo mismo que el escroto y el tejido vulvar.

Durante el tercer mes de la gestación, las células sexuales se encargan de dar a los genitales del niño la apariencia que corresponde a su sexo. El pene del varón crece, se forma su escroto y los testículos abandonan la cavidad abdominal para colocarse en él y, poco a poco, se forma en su totalidad el aparato genital masculino. A la niña, en cambio, se le forma el clítoris, aparece la vulva y el proceso culmina con la formación del aparato reproductor femenino.

Hacia la undécima semana de embarazo el hígado y el bazo asumen la tarea de producir glóbulos rojos y el saco vitelino, al perder su función, se atrofia. Este permanece dentro de la membrana fetal hasta después del parto, cuando se expulsa junto con la placenta, el amnios y el cordón umbilical.



El tercer mes

Durante el tercer mes la médula iniciará su tarea de producir los glóbulos rojos y el hígado y el bazo abandonarán, poco a poco, dicha función. Sin embargo, este proceso es tan lento que aun en el momento del nacimiento un porcentaje de los corpúsculos sanguíneos proceden de estos dos órganos. Más adelante la médula será la única productora de glóbulos rojos y producirá también una parte de los glóbulos blancos. Estos glóbulos, llamados también *linfocitos*, y cuya función es mantener en el organismo mecanismos de defensa contra las enfermedades e inmunizarlo contra las infecciones, se forman, principalmente, en los ganglios linfáticos, las amígdalas y el bazo. Como ya lo dijimos, durante la vida adulta, la médula ósea produce también algunos de ellos.

Al finalizar el tercer mes de la gestación, la cara del niño se perfila rápidamente y adquiere los rasgos que lo caracterizarán durante el resto de su vida. Se forman los párpados que se mantendrán cerrados hasta el final del embarazo, las orejas iniciarán su traslado hacia el lugar que les corresponde, y la mandíbula inferior completará el óvalo facial. Los ojos, que inicialmente estaban excesivamente separados, empezarán a juntarse para ocupar su sitio definitivo a los lados de la nariz.

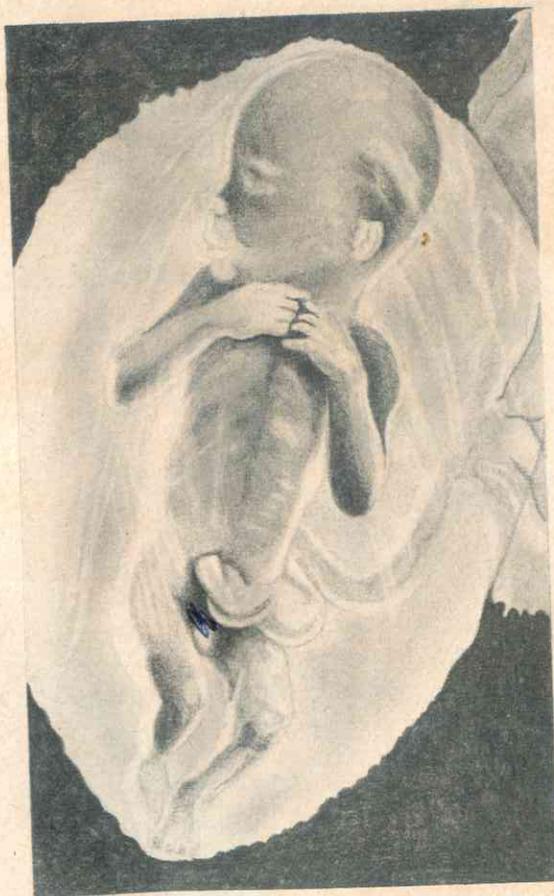
En este momento el niño ha completado la tarea de encerrar su cerebro dentro de una cavidad protectora especial. El primer paso, que tuvo lugar a las ocho semanas de vida, consistió en formar unas membranas alrededor del cerebro y llenarlas de un líquido cuyo fin es amortiguar los golpes. También se fortaleció el tejido subcutáneo y aparecieron, en cuatro sitios de la cabeza, unos centros de formación ósea. Estos evolucionan hasta formar el cráneo. Sin embargo, durante la vida fetal, éste se encuentra dividido en cuatro segmentos totalmente separados y capaces de deslizarse ligeramente sobre la superficie cerebral. Esto permite que la cabeza del niño sea maleable de tal manera que, en el momento del parto, pueda tomar la forma más conveniente para su paso por el estrecho canal vaginal. Los segmentos del cráneo tardan varios años en juntarse y éste solamente se sella por completo en los años inmediatamente anteriores a la pubertad.

En el período que transcurre entre las 8 y las 12 semanas del embarazo el bebé duplica su tamaño, ya que pasa de medir 3 centímetros a medir aproximadamente 6. El final del primer trimestre de vida intrauterina marca el momento a partir del cual el feto no

solamente posee todos sus órganos y todos sus tejidos sino que éstos son también capaces de funcionar. De allí en adelante el niño se concentrará en crecer y fortalecerse, hasta ser capaz de vivir fuera de útero materno.

Cuarto mes de vida

A partir de la duodécima semana de gestación, el crecimiento del niño será vertiginoso. Al cumplir 4 meses de edad su tamaño será



Más de 4 meses

de cerca de 16 centímetros. Aproximadamente en esta época la madre percibirá, por primera vez, los movimientos de su hijo. El espacio de la cavidad uterina, que al principio resultaba enorme para el diminuto bebé, se va haciendo cada vez más estrecho, a medida que éste crece. El aumento de tamaño del niño obliga al útero a crecer rápidamente de tal manera que éste llenará y hará crecer el abdomen de la madre. Como ya dijimos en el párrafo anterior, a las 12 semanas de embarazo los órganos del niño son capaces de ejercer cada una de sus respectivas funciones. El niño de 4 meses adquiere cada vez más destreza en el ejercicio de diversas actividades, no ya relacionadas con el funcionamiento de sus mecanismos fisiológicos propiamente dichos, sino con el comportamiento aprendido. En otras palabras, una vez que tiene todos sus órganos marchando, tiene que aprender él a realizar determinadas actividades cuyo conocimiento le será indispensable cuando abandone el seno materno. Así, pues, empezará a chuparse los dedos para practicar la succión que le permitirá ingerir los alimentos, una vez que se suspenda su suministro por parte de la placenta. Aprenderá también a respirar inhalando y exhalando líquido amniótico. Empezará a tragar líquido amniótico y a orinarlo después. Será también capaz de distinguir entre el sabor agradable y el que no lo es. Por ejemplo, si se le endulza el líquido amniótico lo ingerirá con mayor frecuencia. Si, por el contrario, éste tiene un sabor amargo, tragará menor cantidad.

El niño de 4 meses pasa parte de su tiempo dormido y pasa también horas despierto. Un movimiento brusco de su madre, un ruido o un golpe pueden despertarlo de su sueño. Con frecuencia le da hipo. Es capaz de agarrar con fuerza y de ejecutar violentos movimientos. Dada la estrechez, cada vez mayor, del espacio en que se encuentra, adoptará la posición que le dé mayor comodidad. Ya en esta época el niño tendrá su posición favorita para dormir. Afirman algunos psicólogos que desde este momento empiezan a perfilarse algunas características del comportamiento que perdurarán en la personalidad del adulto.

Final del embarazo

El final de la gestación transcurre sin cambios en el niño, exceptuando, obviamente, los notables cambios en su tamaño y su peso. Al final del cuarto mes medirá entre 20 y 25 centímetros, a los 5

meses su tamaño habrá aumentado a casi 30 centímetros y, en el momento del nacimiento, medirá aproximadamente 50 centímetros. El rápido aumento de tamaño hará que el niño se encuentre cada vez más estrecho en la cavidad uterina, por tanto se verá obligado a quedarse casi inmóvil en su posición más cómoda. Hacia el séptimo mes de embarazo colocará su cabeza hacia abajo, colocándose en la posición correcta para atravesar el canal vaginal de su madre, durante el parto. Aun cuando los últimos meses del embarazo constituyen un largo y monótono período para el niño que tendrá que esperar pacientemente el momento de su nacimiento, no podemos olvidar que éste no está ni mucho menos inactivo ya que tiene que ocuparse, en todo momento, en producir en su madre los cambios necesarios para la continuación de la gestación y de secretar las hormonas necesarias para esto. Desde el momento de la concepción, el nuevo ser concebido asume la dirección de los mecanismos hormonales de su madre función que ejercerá, sin interrupción, durante todo el embarazo. Finalmente, se ha probado recientemente que es el niño y no su madre el que desencadena el proceso del parto. En el estudio del desarrollo embrionario y fetal del hombre es importante destacar cinco observaciones:

(a) La vida humana empieza en el instante de la fecundación y que, en ese momento, se desencadena un proceso *continuo e irreversible*, que culmina en la formación de un ser humano.

(b) La vida humana es un *ciclo ininterrumpido* que empieza con la concepción y termina con la muerte. Este ciclo comprende varias etapas como son: la etapa de las primeras divisiones celulares, la etapa embrionaria, la etapa fetal, la infancia, la edad pre-escolar, la edad escolar, la pubertad, la juventud, la edad adulta y la vejez.

(c) Las diferentes etapas del ciclo vital marcan, en forma aproximada, los diferentes pasos de la evolución del hombre, pero, en ningún momento, después de la fecundación, se producen cambios bruscos y súbitos que permitan diferenciar en forma absoluta una etapa de la anterior.

Por ejemplo: La etapa fetal va desde las ocho semanas hasta el nacimiento. Sin embargo los niños prematuros, aun cuando cronológicamente quedarían catalogados en la categoría de fetos, son, en realidad, niños porque no existe ninguna diferencia radical entre el niño y el feto. De la misma manera el embrión se convierte en feto pero durante su transición a la etapa siguiente no se produce ningún

cambio brusco que permita diferenciar las dos etapas en forma absoluta. Así, pues, no es posible afirmar: tal día, a tal hora, este embrión se convirtió en feto, o este feto se convirtió en niño; así como tampoco se puede decir: el 18 de marzo a las cuatro de la tarde Juanito se convirtió en adolescente.

La continuidad del ciclo vital hace imposible la separación rígida y categórica de sus etapas.

(d) En el óvulo fecundado están determinadas, en forma irreversible, las características físicas del futuro hombre, así como los elementos hereditarios de su personalidad, de tal manera que esa prodigiosa célula solamente necesita tiempo para convertirse en una persona humana.

(e) El óvulo fecundado es independiente de la madre porque posee características genéticas que, si bien son heredadas de sus padres, su combinación las hace únicas y diferentes a las de ambos padres y a las de sus hermanos. Además, desde los primeros días de la gestación, es el ser concebido el que asume la dirección del proceso de la gestación. El niño forma su propio cuerpo, sin aporte alguno de su madre, y forma también aquellos tejidos que le serán necesarios durante su vida intrauterina: placenta, corion, saco vitelino, amnios, etc. La madre solamente ofrece abrigo y alimentos a ese pequeño ser que, además de crearse a sí mismo, la transforma a ella en recinto acogedor durante nueve meses.

2.2 La experiencia de la madre durante el embarazo

Después de haber descrito el desarrollo embrionario y fetal del ser humano, conviene estudiar brevemente el fenómeno de la gestación, desde el punto de vista de la madre. Con ese fin describiremos aquí:

- A. Síntomas del embarazo
- B. Cambios físicos en el organismo materno durante el embarazo
- C. Influencia del estado de salud de la madre en el niño
- D. Estado emocional de la madre y su repercusión en el niño
- E. Factores externos
- F. Papel del padre durante el embarazo.

A. Síntomas del embarazo

(a) Cesación de la menstruación o amenorrea

En una mujer, sexualmente activa, la suspensión de la menstruación suele considerarse como el primer síntoma de embarazo. Ciertamente la amenorrea puede tener una gran diversidad de causas de orden fisiológico o psicológico, pero, en una mujer que no haya sufrido trastornos anteriores a la desaparición de la menstruación, ésta indica la probabilidad aunque, no la certeza, de un embarazo.

(b) Elevación de la temperatura basal

Según vimos en la unidad 2 la progesterona, secretada por el cuerpo amarillo durante la fase post-ovulatoria del ciclo menstrual, eleva en unas pocas décimas de grado, la temperatura del cuerpo de la mujer. Cuando no hay embarazo, la hipófisis suspende su hormona estimulante del cuerpo amarillo, éste se atrofia, desaparece la progesterona y la temperatura basal de la mujer desciende bruscamente al tiempo que aparece la menstruación. En caso de embarazo, en cambio, las vellosidades coriales secretan una hormona estimulante del cuerpo amarillo, éste permanece activo y mantiene los altos niveles de progesterona en la circulación sanguínea de tal manera que la temperatura del cuerpo de la mujer, en lugar de descender bruscamente, permanece elevada. Así pues, la persistencia de la temperatura elevada durante más de 18 días, asociada con la ausencia de menstruación, es síntoma, casi inequívoco, de embarazo.

(c) Náuseas y malestares matutinos

Un alto porcentaje de mujeres embarazadas experimentan malestares y náuseas, especialmente en las primeras horas de la mañana. No se conoce aún la causa exacta de estos trastornos pero son tan frecuentes en las mujeres gestantes, que suelen considerarse como posibles síntomas de embarazo. También es frecuente en los primeros meses de la gestación la sensación de repugnancia hacia olores fuertes o hacia determinados olores. El fenómeno de los malestares matutinos suele desaparecer durante el cuarto mes del embarazo. En algunas mujeres, sin embargo, persiste con gran intensidad hasta su etapa final. Aun cuando se desconoce su causa directa, algunos

investigadores se inclinan a pensar que las náuseas matinales de la madre gestante tienen un gran componente psicológico.

(d) Cambios en los senos

Con alguna frecuencia se puede observar, en las etapas iniciales del embarazo, algunos cambios en los senos maternos que permiten aclarar su diagnóstico. Estos cambios consisten en el aumento de tamaño y la congestión de los senos que puede llegar a causar algo de dolor. En etapas más avanzadas del embarazo, los senos empiezan a secretar calostro, preparándose así para su función de alimentar al niño después del parto.

Exámenes de laboratorio: Existen algunas pruebas de laboratorio que permiten verificar el diagnóstico de la gestación, aun cuando ninguna de ellas produce resultados en las primeras semanas. La más conocida se llama *prueba de Galli* y consiste en inyectar orina de la mujer a un sapo. Si está embarazada, su orina contiene gonadotropina y ésta hará eyacular al sapo. En el caso contrario el sapo no eyaculará.

La prueba de Galli tiene dos limitaciones: la primera es que no es aplicable en etapas tempranas del embarazo; la segunda es que su resultado positivo es siempre cierto pero su resultado negativo no lo es. Esto significa que cuando el Galli da positivo la mujer está embarazada con absoluta certeza, pero en cambio, el resultado negativo no indica la absoluta certeza de la ausencia de embarazo.

Los investigadores trabajan incansablemente en la búsqueda de pruebas de laboratorio que permitan hacer un diagnóstico temprano y seguro de la gestación.

Se habla del descubrimiento reciente por parte de médicos norteamericanos de una prueba de sangre que permite diagnosticar el embarazo, aun antes de la fecha de la menstruación. Sin embargo, este método no se ha perfeccionado lo suficiente como para ser fácilmente aplicable en gran escala.

(e) Cambios en el útero

A medida que avanza el embarazo sus síntomas son cada vez más evidentes. El útero va aumentando de tamaño en la medida que el crecimiento del niño lo requiera y, al final de la gestación, éste habrá aumentado su capacidad 500 veces. El cambio del tamaño del útero

empieza a ser perceptible al examen médico aproximadamente en el segundo mes de la gestación.

(f) *Frecuentes deseos de orinar*

Este síntoma es una consecuencia directa del aumento de tamaño del útero, que, al aumentar de volumen, presiona la vejiga y le disminuye su capacidad de almacenar orina.

(g) *Movimientos fetales*

Es un síntoma de embarazo que suele percibirse alrededor del cuarto mes. Aun cuando el niño hace sus primeros movimientos aproximadamente a las seis semanas de vida intrauterina, éstos son imperceptibles para la madre debido al pequeñísimo tamaño de su hijo. Alrededor del cuarto mes de la gestación el tamaño del niño permite golpear las paredes del útero con sus movimientos y en ese momento su madre empieza a percibirlos. Por ser un síntoma que se percibe cuando la gestación está avanzada, los movimientos fetales tienen poca utilidad como elemento para hacer el diagnóstico del embarazo ya que, por lo general, se presentan cuando éste ha sido plenamente confirmado. Sin embargo, dichos movimientos tienen gran valor en la observación del proceso del embarazo ya que su presencia garantiza la vitalidad del feto.

B. *Cambios físicos en el organismo materno durante el embarazo*

(a) *En el aparato reproductor*

El útero, además de su considerable aumento de tamaño ya descrito, sufre una hipertrofia de sus células musculares y sus fibras musculares se hacen más anchas y más largas. De esta manera se prepara el órgano destinado a abrigar el niño para soportar su peso durante la gestación y para contraerse con fuerza en el momento de expulsarlo.

Como consecuencia de los cambios hormonales, característicos del embarazo, el cuello uterino y la vagina sufren algunas leves transformaciones que, si bien son imperceptibles para la mujer, pueden ser detectadas por el médico y constituyen un elemento más en el diagnóstico de la gestación.

El cambio más evidente a nivel de los ovarios es el aumento de tamaño del cuerpo amarillo. Gracias al estímulo de la hormona

secretada por las vellosidades coriales (gonadotropina coriónica), el cuerpo amarillo aumenta de tamaño hasta formar una gran glándula que alcanzará su máximo desarrollo al final del primer trimestre del embarazo. La hipertrofia del cuerpo amarillo explica el hecho de que el ovario que produjo el óvulo responsable del embarazo sea más voluminoso que el otro (ver unidad 3).

(b) *En el abdomen*

El aumento de tamaño del útero provoca una gran distensión del abdomen y, en algunos casos, aparecen grietas o estrías en la piel que lo recubre.

(c) *En la piel*

Sin conocerse aún la causa, se ha podido observar, en un gran número de mujeres embarazadas, que en su cara aparecen unas manchas principalmente localizadas en las mejillas. Estas manchas llevan el nombre de *cloasma* y, aun cuando no se pueden evitar, desaparecen pocas semanas después del parto.

(d) *En el sistema circulatorio*

Debido a que, en las últimas etapas de la gravidez, el corazón debe bombear un volumen mucho mayor de flujo sanguíneo, su tamaño aumenta ligeramente. Esta leve hipertrofia del corazón es normal en el embarazo y se explica por la mayor intensidad en el funcionamiento de dicho órgano.

Durante el embarazo el volumen de la sangre materna aumenta considerablemente. Se calcula que este aumento es aproximadamente de 30 a 50%. Sin embargo, los recuentos de glóbulos rojos y la concentración de hemoglobina demuestran que la sangre de la futura madre es más diluida que la de las mujeres no embarazadas.

La gran demanda de hierro por parte del niño explica la tendencia de las madres embarazadas a sufrir de anemia. Salvo en casos de desnutrición severa, ésta no pasa de ser una anemia leve sin graves consecuencias. Además, puede evitarse suministrando a la madre una dosis de hierro suplementaria.

(e) *En el sistema respiratorio*

Como consecuencia del aumento de tamaño del útero, el diafragma

ma se desplaza ligeramente hacia arriba y el tórax se ensancha un poco hacia los lados.

De esta manera aumenta la capacidad de inhalar a los pulmones ya que la madre gestante debe respirar aire adicional con el fin de satisfacer la demanda de oxígeno de su hijo. Con frecuencia se observa una mayor frecuencia respiratoria en la madre hacia el final de su embarazo. Es esta otra manera de satisfacer la demanda de oxígeno por parte del feto.

(f) En los riñones

Aun cuando los riñones no presentan cambios evidentes a la vista, su trabajo aumenta considerablemente debido al aumento del volumen del flujo sanguíneo de la madre y a su tarea de eliminar los desechos del niño que pasan, a través de la placenta, a la sangre materna. Hacia el final de la gestación la madre orina con creciente frecuencia, no sólo por la presión que el útero ejerce sobre la vejiga sino también, porque los riñones trabajan a un ritmo más acelerado.

(g) En los mecanismos hormonales

El mecanismo de control hormonal del ciclo menstrual que estudiaremos en la tercera unidad, se bloquea totalmente durante el embarazo. El cuerpo amarillo, estimulado por la hormona que producen las vellosidades coriales del niño en gestación, secreta grandes cantidades de progesterona. Su actividad dura, aproximadamente, hasta el tercer mes del embarazo y, a partir de ese momento, la placenta asume las funciones endocrinas y produce grandes cantidades de estrógenos, progesterona y gonadotropinas.

La abundancia de estrógenos y progesterona actúa como barrera contra la producción de hormonas estimulantes del ovario, por parte de la hipófisis.

Es este el mecanismo mediante el cual la naturaleza impide que ocurran ovulaciones posteriores a la fecundación y, por tanto, que se produzcan embarazos superpuestos.

La hipófisis secreta, en cambio, una sustancia llamada *pitocina* cuya función es estimular el músculo uterino para que mantenga su firmeza.

Durante la gestación se produce también un ligero aumento de tamaño en la glándula tiroides.

La reanudación de la actividad cíclica de los ovarios y la hipófisis, de la mujer, tendrá lugar, aproximadamente 4 semanas después del parto, cuando la madre no alimenta al niño. En cambio, cuando hay lactancia, la inhibición de los ovarios dura tanto tiempo como dure la lactancia completa.

Según esto, cuando la madre no lacta tendrá su primera menstruación entre 4 y 6 semanas después del parto y, de ahí en adelante, sus ciclos menstruales se sucederán normalmente. La madre lactante, en cambio no tendrá la primera menstruación hasta el final de la lactancia que puede ser 9 meses o 1 año después del parto. Debido a la inhibición de la actividad de los ovarios, durante la lactancia, es muy poco probable, aun cuando no imposible, que la madre conciba otro hijo durante este período.

Según hemos podido observar, en la descripción de la gestación, el organismo de la mujer está diseñado, hasta en sus últimos detalles, para servir de refugio al niño, durante su vida intrauterina. Así, pues, el embarazo no es, ni mucho menos una enfermedad, se trata, en cambio de un fenómeno fisiológico, perfectamente normal, en el que cada una de las alteraciones del funcionamiento orgánico de la mujer tiene su razón de ser y su explicación.

Sin embargo, así como la salud del cuerpo humano no es siempre perfecta, ni todos sus órganos desempeñan siempre sus tareas a la perfección, puede suceder que se presenten problemas y anomalías durante el embarazo. Por esta razón es aconsejable que la futura madre acuda al médico, tan pronto se entere de su estado, no con el fin de buscar tratamiento para una enfermedad, sino para someterse a una cuidadosa supervisión por parte del médico que se encargará de velar por la salud de ella y la de su hijo.

C. Influencia del estado de salud de la madre en el niño

Como vimos, en la primera parte de esta unidad, el niño es independiente de la madre en cuanto a sus características genéticas y en cuanto al proceso de formación de su propio cuerpo. No obstante, necesita su protección y alimentación, mientras adquiere la capacidad de vivir en el mundo exterior. Por el solo hecho de vivir, durante nueve meses, en el seno de su madre y estar en tan íntimo contacto con ella, su pequeño organismo está sujeto a la influencia del estado general de salud de su madre.

Los médicos suelen hablar del binomio madre-hijo, refiriéndose a hecho de que el cuidado médico prenatal no sólo influye en la mujer sino también en su hijo. Así pues, cuando se diagnostica una enfermedad a la madre gestante, es necesario obrar con prontitud para evitar que le afecte al niño, y, también, tener cuidado, al prescribir el tratamiento, de que éste no sea nocivo para él.

El viejo consejo de que es mejor prevenir que curar, es especialmente recomendable para las madres embarazadas. Debido a que su estado no las inmuniza contra las enfermedades infectocontagiosas, ellas deben tener especial cuidado para evitar todo contacto con personas que padecen enfermedades infecciosas, así se trate de problemas leves, como los resfriados por ejemplo. He aquí algunos de los problemas de salud materna que pueden tener repercusión directa en la salud del niño:

(a) Enfermedades contagiosas

Este grupo comprende todas las enfermedades virales de la infancia, como viruela, varicela, rubéola, escarlatina y sarampión. Aunque cuando se sospecha que la mayoría de ellas pueden ser perjudiciales para el niño, cuando la madre las padece durante los tres primeros meses del embarazo, sólo se ha comprobado la asociación de la rubéola con malformaciones congénitas como cataratas, sordera y defectos cardíacos en el niño. Una enfermedad viral menos frecuente llamada *toxoplasmosis*, afecta también el desarrollo del niño en algunos casos.

El peligro que estas enfermedades afecten el desarrollo del niño sólo existe durante los tres primeros meses del embarazo y éste ya ha sido prácticamente eliminado con la elaboración de vacunas mediante las cuales es posible inmunizar a las mujeres que no sufrieron la enfermedad en su infancia. Ya existen vacunas contra el sarampión, paperas, viruela y rubéola. Sin embargo, por tratarse de enfermedades muy frecuentes entre los párvulos, es aconsejable exponer a las niñas al contagio de aquellas para las cuales no existe aún la vacuna, con el fin de que se inmunicen antes de llegar a la edad de tener hijos.

En el caso de la rubéola, no solamente se dispone ya de la vacuna sino que también existe una prueba de laboratorio que permite saber si la mujer está o no inmunizada contra el virus que la causa. De tal manera que se puede detectar, con precisión, el grupo de mu-

res susceptibles de contraer la enfermedad para vacunarlas oportunamente. Así se elimina para ellas el peligro de contraer la infección durante la etapa inicial de un embarazo.

(b) Tuberculosis ✓

El diagnóstico precoz, así como el tratamiento oportuno de esta enfermedad, es especialmente importante entre las madres embarazadas ya que con el estado avanzado de la enfermedad aumenta el peligro de muerte para el niño. A las madres tuberculosas se les debe impedir que amamenten a sus hijos pues la leche materna suele ser una vía de transmisión de la enfermedad. Debe advertirse que la tuberculosis es la única enfermedad que se puede transmitir con la lactancia materna. En casos en que la madre padezca de otras infecciones, la lactancia no solamente no está contraindicada sino que es altamente recomendable ya que la leche contiene los anticuerpos de la madre y constituye una manera muy eficaz de inmunizar al niño.

(c) Sífilis ✓

Las madres sifilíticas, cuando no se someten a tratamiento oportuno, suelen dar a luz niños que padecen sífilis congénita. El diagnóstico de la enfermedad, durante su período de incubación, permite tratarla fácilmente y curarla antes de que el niño se contagie. Recientemente se ha demostrado que la aplicación de altas dosis de penicilina a las madres sifilíticas es altamente eficaz para evitar la enfermedad en sus hijos.

(d) Diabetes ✓

Tanto las madres diabéticas como sus hijos deben ser objeto de cuidados muy especiales durante el embarazo, así como en los días inmediatamente posteriores al parto. Las complicaciones más frecuentes en las madres diabéticas durante la gestación son la *toxemia*, la *eclampsia*, el *desequilibrio hormonal* y el *alto riesgo de muerte fetal*. Gracias al progreso de la medicina y, mediante una cuidadosa observación del embarazo, por parte del médico, se puede, en la actualidad, conjurar los riesgos mencionados.

Aunque sólo hemos enunciado, en forma superficial y breve, algunas de las enfermedades que pueden tener una repercusión directa

en la salud del niño, es indudable que el estado general de salud de la madre ejerce una influencia muy real en la salud de su hijo. Por esta razón, la futura madre debe adquirir conciencia de su obligación de velar por su propio bienestar y por el de su hijo que son inseparables.

D. Estado emocional de la madre y su repercusión en el niño

Así como el organismo de la mujer está preparado para la maternidad y la gestación suele transcurrir, en la gran mayoría de los casos sin trastornos graves, su estructura psicológica tiene también características que le permiten pasar por la experiencia del embarazo y el parto, sin sufrir trastornos nerviosos de consideración. Comparables a los malestares fisiológicos leves, característicos del embarazo como son las náuseas, las agrieras y la sensación de cansancio, existen también algunos trastornos nerviosos menores que suelen experimentar, con alguna frecuencia, las mujeres embarazadas.

Debido a que el estado emocional de la madre podría afectar la salud del niño, es necesario tratar de aliviar cualquier problema emocional que ella pueda sufrir. Estos estados pueden resumirse así:

(a) Tendencia a la depresión

Los grandes cambios hormonales, característicos de los primeros meses de embarazo, pueden afectar la personalidad y el sistema nervioso de la futura madre.

Es frecuente, en la etapa inicial del embarazo, una tendencia de la madre a sentirse triste y melancólica. Cuando esta tendencia a la depresión no pasa de determinados límites, no debe ser causa de preocupación por parte de sus familiares, ya que, además de ser pasajera, puede aliviarse fácilmente con una actitud comprensiva y cariñosa hacia ella. En algunos casos, sin embargo, cuando la depresión es severa y persistente, se impone la intervención del especialista en salud mental.

(b) Dificultad de adaptarse al nuevo estado

Aun en aquellos casos en que el embarazo ha sido deliberadamente buscado, la futura madre encuentra alguna dificultad en aceptar los grandes cambios que suceden en su organismo y en adaptarse

psicológicamente a su nuevo estado. Se siente acosada por toda clase de preocupaciones, la inquieta el futuro de su hijo, la abruma el peso de su nueva responsabilidad, siente aprehensión ante las experiencias que el embarazo le impone y, aun a veces, tiene la sensación de estar solitaria e indefensa.

En los primeros meses de embarazo son frecuentes los cambios súbitos de ánimo. Así como puede sentirse feliz y llena de ilusiones con su maternidad, puede también experimentar deseos de llorar inconsolablemente. Algunas madres suelen inquietarse demasiado por esta tendencia hacia la depresión y llegan a pensar que no amarán a su hijo. Conviene, entonces, recordarles que se trata de algo natural y que deben esperar con paciencia y tranquilidad su adaptación para una situación, tan nueva y diferente, como es la maternidad.

Aunque no existe conexión biológica directa entre el sistema nervioso de la madre y el del niño, el contacto íntimo que existe entre ella y su hijo, durante el período de la gestación, hace imposible la total independencia entre el estado emocional de la madre y el sano desarrollo emocional de su hijo. Los psiquiatras modernos coinciden en afirmar que las perturbaciones emocionales graves de la madre gestante son, con frecuencia, el origen de sentimientos de inseguridad y problemas síquicos de su hijo.

Esta repercusión del estado emocional de la madre, en la salud del niño, exige que se tomen las medidas necesarias para evitar o remediar, con prontitud, las posibles perturbaciones emocionales que ella pueda experimentar durante la gestación.

(c) Ansiedad ante la inevitabilidad del parto

Algunas mujeres, especialmente aquellas embarazadas por primera vez, experimentan una sensación de temor y ansiedad por el parto. Tienen la sensación de estar encerradas en un callejón sin salida, y al ver la experiencia del parto, como algo inevitable, sienten una gran aprehensión.

Este problema era más grave y frecuente en las generaciones anteriores cuando los patrones culturales de la época le daban al parto una connotación misteriosa y trágica. Gracias al perfeccionamiento del método sicoprofiláctico, o parto sin temor, las mujeres de hoy reciben una preparación adecuada para el momento del alumbramiento que, además de eliminar casi totalmente sus preocupaciones,

las prepara para dar a luz de una manera más rápida y menos traumática.

(d) *Malestares sicosomáticos*

Debido a los leves trastornos nerviosos aquí descritos las mujeres embarazadas pueden experimentar diversas molestias físicas de origen psicológico. Algunos vértigos, dolores, jaquecas, náuseas y fatigas, que carecen de explicación fisiológica, son catalogados por los médicos en la categoría de los trastornos sicosomáticos del embarazo. Sin embargo, el hecho de ser de origen psicológico no significa que estos malestares no merezcan atención, ya que se trata de malestares muy reales cuya causa, así sea psicológica, es necesario buscar y remediar. Cuando estos problemas son severos y el obstetra no logra remediarlos debe remitir a su paciente al especialista en salud mental.

(e) *Embarazo problema*

Hemos descrito hasta aquí algunos de los trastornos nerviosos más frecuentemente asociados con el embarazo. Entre las mujeres embarazadas hay algunas que se encuentran en circunstancias particularmente difíciles que merecen consideración especial: se trata de las mujeres con un embarazo problema. Este grupo incluye a las madres solteras, a las que han tenido embarazos muy numerosos seguidos, a las que están en una situación económica precaria, a las que padecen serios problemas de salud, y a todas aquellas a quienes el embarazo ha sorprendido en medio de grandes dificultades. Oportuna y oportunamente para ellas los problemas emocionales que hemos descrito y que son normales en el embarazo son más difíciles de superar. La dificultad de adaptarse al estado del embarazo no puede ser igual para la recién casada que espera su primer hijo como para la madre soltera.

La aprehensión acerca del porvenir de su hijo tampoco puede ser igual para la esposa feliz y para aquella que se debate entre profundos conflictos familiares. En no pocos casos, la aceptación de un embarazo problema exige grandes esfuerzos por parte de una mujer, o en el peor de los casos, de una mujer abandonada y sola. Puede valer la pena advertir que, aun en esos casos, es posible que la mujer logre superar sus problemas emocionales y aceptar a su hijo de tal manera que un embarazo accidental no necesariamente termina

en un hijo indeseado. Por el contrario, puede terminar en un hijo esperado con ilusión e intensamente amado.

Las condiciones psicológicas de la mujer embarazada la hacen especialmente sensible a la influencia de los factores externos sobre su estado emocional. En otras palabras, la ambivalencia de sus actitudes iniciales hacia el embarazo hace que su reacción última y definitiva, ante su hijo, esté en buena parte influenciada y, en algunos casos, determinada por las actitudes de los que la rodean.

E. *Factores externos*

Entre los factores externos que repercuten directamente en el estado emocional de la madre, podemos destacar:

(a) *La actitud del esposo o del padre de la criatura*

Aunque más adelante hablaremos del papel del padre en el embarazo, es indispensable mencionar aquí el hecho de que el equilibrio mental y emocional de la mujer está íntimamente relacionado con la calidad de su relación con el hombre que ama. Un elemental sentido de responsabilidad le hará comprender al padre el deber ineludible que tiene de prestar a la madre de su hijo el apoyo que solo él puede darle. Engendrar un hijo, para luego abandonarlo a su suerte, es una imperdonable cobardía.

(b) *La actitud del médico*

El papel del médico en el embarazo es también de suma importancia. De acuerdo con la definición global de salud, él no puede limitarse a observar los cambios físicos del embarazo sino que debe interesarse por el bienestar general de sus pacientes, madre e hijo, teniendo en cuenta que el bienestar general incluye el equilibrio emocional.

La mujer buscará en su médico la respuesta a todos sus interrogantes y a todas sus inquietudes, y verá en él a la única persona capaz de ayudarle a pasar por la prueba del embarazo. La confianza que la mujer deposita en su médico la hace especialmente susceptible de ser influenciada por él, de tal manera que un médico que tenga hacia su paciente una actitud comprensiva y positiva y esté dispuesto a escuchar sus confidencias la ayudará, de una manera muy eficaz, a superar sus problemas emocionales. En cambio, un médico

brusco, impaciente y regañón, será una causa más de problemas ansiedades para la futura madre.

(c) *Las actitudes de la sociedad*

También las actitudes de las personas allegadas a la futura madre, hacia ella y hacia su embarazo, así como las actitudes predominantes en la sociedad hacia la maternidad, tienen una influencia a veces decisiva, en el estado emocional de la mujer. En efecto, sus sentimientos no pueden ser iguales cuando su embarazo causa alegría como cuando causa indignación. A la mujer no le da lo mismo recibir felicitaciones que reproches. Su estado emocional no puede ser el mismo cuando se siente apoyada y comprendida por sus amigos y familiares que cuando se siente rechazada y despreciada por ellos. Según esto, las actitudes positivas hacia la madre, por parte de sus allegados, pueden ser una ayuda eficazísima en su proceso de adaptación al embarazo, como también, en el caso contrario, el rechazo que siente puede lanzarla a la desesperación.

Las reflexiones que nos hemos hecho hasta aquí nos permiten destacar tres observaciones:

(i) La susceptibilidad de la mujer a ser influenciada por sus allegados, los hace a ellos, en parte, responsables de las últimas consecuencias de su conflicto. Aunque es imposible determinar el grado de responsabilidad moral individual, es necesario que seamos conscientes de nuestra posibilidad de ayudar, de manera eficaz, a encontrar una solución a los problemas emocionales de la futura madre, así como de la posibilidad que tenemos de contribuir a agravarlos y aun de desencadenar un desenlace fatal para su hijo o para ambos.

(ii) En todo embarazo hay dos vidas humanas igualmente valiosas. Por esto, un sentido de justicia elemental nos impone la obligación de tener en cuenta tanto los derechos del niño como los de la madre, en aquellos casos en que nos veamos comprometidos a colaborar en la solución de un embarazo problema.

(iii) Teniendo en cuenta la influencia del estado emocional de la madre en la salud de su hijo, es urgente obrar con prontitud para ayudarla a superar sus conflictos. No podemos olvidar que el apoyo y la comprensión por parte de sus allegados, así como las demostraciones de afecto de que ella es objeto, le permitirán recobrar la serenidad perdida, adaptarse más rápidamente a su estado y asumir una actitud positiva hacia su hijo.

F. *Papel del padre durante el embarazo*

Hemos visto hasta aquí la importancia de la estabilidad emocional de la madre y su influencia en su salud así como en el desarrollo normal del niño. Ahora bien, el padre desempeña un papel de suma importancia en el logro, por parte de la mujer, de su equilibrio emocional.

Al engendrar un hijo, los padres adquieren la obligación de satisfacer sus necesidades físicas y psicológicas durante los largos años que trascurren entre la concepción y la edad adulta. El período de vida intrauterina no es excepción del deber del padre de velar por el bienestar del niño. Por estar éste tan íntimamente ligado al bienestar de su madre, en la época de la gestación, los cuidados del padre hacia su hijo se harán necesariamente a través de la madre. He aquí algunos de los deberes del padre hacia su hijo y hacia la madre:

(a) *Colaborar para mantener y mejorar la armonía conyugal*

El equilibrio psicológico de la mujer depende en buena parte de sus relaciones afectivas con el hombre a quien ella ama. El hombre casado debe siempre colaborar con su esposa en la tarea de construir todos los días su felicidad conyugal y profundizar cada vez más en su relación interpersonal. Este deber de velar por la armonía conyugal es particularmente importante durante los embarazos, debido a que la mujer necesita, aún más que en otras épocas, la serenidad de una unión firme con su esposo y, debido también al hecho de que las circunstancias concretas de la mujer embarazada le causan algunos desequilibrios emocionales que el esposo debe comprender y ayudar a superar. El caso de los padres solteros es diferente. Un embarazo accidental no debe, ni mucho menos, precipitar un matrimonio en una pareja inmadura e insegura de sus sentimientos mutuos. La decisión de contraer matrimonio debe ser, ante todo, una decisión libre y ciertamente, las circunstancias de los padres solteros y las presiones sociales a que se ven sometidos, les impiden reflexionar con serenidad y obrar con verdadera libertad. Los padres solteros no deben sentirse obligados a contraer matrimonio, pero esto no los exonera del deber de velar por el bienestar general de la madre de su hijo, dando su aporte para la satisfacción de sus necesidades físicas, cuidados médicos y adquisición de artículos necesarios para el niño. Conviene advertir, además, que un cheque no salda todas

las cuentas si no que el padre tiene, ante todo la obligación de brindar a la mujer el apoyo necesario para superar sus problemas emocionales.

(b) Estar abierto al diálogo y a la comunicación

Además de ser el diálogo y la comunicación la clave del éxito en la armonía conyugal, éstos cobran importancia durante la gestación, debido a los sentimientos, a veces ambivalentes, de la futura madre, dada su tendencia a la depresión y a su sensación de soledad. Todos los temores y ansiedades que asedian a la madre embarazada la llevan a buscar, con más insistencia que en otras épocas, el diálogo y la comunicación. Si el padre la escucha con afecto y atención, ella experimentará el alivio de saber que él comparte sus inquietudes.

(c) Ofrecerle ayuda y seguridad para el futuro

Como vimos anteriormente, la mujer durante su embarazo experimenta preocupaciones en relación con su porvenir y el de su hijo. Por esto es indispensable que el padre la tranquilice asegurándole que velará por ella durante el embarazo y más tarde compartirá igualmente la obligación de satisfacer las necesidades del niño. Un hombre maduro y responsable no puede obrar en otra forma.

(d) Cuidar del bienestar físico de la madre

El hombre debe estar tan enterado como la mujer del proceso de la gestación y de las precauciones que se deben tomar para evitar complicaciones y asegurar la salud de la madre y el hijo. Debido al cansancio normal de la mujer en este estado, el hombre debe ayudarla en sus quehaceres domésticos y proporcionarle la oportunidad de reposar. Debe también interesarse por su alimentación, por las recomendaciones del médico y por todo lo que pueda tener repercusión en el estado de salud de la mujer.

(e) Colaborar en la preparación de su esposa para el parto

Aun cuando más adelante hablaremos del parto sin temor, o parto sicoprofiláctico, es importante destacar que, de acuerdo con los últimos métodos de atención obstétrica, el padre desempeña un papel importante en la preparación de su esposa para el parto y, aun veces, en la atención del parto mismo.

Como seres libres y racionales que somos, nuestro comportamiento exige que reflexionemos antes de actuar acerca de las consecuencias de nuestros actos. El ejercicio de la sexualidad, tan íntimamente vinculado con la trasmisión de la vida no puede ser excepción de esta regla de comportamiento. La paternidad responsable exige que antes de concebir un hijo reflexionemos acerca de la posibilidad que tenemos de cumplir a cabalidad con las obligaciones que la paternidad nos impone, y también nos exige que, en aquellos casos en que la concepción es involuntaria, respetemos su vida y no ahorremos esfuerzo alguno por satisfacer las necesidades del niño.

2.3 Algunas anomalías que pueden presentarse durante la gestación

Como la salud del cuerpo no siempre es perfecta, ni todos sus órganos desempeñan siempre sus tareas a cabalidad, puede suceder que se presenten problemas y anomalías durante el embarazo. Por esta razón es aconsejable que la futura madre acuda al médico, tan pronto se entere de su estado, no con el fin de buscar tratamiento para una enfermedad, sino con el ánimo de someterse a una cuidadosa supervisión por parte del médico que permitirá descubrir, a tiempo, los problemas que puedan presentarse y tratarlos oportunamente. He aquí algunos de ellos.

(a) Embarazo extrauterino o embarazo ectópico

En algunos casos, el óvulo fecundado que ha iniciado ya su proceso de desarrollo, no logra llegar al útero y se implanta en las trompas de Falopio. Esto ocurre por ejemplo, cuando, como consecuencia de alguna infección, las trompas se encuentran obstruidas. El embrión, implantado en la trompa, inicia su proceso normal de desarrollo pero, debido a que ésta no puede aumentar de tamaño, llega un momento en que se rasga. La madre suele experimentar un fuerte cólico en estos casos y es urgente operarla para extraerle la trompa, pues de no hacerse, puede provocarse una hemorragia mortal. Es este fenómeno el que se designa con el nombre de embarazo extrauterino o ectópico.

(b) Aborto espontáneo y hemorragias

Normalmente la mujer embarazada no debe menstruar. Así, cualquier hemorragia que ocurra durante la gestación es un signo de

peligro que debe comunicarse inmediatamente al médico. Las hemorragias leves en la mujer embarazada suelen considerarse como amenazas de aborto y, en caso de presentarse, deben tenerse cuidados especiales con la madre, recomendarle reposo y observarla muy atentamente. No todas las hemorragias culminan necesariamente en un aborto espontáneo. Hay casos en que, a pesar de haberse presentado durante los primeros meses del embarazo, el niño se desarrolla y nace normalmente. Las hemorragias fuertes y el dolor, en cambio, suelen ser síntoma de un aborto espontáneo. Esto sucede cuando el niño en gestación muere y es expulsado del vientre materno. En éstos casos la madre debe acudir inmediatamente al médico ya que el tratamiento inadecuado de un aborto espontáneo puede traer para ella graves consecuencias.

(c) *Toxemia y eclampsia*

En algunos casos la madre embarazada presenta síntomas de toxemia y debe acudir de inmediato al médico, ya que de no ser tratados oportunamente, sus consecuencias pueden ser muy graves. Estos síntomas son: (a) aumento súbito y excesivo de peso, (b) alta tensión arterial, (c) presencia de albúmina en la orina, (d) hinchazón o edema.

Cuando la toxemia no es tratada a tiempo, puede agravarse hasta desencadenar la eclampsia. En estos casos la madre sufre severas convulsiones y en un alto porcentaje de los casos la eclampsia es fatal tanto para la madre como para el niño.

2.4 **Algunas recomendaciones para la madre gestante acerca del cuidado de su salud**

2.4.1 *Dieta*

La buena nutrición de la madre tiene una capital importancia durante el embarazo ya que la desnutrición severa puede traer consecuencias funestas e irreparables, no solamente para ella sino también para su hijo. Es necesario, por lo tanto, advertir que la nutrición adecuada de la madre gestante exige el cumplimiento de determinadas recomendaciones, a saber:

(a) *Ingerir suficientes proteínas, vitaminas y hierro*

El consumo de proteínas es requisito indispensable para el normal

funcionamiento del organismo humano en cualquier circunstancia. Estas se hacen aún más necesarias durante el embarazo debido a que, en esa época, hay que satisfacer las demandas de dos organismos, el de la madre y el del niño. Por la misma razón hay que incrementar el consumo de vitaminas y hierro. En algunos casos el médico puede recomendar el uso de pastillas ya que la cantidad de estos elementos, presente en los alimentos naturales, puede ser insuficiente.

(b) *Ingerir calcio y fósforo*

El popular proverbio "cada hijo cuesta un diente", hace referencia a la gran demanda de calcio y fósforo por parte del organismo durante la gestación.

Es indispensable poner especial atención al cuidado de la dentadura y, sobre todo, ingerir cantidades suficientes de estos elementos de tal manera que el organismo de la madre pueda, al mismo tiempo, satisfacer sus necesidades y las del niño.

(c) *Vigilar el aumento de peso*

No obstante la madre tener que preocuparse por la calidad de su alimentación, por las razones ya expuestas, debe también tener cuidado para no aumentar excesivamente de peso. No es fácil, en efecto, encontrar el punto de equilibrio entre la buena nutrición y el consumo excesivo de comida. Cuando la madre engorda demasiado, corre el riesgo de que su hijo haga lo mismo y, al dar a luz un niño demasiado grande, aumentan las posibilidades de tener un parto difícil.

(d) *Disminuir el consumo de sal*

Es aconsejable durante el embarazo disminuir el consumo de sal en las comidas ya que ésta suele favorecer la retención de líquidos en el organismo. Sólo en casos de hinchazón severa será necesario suprimir totalmente el uso de la sal. Sin embargo la moderación en su consumo es altamente recomendable como medida preventiva.

(e) *Ejercicio*

Así como el ejercicio es recomendable para todas las personas en circunstancias normales, lo es también para la futura madre. La mu-

jer embarazada debe hacer ejercicio, pero debe tener cuidado para no excederse y evitar los deportes demasiados violentos. Tal como sucede con los alimentos, con el ejercicio es también necesario encontrar el punto de equilibrio entre lo suficiente y lo excesivo.

(f) *Reposo*

A pesar de que el embarazo es un fenómeno natural, éste impone al organismo de la mujer la obligación de satisfacer las demandas adicionales del niño en cuanto a oxígeno, y elementos nutritivos, así como la tarea de eliminar sus desechos. Por estas razones los órganos de la madre trabajarán con mayor intensidad durante la gestación, sus mecanismos fisiológicos se acelerarán en esta época, hecho que explica la tendencia de la mujer embarazada a sentirse fatigada con mayor facilidad. Aunque la futura madre puede continuar llevando una vida normal y su estado no le exige el abandono de sus actividades corrientes, debe evitar el exceso de cansancio y, sobre todo, respetar sus horas de sueño. En las etapas finales del embarazo la mujer carga continuamente en su seno un peso de varios kilos, hecho que acentuará, aún más, su tendencia a fatigarse con facilidad. Unos minutos de reposo, a intervalos durante el día, pueden aliviar eficazmente el cansancio de la futura madre. X

EVALUACION

A. Descripción del desarrollo embrionario y fetal

1. ¿Por qué decimos que la vida humana empieza en la fecundación?
2. ¿Por qué se dice que el blastocisto impide la menstruación de la madre?
3. ¿Por qué se dice que un embrión de tres semanas es un pequeño organismo y no un conjunto de células?
4. Definir:
 - (a) Saco amniótico.
 - (b) Líquido amniótico o fetal.
 - (c) Placenta.
 - (d) Cordón umbilical.
 - (e) Saco vitelino.
5. ¿En qué momento del desarrollo embrionario se inician los latidos del corazón?
6. ¿Cuáles son las principales realizaciones del niño durante el primer mes de vida intrauterina?
7. Describir brevemente cómo se forman los brazos y las piernas del niño y decir en qué momento de la gestación ocurre esto.
8. ¿Cómo se explica el hecho de que el desarrollo embrionario sea absolutamente sincronizado?
9. ¿Por qué al finalizar la octava semana de vida intrauterina el niño deja de llamarse embrión para llamarse feto?
10. ¿Qué cambios ocurren en el niño a partir del cuarto mes?
11. ¿Qué significa la afirmación:
"Es imposible la separación rígida y categórica de las diferentes etapas del ciclo vital"?
12. ¿Por qué se dice que el niño en gestación es independiente de la madre?

B. La experiencia de la madre durante la gestación y la influencia de su salud en el niño

a de
ía y
n su
en-
en-
de
de
nto
to
air

1. Enumerar tres síntomas de embarazo.
2. ¿Por qué durante el embarazo se bloquea el mecanismo del ciclo menstrual?
3. Describir brevemente los cambios que ocurren en el organismo materno durante el embarazo:
 - (a) a nivel del útero.
 - (b) a nivel del ovario.
 - (c) a nivel del sistema circulatorio.
 - (d) a nivel del sistema respiratorio.
4. ¿Por qué es importante que la madre gestante se someta a supervisión del médico?
5. ¿Qué significa la expresión "Binomio madre-hijo"?
6. Explicar dos de los trastornos emocionales que puede experimentar la mujer embarazada.
7. ¿Qué responsabilidades tiene el padre durante el embarazo?

TERCERA UNIDAD

El nacimiento

Aspectos biológicos y fisiológicos

3.1 El parto

Durante las últimas semanas de la gestación, el niño que ya se encuentra estrecho en el útero de su madre, se queda quieto en la posición adecuada para nacer, con la cabeza hacia abajo, encajada en la cavidad de la pelvis materna. Durante el octavo mes de embarazo la madre, normalmente, experimenta leves contracciones uterinas que ayudarán al niño a colocarse en dicha posición. Estas contracciones son suaves y esporádicas y no deben, por tanto, confundirse con las contracciones del parto que se presentan con mayor intensidad y a intervalos regulares.

El parto es el proceso de separación del niño del interior del útero y su expulsión del seno materno. No obstante las causas que desencadenan el parto son todavía desconocidas, estudios recientes parecen indicar que éste se inicia por efecto de la secreción de determinadas hormonas que estimulan las contracciones uterinas. Algunos investigadores afirman que es el niño, y no el organismo de la madre, el que elige el momento de su nacimiento.

3.1.1 Los síntomas del parto

Se denominan síntomas del parto, aquellos signos que permiten a la madre saber que ha llegado el momento del nacimiento de su hijo. He aquí los más importantes:

(a) *Desprendimiento del tapón mucoso*

Tal como vimos en la unidad referente a los órganos genitales de la mujer, el cuello uterino se mantiene firmemente taponado con una sustancia mucosa que tiene por objeto aislar la cavidad uterina de la vagina para prevenir infecciones intrauterinas. Al llegar el momento del parto e iniciarse la dilatación del cuello uterino, el tapón mucoso se desprende y aparece en los genitales externos en forma de flujo sanguinolento. Este síntoma anuncia la inminencia del nacimiento del niño.

(b) *Iniciación de las contracciones uterinas*

La expresión "contracciones uterinas" se utiliza para describir el fenómeno mediante el cual las fibras musculares del útero se contraen con fuerza a fin de presionar al niño, empujándolo hacia el exterior. Durante las contracciones la madre experimenta una sensación de tensión en sus músculos abdominales. Algunas mujeres las definen como "calambres en el estómago".

Durante las últimas semanas del embarazo la madre experimenta leves contracciones uterinas que tienen por objeto iniciar el descenso del niño hacia la cavidad de la pelvis y colocarlo en la posición adecuada para su paso por el canal de la vagina. Estas contracciones son esporádicas y suaves, hasta tal punto que pasan inadvertidas por la mujer en la mayoría de los casos. Al llegar el momento del parto, la mujer experimentará contracciones semejantes a las ya descritas, pero de mayor intensidad y a intervalos regulares. Al iniciarse el parto las contracciones se presentan con intervalos de 15 minutos. A medida que éste progresa los intervalos se van haciendo más cortos, hasta que al final, cuando ya está próximo el nacimiento del niño, éstas se presentan cada 3 minutos, aumentan en intensidad y su duración alcanza los 60 segundos.

(c) *Ruptura de las membranas*

Se llaman membranas al saco amniótico y al corion que se encuentran íntimamente adheridos y forman una bolsa dentro de la cual se encuentra el niño, flotando en el líquido fetal. Al aproximarse el momento del nacimiento, estas membranas se rompen y derraman su líquido.

Este fenómeno comúnmente se llama *ruptura de la fuente* o ruptura de la bolsa de aguas. Por lo general la ruptura de las membranas sólo se presenta después de la iniciación de las contracciones uterinas. Sin embargo, en algunos casos, la precede, y cuando esto sucede la madre debe consultar de inmediato al médico. También ocurre en algunos casos que las membranas no se rompen espontáneamente. Cuando el médico o la enfermera que atienden el parto observan que éste está llegando a su período final y las membranas están aún intactas, deben proceder a romperlas con la ayuda de unas pinzas, para facilitar y acelerar el nacimiento del niño.

3.1.2 *Períodos del parto*

Aunque el parto es un proceso continuo que se inicia con las primeras contracciones uterinas y la expulsión del tapón mucoso, y culmina con el nacimiento del niño y la expulsión de la placenta y las membranas, se pueden distinguir en él tres períodos o etapas.



Periodo de dilatación durante el parto



El cuello uterino se borra y dilata su orificio

(a) Período de dilatación

Por efecto de las primeras contracciones uterinas, el cuello del útero, que tiene normalmente la forma de un cilindro alargado, se borra primero y luego empieza a abrirse dilatando lentamente su orificio hasta que alcanza un diámetro aproximado de 10 centímetros. Durante este período el niño, empujado por las contracciones uterinas, se coloca con la cabeza hacia abajo, de tal manera que ésta ejerce presión sobre el orificio del cuello a medida que éste se va dilatando.

Normalmente la ruptura de las membranas ocurre en algún momento, durante esta primera etapa del parto.

El período de dilatación suele ser la fase más prolongada del parto. Puede durar 12 horas en aquellas mujeres que dan a luz por primera vez, y 6 horas aproximadamente en aquellas que ya han tenido varios hijos. Sin embargo, la duración del parto es tan variable y depende de tantas circunstancias, que estas afirmaciones no pasan de ser cálculos aproximados. El primer período del parto o *período de dilatación*, termina cuando el orificio del cuello uterino alcanza un diámetro aproximado de 10 centímetros, es decir, la amplitud necesaria para permitir el paso del niño hacia la vagina. En ese momento se inicia el segundo período o *etapa de expulsión*.

(b) Período de expulsión

Al llegar el segundo período del parto, o período de expulsión, la madre experimenta fuertes deseos de pujar y observará que sus contracciones uterinas se hacen más fuertes y frecuentes. Por medio del esfuerzo de pujar, los músculos abdominales y el diafragma de la madre ayudan a las contracciones del útero en su empeño de empujar al niño a través de la pelvis y del canal vaginal, hacia afuera.

En el período de expulsión se pueden distinguir tres etapas:

(i) *Etapa de adaptación*: En esta primera etapa, el niño se colocará en una posición que le permitirá nacer con más facilidad. Colocado hacia un lado, con la cabeza agachada, la barbilla contra el pecho, los brazos cruzados sobre el pecho y las piernas encogidas, inicia su descenso hacia la vagina. Gracias a que su cráneo está formado por cuatro segmentos de hueso separados y ligeramente móviles, su cabeza adquirirá una forma alargada, disminuyendo su diámetro de tal manera que su paso por la pelvis y la vagina será más fácil.



Período de expulsión durante el parto



Paso del niño a través del cuello uterino y la vagina

(ii) *Etapa de descenso*: Se llama así la que se caracteriza por el paso del niño a través del orificio de la pelvis hasta llegar a la vagina. El niño realiza su rotación interna, colocándose derecho, con la cara hacia abajo y extendiendo su cabeza hacia atrás. Ya en este momento la vulva de la madre ha empezado a dilatarse y en su orificio se observa, con claridad, la cabeza del niño. Al cabo de pocos minutos ha nacido la cabeza del niño y empieza la última etapa del período expulsivo llamada etapa de restitución.

(iii) *Etapa de restitución*: Después del nacimiento de la cabeza, el niño gira nuevamente hacia el lado restituyendo la posición que traía al iniciar su descenso por el canal vaginal. Pocos momentos después nacen los hombros y culmina así el período expulsivo del parto, con el nacimiento del niño.

Generalmente el niño llora al nacer. Si no lo hace, el médico observará sus vías respiratorias, aspirará las secreciones que tenga en ellas y lo hará llorar con el fin de que inhale el aire, por primera vez.

Al finalizar el período de expulsión las contracciones uterinas de la madre cesarán por unos minutos y ella, sintiéndose cansada por el

gran esfuerzo que ha realizado, experimentará deseos de reposar. Durante esos momentos el médico, o la persona que atiende el parto, concentrará su atención en el niño, procederá a cortar el cordón umbilical y observará atentamente su respiración para asegurarse de que ésta no presenta ninguna anomalía.

La duración total del período expulsivo puede variar considerablemente. Sin embargo, en las mujeres que dan a luz por primera vez, este durará como máximo una hora y, en aquellas que han tenido hijos previamente, su duración puede ser de pocos minutos.

(c) Período de alumbramiento

Se llama tercer período del parto, o período de alumbramiento, el que transcurre entre el nacimiento del niño y la evacuación de las membranas y la placenta.

Poco después de la expulsión del niño se reinician las contracciones uterinas, aunque con menos intensidad. Gracias a ellas, la placenta se desprende del útero y, una vez separada de él, se expulsa junto con



El momento del nacimiento

las membranas fetales y los restos del cordón umbilical. En este momento suele presentarse algo de hemorragia. Aun cuando ésta es normal, es necesario observar cuidadosamente a la madre en las primeras horas después del parto ya que, en caso de no contraerse el útero con suficiente rapidez, ella puede sufrir una hemorragia abundante y, por tanto, peligrosa.

Observaciones recientes han demostrado que la succión del niño en los senos de la madre estimula las contracciones uterinas. He aquí un método natural de evitar las hemorragias del posparto. Por esta razón, algunos médicos recomiendan poner al niño al pecho inmediatamente después de su nacimiento.

3.1.3 Puerperio o posparto

Se llama puerperio o período de posparto al tiempo que transcurre entre el nacimiento del niño y la recuperación total de los genitales de la madre en sus características normales. Este lapso suele durar aproximadamente 6 semanas y es lo que comúnmente se llama *dieta*.

Con respecto a la dieta existe toda clase de costumbres folclóricas y aprehensiones infundadas en los diferentes medios culturales.

El tiempo que debe transcurrir entre el parto y la reiniciación, por parte de la madre, de sus actividades normales varía mucho de acuerdo con varios factores, entre ellos, obviamente, las características de su parto y su estado de salud general.

En líneas generales se puede recomendar a la madre, que si bien es innecesario que guarde cama durante cuarenta días, como se acostumbraba antiguamente, debe tener cuidado para no excederse en sus actividades. De acuerdo con el consejo de su médico debe hacer algunos ejercicios musculares que ayudarán a acelerar el proceso de restitución de sus músculos a las condiciones iniciales.

Aun en aquellos casos en que la madre se recupera rápidamente y se siente con ánimos de volver a sus actividades normales, la necesidad de reposo y tranquilidad durante el puerperio es imperante, desde el punto de vista del niño. El contacto íntimo con su madre, los largos ratos que pasa en sus brazos, su dulzura y su trato apacible serán factores de extraordinaria importancia en el proceso de adaptación del niño a su nuevo estilo de vida.

3.1.4 Algunas anomalías durante el parto

El parto es un proceso normal en el organismo de la mujer y sus mecanismos fisiológicos han sido diseñados, hasta en sus últimos detalles, para llevarlo a cabo con éxito. Sin embargo, así como en algunos casos se presentan anomalías durante la gestación, que requieren cuidados por parte del médico, asimismo, en casos raros, el parto no se sucede normalmente. Por esta razón toda mujer que vaya a dar a luz debe buscar la ayuda de una persona preparada para la atención de su parto y para detectar oportunamente las posibles complicaciones, con el fin de remitirla a tiempo al hospital. En algunos países se acostumbra atender la gran mayoría de los partos en los hospitales. En otros, como en Holanda, los niños nacen en sus casas, con la ayuda de enfermeras especializadas que disponen de un rápido servicio de ambulancias que permiten el transporte de la madre al hospital en caso de necesidad.

No es estrictamente indispensable que sea un médico el que atienda a la madre durante el nacimiento de su hijo. Puede ser una enfermera debidamente preparada. Lo que sí es indispensable es que la mujer se ponga en manos de una persona competente y debidamente entrenada, ya que el manejo inadecuado de una posible complicación, puede costarle la vida al niño y, en el peor de los casos, a ella también.

Las complicaciones más frecuentes en el parto son:

(a) La colocación del niño en una posición que le impide su paso por el canal vaginal. En algunos casos el niño, en lugar de colocarse verticalmente con la cabeza hacia abajo, se coloca atravesado a lo ancho del abdomen de la madre, o en alguna posición que impide su nacimiento a través de la vagina.

(b) El desprendimiento previo de la placenta o placenta previa: La placenta, que suele formarse en el fondo del útero, puede en algunos casos colocarse sobre el orificio del cuello uterino. Este fenómeno implica riesgos de hemorragia para la madre y, con el fin de evitar mayores males, es necesario hacer rápidamente cesárea.

(c) La estrechez de la pelvis materna: Algunas madres tienen demasiado estrecho el orificio de la parte inferior de la pelvis, de tal manera que es imposible el paso del niño a través de él. En estos casos, que afortunadamente se pueden prever con anticipación, también es necesario recurrir a la operación cesárea.

(d) Envolvimiento del cordón umbilical alrededor del cuello del niño: Afortunadamente son raros los casos en que el cordón umbilical se enreda en tal forma, alrededor del cuello o de un pie del niño, que impide su nacimiento. Es esta una indicación más para recurrir a la operación cesárea, con el fin de evitar el estrangulamiento de la criatura.

(e) Deficiencias en las contracciones uterinas: En algunos casos el útero no se contrae con suficiente fuerza y esta deficiencia en su funcionamiento, durante el parto, dificulta o hace imposible el nacimiento normal del niño.

3.1.5 Algunas anomalías del parto

(a) Hemorragia en la madre

Inmediatamente después del desprendimiento de la placenta, el útero de la madre debe contraerse fuertemente pues de lo contrario se presenta una hemorragia. La observación oportuna de una hemorragia permite tratarla antes de que la pérdida de sangre tenga consecuencias graves. Actualmente se dispone de drogas eficaces que estimulan las contracciones uterinas y que son de gran utilidad en estas ocasiones. En aquellos casos en que la madre pierde sangre en gran abundancia será necesario practicarle transfusiones sanguíneas para evitar las consecuencias de la anemia aguda que, en casos extremos, puede ser fatal.

(b) Incompatibilidad de los grupos sanguíneos

Cuando la sangre de la madre pertenece al grupo RH negativo y la de su hijo, en cambio, pertenece al grupo RH positivo, puede presentarse una complicación después del nacimiento, causada por la incompatibilidad de los grupos sanguíneos.

La sangre perteneciente al grupo RH negativo carece de una sustancia llamada *factor Rhesus* y, en cambio, aquella perteneciente al grupo RH positivo la contiene.

Ocasionalmente, hacia el final del embarazo, algunos corpúsculos sanguíneos del niño pasan a través de la placenta hacia la corriente sanguínea materna y el organismo de la madre produce gran cantidad de anticuerpos contra esa sustancia —el factor Rhesus— extraña para él. Los anticuerpos pueden, a su vez, pasar a través de la placenta

hacia la corriente sanguínea del niño y, en este caso, él recibe anticuerpos contra su propia sangre. Este fenómeno suele ocurrir únicamente después del segundo o tercer embarazo. La posibilidad de que ocurra se puede prever fácilmente puesto que la transmisión hereditaria del grupo sanguíneo obedece a las leyes de la herencia y, por tanto, sólo hay cuatro posibilidades:

(i) *Madre RH negativo y padre RH negativo:* Todos los hijos serán RH negativo y por tanto no hay incompatibilidad.

(ii) *Madre RH positivo y padre RH positivo:* En estos casos no se presenta ninguna complicación debido a que la sangre materna contiene el factor Rhesus y, por tanto, no desarrolla anticuerpos contra dicha sustancia.

(iii) *Madre RH positivo y padre RH negativo:* En estos casos tampoco se presenta ningún problema, por ser la sangre materna la que tiene el factor Rhesus.

(iv) *Madre RH negativo y padre RH positivo:* En este caso puede presentarse el problema de la incompatibilidad de los grupos sanguíneos, debido a la posibilidad de que el niño sea RH positivo.

En aquellos casos en que el médico prevé la posibilidad de que se presente la incompatibilidad de los grupos sanguíneos de la madre y el niño, observará cuidadosamente al recién nacido y, en caso de notar en él los síntomas de esta complicación, de los cuales el más importante es el color de la piel que se torna amarillo intenso, procederá a practicarle una transfusión de sangre pues de lo contrario peligrará su vida.

3.1.6 Operación cesárea

Aun cuando el parto es un fenómeno normal, que, en la gran mayoría de los casos, transcurre sin problemas ni complicaciones, en algunas circunstancias, como las descritas en la presente unidad, el nacimiento natural del niño es imposible y, por tanto, se hace necesario practicar una operación cesárea. Se trata en este caso de una intervención quirúrgica en la que, después de haber preparado y anestesiado a la madre, el cirujano abre su abdomen y saca al niño a través de una incisión practicada en el útero.

Gracias a los avances en las técnicas quirúrgicas modernas esta operación se practica, actualmente, con gran facilidad y con riesgos

mínimos para la madre, de tal manera que la posibilidad de someterse a ella no debe ser motivo de angustias y preocupaciones para la mujer.

En algunos casos, durante el control prenatal, el médico puede prever alguna de las condiciones que hacen necesaria la operación cesárea y puede avisar a la madre, con anterioridad, que será necesaria la operación. Cuando esto sucede y la madre se prepara previamente para la cirugía, obviamente ésta será para ella menos traumática. En otros casos, sin embargo, solamente durante el parto se presentan las anomalías que impiden el nacimiento natural del niño y es preciso recurrir a la cirugía rápidamente. Es esta posibilidad una de las razones por las cuales se aconseja que, en la medida de lo posible, las mujeres acudan al hospital para dar a luz.

3.1.7 Niños prematuros

Se llaman niños prematuros aquellos que nacen antes de completar el tiempo normal de gestación. Por muy diversas causas, en algunos casos el parto se desencadena antes de tiempo y el niño nace varias semanas antes del término del embarazo. Como es de suponer, los niños prematuros nacen muy pequeños y sin haber alcanzado el grado de madurez necesario para vivir fuera del seno materno. Por esta razón requieren cuidados muy especiales para sobrevivir.

El niño prematuro debe ser colocado en una incubadora durante varios días o semanas, debe ser alimentado mediante técnicas especiales y debe ser cuidadosamente protegido de todo posible contacto con bacterias y fuentes de infecciones, ya que su frágil organismo carece de defensas para afrontar aún las enfermedades más corrientes.

El tiempo que el niño pasa en la incubadora, bajo el cuidado del personal hospitalario, varía considerablemente de acuerdo con el estado de salud y el grado de madurez de cada niño en particular.

Solamente cuando el especialista considera que el niño está fuera de peligro lo dará de alta y permitirá que sus padres se lo lleven a la casa, donde su madre, siguiendo recomendaciones específicas del médico, cuidará de él.

Gracias a los progresos de la medicina y a la existencia de equipos cada vez más perfectos y eficaces, como son la incubadora, y demás artefactos necesarios para el cuidado del niño prematuro, actualmente se logra salvar la vida de un número cada vez mayor de niños

cuyo nacimiento ocurre en etapas cada vez más tempranas de la gestación. En efecto, hace algunos años solamente sobrevivían los niños nacidos a los ocho meses de embarazo. Más tarde se logró salvar a los que nacían en el séptimo mes y actualmente este límite ha retrocedido hasta tal punto que, en los Estados Unidos, han logrado sobrevivir algunos niños nacidos a los cinco meses de gestación. Obviamente son casos excepcionales cuyo desenlace feliz se debe a la disponibilidad de personas y equipos altamente especializados. Sin embargo, no por excepcionales dejan de ser motivo de optimismo en cuanto a la posibilidad de salvar la vida de un número cada vez mayor de niños prematuros.

3.1.8 Lactancia

La alimentación ideal para el niño es la leche materna. Cada vez con mayor insistencia los pediatras actuales advierten la importancia de la lactancia natural, debido a que la leche materna contiene gran cantidad de anticuerpos que protegen al niño contra toda clase de infecciones, y debido también a su composición que la hace fácilmente digerible para el niño.

Normalmente la madre no tiene leche durante los tres o cuatro primeros días después del parto. Sus senos secretan inicialmente un líquido amarillento llamado calostro, que tiene la función de provocar en el niño una leve diarrea con el fin de evacuar de su intestino una sustancia llamada *meconio*. El calostro, lentamente, se transforma en leche de tal manera que entre el 4 y el 7 día, después del nacimiento, ya los senos de la madre producen la cantidad de leche necesaria para el niño.

Durante los primeros días de vida extrauterina el niño no necesita alimentos adicionales porque el calostro le suministra las calorías necesarias para su subsistencia, mientras el organismo de la madre inicia la producción de leche.

Es la succión del niño en los senos la que estimula la producción de leche de manera que es aconsejable amamantar al niño con frecuencia, durante los primeros días, en lugar de suministrarle teteros de leche artificial. Para tener éxito en el empeño de alimentar los hijos al seno es necesario tener fe en la naturaleza. Cuando no se interviene en la alimentación del niño suministrándole teteros, éste,

por medio de la succión, hará que los senos de su madre produzcan exactamente la cantidad de leche que su pequeño organismo necesita.

Aproximadamente 4 ó 6 días después del parto la madre puede experimentar una congestión en sus senos, provocada por la producción excesiva de leche. Mientras esto ocurra no se le debe dar al niño alimentos adicionales con el fin de que extraiga la mayor cantidad posible de leche de los senos y alivie su congestión.

La congestión de los senos puede ser la causa de una infección llamada *mastitis*. Se presenta especialmente cuando al niño se le suministran teteros de leche de tarro y, por tanto, no consume la leche materna o la consume en muy poca cantidad, de tal manera que la llenura de los senos se hace cada vez más intensa. La mastitis es una infección de alguna consideración, que causa intensos dolores y obliga a utilizar antibióticos. Cuando es severa impide la continuación de la lactancia.

Normalmente la congestión de los senos dura uno o dos días y desaparece cuando las glándulas mamarias estabilizan la producción de leche, de acuerdo con la demanda del niño. Esta congestión no debe ser motivo de preocupación, a menos que la madre tenga fiebre o muestre algún otro signo de infección. Para prevenir la mastitis se aconseja amamantar al niño con frecuencia y, en caso de necesidad, extraer la leche con la mano o con una bomba especialmente diseñada para tal fin.

3.1.9 Lugar apropiado para la atención de un parto

En algunos países se suele atender en los hospitales casi la totalidad de los partos. En otros, son atendidos a domicilio por enfermeras especializadas que disponen de un eficaz servicio de ambulancia para el traslado de la paciente al hospital en caso de necesidad.

En aquellos países donde se dispone de un número suficiente de camas hospitalarias se recomienda a las pacientes acudir al hospital para dar a luz, debido a que el hecho de estar en un sitio donde se dispone de todos los equipos, así como del personal necesario para atender las emergencias, ofrece garantías adicionales de que se atenderán oportunamente.

He aquí algunas de las razones por las cuales, en la medida de lo posible, se recomienda a las mujeres dar a luz en un hospital.

(a) *Abundancia de personal especializado disponible*

En caso de presentarse una complicación durante el parto, la persona que lo atiende puede necesitar la ayuda de personas debidamente preparadas. El hecho de estar en un hospital facilita ciertamente las cosas puesto que dicho personal se encuentra disponible en el momento que lo necesiten.

(b) *Disponibilidad de los equipos de cirugía*

En aquellos casos en que es necesario recurrir a la operación cesárea es ciertamente ventajoso el hecho de estar en un hospital donde los equipos de cirugía están listos y disponibles. En estas emergencias la seguridad de la madre y la del niño exige que se obre con prontitud, de manera que el traslado de la paciente de la casa al hospital hace perder un tiempo precioso y además se corre el riesgo de que algún obstáculo en el camino, impida llegar a tiempo.

(c) *Disponibilidad de los especialistas en pediatría*

Ocurre a veces que el niño nace con algún problema y requiere atención inmediata. En tales casos, la persona que atiende el parto puede encontrarse ante el conflicto de tener que atender a la madre y al niño al mismo tiempo. Por esta razón es conveniente estar en un hospital, donde, en caso de necesidad, se puede llamar inmediatamente a un pediatra para que atienda al niño.

(d) *Disponibilidad de los equipos de auxilio para el niño*

En aquellos casos en que el niño nace con algún problema, puede ser urgente la utilización de algunos equipos especiales para su atención como son las incubadoras, los respiradores, el oxígeno y las bombas para la extracción de secreciones. Esta posibilidad, aunque remota, es una razón más para recomendar a las madres dar a luz en un hospital.

(e) *Disponibilidad de laboratorios*

Puede suceder que, durante el parto, sea necesario efectuar una prueba de laboratorio rápidamente. Los hospitales suelen contar con el personal y los equipos necesarios para efectuar tales pruebas, y la rapidez con que se obtengan los resultados es un factor importante en el tratamiento oportuno de las complicaciones.

(f) *Disponibilidad de un banco de sangre*

En ocasiones —muy raras afortunadamente— la madre padece una fuerte hemorragia después del parto y es urgente efectuar transfusiones de sangre para conjurar el peligro. En los casos de hemorragia aguda los minutos son preciosos, de manera que el hecho de encontrarse en un hospital, que disponga de un banco de sangre, puede ser definitivo en el tratamiento oportuno de estas emergencias.

(g) *Limpieza y esterilización de los instrumentos necesarios*

La prevención de las infecciones tanto en la madre como en el niño exige que el lugar donde se atiende el parto, así como los instrumentos utilizados, estén libres de bacterias. Obviamente en el hospital, donde se dispone de autoclaves y donde continuamente se limpian los pisos con sustancias desinfectantes, es más fácil lograr las condiciones de limpieza ideales para el nacimiento del niño.

3.1.10 *Parto a domicilio*

Por todas las razones enumeradas es aconsejable la atención hospitalaria de los partos. Sin embargo, la escasez de camas en los hospitales, en la mayoría de los países, hace imposible el logro de este ideal, y, por tanto, es necesario practicar la atención de los partos a domicilio. Afortunadamente la gran mayoría de los partos transcurren normalmente y las emergencias aquí descritas se presentan en pocos casos, de tal manera que el parto en la casa puede ofrecer un grado aceptable de seguridad siempre y cuando se observen las siguientes recomendaciones:

(a) *Buscar la ayuda de una persona debidamente entrenada:* Desde las etapas iniciales del embarazo la madre debe acudir al control prenatal por parte de una persona debidamente preparada. La cuidadosa supervisión del embarazo permite prever algunas de las complicaciones que pueden presentarse durante el parto y, en ese caso, se recomendará con especial insistencia a la madre, que acuda al hospital en el momento de dar a luz. Sin embargo, la observación adecuada del proceso de la gestación permite también descartar la presencia de muchas anomalías y en esos casos se puede recomendar la atención del parto a domicilio con la seguridad de que el riesgo de sufrir complicaciones es muy remoto.

Lo que sí es indispensable es que la persona que efectúe la supervisión del embarazo, así como la atención del parto, haya sido debidamente entrenada para los cuidados obstétricos. No es estrictamente necesario que la madre se ponga en manos del médico. Puede ser una enfermera, una auxiliar de enfermería o una comadrona, siempre y cuando hayan recibido un entrenamiento que las capacite, bien sea para solucionar los posibles problemas o para aprender a reconocerlos a tiempo y obrar con prontitud remitiendo la paciente al hospital.

La seguridad del parto a domicilio depende, especialmente, de la capacitación de la persona que lo atiende ya que el manejo inadecuado de los problemas o su diagnóstico tardío ponen en peligro tanto la vida de la madre como la del hijo.

(b) Faltando unos días para la fecha probable del parto, la enfermera o la comadrona deben visitar a la paciente, observar su residencia, elegir el lugar apropiado para el nacimiento del niño y preparar todos los elementos necesarios. Es preciso desocupar la pieza donde nacerá el niño y dejar en ella únicamente los muebles y enseres indispensables. Conviene, además, hacerle una limpieza a fondo y rociar el piso y los muebles con sustancias desinfectantes. Todos los instrumentos que se utilizarán deben ser debidamente hervidos. Es importante advertir que cualquier descuido en la limpieza y en la esterilización de los instrumentos puede generar graves consecuencias para la madre y para el niño, al causarles infecciones.

(c) Prever facilidades de comunicación y de transporte: En la medida de lo posible, cuando se atiende un parto a domicilio conviene tener un teléfono cercano, así como facilidades de transporte, para aquellos casos en que sea necesario llamar al médico o acudir al hospital.

(d) Tener especial cuidado con las madres que dan a luz por primera vez y con aquellas que han tenido un elevado número de hijos.

Las investigaciones que se han hecho acerca de la incidencia de complicaciones durante el parto, indican que son más frecuentes en las mujeres que dan a luz por primera vez, en las que han tenido más de cinco hijos y en las que tienen más de 35 años de edad. Se debe recomendar a las madres pertenecientes a estas tres categorías, que acudan al hospital para el nacimiento de su hijo. En caso de ser imposible, se debe tener especial cuidado con ellas durante el control prenatal e intensificar las precauciones que normalmente se toman para la atención del parto a domicilio, con la disponibilidad de tras-

porte y comunicaciones. En estos casos es especialmente importante prever la posibilidad de obtener atención médica en caso de necesidad.

3.1.11 Examen pediátrico del niño

Cuando el niño nace en un hospital es sometido a un cuidadoso examen médico, inmediatamente después de su nacimiento. En aquellos casos en que el parto ha sido atendido a domicilio, se recomienda a la madre acudir al centro de salud, tan pronto le sea posible, con el fin de hacer examinar al niño.

El examen del recién nacido es fuente de tranquilidad para la madre que se sentirá satisfecha de saber que su hijo goza de buena salud, y es también necesario para descubrir oportunamente algunas posibles anomalías en el estado de salud del niño, cuyo tratamiento oportuno es indispensable.

El médico observará, cuidadosamente, el estado físico del niño, sus reflejos, sus vías respiratorias, sus órganos de los sentidos, sus palpitations cardíacas, sus articulaciones, etc. Este examen permitirá saber si el niño goza de perfecta salud, o si, por el contrario, necesita de cuidados especiales.

En el examen médico del recién nacido tiene especial importancia la observación de las articulaciones de la cadera. Aquellos niños que padecen una malformación llamada *luxación congénita de la cadera*, pueden ser curados cuando se diagnostica a tiempo, mediante la colocación permanente de las piernas en determinada posición.

El tratamiento de esta malformación de la cadera es fácil y exitoso cuando se inicia en las primeras semanas de vida. Por el contrario, cuando su diagnóstico se hace demasiado tarde, el tratamiento será mucho más difícil y traumático para el niño y, en algunos casos, la curación total será imposible de lograr.

Además de la importancia de descubrir a tiempo los posibles problemas de salud que pueda tener el niño, el contacto temprano de la madre con el profesional de la salud será necesario para que ella obtenga de indicaciones útiles en cuanto al cuidado del niño en general.

3.1.12 Dolor en el parto

Durante muchas generaciones el acontecimiento del parto ha tenido, dentro de los patrones culturales de las diferentes sociedades,

una connotación trágica y misteriosa. La sentencia bíblica "parirás en el dolor" ha sido tomada como una condenación implacable. A las mujeres embarazadas se les ha manifestado siempre compasión por el "terrible trance" que tendrán que soportar y ha sido frecuente en las conversaciones entre mujeres la descripción dramática y detallada de partos, en medio de dolores indescriptibles y alaridos desesperados. Hasta hace muy poco tiempo a las contracciones se les llamaba "dolores de parto" y cuando se trataba de describir un intenso sufrimiento se decía: "es peor que los dolores del parto".

Aun cuando los médicos habían hecho grandes esfuerzos por descubrir medios analgésicos y anestésicos que permitieran aliviar los dolores de la parturienta, hasta hace pocos años ninguno se había formulado las siguientes preguntas: ¿Por qué unas mujeres dan a luz en medio de gritos desgarradores y otras, en cambio, asisten al nacimiento de sus hijos con gran control y serenidad? ¿Por qué las hembras de otras especies de mamíferos dan a luz tranquilamente, sin manifestaciones de sufrimiento, y en cambio en la especie humana el parto es un fenómeno doloroso? ¿Por qué unos partos son más traumáticos y dolorosos que otros en la misma mujer? ¿Por qué hay partos que duran 2 ó 3 horas y, en cambio, otros duran 24 horas o más? ¿Por qué una función normal del organismo femenino, como dar a luz, ha de ser dolorosa cuando ninguna de las otras funciones normales del organismo lo son?

Al tiempo que el doctor Pavlov, en Rusia, hacía interesantes experimentos acerca del papel de la corteza cerebral, como directora de todos los mecanismos fisiológicos, y concluía que el funcionamiento de todas las vísceras dependía de su estímulo, el doctor Read de Inglaterra se empeñaba en encontrar la respuesta a los interrogantes aquí formulados.

Los descubrimientos de Pavlov acerca de los reflejos condicionados y acerca del influjo de la corteza cerebral en los mecanismos fisiológicos, así como las observaciones del doctor Read acerca del comportamiento de las mujeres durante el parto, permitieron explicar, en forma clara, las causas del dolor en el parto y desarrollar un método para combatirlas.

3.1.13 Reflejo condicionado

Por medio de sus experimentos, Pavlov logró formular la teoría de los reflejos condicionados: Observó que, al mostrar a un perro

un pedazo de carne, sus glándulas salivares empezaban a secretar saliva. Al tocar una campanilla antes de darle la carne y repetir la experiencia varias veces, llegaba un momento en que el perro empezaba a secretar saliva al oír el sonido de la campanilla, aunque no se le diera el pedazo de carne. La secreción de saliva, por parte del perro, al oír el sonido de la campanilla, se llamó reflejo condicionado.

Posteriormente se logró crear en los perros, reflejos condicionados agradables, por medio de estímulos desagradables, como en el caso en que se les daba un pedazo de carne después de quemarlos con una corriente eléctrica. Después de repetir la experiencia varias veces, los perros manifestaban sensaciones de agrado, como secreciones salivares y movimientos de la cola, con el solo estímulo de la corriente eléctrica.

Los experimentos aquí descritos permitieron a Pavlov formular la teoría de que todo estímulo sensorial se trasmite a la corteza cerebral y ésta, por medio de sus estímulos nerviosos, ordenaba la respuesta correspondiente. Según Pavlov no existe ningún acto consciente o inconsciente en que la acción no sea orientada por las células nerviosas y aun el funcionamiento visceral de órganos internos, como el hígado, los riñones, los pulmones, los intestinos y el útero depende de los estímulos cerebrales.

Después de muchas observaciones se logró descubrir que el dolor en el parto era un reflejo condicionado, desencadenado por el estímulo de la contracción uterina y reforzado por los conceptos trágicos y dramáticos de la mujer en relación con el parto. Este "condicionamiento" de la mujer para experimentar dolor, durante las contracciones uterinas, se fue haciendo cada vez más profundo con las manifestaciones de compasión de que era objeto por parte de sus familiares y con su convencimiento del carácter doloroso del acto de dar a luz.

3.1.14 Observaciones del doctor Read

Además del condicionamiento de la mujer para sentir dolor durante las contracciones uterinas, hasta hace pocos años ella desconocía por completo los fenómenos relacionados con la maternidad, carecía de una información objetiva acerca del funcionamiento de sus órganos genitales, ignoraba el mecanismo del parto, y pasaba por la experiencia de la maternidad con una especie de ciega resignación que no estaba ni mucho menos exenta de temores y aprehensiones. Así

ontra de
sejaría y

ño en su
guir en-

ño ten-
poral de

poca de

cuanto

cuanto
incluir

pues, la ignorancia y el temor eran dos factores que venían a complicar, aún más, el fenómeno del condicionamiento de la mujer para sentir dolor durante el parto.

Según el doctor Read, el concepto trágico que la mujer tiene del parto, su "condicionamiento" para experimentar dolor durante las contracciones, su ignorancia acerca de sus mecanismos fisiológicos y su sensación de temor, hacen que, ante la idea del parto o ante la percepción de una contracción uterina, el organismo de la mujer se coloque en una posición defensiva.

El "presentimiento" del dolor, por parte de la mujer, asociado con el "temor", desencadena en su organismo una situación de "tensión". La corteza cerebral, a través de sus células nerviosas, actúa sobre todo el organismo para desencadenar una serie de reacciones como son la palidez, las palpitations, la expresión de miedo en los ojos, la contracción de todos los músculos y el sudor. Los órganos de los sentidos agudizan su función y todo el organismo se pone en estado de "alerta".

La contracción de los músculos, ordenada por la corteza cerebral, como respuesta al presentimiento del dolor, no excluye los músculos uterinos. Por esta razón, mientras algunas de sus fibras musculares se contraen para realizar la dilatación del cuello, las otras que se encuentran tensas se oponen a esa dilatación. Esta contracción entre dos clases de fibras musculares que tratan de realizar funciones opuestas en el mismo órgano, como son, dilatar el cuello e impedir que se dilate, produce una intensa sensación de dolor. El cerebro, al percibir el dolor, desencadena una mayor defensa, se hace más intensa la tensión muscular de la mujer y, por consiguiente, más lenta y dolorosa la dilatación del cuello uterino. Así aparece el círculo vicioso descrito por el doctor Read y que explica los dolores del parto: el temor causa tensión, la tensión causa dolor, el dolor causa temor.

3.1.15 Parto sicoprofiláctico

El doctor Read en Inglaterra y el doctor Lamaze en Francia, con base en observaciones semejantes acerca de las causas del dolor en el parto, idearon métodos de preparación de la mujer para la maternidad, que rompiendo el círculo vicioso: temor, tensión, dolor, lograron lo que hace algunos años parecía imposible: Partos naturales, que sin recurrir a anestésicos, ni drogas, permiten a la mujer dar a luz, sin temor, y, por consiguiente, sin dolor.

El método sicoprofiláctico o parto sin temor tiene tres factores importantes:

(a) Eliminar el temor

En la lucha contra el dolor en el parto, lo más importante es la erradicación del miedo y la aprehensión con relación a él. Esto se logra mediante una cuidadosa educación prenatal, en la que se explica a la madre, con toda claridad, los fenómenos relacionados con la reproducción humana, la baja frecuencia de anomalías en el parto, así como las eventuales complicaciones que pueden presentarse y los procedimientos adecuados para su tratamiento. Estas explicaciones objetivas y sinceras de todas las verdades relacionadas con el nacimiento de un niño, dan a la mujer una tranquilidad síquica que la harán esperar la llegada de su hijo, con serenidad y alegría.

Dentro del esfuerzo por obtener la tranquilidad síquica de la paciente, es indispensable tener en cuenta otros factores que influyen en ella, como pueden ser, por ejemplo, los conflictos conyugales. Por esta razón, es característico del método sicoprofiláctico, incluir al padre en la educación prenatal, involucrándolo activamente en la preparación de la madre, pidiéndole que la ayude a practicar los ejercicios y prepararlo para acompañarla y ayudarla durante el nacimiento del niño.

(b) Reemplazar el condicionamiento para el dolor por un condicionamiento para la cooperación

Como hemos visto, el condicionamiento de la mujer para el dolor, hace que su organismo se tense y se oponga a la función de expulsar el niño. Por medio de la educación y la práctica de ciertos ejercicios, se pueden crear en la madre reflejos condicionados que, en lugar de oponerse a la dilatación del cuello uterino y la expulsión del niño, ayuden a que estas funciones se lleven a cabo con mayor rapidez. Es el caso, por ejemplo, de los ejercicios de relajación muscular, mediante los cuales la mujer aprende a relajar selectiva y deliberadamente sus músculos durante las contracciones y de esta manera el parto avanza más rápida y fácilmente.

(c) La educación neuromuscular

La educación neuromuscular tiene por objeto capacitar a la mujer para tener control del funcionamiento de sus músculos durante el

tra de
aría y

en su
ir en-

o ten-
oral de

oca de

cuanto

cuanto
incluir

parto. Después de que los futuros padres han asistido al curso de preparación para el parto sin temor y han adquirido toda la información necesaria acerca del embarazo y el parto, el médico recomendará a la madre que, durante los últimos dos meses de la gestación, asista a un centro de preparación para la maternidad, donde una persona debidamente preparada, le enseñará a practicar los ejercicios musculares, los ejercicios de relajación y los ejercicios de respiración que completarán su preparación para el nacimiento de su hijo.

(i) *Los ejercicios musculares* Por medio de un entrenamiento especial la mujer aprenderá a tomar conciencia de su facultad de controlar músculos, para ella anteriormente desconocidos, y que su cuerpo tiene reservados, precisamente, para el trabajo del parto, y lograr ponerlos a funcionar en tal forma que ayuden a realizar la expulsión del niño, con mayor rapidez.

(ii) *Los ejercicios de relajación* Como hemos visto, durante el parto es necesario que mientras unos músculos trabajan intensamente, otros estén en estado de relajación para evitar la contradicción entre diferentes grupos de fibras musculares que tratan de realizar funciones opuestas al mismo tiempo. Por ejemplo: Mientras el útero, el diafragma y los músculos abdominales trabajan intensamente para expulsar el niño, es necesario que los músculos que rodean la vagina se relajen para permitir su dilatación. Si los músculos de la vagina se contraen precisamente cuando el niño está tratando de abrirse camino a través de ella, la madre, automáticamente, experimentará un intenso dolor y éste a su vez desencadenará el círculo ya descrito: temor, tensión, dolor.

Según esto, así como son necesarios los ejercicios musculares, son también necesarios los ejercicios de relajación mediante los cuales, la madre aprenderá a relajar deliberadamente algunos músculos de cuya existencia no tenía noticia. Gracias a la capacidad adquirida por la madre de contraer o dilatar sus músculos a voluntad, su colaboración en el momento del parto será muy eficaz y el nacimiento de su hijo transcurrirá en forma más rápida y fácil.

(iii) *Los ejercicios de respiración* Como complemento de la educación neuromuscular la mujer deberá aprender a practicar dos tipos de ejercicios respiratorios: la respiración pausada y profunda y la respiración jadeante. Gracias a ellos su organismo, como el de

su hijo, dispondrán de un suministro de oxígeno adecuado durante el proceso del nacimiento.

3.1.16 *Resultados del método sicoprofiláctico*

La experiencia que se tiene hasta el momento con el uso del método del parto sin temor o parto sicoprofiláctico, ha demostrado los siguientes resultados:

(a) *Alivio del dolor*

Como resultado de la preparación adecuada de la mujer para el acto de dar a luz, el nacimiento de su hijo será para ella una experiencia satisfactoria, generalmente compartida con su esposo y en la que el dolor, si no es totalmente inexistente, por lo menos no pasa de los límites de lo tolerable.

(b) *Brevedad del parto*

Gracias al estado de relajación general del organismo y a la participación activa de los músculos que intervienen en el parto, éste será mucho más rápido que en aquellos casos en que la mujer no ha sido preparada. Por esta razón, el nacimiento del hijo es mucho menos extenuante para la madre, y su hijo también se beneficia de la brevedad del tiempo que pasa oprimido dentro del estrecho canal de la pelvis y la vagina. Está comprobado que el uso del método sicoprofiláctico reduce considerablemente el tiempo del parto.

(c) *Reducción del uso de drogas*

Gracias al alivio del dolor, por medio de la erradicación del temor y la educación neuromuscular, se elimina casi por completo la necesidad de usar drogas analgésicas y anestésicas durante el parto. Así se elimina el peligro de posibles reacciones alérgicas de la madre a las drogas utilizadas así como los efectos nocivos que los agentes analgésicos y anestésicos tienen sobre el centro respiratorio del niño.

(d) *Satisfacción de los padres*

La madre que da a luz por el método sicoprofiláctico suele experimentar una profunda satisfacción por haber participado en forma conciente y activa en el nacimiento de su hijo en lugar de haberlo soportado pasivamente.

3.1.17 El uso de anestesia durante el parto

Aun cuando la gran mayoría de los partos transcurren sin problemas ni complicaciones, hay ocasiones en que la necesidad de una operación cesárea o la necesidad de recurrir a maniobras que pueden ser dolorosas para la madre, exigen el uso de anestésicos durante el parto.

Actualmente se dispone de varios tipos diferentes de anestesia para el parto. Estos, utilizados debidamente, ofrecen muy poco peligro para la madre y para el niño.

Sin embargo, aun en aquellos casos en que se va a utilizar anestesia, la preparación sicoprofiláctica de la madre es altamente recomendable, debido a que el bienestar del niño exige que la anestesia se aplique lo más tarde posible y la preparación de la madre no sólo abrevia sino que también alivia el dolor en el período de dilatación que suele ser la etapa más prolongada del proceso del nacimiento.

3.1.18 Tendencia actual en los cuidados obstétricos

Hasta hace poco tiempo, el hecho de hablar del parto sin temor suscitaba sonrisas incrédulas, especialmente entre médicos y científicos. Parecía imposible aliviar el dolor en el parto sin recurrir a drogas ni anestésicos. Hoy, en cambio, se ha logrado demostrar las bases del método y este se difunde cada vez con mayor rapidez en los diferentes países.

Además de la preparación de la madre para el parto, actualmente se intensifica cada vez más la labor de involucrar al padre en el nacimiento de su hijo, no sólo por ser el apoyo a la madre un factor importante en su estabilidad síquica, sino porque es necesario aplicar en forma real y concreta el principio de la paternidad responsable, compartida por la pareja.

3.2 El nacimiento: aspectos psicológicos

La placentera vida intrauterina se ve súbitamente interrumpida por la iniciación de las contracciones uterinas que tienden a expulsar al niño fuera de la cavidad uterina. El niño que debe abrirse paso con grandes dificultades a través del canal vaginal, experimenta bruscamente el cambio de temperatura con el áspero contacto de aire frío del lugar donde se realiza el parto. Usualmente recibe una palmada con el objeto de estimular la rápida utilización de los pulmo-

nes, sus ojos se restriegan con sustancias que les facilitan la apertura de los mismos. Se lava con líquidos cuyo contacto no es agradable a la piel y el cordón umbilical se corta finalizando así la etapa de vida intrauterina.

Estas experiencias hacen parte de lo que Otto Rank denomina los traumas del nacimiento y que, según algunas teorías, podrían acarrear serias repercusiones en la vida futura. Esta teoría, sin embargo, no ha sido comprobada de manera definitiva.

3.2.1 Recién nacido

Posteriormente el niño dedica la mayor parte del día a dormir, despertándose sólo por el contacto con ropas frías, húmedas o por la sensación de hambre. Existe una serie de movimientos de tipo reflejo o impulsivo, que son característicos del recién nacido y que tienen funciones básicas de protección y de desarrollo muscular.

En este período un gran número de cambios se suceden muy rápidamente. Dichos cambios pueden apreciarse en observaciones realizadas en unos pocos días. El peso y la estatura son apenas dos ejemplos de estos cambios.

Los sentidos: la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato, se desarrollan de manera desigual; todos ellos se encuentran en una etapa de inmadurez en este período. Los menos desarrollados son la vista y el oído, presentando los demás un poco más de desarrollo. La visión del recién nacido es imprecisa, únicamente distingue bultos; a medida que transcurren las semanas la vista ya se va agudizando y empieza a precisar más la determinación de los objetos externos. Tampoco es capaz de percibir los colores claramente definidos y responde sólo al estímulo luminoso.

Con referencia a la audición, el niño recién nacido responde de una manera diferente al tipo de estímulos auditivos del exterior; la voz de la madre por ejemplo, es captada de una manera más intensa que la voz de otra persona extraña. Sin embargo, el niño responde a un palmeteo de manera inmediata con un sobresalto.

El sentido del tacto está altamente desarrollado desde el momento de nacer. Es bien conocida la reacción aguda del niño recién nacido a los cambios de temperatura. Los reflejos son otra manifestación de la existencia del tacto, por ejemplo, el reflejo de Babinsky. Este reflejo consiste en una hiperextensión de los dedos de los pies después de efectuarle un cosquilleo en la planta; el reflejo de succión es otro

reflejo que se estimula en el momento en el cual se tocan los labios del recién nacido, el niño también realiza algunas manifestaciones de queja, cuando se le provoca un estímulo desagradable.

Con referencia al sentido del gusto es evidente el placer con que el niño deglute aquellos alimentos dulces y agradables y el disgusto al probar alimentos que tengan un sabor desagradable, ácido o amargo. Lo mismo se observa con el sentido del olfato, ya que el niño desarrolla desde muy temprano, un rechazo claro de aquellos olores desagradables.

3.2.2 ¿Cómo se desarrolla el aprendizaje en el recién nacido?

El proceso del aprendizaje en los primeros días de la vida extrauterina se realiza fundamentalmente a merced del sistema de reflejos condicionados.

La presencia de la madre en la habitación del niño estimula en la mente del recién nacido la asociación automática (refleja) de alimentación ya que la entrada de la madre a la habitación se ha acompañado en repetidas oportunidades con la entrega de los alimentos al niño. Este hecho, repetido sucesivas veces y de manera predecible, empieza a formar la imagen inmediata de asociación en la mente del niño. Después de esta serie sucesiva de hechos, el niño asocia madre con alimento y de esa manera se ha producido un aprendizaje en la vida del niño. De manera similar pueden realizarse otros aprendizajes en los primeros días de la vida.

El niño, por tanto, está capacitado para aprender basado en la repetición de hechos. Esto es de crucial importancia no sólo para la regularización del ciclo biológico que se hace también con base en un aprendizaje, sino a base de ciertas costumbres y hábitos que se van grabando en la madre del niño. Un ejemplo nos puede aclarar este concepto. La madre que invariablemente acude al llamado del niño en la mitad de la noche y lo toma en sus brazos hasta que el niño vuelve a conciliar el sueño y hace esto en repetidas ocasiones provocará la necesidad aprendida en el niño de que este hecho se siga sucediendo. De allí que muchas técnicas en puericultura recomienden que no se debe acudir si se sabe que no está sufriendo ni de hambre, ni de frío, ni de humedad, a no ser que el niño presente clara evidencia de pánico, porque esto puede desarrollar hábitos innecesarios.

Referente a los aspectos psicológicos y emocionales, existen varios tipos de sentimientos diferentes en esta etapa. Aquellos que tienen

que ver, con las funciones netamente fisiológicas como son emociones relacionadas con la satisfacción de las necesidades primarias; la necesidad de combatir el frío, el hambre, la incomodidad, todos estos son manifestados por respuestas tales como llanto, rabia, gritos, etc.

Otro tipo de sentimientos son aquellos que no están directamente ligados a las funciones fisiológicas, como son los sentimientos de seguridad, de los que ya se ha hablado, como es el que puede estar íntimamente relacionado con la plena satisfacción de sus necesidades primarias, el contacto directo con la madre, etc. La pobre satisfacción de las necesidades primarias puede ocasionar un sentimiento que se equipararía a la angustia de la cual su forma más aguda se presentó en el momento del nacimiento.

Durante las primeras cuatro o seis semanas de vida extrauterina, el niño parece no establecer mayor contacto de tipo emocional con el exterior. A partir de la sexta u octava semana de nacimiento, se establece un contacto en el cual el niño empieza a distinguir las personas más importantes de su medio ambiente, principalmente la madre. El niño empieza a sonreír apropiadamente por primera vez, como respuesta a un estímulo externo. Hasta este momento las sonrisas habían sido accidentales y no se relacionaban con ningún evento anterior que hubiera ocurrido.

Junto con esta primera reacción apropiada de estímulos externos empiezan a mostrarse las primeras evidencias de maduración de algunos de los órganos sensoriales.

El sentido de la vista, y el del oído, empiezan a discriminar los estímulos externos de manera más definida. Lo anterior se debe a una maduración del sistema nervioso central. Hasta este momento el niño, que era incapaz de fijar la vista en un objeto determinado, y que mantenía su vista oscilando de un punto a otro, incapaz de fijarla, es ahora capaz de mantenerla por algunos segundos en un estímulo definido.

El desarrollo progresivo del sentido del tacto está relacionado con la exploración progresiva de su medio ambiente. El niño empieza a tocar y a examinar los objetos y a experimentar la incipiente coordinación de sus movimientos, al contacto que estos objetos hacen con su piel. Comienza en este momento a hacerse la coordinación entre los sentidos de la vista, el oído y el tacto. Los movimientos iniciales son torpes, pero poco a poco se van afinando siendo cada día más precisos.

Los sentidos empiezan a diferenciar, lo que lleva al desarrollo de la inteligencia en sus aspectos más complejos; la memoria, por ejemplo, está basada en la capacidad de asociar eventos ocurridos con anterioridad y dar un significado a los hechos actuales.

Asimismo, en el primer año de vida se empieza a ver el progreso rápido de todas las demás características de la inteligencia como son la capacidad de abstracción, la capacidad de asociación, la capacidad de aprender y de aceptar o rechazar en base a experiencias anteriores, lo que permite experiencias correctivas que llevan a un desempeño exitoso.

3.2.3 Aspectos emocionales en la vida del niño durante el primer año

Si nos detenemos a observar cuidadosamente un niño de esta edad, rápidamente detectamos emociones muy definidas.

Existe la alegría, expresada en toda una serie de formas, tales como la sonrisa, la excitación, la mímica y la gesticulación que implican disgustos, como son el llanto y la rabia. Como elemento común a todos estos sentimientos de tipo negativo, podemos considerar la angustia, presente en las situaciones que producen miedo, las desconocidas, las súbitas que lo asustan, las situaciones nuevas o las ya conocidas pero que están asociadas a elementos que en el pasado le produjeron miedo.

Durante el período del primer año, la angustia empieza a experimentarse de una manera más intensa a medida que trascurren los meses y en la medida en que el niño está más alerta un mayor número de horas al día.

Uno de los aspectos psicológicos más importantes en el niño de un año es el juego, que aparentemente no cumple más que la misión de entretenimiento, pero que en realidad tiene por objeto funciones muy importantes de entrenamiento y desarrollo. Si observamos un niño en los primeros doce meses de vida, se observan movimientos que el infante realiza inicialmente utilizando las propias partes de su cuerpo: mueve las manos, se mira los dedos, mueve los pies. Cuando puede voltearse en la cuna y enderezarse, lo hace repetidas veces, observándose cierto placer y una gran concentración en la realización de estos actos que podemos considerar como partes fundamentales del juego de esta etapa. Gracias a la realización repetida de estos actos, el niño va logrando un dominio sobre su propio cuerpo,

lo cual le representa una ganancia en su autoestima y un factor importante en el desarrollo posterior en el niño. La sofisticación del tipo de juego va aumentando en la medida en que el niño logra el dominio de los movimientos y la coordinación de los mismos, deja de utilizar sus propios miembros para utilizar otros elementos tales como juguetes u objetos que encuentra en su cuna. Es merced al juego como va logrando un mayor dominio de movimientos y una mejor coordinación.

3.2.4 Aspectos de socialización en el niño durante su primer año de vida

Uno de los aspectos de socialización más característicos del niño en esta etapa, es su dependencia extrema. La primera relación social del niño se realiza con la madre. Esta relación influye enormemente en los cambios que experimenta el lactante quien, a diferencia de otros mamíferos, cuya dependencia es mucho menor, necesita intensa y continuamente de las atenciones de una madre solícita y atenta. Esta madre debe estar lista a satisfacer las imperantes necesidades que van surgiendo en él. El amor y los cariñosos cuidados, así como la satisfacción de las necesidades, como son la alimentación, la protección del frío, la humedad, la necesidad del contacto íntimo corporal con la madre, son fundamentales en estas primeras etapas. La ausencia de ellas puede retardar considerablemente el desarrollo del niño. Este fenómeno se ha observado en animales que han sido despojados de la madre en épocas tempranas de la vida, los cuales, a pesar de recibir la alimentación suficiente para suplir sus necesidades de nutrición, presentan claras evidencias de retardo en su desarrollo sicomotor. Un fenómeno similar ocurre en los niños que son levantados durante este primer año de vida en orfanatos, observándose una clara mejoría en ellos cuando la madre adoptiva se hace cargo de su cuidado. Este fenómeno que se conoce con el término *deprivación emocional temprana* y del cual se hablará en este libro, produce lamentables efectos que pueden tener resultados perdurables en el niño. Además de la relación existente con la madre, existen también otros adultos en el medio ambiente con el cual el niño se relaciona. Con ellos se observará una relación cualitativamente distinta manifestada por medio de expresiones diferentes tales como sorpresa, temor, llanto o pánico, dependiendo del

tra de
aría y

en su
uir en-

no ten-
oral de

oca de

cuanto

cuanto
incluir

grado de conocimiento que tenga de estas personas y de la angustia que experimente su contacto con ellos.

Una de las manifestaciones del deseo de contacto social que prevalece ya en el niño en esta temprana edad, es la sonrisa y las expresiones faciales que la acompañan. En el niño la expresión de deseos y sentimientos internos están de una manera trasparente expresados en la expresión facial, la cual desempeña un preponderante papel social en esta etapa.

EVALUACION

1. ¿En qué consiste el parto?
2. ¿Cuáles son los tres períodos del parto? Descríbalos brevemente.
3. ¿Cómo reconoce la madre que ha llegado el momento del nacimiento de su hijo?
4. ¿Por qué es importante el reposo y la tranquilidad de la madre durante el puerperio?
5. ¿Por qué cuando la madre pertenece al grupo sanguíneo RH negativo y su esposo pertenece al grupo RH positivo puede presentarse el problema de incompatibilidad de grupos? Explique brevemente en qué consiste esta complicación y qué se debe hacer en esos casos.
6. ¿Qué es un "niño prematuro"?
7. ¿Cuáles son las ventajas de la lactancia: (a) para la madre? (b) para el niño?
8. Explique tres de las precauciones que se deben tener cuando es necesario atender un parto a domicilio.
9. ¿Cuáles son los tres factores del método del parto sin temor o parto sicoprofiláctico?
10. Mencione dos de las ventajas del parto sicoprofiláctico.
11. Describa: (a) el reflejo de Babinsky, (b) el reflejo de succión.
12. ¿Qué es un reflejo condicionado?
13. ¿Qué le sucede a un niño criado en excelentes condiciones higiénicas y con buena nutrición pero sin afecto?

CUARTA UNIDAD

Primer año de vida extrauterina

4.1 Nociones de desarrollo biológico, crecimiento y maduración

Por desarrollo biológico se entiende el proceso complejo que todo ser humano realiza, desde el momento de la concepción, hasta cuando alcanza la completa madurez de su cuerpo.

El crecimiento progresivo de las células, tejidos y órganos del cuerpo y la aparición de ciertas capacidades específicas, se conocen con el nombre de maduración. Por esta razón, cuando todos estos órganos y capacidades alcanzan un grado aceptable de perfección, decimos que se ha llegado a la completa madurez.

El concepto de desarrollo biológico va íntimamente ligado al de maduración y al de crecimiento. Los tres conceptos se relacionan entre sí y, en algún momento, se confunden. En los tres hay implícito un sentido de movimiento, de evolución, de actividad y un estado de continuo perfeccionamiento. Para evitar confusión, cuando nos referimos a *crecimiento*, hacemos énfasis en el aumento progresivo de los órganos y segmentos del cuerpo en cuanto a su tamaño, peso y talla. Cuando hablamos de *maduración*, indicamos el grado de perfección de la función que deben cumplir esos órganos y segmentos y, por último, cuando nos referimos a *desarrollo biológico*, estamos analizando el grado de crecimiento y maduración del cuerpo humano.

La secuencia del desarrollo biológico es igual para cualquier ser humano y se encuentra estrechamente relacionada con la maduración del sistema nervioso que, al nacer el niño, se encuentra en un grado total de inmadurez. Durante los seis primeros meses el niño sufre un desarrollo acelerado con relación a otras edades y luego continúa a un menor ritmo de perfeccionamiento, hasta alcanzar su plena madurez.

de
a y
su
en-
ten-
l de
a de
anto
anto
clair

4.1.1 Factores que afectan el desarrollo biológico

Existen factores que afectan directamente el crecimiento y el proceso de maduración y, por consiguiente, el desarrollo biológico. De ellos depende, en gran parte, el desarrollo normal de un individuo. Los principales son:

- (a) Factores genéticos.
- (b) Factores nutricionales.
- (c) Factores hormonales.
- (d) Factores del ambiente interno.
- (e) Factores del ambiente externo.

(a) *Factores genéticos*: El hecho de que existen 23 pares de cromosomas, cada uno de los cuales contiene aproximadamente 3000 genes, no sólo explica las variaciones que, normalmente, se encuentran entre los seres humanos, sino también su semejanza básica o la igualdad de la especie.

La herencia genética ejerce su influencia a nivel de la síntesis de proteínas y de la acción enzimática. Por consiguiente, una variación en la síntesis de proteínas y en la acción enzimática traerá como consecuencia natural la variación o diferenciación entre dos seres de la misma especie.

La herencia genética determina la especie y ésta, a su vez, las características humanas en cuanto a crecimiento y maduración, es decir, en cuanto a desarrollo biológico.

Todos los miembros de una misma especie se desarrollan en una misma dirección, ritmo, secuencia, velocidad y tiempo propio de esa especie, lo cual la hace diferente de otras.

(b) *Factores nutricionales*: La ingestión adecuada de proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas y calorías, determina un desarrollo biológico armónico de las células, tejidos y órganos del cuerpo humano.

La calidad y la cantidad de estos nutrientes es de vital importancia y cualquier anomalía de estas dos condiciones afecta el crecimiento y la maduración biológica.

(c) *Factores hormonales*: Las secreciones de las glándulas endocrinas actúan como catalizadores del desarrollo biológico normal. Algunas promueven el crecimiento, otras intervienen en la maduración. Desde la vida uterina los factores hormonales desempeñan un

papel importante en el desarrollo y diferenciación de los sexos. Así, la presencia de andrógenos en el feto determina la formación de los órganos masculinos.

(d) *Factores de ambiente interno*: Un desarrollo normal supone un óptimo funcionamiento de todos los órganos y de su metabolismo. De este modo, un desarrollo anormal en el funcionamiento o metabolismo de un órgano, traerá como consecuencia un trastorno en el desarrollo biológico.

(e) *Factores del ambiente externo*: Cualquier tipo de enfermedad afecta igualmente el desarrollo biológico. Las enfermedades, en su gran mayoría, son producidas por agentes externos a nuestro organismo. Las bacterias, los virus, los hongos, los parásitos son causa frecuente de enfermedades. El clima ejerce también influencia en la maduración. Los trastornos emocionales, indirectamente, pueden afectar el crecimiento, por ejemplo, produciendo pérdida del apetito.

El estado socioeconómico es importante por su relación con la nutrición y las enfermedades.

4.1.2 Etapas del desarrollo biológico

El desarrollo biológico del hombre puede dividirse en etapas con características propias y bien definidas que permiten agrupar al ser humano en grupos de edades llamadas *edades vitales*. Estas edades son las siguientes:

(a) *Prenatal o intrauterina*: Va desde el momento de la concepción hasta el momento del nacimiento.

(b) *Recién nacido*: Es el lapso comprendido desde el parto hasta el primer mes, es decir, cuatro semanas.

(c) *Lactancia*: Abarca desde las cuatro semanas, o primer mes, hasta el segundo año inclusive. Algunos consideran que este período o edad va hasta los tres años inclusive.

(d) *Pre-escolaridad*: Comprende desde el tercero o cuarto años, hasta los seis inclusive. En la agrupación de esta edad vital también hay discrepancia, pues hay quienes consideran que la pre-escolaridad puede dividirse en dos etapas llamadas *maternal* y del *jardín infantil*.

La edad maternal va desde el año y medio hasta los cuatro años de edad. La edad del jardín infantil, desde los cuatro hasta los seis años. Se le ha dado este nombre, porque es en esta edad cuando el niño asiste, por primera vez, a los llamados jardines infantiles. (Lugares a donde se envían los niños pequeños que aún no se encuentran

listos para ser sometidos a una disciplina de escuela o colegio, pero donde pueden compartir los juegos con otros niños de su misma edad, sin la tutela de los padres. Aquí inician sus primeros pasos en cuanto a relaciones sociales se refiere.)

(e) *Escolaridad*: Va desde los seis hasta los diez años de edad, en las mujeres, y desde los seis años hasta los doce en los varones.

(f) *Adolescencia*: Abarca desde los diez hasta los dieciséis o dieciocho años de edad en las mujeres, y desde los doce años hasta los dieciocho o veinte años de edad, en el varón.

Esta edad vital puede subdividirse en tres etapas o períodos que cubren, aproximadamente, dos años cada uno y son:

(i) Etapa prepuberal.

(ii) Etapa puberal.

(iii) Etapa pospuberal.

Las edades que limitan cada etapa del desarrollo biológico tienen variaciones en un sentido positivo o negativo, pues, como ya lo hemos indicado, existen variaciones normales de un individuo a otro del mismo sexo. Así por ejemplo, es posible que para un determinado niño la edad puberal comience a los doce años, pero para otro es posible que comience a los trece.

4.1.3 Desarrollo biológico y sexo

El desarrollo biológico tiene características que son peculiares para cada sexo.

En general, la mujer crece y madura con mayor velocidad que el varón, pero para ambos sexos existen dos momentos de mayor crecimiento, diferentes a su etapa intrauterina, que son sus primeros años de vida y su adolescencia.

(a) *El recién nacido*

El niño recién nacido presenta una serie de características que lo distinguen de un niño lactante. Es un ser indefenso, inmaduro, que da la impresión de haber sido dado a luz sin haber completado todavía el tiempo necesario para comenzar a desenvolverse sin problemas, en un ambiente bien distinto del intrauterino, donde ha permanecido desde el momento de la concepción.

Su cabeza es proporcionalmente más grande que el resto de su cuerpo, el abdomen relativamente prominente y las extremidades cortas.

La postura en la cual permanece es similar a la que guardaba cuando se encontraba en el útero, es decir, en flexión parcial.

Aproximadamente un 95% de los recién nacidos, indistintamente del sexo, pesan entre 2500 y 3500 gramos. La talla varía entre 45 cm y 55 cm en el 95% de los casos. El promedio de la circunferencia del cráneo es de 35 cm y tiene aproximadamente un centímetro más que la circunferencia del tórax.

Tan pronto nace el niño su principal problema consiste en establecer una respiración adecuada. La frecuencia respiratoria oscila entre 30 y 40 respiraciones por minuto y la frecuencia cardíaca entre 120 y 160 latidos por minuto.

El recién nacido presenta una actividad muy reducida que prácticamente se encuentra encaminada a resolver la necesidad de alimentarse. Por esta razón llora, hace movimientos de succión con la boca, gira su cabeza de un lado hacia otro, como si buscara el seno de la madre.

La alimentación materna es muy importante para un adecuado desarrollo de la criatura. La leche de la madre es la de menor costo, la más fresca y la que posee mejores cualidades en su composición. Esto le permite al niño una buena absorción intestinal y una apropiada nutrición. Es también, la más higiénica porque está libre de bacterias, virus, hongos o parásitos, la única que contiene defensas que al ser ingeridas por el recién nacido le confieren cierto grado de inmunidad contra algunas clases de infecciones y, finalmente, la que permite establecer la primera estrecha relación afectiva entre la madre y el hijo. La leche materna no es igualada por ninguna de las leches en polvo hasta ahora fabricadas, ni por la misma leche de vaca. Es muy importante que la madre dé el seno al hijo, aun cuando sólo sea una o dos veces al día. Es cierto que, por la época que vivimos, la mujer tiene una serie de actividades que le impiden alimentar con su seno al niño, cada cuatro horas, como es lo aconsejable, pero la madre debe buscar en el día un momento propicio para ejercer el bello y provechoso deber de alimentar al hijo con su leche.

Normalmente el niño manifiesta la necesidad de alimentarse cada cuatro o cinco horas. Cuando el niño es prematuro debe alimentarse cada tres horas.

La temperatura no se regula bien después del parto, pero cuatro u ocho horas más tarde comienza a regularse adecuadamente.

Las calorías necesarias para el normal desarrollo varían desde 55 por kilo de peso, en la primera semana, hasta 110 calorías por kilo de peso, de la primera a la cuarta semana.

Durante los tres o cinco primeros días el niño pierde peso entre un 6% a un 10% con relación a su peso en el momento de nacer, debido a una normal pérdida de líquidos.

La función de los órganos, en el recién nacido, dista mucho de ser la ideal. Son especialmente inmaduros el sistema nervioso, el riñón, el hígado, los órganos de la visión y los mecanismos de defensa. Por esta razón es muy importante evitar el uso de drogas que normalmente son metabolizadas por el hígado y el riñón y que, al no poderse eliminar, se convierten en tóxicas para el organismo, causando serios trastornos, irreversibles en la mayoría de las veces.

Es importante hacer énfasis en que el niño recién nacido y, en general, el lactante, son propensos a una serie de infecciones, debido a la inmadurez de sus mecanismos de defensa.

(b) *Parámetros normales del recién nacido*

Sistema nervioso motor: Sostiene momentáneamente la cabeza pero rápidamente la deja caer. Mantiene los codos y las rodillas flejados y las caderas extendidas. Tiene su cabeza de lado y ocasionalmente la lleva a la posición media. Posee el miembro superior flejado del lado que tiene rotada la cabeza. El miembro superior opuesto se encuentra flejado sobre el pecho. No se sienta.

Manos: La mayor parte del tiempo permanecen cerradas. Tiene reflejos de aprehensión, es decir, que al colocar un objeto en sus manos, automáticamente las cierra.

Actitudes: Observa la cara de quien le habla y abre y cierra la boca.

Visión: Observa objetos móviles hasta un metro de distancia de sus ojos.

Audición: Presta atención al sonido producido, por ejemplo, por una campana; llora sin producir un sonido especial.

Comportamiento social: Se apacigua cuando lo cargan y acarician, como si se le diera seguridad.

4.1.4 *Lactancia*

(a) *Primer año de vida*

A partir del día del nacimiento, hasta completar el primer año de

vida, el ser humano sufre una serie de extraordinarias transformaciones.

✕ Al nacer el niño no ve, no habla, no camina, el funcionamiento de sus órganos no es el adecuado, tan sólo duerme, llora y come, pero al cumplir un año de vida se convierte en una criatura que ve, oye, entiende, habla, camina y sus órganos funcionan con normalidad. Los primeros doce meses de vida son pues de un desarrollo acelerado y, por consiguiente, de gran trascendencia para el futuro del niño.

La mayoría de los niños recuperan el peso perdido hacia los 10 días. A partir de ese momento aumentan aproximadamente 20 gramos diarios, hasta los 3 ó 5 meses, y luego 15 gramos diarios, hasta completar los 12 meses. A los 5 meses deben haber doblado el peso del nacimiento y al año deben haberlo triplicado.

La talla aumenta unos 30 centímetros por encima de la que tenía al momento de nacer. La llamada fontanela anterior, o sea, el espacio libre que dejan las suturas del cráneo en su región anterior, se cierra completamente entre los 9 y los 18 meses. La fontanela posterior o espacio libre que dejan las suturas de la región posterior del cráneo, se cierra a los 4 meses. La circunferencia de la cabeza aumenta en 44 centímetros en el sexto mes y a 47 cm al completar el año. ✕

Los primeros dientes aparecen entre los 5 y los 9 meses, pero pueden aparecer aún más tarde de tal manera que al año es posible encontrar niños con sólo 2 dientes, sin que ello se considere una anomalía. Los dientes aparecen en el siguiente orden: los incisivos centrales inferiores, los incisivos centrales superiores, los incisivos laterales inferiores, los primeros molares y, por último, los segundos molares y los caninos. La mayoría de los niños tienen de 6 a 8 dientes al terminar los 12 meses.

A partir del tercer mes se requieren otros nutrientes diferentes a la leche y al jugo de frutas, pues estos últimos no llenan ya las necesidades de proteínas, vitaminas, minerales, grasas y carbohidratos que se requieren para el desarrollo normal. Por esta causa se inicia la alimentación con la llamada "comida de sal", es decir, huevo, carne, cereales, vegetales, en cantidad adecuada y en forma que el niño pueda ingerirla sin dificultad.

Gradualmente el niño va integrándose al medio ambiente y con la actitud que va adoptando, comienza a demandar atención de los seres que lo rodean.

(b) *Parámetros del primer año de vida*

(i) Desde el primer mes hasta el tercero

Sistema nervioso motor: Sostiene la cabeza erecta contra la gravedad, por períodos prolongados y trata de sentarse sin conseguirlo.

Manos: Mantiene las manos abiertas o cerradas. Es capaz de sostener un objeto en la mano por corto tiempo. No es capaz de agarrar objetos a menos que se le coloquen en la mano. Comienza a sonreír.

Vocalización: Emite sonidos sin ningún significado. Son sonidos de placer.

Visión: Observa los movimientos de sus propias manos. Puede seguir objetos con la mirada.

Audición: Rota la cabeza hacia el sitio donde se ha producido el sonido.

(ii) Desde el tercer mes hasta el sexto

Sistema nervioso motor: Es capaz de rotar sobre el eje de su cuerpo. Puede agarrar objetos y llevarlos a la boca, para explorarlos oralmente. Permanece sentado cuando se le coloca en esta posición en una silla. Si se le pone de pie es capaz de sostenerse con ayuda.

Manos: Sostiene objetos pesados; se agarra los pies; pasa objetos de una mano a otra.

Alimentación: Puede tomar en taza, si se le sostiene, cuando se acerca a los 6 meses de edad.

Comprensión: Cuando se cae un objeto de su mano lo busca y lo recobra. Extiende los brazos para que lo tomen. Muestra gusto y disgusto. Comienza a sentir temor de las personas extrañas. Se enoja si le quitan un juguete. Muestra preferencia por quien esté más cerca de él. Es capaz de hacer imitaciones, por ejemplo, sacar la lengua.

Lenguaje: Es capaz de pronunciar vocales, consonantes y diptongos; conversa con los juguetes.

(iii) Desde los seis meses hasta el año

Sistema nervioso motor: Camina sobre los pies y las manos como un cuadrúpedo; camina sostenido de una mano.

Manos: Comienza a arrojar objetos al suelo.

Comprensión: Puede entender el significado de algunas frases, tales como: "¿Dónde está el gato?" Es capaz de besar. Siente vergüenza.

Lenguaje: Pronuncia dos o tres palabras con significado. Se da cuenta del significado de algunas palabras.

Al primer año de vida se debe iniciar la vacunación. Las primeras

vacunas serán contra la tosferina, el sarampión, la difteria, el polio y la viruela.

4.2 Desarrollo psicológico en el primer año de vida

El objetivo fundamental del desarrollo en este período tiene que ver con el perfeccionamiento de los diferentes sistemas, especialmente el desarrollo motriz, la adquisición y perfeccionamiento de habilidades físicas, el completo desarrollo de los órganos sensoriales, y la coordinación de todos los factores biológicos con el rápido proceso de desarrollo psicológico y emocional.

* Durante los primeros 2 meses de vida, el niño duerme la mayor parte del día, despertándose únicamente para obtener el alimento o cuando existe alguna molestia como la de un pañal húmedo. Durante este período no distingue entre las vivencias externas y su mundo interior. Para él son una misma cosa. Alrededor de las 8 semanas de vida el niño empieza a diferenciar entre estos dos mundos. Sin embargo, los objetos externos no son claramente definidos puesto que se le presentan como entidades aisladas. La mano que lo acaricia, la cara de la madre que va y viene, la sonrisa de la madre, el tetero, todo aquello que lo rodea, es considerado en cada una de sus peculiaridades individuales como objetos aislados, como eventos desconectados unos de otros. En algún punto, alrededor de los 3 ó 4 meses, el niño identifica, por primera vez, a la madre como la persona que le satisface sus necesidades, le da seguridad, alimentación, lo acaricia y le sonríe. *

4.2.1 Adquisición de una conciencia del propio ser

En esta etapa empieza a solucionar el niño la diferenciación entre su vida interna y la realidad del mundo externo. Cuando él ve la madre, todavía no puede definir con exactitud que se trata de la madre "fuera de él", y no de una "percepción interna". Este proceso se adquiere de manera natural en todos los niños. Se llega así al primer gran paso en el desarrollo de la personalidad: la adquisición de una conciencia del propio ser. En esta edad se inicia la diferenciación entre lo que *él es* y lo que *son* los demás. Es la primera evidencia de la existencia del "yo". Asimismo, se observa en este período un cambio que constituye una manera diferente de interés por la madre: ya no busca a la madre solamente para satisfacer las necesidades físicas (v.gr., alimento, etc.) sino por la necesidad emocional que

siente por ella. Un paso más en la incipiente madurez emocional se alcanza cuando la presencia de la madre constituye para él la mayor satisfacción.

Es un cambio que se ha ejercido en la personalidad del niño y que se identifica claramente por los padres. La madre dice "siento que el niño me necesita, me quiere, que el niño ha cambiado". La apreciación es correcta. Por primera vez, en esta etapa, el niño empieza a remplazar la satisfacción de las necesidades biológicas por una necesidad meramente emocional: la de ser querido.

4.2.2 Importancia de los padres

En este momento y por muchos años, el contacto más significativo con el mundo exterior lo constituirá la madre. Es a través de ella como el niño va a adquirir una conciencia del mundo. Con base en esta primera relación podrá tener seguridad. De allí que la calidad de la relación que el niño tenga con su madre, la actitud siempre dispuesta de ella a solucionar todas las necesidades de su hijo, en esta etapa de enorme dependencia e intensísimas necesidades, hará que él establezca su primera relación sólida frente a un objeto externo. Es lo que algunos autores han dado por llamar la *confianza básica* (Eric Erickson) que constituye un pilar fundamental del desarrollo psicológico ulterior.

Lo anterior no quiere decir que el padre sea menos importante que la madre, en el desarrollo de esta confianza básica. La relación más íntima y continuada ciertamente la desarrolla el niño con su madre puesto que ella lo acompaña minuto a minuto a través de estas primeras difíciles semanas. Sin embargo, el soporte, la presencia, el cariño, la seguridad que brinda el esposo es fundamental en este primer período y se reflejará de manera definitiva en el niño. Esto como relación indirecta con el niño; sin embargo no debe obviarse la importancia que también tiene el padre en relación directa con este niño, especialmente en la parte intermedia de este primer año de vida cuando la relación del niño con su medio ambiente empieza a hacerse más intensa.

4.2.3 Deprivación materna

Este término se basa en el concepto de que una prolongada ausencia de la madre, o una relación patológica del niño con respecto a ella, puede producir una serie de cambios indeseables en él, lo cual podría llevarlo a consecuencias difícilmente reversibles en un futuro.

Tipos de deprivación materna

(a) *Los orfanatos*: Existe una gran cantidad de información acerca de niños que, al ser colocados en instituciones, tales como orfanatos, desarrollan severas deficiencias, tanto de tipo emocional como intelectual.

(b) *Separación de la madre*: La deprivación emocional puede ocurrir de diferentes maneras y muchas veces en forma muy sutil. Se priva emocionalmente a un niño cuando se lo somete a una relación ambivalente con la madre, quien poco gratificada, cargada de trabajo, tensión y rabia, desplaza hacia el niño, de manera sorda, y generalmente inconciente, su propia insatisfacción.

Es necesario precisar los diferentes tipos de deprivación que existen tanto por la duración de la separación, que puede ser corta, en casos de hospitalización materna, o definitiva, en caso de muerte. Puede estar apropiadamente remplazada o no, lo que ofrece una cualidad diferente a la separación. Cuando el niño sufre una separación de la madre, por un período relativamente corto, y debe quedar con personas desconocidas, sufre un proceso depresivo que se ha definido claramente. Primeramente el niño expresa una queja por la ausencia de la madre y busca activamente el contacto humano con las personas que lo rodean. Esto, de ordinario, es seguido por un rechazo a todas las personas. Finalmente se produce un aislamiento del medio ambiente, acompañado de un franco comportamiento depresivo. En este caso, casi siempre, los efectos perduran por meses después de los cuales el niño regresa a la normalidad.

¿Cuáles son las consecuencias, a largo plazo, de la separación temporal de los padres? Esto depende de una serie de factores tales como la duración de la separación y las circunstancias en las cuales quede el niño. Obviamente será diferente dejar al niño con una persona a quien conozca y con quien tenga la confianza y el cariño necesarios, que en una situación de total desconocimiento. Se produce deprivación dejando al niño con personas extrañas en la época en la cual el niño ya empieza a diferenciar a la madre de los demás. A este respecto se puede anotar el caso del niño que, no habiendo sido separado de su madre, se deja dormido al cuidado de una persona totalmente desconocida. El niño se despierta y con gran pánico observa la presencia de ese ser extraño; esto provoca una reacción de inseguridad y desconfianza que toma varias semanas, hasta que el niño

logra recuperar la confianza. Asimismo la presencia concomitante de traumas en el niño, además de la ausencia de la madre, necesariamente agravarán estas situaciones, aunque la ausencia de la madre o de los padres sea corta. En general, se podría decir que la separación breve, dejando remplazos adecuados en situaciones normales, no producen ningún trauma. Sin embargo las separaciones prolongadas, aun en buenas condiciones, pueden dejar algunos problemas y, obviamente, las separaciones prolongadas en las cuales no ha habido un buen remplazo, llevan a complicadas situaciones futuras respecto de la vida emocional del niño.

(c) *Maltrato*: Otra forma de privación materna es la que está caracterizada por una relación patológica entre la madre y el niño. A pesar de la no ausencia de la madre, en muchos casos la relación madre-hijo está caracterizada por una gran rabia y rechazo por parte de ésta. La gravedad de este tipo de privación radica en que son relaciones que perduran por largos años dejando, como es fácil de comprender, un daño permanente en el niño.

(d) *Angustia de separación*: Concomitantemente con el cambio que se opera en la personalidad del niño, en esta época empieza a sobrevenir el sufrimiento ante la ausencia o la desaparición de la madre, que para el niño significa la desaparición definitiva. Cada ausencia de la madre significa para él la pérdida total o irreparable de ella; la reaparición de la madre es para él como si ella hubiera vuelto a nacer. Esto se aplica no sólo a la madre, sino a todos los objetos que, en un momento dado, se esfuman de su vista o se pierden, para siempre, de manera mágica. Este proceso va desapareciendo al final del primer año, cuando el niño empieza a aprender que la desaparición de la madre o de aquellos objetos que están a su alrededor no necesariamente implican una desaparición irreversible, sino temporal.

Por eso cuando en esta edad la madre juega a esconderse, la reacción del niño es muy intensa. Obsérvese la expresión del niño cuando la madre se esconde detrás de la puerta y vuelve súbitamente a aparecer. La reaparición es recibida con muestras de júbilo y la desaparición con muestras de intensa angustia.

4.2.4 *Progresos en el desarrollo emocional del niño menor de un año*

Dijimos, con respecto al desarrollo biológico del niño, que en esta

edad aprende a voltearse en la cuna, empieza a gatear, a decir las primeras palabras y, finalmente, a caminar. Todos estos procesos están asociados con cambios psicológicos de gran trascendencia y sus cambios emocionales concomitantes vale la pena mencionarlos. Hasta los 6 meses, el niño empieza a voltearse en la cuna y, un poco más tarde, comienza a sentarse, lo que tiene una enorme importancia en el desarrollo emocional. El dominio que él empieza a ejercitar sobre sus músculos le da una gran seguridad y satisfacción. Si observamos con cuidado al niño que está pasando por este proceso, distinguimos claramente los cambios emocionales concomitantes. Esta etapa comienza a estar caracterizada por una enorme actividad, que muchas veces desespera a la madre. La época de la sumisión, en la cual el niño simplemente tomaba su tetero y se iba a dormir, ha terminado. El está ahora más alerta y no permite, sin antes luchar, que se lo lleven a la cuna, porque esto significa una separación de la madre lo que, naturalmente, le produce angustia.

4.2.5 *Aumento de la actividad*

La satisfacción que produce en el niño los progresos al poderse incorporar, al gatear y al andar, son obviamente identificados por cualquier observador. El niño no quiere perder un solo segundo de intensa actividad, lo que no deja de traerle problemas, ya que no está aún lo suficientemente preparado para luchar contra su medio ambiente, erizado de peligros. Con el desarrollo de su capacidad de locomoción, el niño se aleja un poco de la madre y empieza a hacer sus incursiones dentro de la casa. Al mismo tiempo se intensifica la disciplina que hasta este momento podía haber sido laxa, pues la conducta del niño así lo exige.

4.2.6 *Desarrollo de su propio yo*

Con el advenimiento de estos progresos ocurre también un reforzamiento de su propio "yo", frente al "yo" de los demás y, por primera vez, se empieza a observar con gran sorpresa, que el niño dice "no" a todo lo propuesto. Entra entonces en una fase negativista que no deja de causar gran sorpresa y hasta cierto goce inicial en los padres pero que, al final, se convierte en una verdadera ansiedad para ellos.

4.2.7 Algunos problemas de esta época

Algunos de los problemas que se presentan en este primer año de vida son los relacionados con la alimentación. Estos usualmente preocupan de manera muy seria a los padres, especialmente por la falta de apetito en los niños. Sin embargo, la mayoría de las veces la inapetencia no tiene tanta importancia como la angustia de la madre, originada en el sentimiento de inseguridad que posee respecto de sus propios valores con relación a la crianza de su hijo. El niño muchas veces utiliza la alimentación como una manera de manipular a la madre, quien cae en la trampa y se enreda en una lucha por la comida. Otro problema común en esta época es su oposición a dormir. Los niños se resisten a ir a la cama, ya sea por el deseo de participar en todo lo que ocurre a su alrededor o por la mencionada angustia de separación de los padres. Ninguno de los problemas anotados merece preocupación excesiva y sólo debe recurrirse a la consulta médica en casos serios o cuando haya tendencia a convertirse en problemas crónicos.

4.2.8 Proceso de socialización

En el niño de un año los aspectos psicológicos están íntimamente ligados a los primeros esbozos de socialización.

A diferencia de muchos animales, el ser humano, en el momento del nacimiento, tiene muy pocos patrones natos de conducta (instintos) para apoyarse en ellos con el objeto de adaptarse a su ambiente. Tiene que depender de otros seres de su especie para que le ayuden a satisfacer las exigencias de su medio. Sin embargo, a medida que el niño se desarrolla físicamente, aprende en forma constante hábitos de adaptación. Como resultado de estos aprendizajes el ser humano comienza a independizarse cada vez más y a valerse por sí mismo.

A los tres meses de edad, se pueden observar dos clases generales de respuestas emocionales: de agrado y desagrado. La emoción de agrado se manifiesta como respuesta a estímulos tales como caricias, movimientos de mecer, alimentación, cosquilleos ligeros, sonrisas, etc.

El infante muestra marcada preferencia por determinados sabores, olores y colores. Debido a que estas preferencias tienen lugar

sin que haya habido oportunidad de enseñanza, se clasifican como deseos o apetitos.

Por ejemplo, los niños demuestran gran interés por los colores brillantes. Asimismo, el infante deja ver una necesidad de estimulación visual. Durante el tiempo en que está despierto, demuestra interés por los objetos y superficies que lo rodean, brindando particular atención por todas aquellas cosas que se mueven. Si un adulto obstaculiza con la mano la vista del pequeño, éste dará vuelta girando la cabeza y el cuerpo, hasta que el impedimento desaparezca.

Desde el momento de su nacimiento, el niño es un ser sociable, altamente influenciado por su madre o por todos aquellos que cuidan de él.

A medida que empieza a conocer el ambiente que le rodea, empieza a desarrollar también el concepto de sí mismo, o sea, su propia imagen. (Desarrollo del "yo" mencionado anteriormente.)

El desarrollo del concepto de sí mismo envuelve un proceso gradual de diferenciación. El niño empieza por distinguir el sonido de su propia voz, como diferente del sonido de la voz de la madre. En la medida en que comienza a distinguir y utilizar el lenguaje, el concepto de sí mismo se desarrolla a mayor escala. La mayor parte de las ideas básicas acerca de su yo le llegan a través de los comentarios de los que le rodean. Si él oye, por ejemplo, expresiones como: "Alberto es un niño bueno", podría desarrollar un concepto de sí mismo mucho más satisfactorio que si frecuentemente oye la expresión contraria: "Alberto es un niño malo".

En fin, sus ideas acerca de sí mismo y del mundo que le rodea reflejarán, en general, el aprecio de aquellos que están más cerca de él durante las primeras etapas de su desarrollo sicosocial.

Una de las primeras tareas que el individuo enfrenta desde temprana edad es tener que desarrollar el sentido básico de confianza en sí mismo y en el medio que lo rodea. Normalmente esto ocurre durante el primer año de vida extrauterina.

El niño empieza a desarrollar esa autoconfianza cuando descubre que sus necesidades básicas alimentación, comodidad física, etc., son satisfechas, especialmente por la madre, o por quien está más frecuentemente cerca de él. El niño aprende rápidamente que la madre le suministra también especial atención y cariño.

A medida que crece en edad, el proceso de maduración le ayuda a desarrollar habilidades sicomotoras para recoger objetos, para

voltearse, para intentar sentarse, lo que le permite, poco a poco, un mayor desarrollo de esa confianza.

Afortunadamente, la mayoría de los niños, en su primer año de vida, tienen pocas dificultades en cuanto al desarrollo de la autoconfianza puesto que muchas de sus necesidades básicas son fácilmente satisfechas por sus familiares.

Una de las motivaciones predominantes que surgen de la dependencia infantil es la necesidad de aprobación social. Una de las primeras cosas que aprende el niño, es que su madre es la principal fuente de satisfacción de sus necesidades biológicas, así como de las de cariño y afecto. A medida que crece, recibe esfuerzos positivos o recompensas de sus padres por todos aquellos actos que se adaptan a sus costumbres sociales. El niño aprende entonces a desear la aprobación paterna y, cuando crece, esta motivación se convierte en una fuerza poderosa que determina su conformidad frente a las normas sociales del hogar.

Sus actitudes, intereses y valores se encuentran, por consiguiente, estrechamente relacionados con su necesidad de aprobación. El niño copia o imita la conducta social de sus padres con el objeto de recibir amor y aprobación de ellos. Hay pruebas que demuestran que la falta de contacto social durante este período da por resultado una socialización permanentemente defectuosa.

4.3 Alimentación del niño en el primer año de vida

4.3.1 Lactancia natural

Como ya lo hemos visto, la alimentación materna es la mejor para el niño por tener las siguientes características:

- (a) Está libre de bacterias.
- (b) Está siempre tibia y fresca.
- (c) Tiene una cantidad apropiada de calorías, es decir 20 calorías por onza o 620 calorías por litro.
- (d) Tiene características que la hacen fácilmente digerible para el niño.
- (e) Contiene las proteínas esenciales.
- (f) Contiene las vitaminas necesarias.
- (g) Contiene anticuerpos que defienden al niño contra una serie de enfermedades. Los anticuerpos transmitidos por la leche materna llevan el nombre de inmunoglobulinas A.
- (h) Contiene enzimas.

La lactancia natural se inicia pocas horas después del parto con la secreción, por parte de los senos maternos, de un líquido amarillento, alcalino, muy rico en proteínas y minerales llamado calostro. Durante los dos o tres primeros días los senos maternos secretan entre 10 y 40 centímetros cúbicos de calostro y éste, lentamente, se transforma en leche de tal manera que, aproximadamente, una semana después del nacimiento del niño ya se ha establecido la producción de leche pura.

Para tener éxito en el esfuerzo de amamantar el niño, es preciso que la madre siga las siguientes recomendaciones:

(a) *Alimentarse debidamente*: La lactancia natural impone al organismo materno una carga nutricional aun mayor que la del embarazo, de tal manera que la madre debe tener especial cuidado de alimentarse debidamente y consumir cantidades suficientes de proteínas, vitaminas, minerales y calorías.

(b) *Reposo y tranquilidad*: Las alteraciones de tipo nervioso pueden inhibir la producción de leche de manera que la madre lactante debe evitar el cansancio y el exceso de actividad. En el momento de dar el seno a su hijo conviene que la madre disponga de tiempo suficiente y busque un lugar tranquilo y silencioso para disfrutar de ese momento de intimidad con su hijo que será de gran beneficio para él. El hecho de encontrarse tranquila y reposada en el momento de amamantar favorecerá la producción suficiente de leche.

(c) *Cuidado adecuado de los senos y los pezones*: Frecuentemente, durante los primeros días de la lactancia, los pezones se agrietan y por esta causa puede ser doloroso el acto de amamantar. Como medida de prevenir el agrietamiento de los pezones conviene que desde el comienzo del embarazo la madre los frote diariamente con alguna crema o aceite. Esto los endurecerá y los hará más resistentes a la fricción de la succión del niño. Sin embargo, el agrietamiento de los pezones no es razón para suspender la lactancia a menos que se presente una infección severa. Con un tratamiento adecuado este problema se solucionará en pocos días y desaparecerá la sensación de dolor en el momento de amamantar. He aquí dos recomendaciones importantes acerca del cuidado de los pezones:

(i) *Aseo*: Con el fin de evitar infecciones, tanto en los senos de la madre como en su hijo, es preciso tener especial cuidado con el

aseo de los senos. La madre debe jabonarlos cuidadosamente durante su baño diario, debe cambiar diariamente su sostén y colocar entre el pezón y el sostén un pañito limpio que cambiará frecuentemente durante el día. Inmediatamente antes de amamantar conviene frotar los pezones con un algodón mojado en agua hervida y frotarlos con alguna crema o aceite inmediatamente después de haber comido el niño.

(ii) Evitar en los primeros días la succión demasiado prolongada por parte del niño: Para evitar el agrietamiento de los pezones y remediarlo cuando éste se ha presentado, la madre debe dar el seno al niño con frecuencia, en los primeros días, pero amamantarlo pocos minutos cada vez. Poco a poco, a medida que los pezones se van endureciendo, puede ir aumentando el tiempo de cada amamantada y disminuyendo su frecuencia.

(d) *Evitar los horarios estrictos:* Algunas madres suelen preocuparse porque consideran que carecen de leche suficiente y pretenden imponer al niño estrictos horarios en cuanto a las comidas. Es preciso recordar entonces que la lactancia se va estableciendo gradualmente de acuerdo con la demanda del niño y que éste la estimula por medio de la succión. Durante las primeras semanas conviene alimentar al niño tan frecuentemente como éste lo solicite, y sólo después de que se haya establecido bien la producción de leche, por parte de los senos, podrá intentarse la organización de las comidas del niño de acuerdo con algún horario fijo. El hecho de que el niño pida alimentos cada hora o cada hora y media durante los primeros días, no significa que la madre tenga leche insuficiente, sino que por medio de la succión frecuente se está indicando a los senos que deben producir más. Si no se le suministran al niño alimentos adicionales, el aumento gradual de la cantidad de leche producida por los senos hará que poco a poco vaya disminuyendo espontáneamente la frecuencia de las comidas. En cambio, cuando al niño se le suministran alimentos adicionales, él, sintiéndose satisfecho, no succionará los senos de su madre y, por falta de estímulo, entonces no producirán una cantidad suficiente de leche. Dos o tres semanas después del parto la abundancia de leche permite la organización de las comidas del niño de acuerdo con algún horario determinado. No obstante, es preciso advertir que dicho horario debe ser flexible, ya que el llanto del niño es el mejor indicador de su necesidad de alimentos.

De ordinario el recién nacido pedirá comida regularmente durante el día y la noche. A medida que va ganando peso, en forma espontánea irá aumentando los intervalos entre las comidas y suspenderá, gradualmente, las comidas nocturnas.

(e) *Tener paciencia y confianza:* La paciencia y la confianza son requisitos indispensables para lograr el éxito en el empeño de alimentar el niño al seno. Hay que saber esperar que se termine el proceso gradual del establecimiento de la lactancia y tener confianza en la perfección del mecanismo natural de alimentar el recién nacido. El afán y la intranquilidad son factores que pueden influir en forma negativa el desarrollo de la lactancia.

Duración de la lactancia

La duración de la lactancia es muy variable y depende sobre todo de los deseos de la madre. En aquellos casos en que la madre está dispuesta a lactar, durante varios meses, su organismo continuará produciendo leche durante tanto tiempo como el niño la exija. Se han visto casos de madres que han amamantado a sus hijos hasta los dos años o más.

Normalmente la producción de leche va disminuyendo en la medida en que se introducen alimentos adicionales en la dieta del niño, como son los cereales, las frutas, la carne y los huevos. Algunas madres amamantan a sus hijos hasta el octavo o noveno mes, cuando ya son capaces de tomar la leche en vaso.

También hay casos en que la madre desea suspender la lactancia en el tercero o cuarto mes y con el fin de lograrlo debe remplazar, en forma lenta y gradual, la alimentación al seno por la alimentación con teteros. Conviene hacerlo en forma lenta.

4.3.2 Lactancia artificial

Aunque la alimentación del niño al seno le ofrece ventajas insuperables, hay ocasiones en que es imposible por diferentes causas: la tuberculosis de la madre, la mastitis severa, la sífilis materna, la necesidad por parte de la madre de trabajar fuera del hogar. En estos casos será necesario recurrir a la alimentación artificial del niño. Se llama alimentación artificial aquella que se basa en el uso de leche de vaca o de leches en polvo especialmente fabricadas para el recién nacido imitando, en lo posible, la composición de la leche materna.

A continuación describiremos los requerimientos nutricionales del niño, así como las recomendaciones con relación a la lactancia artificial.

Requerimientos calóricos

La caloría es una unidad de calor y es muy importante por su valor energético en las distintas reacciones bioquímicas que diariamente ocurren en nuestro organismo. Los requerimientos calóricos varían con las distintas edades:

Primer trimestre.....	115-120 cal	× kg	× día
Segundo trimestre.....	110 cal	× kg	× día
Tercer trimestre.....	100 cal	× kg	× día
Cuarto trimestre.....	90 cal	× kg	× día
1 - 3 años.....	90 cal	× kg	× día
4 - 6 años.....	80 cal	× kg	× día
7 - 9 años.....	75 cal	× kg	× día
10 - 12 años.....	70 cal	× kg	× día
Adultos.....	60 cal	× kg	× día
Los niños prematuros requieren 130 calorías × kg × día.			

Gastos calóricos del niño

El niño tiene diariamente una serie de actividades normales que le exigen un consumo determinado de calorías. El consumo aproximado y normal de calorías o gastos calóricos es el siguiente:

En su metabolismo básico.....	55 cal	× kg	× día
En su actividad muscular.....	25 cal	× kg	× día
En su crecimiento.....	15 cal	× kg	× día
En la acción dinámica inespecífica de los alimentos.....	10 cal	× kg	× día
En eliminar los alimentos que no utilice.....	10 cal	× kg	× día

Requerimientos naturales

Los requerimientos naturales son los elementos básicos que el niño y el adulto necesitan diariamente para un armónico crecimiento de todos sus órganos. Ellos son:

Agua: Las necesidades de agua son aproximadamente de 150 cm³

× kg × día, durante el primer trimestre y de 135 cm³ × kg × día durante el segundo trimestre y van disminuyendo con la edad hasta llegar a 75 cm³ × kg a los doce años.

Grasas: Importantes entre otras cosas por su valor energético. Las necesidades son de 3,5 a 4 gramos por kilo y por día.

Hidratos de carbono: 12 a 14 gramos por kilo y por día, sin pasar de 50 gramos total, por día.

Preparación del tetero con leche de vaca

Una buena manera de suministrar la leche de vaca a un niño durante su primer trimestre es la siguiente: Se multiplican los kilos de peso que tiene el niño por una onza y se le suma una onza más pero no de leche de vaca sino de agua hervida, para disminuir la formación de coágulos que pueden formarse por la cantidad de caseína que tiene la leche de vaca. Ejemplo: Un niño pesa 4 kilos: 4 × 1 onza = 4 onzas + 1 onza de agua = 5 onzas. La cantidad que resulta debe administrarse cada 4 horas en los recién nacidos normales y cada 3 horas en los prematuros. No debe obligarse al niño que tome todo el tetero. La alimentación debe ser a tolerancia, lo que él quiera. La cantidad de leche que resulta de la operación ya explicada es una base, es decir si el niño exige más, se le debe aumentar la cantidad.

Al tetero de leche de vaca, se le debe añadir azúcar para dar las calorías necesarias ya que la leche por sí sola no tiene las suficientes para cubrir los requerimientos calóricos esenciales.

Cualidades de un buen tetero

Para evitar infecciones y enfermedades gastrointestinales tan comunes en el niño es necesario:

- (a) Lavar en la mañana los frascos o teteros con agua y jabón.
- (b) Envasar la leche en cada uno de los teteros y colocar el chupo invertido, luego colocar los teteros en una olla grande con agua que llegue hasta la mitad de la altura de un tetero y poner a hervir durante 20 minutos.
- (c) Dejar enfriar durante 30 minutos los teteros y luego colocarlos dentro de la nevera.
- (d) Antes de cada tetero se coloca en baño María para calentar la leche y cuando esté tibia se ofrece al niño.

(e) Si no hay nevera no se deben preparar los teteros de una vez sino cada vez que se requiere.

(f) Revolver la leche durante cinco minutos una vez comience a hervir para evitar la formación de una película o "nata" que restaría a la leche riqueza en proteínas y grasas.

Leches industriales

Son las llamadas leches en polvo. Es la leche de vaca modificada mediante una serie de procedimientos técnicos para fines terapéuticos y comerciales. La leche de vaca se puede modificar por:

(a) Concentración: Sustrayendo el 50% del agua por calor y añadiendo azúcar en un 45%. Ejemplo: leche condensada "La Lechera" de Nestlé.

(b) Evaporación: Sustrayendo el 50% del agua pero sin añadir sustancia alguna.

(c) Pulverización: Sustrayendo el 100% del agua por calor. Ejemplo: Nido, Klim.

(d) Descremación: Sustrayendo determinada cantidad de grasa y el 100% del agua. Ejemplo: Nestógeno y Dryco.

(e) Protenización: Enriqueciendo la leche con proteínas y el 100% del agua en leche.

(f) Adición de hidratos de carbono o azúcar.

(g) Acidificación.

Indicaciones para dar las leches industriales

(a) Las leches íntegras, por ejemplo, Klim, Nido y Nestógeno completo, son leches completas y cuando se les restituye el agua son de una composición similar a la leche de vaca, no hay mayor diferencia. Este tipo de leches es aconsejable usar a partir del segundo trimestre, pues a esta edad los niños pueden absorber más las proteínas y la caseína de la leche de vaca.

(b) Semidescremada: Leche ideal para el prematuro y se puede usar también durante el primero y segundo trimestre. Es aconsejable en niños con diarreas crónicas pues tiene disminuida la grasa y así evita la fermentación y la diarrea. Ejemplo: Nestógeno amarillo.

(c) Acidificada: Leche indicada en las diarreas agudas y crónicas. Atenúa el coágulo de la leche por floculación. Aumenta la acidez gástrica actuando así como un antiséptico. Favorece la absorción de

sales de Fósforo, Calcio, Vitamina D. Aumenta la flora intestinal. Ejemplo: Pelargón.

(d) Maternizadas: Leches indicadas en el primer trimestre de vida por su composición similar a la leche materna, enriquecidas con vitaminas y proteínas, por ejemplo: NAM, Nestógeno, S-26, SMA.

4.3.3 Lactancia mixta

En aquellos casos en que la madre trabaja fuera del hogar, puede no ser necesario suspender totalmente la lactancia natural, sino que se puede recurrir al sistema de lactancia mixta que consiste en combinar la alimentación al seno en aquellas horas que la madre está en el hogar, con teteros de leche artificial o de vaca en las horas de su ausencia. Este sistema tiene la ventaja de no privar al niño totalmente de los beneficios de la leche materna.

Tipo de dieta

En forma esquemática describiremos aquí la dieta del niño, que debe estar sujeta a variaciones de acuerdo con sus necesidades. Los intervalos entre las comidas de cuatro horas pueden ser convenientes para algunos niños; otros, en cambio, desearán comer cada 3 horas o aun con mayor frecuencia. Según esto, la dieta del niño y los horarios de su alimentación no deben responder a ideas pre-establecidas sino basarse en las exigencias del recién nacido. A título de ejemplo presentamos aquí un programa nutricional para el primer año de vida.

(I) Del nacimiento hasta el primer mes

Amamantadas o teteros: Con el siguiente horario 6 A.M., 10 A.M., 2 P.M., 6 P.M., 10 P.M., 2 A.M.

Jugo de naranja: a partir del quinto día de nacido, se ofrece media hora antes de la comida de las 10 A.M., comenzando con una cucharadita dulcera y añadiendo una cucharadita cada dos o tres días hasta completar una onza en el primer mes.

(II) Del primero al segundo mes

Cereales: Se mezclan con la leche. Este es el único alimento que se inicia. Los demás alimentos continúan su variación. Se aumenta progresivamente el jugo de naranja a dos onzas.

(III) Del segundo al tercer mes

Se puede ofrecer el jugo de naranja, por la mañana y por la tarde. Los demás alimentos continúan sin variación.

(IV) Del tercero al cuarto mes

Sopas: Especialmente de vegetales que suministran hierro. Vegetales de hoja tales como: lechuga, repollo, espinaca.

A la sopa se puede añadir pimentón, alverjas, tomate, remolacha, papa, guineos. La sopa debe contener sustancia de carne.

Mantequilla: se integra a la dieta.

Amamantadas o teteros: la comida de las 10 A.M. es ahora opcional. las sopas deben estar licuadas y se aconseja ofrecerlas con una cuchara para ir educando al niño, en el sentido de suprimir el chupo del tetero poco a poco.

(V) Del cuarto al quinto mes

Huevo: Se inicia con la yema, dando pequeñas cantidades y aumentando poco a poco hasta llegar a la mitad de una yema. Sorbete de frutas. Gelatina.

La amamantada o el tetero de las 2 P.M. es opcional también.

(VI) Del quinto al décimo segundo mes

Hígado, arroz, jamón, papa, pollo, pastas, son los nuevos alimentos en la dieta del niño.

Ahora el niño normalmente rechaza mayor número de amamantadas o de teteros y por regla general sólo acepta cuatro, que pueden ofrecerse con el siguiente horario:

7 A.M.	11 A.M.	3 P.M.	7 P.M.	o
8 A.M.	12 M.	4 P.M.	8 P.M.	

(VII) Un año de edad

La dieta ideal para un niño que termina su año de vida e inicia el segundo año es la siguiente:

Desayuno

Jugo de naranja, $\frac{1}{2}$ - 1 vaso

Café en leche, o avena

Una porción de queso

Un huevo

Almuerzo

Jugo de frutas $\frac{1}{2}$ - 1 vaso

Sopa de legumbres

Arroz

Carne molida

Huevo

Puré de papa

Tomate

Dulce o postre

Leche, un vaso

A las 4 P.M., un banano o queso, un vaso de leche o café en leche o chocolate, pan o galletas.

Comida

El mismo tipo de alimentos que al almuerzo menos el huevo.

En lugar de sopa de vegetales, dar sopa de cereales. Es importante estar variando los alimentos y la manera de prepararlos para hacer atractiva la alimentación al niño.

4.4 Puericultura

4.4.1 Uso de los pañales

El pañal es de uso obligado en los niños recién nacidos y lactantes menores que aún no controlan esfínteres. Se debe cambiar cada vez que el niño defeque o se orine, para evitar la irritación de la piel del niño y la infección posterior pues en la zona irritada las bacterias y los hongos crecen fácilmente.

Los pañales deben lavarse y hervirse bien para que no quede jabón en ellos que pueda irritar la piel. No deben usarse por largos períodos, pañales o pantalones plásticos.

4.4.2 Los dientes

La mayoría de los problemas de ortodondia en la infancia son causados por una relación imperfecta entre el maxilar y los dientes a causa de trastornos en el desarrollo de cualquiera de los dos. Las causas de un desarrollo anormal de maxilar o dientes puede ser hereditaria, intrauterina (mala posición fetal), enfermedades propias de la edad infantil y los malos hábitos. Entre los malos hábitos deben citarse el chuparse el dedo, lo que lleva a una proyección hacia afuera de los dientes superiores y hacia adentro los inferiores.

Los dientes espaciados o de tamaño aparentemente grande son defectos que pueden corregirse espontáneamente.

Debe evitarse la extracción temprana de los dientes de leche espe-

cialmente del primer molar que es el responsable de la organización de todo el arco dentario.

4.4.3 Vacunación

El niño nace con muy pocas defensas contra las bacterias, virus y hongos, que comúnmente atacan nuestro organismo. La lucha contra las bacterias y aun contra los hongos puede ganarse en un buen número de casos, por ejemplo con el uso de antibióticos y antimicóticos. Contra los virus no existen en la actualidad drogas efectivas, y la única gran defensa depende de sus mecanismos de inmunidad. En el niño los mecanismos de defensa inmunitaria están poco desarrollados y es necesario estimular las defensas contra los antígenos, es decir, contra los virus o sustancias que son extrañas a nuestro organismo.

Las vacunas constituyen hoy la mejor manera de despertar la respuesta de defensas inmunitarias. El procedimiento consiste en inyectar el antígeno o virus que causa un determinado tipo de enfermedad, el cual, por procedimientos de laboratorio, ha disminuido su alta peligrosidad pero conserva todavía sus propiedades de despertar el organismo para que éste produzca anticuerpos, es decir defensas.

Las vacunas ofrecen una seguridad casi absoluta aplicadas en la edad y el momento adecuados.

Esquema de vacunación

EDAD	VACUNA
Al nacer	"BCG" o vacuna de la tuberculosis.
2 meses	Primera dosis de difteria, tétano, tosferina (DPT o triple) y polio.
3 meses	Segunda dosis de DPT y polio.
4 meses	Tercera dosis de DPT y polio.
8 meses	Sarampión.
12 meses	Viruela (y cada 4 años).
15-18 meses	Dosis de refuerzo de DPT.
4-6 años	Tercera dosis de refuerzo de DPT.

Hay otra serie de vacunas aún en experimentación que en el momento se encuentran en un reducido número de países.

4.4.4 El baño

El baño del recién nacido consiste en una limpieza de las partes afectadas por las heces y la orina, con algodón y aceite. Se puede humedecer el algodón con agua tibia y mojar las heces hasta que despeguen solas. Después se limpia la zona con aceite.

En los días de mucho calor al recién nacido se le puede pasar por todo el cuerpo un algodón mojado con agua tibia, pero sin tocar la región umbilical. Esta última precaución es importante para evitar que se humedezca esa zona y permita la proliferación de bacterias con todas las posteriores consecuencias de una onfalitis.

Aproximadamente a los diez días se cae el cordón umbilical y la base del ombligo se seca. Entonces se puede bañar al niño y, a partir de este momento, todos los días.

El modo correcto de bañar al niño es el siguiente:

Primera etapa: Se deben lavar los ojos y la cara sin usar jabón. Luego toda la parte anterior del niño hasta los pies, usando la mano enjabonada y no el jabón directamente sobre la piel. A continuación se repite igual maniobra en la parte posterior. Lo último que se debe lavar es la cabecita con champú especial o con jabón, rápida y cuidadosamente.

La segunda etapa consiste en secar al niño, no frotándolo sino aplicando la toalla sobre la piel. La toalla debe ser lisa y suave. Se deben secar muy bien los pliegues para evitar humedad posterior que favorezca infecciones, por ejemplo en el cuello, en las ingles, axilas, etc. Después se puede aplicar talco pero no en exceso, solo para refrescarlo.

El agua de baño debe ser tibia, no mayor de 38°C, pero a medida que el niño crezca se puede ir disminuyendo su temperatura hasta bañarlo con agua a la temperatura ambiente. El baño se debe dar todos los días a la misma hora, antes de una de las comidas. Después del baño de la mañana tomar un baño de sol, es cosa aconsejable.

4.4.5 El llanto del niño

El llanto es la primera forma de expresión, de comunicación del ser humano. Durante las primeras semanas después del parto el niño se siente incómodo con una serie de posturas, de ropa, con un sinnúmero de cosas a las cuales poco a poco se va acostumbrando

y disminuye así, paulatinamente, la frecuencia del llanto. El niño llora cuando tiene hambre, cuando siente algún dolor, cuando tiene frío; esta es la única manera de comunicarse con las personas que le rodean y atraer las miradas hacia él.

Hay padres que dejan llorar a los hijos aun a sabiendas de que tienen apetito, para mantener un horario pre-establecido, lo cual sólo va a aumentar la irritabilidad del niño.

Los cólicos son frecuentes durante los primeros tres meses de vida y pueden durar dos o tres minutos, o prolongarse varias horas. A veces los cólicos son producidos por acumulación de gases en el intestino a causa del aire que ingiere en el tetero, cuando mama, o cuando llora.

A medida que va creciendo el niño, se suman otros factores que pueden producir el llanto, como el miedo a la gente extraña, a los lugares desconocidos.

El llanto puede ser también manifestación de falta de afecto, de cariño, de seguridad.

EVALUACION

1. ¿Qué se entiende por desarrollo biológico?
2. ¿Cuál es la causa de que existan especies y que dentro de una misma especie, como la humana, puedan existir diferencias físicas entre sus miembros?
3. ¿Es posible que desde temprana edad fetal se determine el sexo? y si es posible, ¿qué factor lo determina?
4. Si usted tuviera en sus manos la capacidad de favorecer un desarrollo biológico normal de los miembros de su comunidad, ¿cuáles serían los puntos en los cuales usted haría especial énfasis, con el objeto de facilitar ese desarrollo biológico?
5. ¿Cuán normal es un niño que al nacer pesa 2800 g, con una talla de 50 cm, una circunferencia craneana de 34 cm, y una circunferencia de tórax de 35 cm?
6. Una madre se encuentra en duda sobre la alimentación de su hijo recién nacido. Tiene la facilidad económica de comprar cualquiera de las leches en polvo que venden en el mercado, o de adquirir leche de vaca de una venta de leche de comprobada

honorabilidad, o de amamantar personalmente a su hijo.

Esta madre ha oído diversidad de conceptos en pro y contra de cada uno de estos tipos de leche. ¿Cuál leche le aconsejaría y por qué?

7. ¿Cuál es el objetivo fundamental del desarrollo del niño en su primer año de vida? ¿En qué período comienza a distinguir entre las vivencias externas y su mundo interior?
8. ¿Qué precauciones se deben tomar para evitar que el niño tenga mayores traumas con motivo de una separación temporal de los padres?
9. ¿Cuáles son los problemas que trae la iniciación de la época de la terquedad?
10. ¿Cuáles son las ventajas de la lactancia natural?
11. ¿Por qué no es aconsejable imponer horarios estrictos en cuanto a la alimentación del niño durante los primeros días?
12. ¿Cuáles son los requerimientos básicos del organismo en cuanto a elementos nutricionales? ¿A qué edad es aconsejable incluir los cereales en la dieta del niño?
13. ¿Cuál debe ser la alimentación de un niño de un año?
14. ¿Por qué es importante la vacunación en los niños?

QUINTA UNIDAD

Etapa pre-escolar

5.1 Desarrollo biológico

5.1.1 Lactancia

En esta etapa del desarrollo, que va desde el primero hasta el segundo año inclusive, el ritmo de crecimiento disminuye en comparación con la etapa anterior. Su desarrollo biológico se ve ligeramente frenado. El niño gana menos peso, menos talla y su apetito disminuye. Es la época en que la madre comienza a preocuparse porque su hijo no progresa y, porque a pesar de la variedad de alimentos, el niño, sistemáticamente, se niega a recibirlos. La pérdida de apetito obliga a la madre a consultar al médico.

El desarrollo del sistema nervioso también disminuye en su velocidad de perfeccionamiento y la cabeza aumenta sólo dos centímetros. Gana 2,5 kilos y crece 12 centímetros en un año.

Durante el segundo año aparecen unos 8 dientes más, completándose así un total de 14 a 16 dientes. El orden de aparición es irregular.

Hacia los 15 meses el niño puede caminar y hacia los 18 es capaz de correr y sentarse en una silla de una altura apropiada, subir escaleras paso por paso y sostenido de una mano. A los 20 meses es capaz de subir solo las escaleras, apoyándose en una baranda.

A los 15 meses es capaz de colocar un cubo de madera sobre otro, a los 18 puede hacer una torre de 3 cubos y a los 24 una torre de 5 cubos, y dibujar un círculo y una línea horizontal.

Entre los 18 y los 24 meses el niño puede correr rápidamente de un sitio a otro del cuarto y moverse con agilidad suficiente como para exigir una mayor vigilancia, con el fin de evitar accidentes.

En el segundo año de vida el niño presenta una extraordinaria inquietud y curiosidad. Introduce las manos en todas partes, juega con lámparas, porcelanas, le interesan los frascos con drogas. Es la época del niño inaguantable. Se deben tener, fuera de su alcance, todas aquellas sustancias que, por su composición, puedan ser tóxicas o venenosas.

Durante el segundo año es muy grande la capacidad de imitación. Hasta el final del segundo año, generalmente, el niño juega solo y se limita a la manipulación de los objetos. La inclinación a compartir los juegos con otros amigos aparece sólo en el tercer año.

Entre los 18 y los 24 meses hay control de los esfínteres, es decir, los actos de defecar y de orinar se hacen a voluntad y pide ayuda cuando tiene necesidad de cualquiera de estas dos necesidades fisiológicas. Puede también comenzar a vestirse y alimentarse solo.

La edad de los dos años marca una diferencia con los meses anteriores, pues, en esta época, el niño se va viendo sometido a una serie de patrones sociales y culturales que la sociedad le va fijando, esto, lo molesta pues no entiende por qué debe adoptar reglas que le impiden, según él lo considera, vivir cómodamente.

5.1.2 Desarrollo motor

Las habilidades motoras se perfeccionan notablemente en el segundo y tercer año de edad, de tal manera que el niño puede saltar, correr, y bailar. El predominio de una mano o lateralización, no está definido. El niño puede usar ambas manos sin dificultad. La lateralización definida ocurre sólo entre el séptimo y noveno año de edad.

5.1.3 Identificación del sexo

Aunque es cierto que la virilidad o femineidad psicológicas no dependen exclusivamente del sexo cromosómico, del sexo gonadal y hormonal, ni de los órganos sexuales internos y externos, ellos influyen positivamente en la imagen que el niño tiene de su propio sexo y, por consiguiente, influyen en su psicología. Por la época de los dos o tres años, ya el niño comienza a tomar una actitud que lo identifica con uno u otro sexo, en sus juegos y en su comportamiento.

5.1.4 Patrones de desarrollo en la lactancia

(a) *Edad 18 meses* Esta edad se caracteriza por los siguientes progresos: El niño se levanta y se sienta sin ayuda; sube escaleras sostenido de una mano; se sienta solo en una silla; comienza a dar saltos; es capaz de armar torres de 3 y 4 cubos; puede arrojar un balón sin caerse; maneja bien la cuchara sin dejarla caer; hace garabatos con un lápiz; imita círculos; puede quitarse las medias. Con referencia al comportamiento, imita las tareas fáciles que ejecuta la madre en la casa como limpiar el polvo de los muebles, lavar, barrer; es capaz de señalar dos o tres partes del cuerpo (nariz, ojos, cabello); puede recibir hasta dos órdenes simples; señala en un libro los dibujos que representan personas u objetos comunes como carros, perros, gatos, etc.

Ocasionalmente se orina o defeca en la ropa interior, pero, por regla general, no lo hace durante el día. Pronuncia muchas palabras inteligibles.

(b) *Edad 2 años* Es capaz de dar puntapiés a un balón de fútbol, corre, sube y baja escaleras solo, abre las puertas dándole vueltas a un picaporte. Se lava y se seca las manos; con un lápiz imita formas verticales y circulares; obedece hasta cuatro órdenes; puede controlar sus esfínteres por la noche. Con referencia al lenguaje, puede expresarse para pedir comida, defecar u orinar y tomar agua; es capaz de repetir palabras que un adulto le enseñe. Usa los pronombres yo, usted o tú y mi; habla constantemente. Con respecto a juegos mira a otros niños jugar y juega cerca de ellos, pero usualmente no juega con ellos.

(c) *Edad 3 años* Durante el tercero, cuarto y quinto año de vida el niño gana en altura y peso relativamente poco, aproximadamente 2 kilogramos y de 6 a 8 centímetros de altura por año, lo cual no es exagerado, cuando se le compara con el aumento de peso y estatura ocurrido durante su primer año. Durante esta edad el niño no tiene el peso ideal deseado por la madre lo que ocasiona frecuentes consultas médicas, pues las madres creen que sus hijos están enfermos.

A los 3 años de edad el niño puede pintar una cruz, previa demostración, y a los 4 años puede hacerlo sin que alguien lo haga previamente. A los 5 años puede pintar un triángulo y a los 6 realiza formas en diamante.

De los 3 años en adelante el niño está ya en capacidad de identificar el sexo y entiende cuando se habla de una niña o de un varón. Esta es una época en la cual los niños comienzan a tomar patrones de conducta de los padres, hermanos y, en general, los seres que los rodean.

Los tres años tienen más afinidad con lo que ocurre a los cuatro años que a los 2. Para entender esta edad tenemos que ponernos en la situación del niño que desconoce totalmente el mundo externo y entonces todas sus capacidades motoras se ponen a su servicio para comenzar su proceso de adaptación.

En esta edad el niño salta desde sitios de poca altura como una grada; puede manejar un triciclo; se ayuda con las manos para sentarse a la mesa. Sostiene un lápiz. Puede vestirse o desvestirse si alguien le ayuda, y se da cuenta cuál es el zapato correcto y el pie que le corresponde. Con un lápiz es capaz de copiar círculos, imita cruces, sostiene bien el lápiz con las manos. Es capaz de contar hasta diez; hace preguntas constantemente; usa pronombres; usa plurales; da el sexo correcto a las cosas o personas; viste y desviste muñecas y les conversa; puede comer solo sin ayuda.

(d) *Edad 4 años* Los 3 años son una edad de transición, en contraste con los 4 años que son una edad de características mejor definidas.

El niño es más sofisticado y dogmático, es capaz de crear, de producir. Baja escaleras alternando los pies; salta con alguna amplitud; puede abotonarse la ropa; se lava y se seca la cara; se limpia los dientes. Con la utilización de un lápiz traza cruces; dibuja hombres con dos partes; es capaz de contar historias cortas y fantásticas; nombra uno o más colores correctamente; es capaz de usar hasta cinco preposiciones. Distingue la parte de adelante de la parte de atrás, en los vestidos y zapatos. Con referencia al control de esfínteres atiende a sus propias necesidades fisiológicas como son la micción y el defecar, sin pedir ayuda. Respecto a los juegos puede imaginarse que es un doctor, una enfermera y actúa como tal con un muñeco.

(e) *Edad 5 años* A esta edad el niño es más independiente, más seguro de sí mismo, ha pasado ya por el período de desconcierto ante un mundo nuevo como es la edad de 3 años y comienza una nueva época en la cual se define más como hombrecito o mujercita.

Salta con ambas piernas; puede pararse en un solo pie por cortos segundos; puede atarse los cordones de los zapatos; se viste y desviste sin ayuda; con un lápiz puede hacer triángulos; es capaz de copiar pocas letras; con referencia a su comportamiento es capaz de informar qué edad tiene; distingue la mañana de la tarde; puede comparar dos tipos de objetos; pregunta el significado de las palabras.

(f) *Edad 6 años* En esta edad no hay prácticamente ninguna variación en el desarrollo biológico comparado con la edad de los 5 años. Las variaciones van a estar en el área psicológica, en el caso del niño que va al colegio, ya que se trata de un ambiente diferente que exige poner en juego todo un proceso complicado de adaptación.

Puede subir escaleras alternando los pasos y con los ojos cerrados; con un lápiz es capaz de dibujar hombres con cuello, manos y vestido; con referencia a la comprensión sabe enumerar los dedos de las manos; conoce los nombres de los días, distingue la mano derecha de la izquierda, diferencia la mañana de la tarde, cuenta hasta 30.

5.1 2 Desarrollo psicológico

Asimilaremos, un tanto artificialmente, al niño por encima de un año como perteneciente a la categoría pre-escolar, para propósitos de clasificación. Las características fundamentales, desde el punto de vista psicológico del niño entre los 2 y 4 años, es su gran rebeldía y el abandono de la pasividad del primer año de vida, que está asociada a ese descubrir paulatino de su "propio yo", en contraposición del "yo" de los demás. Empieza a distinguir su propiedad de la de otras personas y, exige de esa forma, que su voluntad se cumpla, aun por encima de la voluntad de los demás.

Paralelo con el desarrollo del "yo" ha logrado un mejor dominio sobre su cuerpo, ejerce un control sobre sus movimientos y su relación con las personas ha progresado de manera definida. Comienza a dar los primeros pasos hacia su independencia con respecto de los demás. Es una etapa que no podrá pasar inadvertida por la gran mayoría de los adultos que observan, con desesperación, este cambio radical hacia una mayor actividad.

5.2.1 Dificultades asociadas al desarrollo del "yo"

El ganar conciencia sobre el hecho de que existen dos mundos, el propio y el de los demás, empieza a crear una serie de conflictos en la vida del niño.

Mira como suyo todo lo que necesita, y todo lo que le produce placer o seguridad. Su madre, por ejemplo, le pertenece y no permitirá su separación, sin luchar intensamente. No permite compartir la con nadie y mucho menos con un hermano, a quien considera un intruso y de quien tiene que defenderse a toda costa.

Es indispensable que los padres y los adultos, durante esta etapa, que tanto para los varones como para las niñas tiene una duración aproximada de dos años, manejen con tino esta situación, altamente irritante y provocadora. Debe considerarse como una etapa normal, que con sus variaciones individuales, se presentará como parte invariable del desarrollo psicológico en todos los niños.

Es grande, por tanto, la responsabilidad de padres y adultos frente a un niño de esta edad, en la cual, debido a su gran necesidad de imponer su voluntad y de hacer valer las fuerzas de su "yo", de manera agresiva, encuentra frecuente oposición en los adultos que, con sobrada razón, pierden los estribos en el manejo de esta situación. La pacífica tarea de los adultos será canalizar estos impulsos agresivos permitiendo su manifestación pero controlando los excesos. Deberá hacerse énfasis en determinarle cuáles son sus derechos y cuáles también los derechos de los demás. No se debe estimular la agresividad pues sería muy fácil perpetuar en él una tendencia agresiva de manera terminante. El justo medio constituye una virtud que, aunque difícil de definir claramente, debe siempre intentarse. Afortunadamente este punto intermedio es adquirido de manera natural por los padres sin necesidad de acogerse a modelos teóricos artificiales.

5.2.2 Control incipiente de los impulsos

Así como, durante el primer año de vida, la transparencia emocional era la característica psicológica fundamental en el niño, entre los 2 y 4 años, se observa la capacidad que tiene de controlar y dirigir la expresión emocional. El niño de un año era incapaz de frenar, moderar o controlar cualquier movimiento que se traslucía, de manera inmediata, a su exterior, en forma de expresión facial y corporal. Cuando el niño llora, llora no sólo con su cara, sino con todo su cuerpo, pues todo en él se convulsiona y participa de su llanto. De igual forma ocurre en la expresión de cualquiera de las demás emociones. Entre los dos y cuatro años, el niño pone mucha más atención al medio que lo rodea y está en capacidad de controlar sus impulsos,

de acuerdo con las exigencias que el mismo medio le impone. Por ejemplo, si el medio no es de toda su confianza, él se mostrará inhibido pero, al contrario, se explayará en manifestaciones naturales si el medio se lo permite. Esto podría considerarse como una primera evidencia del control voluntario de estos impulsos. A este respecto vemos diferencias entre los niños que tienen hermanos mayores a quienes imitar y en quienes este tipo de evolución ocurre con una mayor rapidez.

5.2.3 Desarrollo de la conciencia moral o "superyo"

Es esta la edad en la cual aparece por primera vez la conciencia moral o "superyo", es decir, la capacidad de diferenciar entre lo bueno y lo malo, entre lo que se puede y no se puede hacer, y es cuando empiezan a vislumbrarse las reglas del juego en sociedad. El niño, que durante su primer año de vida no tuvo este conflicto, empieza a sufrirlo pues necesita ser aceptado por los adultos. Pero por otro lado, necesita también realizar aquellos actos que en un momento dado, considera importantes, tales como expresar su propia voluntad y llevar a cabo sus impulsos, a medida que las necesidades van apareciendo.

Es aquí de nuevo donde el manejo adecuado, por parte de los padres, se hace tan fundamental. La formación del "superyo" es básica para el proceso de adaptación a la sociedad y servirá para encauzar, de una manera definitiva, los impulsos. Se constituirá en el mediador entre los impulsos y la sociedad.

En este momento ni padres ni educadores deben ser excesivamente rígidos, ni tampoco excesivamente blandos, pues una u otra situación producirían un daño en el desarrollo psicológico del niño. Esto podría ocasionar individuos inflexibles o excesivamente tolerantes con todo aquello relacionado con las decisiones de tipo ético o moral. La virtud en la determinación de este punto medio, es clave para la educación y parte importante en el futuro desempeño en sociedad, por parte del niño.

No existe una guía única para los padres, ni una sola respuesta para tales preocupaciones, ni texto alguno que pueda guiarlos de manera única. El sentido común de los mayores debe primar. Debe tratarse de adoptarse por otra parte, una posición intermedia, minimizando aquellos encuentros en los cuales haya que manejar asuntos intrascendentes con respecto al niño, y, más bien, ejercer todo el peso

de la ley en aquellas situaciones en las cuales se esté tratando de aspectos educativos, realmente importantes, como por ejemplo, la disciplina en cuanto al comer, el vestirse, el dormir a determinada hora, etc.

Se debe ser flexible en aquellos casos en que se detecte que lo que el niño quiere es hacer valer la voluntad de su propio "yo".

A pesar de las grandes diferencias individuales que se observan con respecto a la vida emocional, podría decirse que una de las características más salientes de esta etapa es la manifestación de agudas y violentas emociones manifestadas en forma de rabietas, no necesariamente desencadenadas por motivos externos del niño, sino por la manifestación interna de sus emociones. Estas son impredecibles y pueden ocurrir en diferentes circunstancias.

No podemos terminar sin tratar de relacionar algunos nexos entre los procesos psicológicos y el proceso de socialización, en la edad pre-escolar. El desarrollo del "superyo" es un factor fundamental en la adaptación del niño al medio social. De tal manera que se puede adaptar a las exigencias que hace la sociedad: familia, jardín escolar, amistades, etc. El niño deberá refrenar sus impulsos ante las exigencias que el medio le impone y es aquí cuando la labor de ese mediador, la conciencia moral o "superyo", va a desempeñar el papel más decisivo en la adaptación del niño frente a esas situaciones.

5.3 Impulso sexual en el pre-escolar

5.3.1 Desarrollo sicosexual según la teoría psicoanalítica

Entre los 2 y 5 años el niño tiene conciencia del sexo y empieza a demostrar curiosidad por sus órganos genitales y a hacer preguntas sobre el sexo de los demás. Freud describió tres etapas iniciales en el desarrollo sicosexual del niño a saber: *la fase oral*, en la cual la experiencia del mundo externo se hace a través de la boca. Se observa cómo los niños se llevan a la boca los objetos que encuentran a su alcance lo que obedece al hecho de derivar su mayor placer del contacto de tales objetos con la mucosa oral. Después de esta fase se pasa a la denominada *etapa anal*, caracterizada por una experimentación mayor del placer, en la retención y expulsión de las materias fecales. Esta etapa dura aproximadamente hasta el tercer

año, cuando es remplazada por la *etapa fálica*, en la cual el niño descubre sus genitales y empieza a experimentar placer al tocarlos.

El sitio primario de placer se localiza, en este momento, en los órganos genitales que se convierten en la mayor fuente de estimulación erótica. Aparece entonces una enorme curiosidad, no sólo sobre los genitales propios y ajenos, sino sobre las relaciones sexuales y el embarazo.

Aquí se puede mencionar, también siguiendo la literatura freudiana, que se establece lo que se ha dado por llamar el *complejo de Edipo* fenómeno que se manifiesta clínicamente por la presencia de sentimientos de gran posesividad hacia el padre del sexo opuesto.

El niño exige toda la atención y el amor que le pueda brindar el padre del sexo opuesto. Este conflicto se resuelve, al final de la etapa pre-escolar, alrededor de los cinco o seis años, aunque su resolución es siempre un poco diferente para los dos sexos. Finalmente el niño, a través de la identificación con el padre de su mismo sexo, abandona su gran apego hacia el padre del sexo contrario. Superado este proceso los niños entran en un período llamado *latencia*, donde todos estos intereses pasan a un período de reposo. Esta etapa coincide ya con la época escolar.

5.3.2 Aspectos de educación sexual en este período

El interés en el sexo, por parte del niño, puede ser recibido de manera excesivamente angustiada por los padres, lo que puede traer mayores conflictos al niño.

No se debe tratar de esconder al niño la existencia del sexo. No es obligatorio por lo tanto, ocultar la desnudez de los padres ante los hijos ni tampoco protegerlos tenazmente de la desnudez de otros niños. No se debe mirar con horror el hecho de que un niño investigue los genitales de otro, puesto que son manifestaciones normales de su curiosidad sobre el sexo.

Si bien es cierto que en medios latinoamericanos hay severidad por parte de los padres, respecto de las manifestaciones de curiosidad sexual, la excesiva tolerancia y el estímulo a esa curiosidad sexual pueden ser igualmente negativos para el niño. Los adultos pueden bañarse en presencia de los niños completamente desnudos, aunque esto no quiere decir que sea algo que deba hacerse obligatoriamente.

Cuando ocurra en forma natural, no deberá cubrirse con angustia. Cuando al niño se le observe en el baño jugando con su pene, su

atención deberá distraérsele pero no regañarlo o tratar, por la fuerza, de evitar que lo haga. El reproche activo y la angustia serán captados por el niño de manera clara y empezará a asociar lo sexual con algo prohibido o perverso.

Preferiblemente debe mantenerse la atención del niño orientada hacia otras actividades. Se le debe estimular para que mantenga sus manos ocupadas en juegos que disminuyan las posibilidades de que se dedique a actividades masturbatorias; no se le deben poner ropas muy apretadas, ni permitirle que esté húmedo o sucio, lo que provocaría irritación y, por tanto, se constituiría en un estímulo adicional.

Uno de los aspectos más desafortunados en la educación sexual en esta etapa es, precisamente, la preocupación que se genera en los mayores al no poder contestar, apropiadamente, las preguntas que naturalmente hacen los niños. Esto puede lesionar, en materia grave, la confianza hacia ellos e infundir una serie de conceptos erróneos y poco deseables respecto del sexo. No existe, sin embargo, ninguna regla fija sobre cómo manejar esta situación. Tenemos que utilizar la regla general de que cada cual debe tratar de responder a estas preguntas, en la medida de sus conocimientos y de la capacidad emocional para tolerar tales situaciones frente a sus hijos.

Con respecto a las preguntas de tipo sexual, se debe siempre recurrir a la verdad, sin ocultar información, sin adornos, sin exageraciones, contestando sólo las preguntas que le sean formuladas, sin excederse, pero no dejando tampoco nada sin respuesta.

Se refiere esto no sólo a las preguntas que tienen que ver con la diferencia que existe entre los sexos, sino también las que se relacionan con el origen de los niños y aun con el acto sexual.

El trato natural, desinhibido, pero mesurado de estas preguntas, dejará una base sólida en el desarrollo emocional del niño lo cual le permitirá manejar futuras situaciones de manera mucho más segura y, por tanto, más sana.

Este es el único medio de prevenir la "mala influencia" de las amistades en el momento en que este tipo de información llegue al oído de ellos, ya sea en el colegio o fuera de la casa, lo que invariablemente ocurrirá. Cuando esto suceda, acudirá a los padres para informarles de lo que acaba de oír, y ellos podrán ayudarle a aclarar sus inquietudes.

A medida que el niño se acerca a los 4 años se comienza a observar un cambio que consiste en una regularización de sus impulsos y en una disminución rápida y progresiva de las rabietas y de los episodios agudos y violentos que caracterizaban sus primeros años de vida.

A esta edad (4 años) el niño comienza a buscar amigos en su medio con quienes desarrollar actividades de grupo. Empieza a separarse, de una manera mucho más funcional, de sus padres, y por primera vez, el niño puede pasar períodos más o menos largos sin la compañía de ellos. Utiliza el grupo para llevar a cabo actividades de interés común, como el juego. Es por eso indispensable que en esta edad se le exponga al contacto con otros niños. De allí la utilidad de los jardines infantiles, donde, con una buena dirección, puede forjar sus primeras relaciones. Este primer contacto le ayudará a sacrificar sus deseos frente a los de los demás, esencia misma del proceso de socialización.

La mayor o menor facilidad mediante la cual el niño se relaciona con sus semejantes depende de varios factores, entre los cuales se pueden mencionar la seguridad básica que haya obtenido de una sana relación con sus padres y las peculiaridades biológicas inherentes a cada individuo.

Independientemente de las cualidades específicas de estos factores el niño, en esta etapa, presentará, necesariamente, un claro interés hacia su medio ambiente, lo que está a su vez acompañado de un cambio definido en la actitud hacia sus padres. Su conducta empieza a modificarse y de la terquedad de las primeras épocas pasa a manifestaciones más obvias de amistad y cariño, especialmente expresadas hacia sus progenitores.

La función creativa, que es un esbozo de socialización, empieza a vislumbrarse. El juego, en esta edad, es un juego en el cual, ya sea a través del dibujo o de armar cosas (rompecabezas, etc.), o de jugar con objetos de tamaño similares, etc., (bloques de madera, etc.) demuestra gran creatividad, en contraste con el afán impulsivo y poco constructivo de las etapas anteriores del desarrollo.

Lo anterior va unido a otra necesidad básica del niño en esta etapa: el deseo de trabajar ordenadamente. Esto se observa cuando el niño acepta labores que le son impuestas, como ordenar sus juguetes o poner objetos dentro de una caja, lo que él realiza con placer y dedicación. Naturalmente este deseo sólo operará bajo una constan-

te supervisión, ya que la tendencia natural sigue siendo la del juego, no necesariamente la del orden.

Otra de las características de esta etapa es la necesidad de aprender que manifiesta el niño y que está caracterizada por la serie incesante de preguntas que hace respecto de todo lo humanamente imaginable.

El interés que demuestra acerca de las cosas no es sin embargo profundo, es pasajero, ya que salta de unas preguntas a otras, aun sin haber obtenido respuesta.

El objetivo es, en el fondo, el deseo de obtener una imagen global de lo que es el mundo externo que él empieza a examinar. De nuevo la actitud de los adultos ante esta situación debe ser tolerante en la medida que el tiempo y la paciencia lo permitan.

La vida emocional del niño de los 4 años está matizada por un cambio: el viraje de la terquedad hacia formas de actividad más socializadas. Uno de los cambios más claros es el que tiene que ver con su actitud más cariñosa hacia los padres y, en especial, hacia los demás adultos significativos.

Las manifestaciones de amor hacia los padres se hacen sin ninguna inhibición. Ellos manifiestan ternura y, asimismo, piden de los padres una correspondencia en su afecto, a través de continuas preguntas. Es precisamente, por esto, por lo que los padres identifican este período como una etapa maravillosa de la relación madre-hijo, que es notoria por su contraste con la etapa anterior y por la rapidez con que ocurre al comienzo de los 4 años de vida.

Es en esta edad cuando el niño entra al siguiente período de su desarrollo evolutivo, la etapa del colegio. La diferenciación, un tanto artificial, de la etapa pre-escolar y la etapa escolar, no debe estar marcada por una fecha límite, ni se debe pensar que el mero hecho de determinar que el niño entre al colegio ha de estar acompañado por un cambio en su personalidad. Esta diferenciación se hace más bien por razones de tipo práctico, de nomenclatura o identificación.

5.4 Algunos problemas de la etapa pre-escolar

(a) *Alimentación y sueño* De igual manera que durante el primer año de vida, los problemas y dificultades, con referencia a la alimentación y al sueño, siguen siendo muy importantes, especial-

mente en cuanto se refiere a la disciplina de los mismos y su solución está casi siempre en manos de los padres al poder entender las razones del problema y establecer una buena disciplina en esas actividades.

(b) *Pica* Consiste en la ingestión de materiales no nutritivos (v. gr.: tierra, pelo, etc.) que se realiza de una manera repetida y puede llegar a producir deficiencias de tipo nutricional, si este hábito persiste de manera continua. Ocurre en situaciones familiares especiales y requiere la colaboración del siquiatra.

(c) *Succión del pulgar* Es otro de los problemas comunes en esta etapa y puede llegar hasta los 6 años y más. Normalmente se asocia a sentimientos de inseguridad emocional en el niño. Cuando esto ocurre con exagerada frecuencia y no desaparece después de los seis años, se constituye en un problema serio que debe ser consultado con el especialista.

(d) *Problemas de lenguaje* El retardo para aprender a hablar, para construir frases de manera normal, constituye un problema de relativa frecuencia que puede tener origen tanto psicológico como orgánico. Su duración, más allá de las edades donde se podría esperar, se convierte en un problema al cual debe buscársele tratamiento en forma oportuna.

(e) *La tartamudez* Aunque puede ser normal cuando ocurre de manera pasajera en etapas previas a los 3 años, cuando se establece de manera constante constituye un problema cuyos orígenes son comúnmente psicológicos. Sus raíces tienen que ver con conflictos de pasividad y manejo de la agresividad por parte del niño, lo cual puede estar agravado por el mal manejo que los adultos hacen de este problema, dada la gran angustia que en ellos produce.

(f) *Enuresis* Es otro problema común en los niños de edad pre-escolar y se caracteriza por la falta de control del esfínter urinario. Cuando va más allá del período pre-escolar puede empezar a considerarse como anormal. No existe una edad en la cual el niño deba haber aprendido a controlar sus esfínteres urinarios, no orinándose en la cama. Se podría decir, sin embargo, que muchos niños normales comienzan a controlarlos entre los 2 y los 4 años, aunque también existe un buen porcentaje de niños que se orinan en la cama hasta los 5 años, abandonando esta práctica posteriormente sin que esto pueda considerarse como algo anormal.

La enuresis puede estar ocasionada por una regresión del niño

debida a algún trauma en su vida, y puede pasar, inclusive, inadvertida para los mayores. Así, una ausencia súbita del padre, podría afectar al pre-escolar. El niño que no se había vuelto a orinar en la cama, empieza de nuevo a hacerlo frente a esta situación. Otro tipo de enuresis es el producido por un mal manejo de la situación familiar por parte de los padres, bien por un obstinado deseo en insistir acerca de la conveniencia de no mojar la cama, o por la exagerada disciplina a que se quiere someter al niño en el hogar. En otras ocasiones el origen de la enuresis es una relación de hostilidad entre el niño y sus padres, siendo esta una forma inconciente de manifestar rabia contra ellos.

(g) *Rabietas* Son manifestaciones violentas y, usualmente, de corta duración, por causas mínimas. El niño se agita, demuestra rabia, y establece acusaciones y demandas contra otras personas en su medio. Se tira al suelo, golpea su cabeza contra la pared y el piso, aguanta la respiración hasta ponerse cianótico (morado), e ignora por completo su mundo exterior durante el momento que dura este estado. Es una situación común en los niños de edad pre-escolar, a la que debe prestársele atención, sin que constituya en verdad una preocupación pues todos los niños la presentan ocasionalmente. Sólo cuando este fenómeno empieza a ocurrir de manera más frecuente, en forma sostenida y por largos períodos, se puede considerar patológico y pensar en una neurosis severa a la que debe buscársele tratamiento oportuno.

En el niño pre-escolar pueden existir problemas de tipo neurótico tales como angustia, sensaciones de miedo exagerado, rabias o ideas fijas que determinan ciertos rasgos de su personalidad. A veces estas demostraciones por su intensidad y duración exigen un tratamiento inmediato.

Otros factores del desarrollo sicosocial:

El desarrollo de cada individuo, como una personalidad única, está determinado por un complejo proceso de interacción entre su herencia y su medio ambiente. La herencia pone un límite al nivel del desarrollo que cada individuo puede alcanzar en los diferentes períodos o etapas. El medio ambiente, por otra parte, determina el grado en que el individuo desarrollará sus potencialidades hereditarias. Sin embargo, el tipo de comportamiento, en las diferentes etapas del desarrollo del individuo, no está sólo afectado por la herencia

y por el medio ambiente. También es el producto de la maduración y el aprendizaje.

El aprendizaje empieza a tener cada vez un papel más importante después del nacimiento. En la medida en que el organismo se va madurando, síquica y físicamente, la herencia determina gran parte de las etapas de desarrollo, en los períodos iniciales.

Antes y después del nacimiento las potencialidades herenciales se pueden desarrollar, si hay condiciones ambientales favorables. El medio ambiente suministra los estímulos que contribuyen a la creación de patrones de comportamiento y, al mismo tiempo, proporciona situaciones que conducen al aprendizaje de nuevos patrones y a la alteración o modificación de otros. Maduración y aprendizaje están así íntimamente ligados al desarrollo humano.

Un factor importante en el desarrollo sicosocial del individuo es la formación del concepto de sí mismo, al cual se llega mediante un proceso gradual de diferenciación e integración. La imagen corporal que el individuo tiene es sólo un aspecto del concepto de sí mismo. Esto también incluye los pensamientos, ideas, sentimientos, actitudes, valores, aspiraciones, hábitos y habilidades que cada individuo estima como suyos. Los primeros años de la infancia y de la edad pre-escolar son de vital importancia en el desarrollo de un armonioso concepto de sí mismo. En cada período de la vida del individuo ocurren aprendizajes que contribuyen al desarrollo sicosocial, de acuerdo con patrones sociales y con las mismas necesidades del individuo.

5.5 Resumen cronológico del proceso de socialización en los primeros cinco años de vida

A continuación se repiten e integran conceptos ya discutidos, que involucran aspectos del desarrollo biológico y emocional, ya que ambos hacen parte del proceso de socialización.

Cualquier niño que cursa su primer año de escolaridad es, en gran parte, el resultado de los sucesos que le acontecieron durante sus primeros 4 ó 5 años de vida. Sus patrones básicos de personalidad tienen su origen en esos primeros años. De este modo, la confianza o desconfianza que tenga hacia otras personas, los sentimientos acerca de su propio valer y el nivel de capacidad mental con el que puede trabajar, provienen de esa etapa.

Cuando asiste al colegio ya ha desarrollado un "estilo de vida" que será reconocible a medida que crece. Para establecer contacto con un niño de esta edad, tendremos que conocer entonces algo del mundo particular en el que ha vivido.

Ningún otro período de la vida contiene tantas experiencias de aprendizaje y de crecimiento como los primeros 5 años. Es una época en que no es fácil determinar los límites de su "yo" y reconocer el punto en el que empieza su mundo exterior. Debe probarlo mediante el tacto, las sensaciones, el gusto y la vista. Emocionalmente hablando, el niño está completamente expuesto. Muestra todo lo que siente. Si está feliz, lo expresa plenamente. Lo mismo hace cuando se siente irritado. El estado de ánimo de los niños pequeños cambia con mucha facilidad: en un momento llora y al siguiente ríe.

Otra característica del niño pre-escolar es su ambivalencia. Ama y se siente feliz cuando la situación es tal como él la desea, demuestra rabia y se siente enojado cuando esto no es así. A medida que crece, aprende a lograr un equilibrio entre los extremos de amor y rabia. Si el medio en el que el niño se desarrolla es sano, aprenderá gradualmente a unificar sus emociones de respeto, comprensión y amor hacia sus padres. Los patrones que aprenda al reaccionar hacia ellos serán los mismos que aplicará cuando se relacione con otras personas ajenas a su hogar.

El niño de 1 año

Durante su primer año de vida, el niño se da cuenta de si el mundo en que vive es seguro, confiable y lleno de amor; si es impersonal y no confiable, o si puede manejarlo o no, a su antojo.

Antes de cumplir un mes gira la cabeza cuando escucha una voz y mira hacia el lugar de donde sale, aunque no enfoca bien la vista. Aún no percibe con claridad las imágenes.

A los 4 ó 5 meses puede ser ya muy sociable y responder con balbuceos a sus padres y hermanos, a quienes trata también de tocar. Si al niño se le habla frecuentemente, empieza a demostrar que comprende algunas cosas aunque no emplea todavía palabras inteligibles. Al cumplir un año, puede tener un pequeño repertorio de sílabas y hasta llega a unir dos o tres palabras. Antes de cumplir un año aprende a distinguir entre los familiares y los extraños y reconoce ya a los miembros de su familia. A esta edad ya sabe reco-

ger pequeños objetos del suelo, emplear en forma coordinada las dos manos, coger una campana y hacerla sonar, golpear con fuerza, tapar frascos y meter bloques o cubos de madera en una caja. Aprende a utilizar sus brazos y manos mejor que sus piernas.

Durante este primer año de vida, los sentidos son extraordinariamente importantes para el aprendizaje.

El niño de 2 años

Se trata quizás del año de prueba tanto para la madre como para el padre, ya que el niño está constantemente activo, quiere continuar caminando cuando ella se siente exhausta y posee una ilimitada curiosidad, pero sin ningún sentido de responsabilidad. Las ideas y palabras se convierten ahora en instrumentos para nuevos aprendizajes.

En esta nueva etapa se vuelve cada vez más importante su crecimiento psicológico. Mucho antes de que pueda emplear un vocabulario amplio es evidente que comprende lo que se le dice. Con su nueva habilidad de caminar y explorar su ambiente, con una destreza cada vez más ágil, auxiliada por un vocabulario creciente puede enfrentarse a nuevas realidades de modo muy diverso. Si se le trata como miembro importante de un grupo, en el que los demás también son importantes, aprenderá a considerarse a sí mismo con el respeto adecuado.

El niño de 3 años

Desde su primera infancia, el niño ha estado tratando de diferenciarse entre su "yo" y los "yos" de los demás. Al finalizar su tercer año de vida tiene una imagen bastante clara de sí mismo y de su forma de ser: si es niño o niña, si es "bueno" o "listo" o "molesto" de la forma en que lo consideran los demás.

A esta edad puede abandonar temporalmente a sus padres para formar parte del grupo social, e inclusive empezar a asistir a la escuela de tipo maternal, sin mayor contratiempo. Su vocalización es continua y su léxico puede llegar hasta novecientas palabras. Aprende nuevas cosas de los conceptos que se le dan.

A esta edad, el niño ha logrado ya grandes avances, habla con claridad, camina, corre, salta, maneja triciclo, puede ir solo al baño, atiende y acepta simples peticiones en una situación social, disfruta

con la gente, plantea innumerables preguntas, y le gusta que le lean cuentos o hace que "lee" un pasaje bien memorizado, para llamar la atención de los mayores.

Se estima que si todo el aprendizaje que tiene lugar entre el nacimiento y la muerte se dividiera a la mitad, el punto medio correspondería a la edad de 3 años.

A los 3 años se han aprendido los siguientes elementos: locomoción, lenguaje, conceptos básicos, temperamento, actitudes hacia la vida, hacia los demás, hacia sí mismo y patrones de relación con otras personas.

El niño de 4 y 5 años

El juego continúa satisfaciendo la necesidad que tiene el niño de probar y explorar la forma en que funcionan los objetos y el material de que están hechos.

Las palabras tienen fascinación especial para el niño de 4 años, tengan o no significado. Si escucha expresiones comunes, juramentos o blasfemias, las repetirá en casa, pero, por lo general, las olvidará pronto, a menos que descubra el impacto que ellas causan en los adultos.

Un niño de 4 años quiere que los demás jueguen con él. Ahora busca a otros niños y puede estar toda la mañana sin ver a sus padres. Carece de la noción de tiempo y cuando se encuentra haciendo algo, se olvida de todo lo demás, inclusive de comer.

El niño de 4 años todavía no está listo para escribir, aunque ya conozca algunas letras del alfabeto. Aprenderá a escribir en el colegio.

La mayor parte de los niños de esta edad, responden bien a los razonamientos. Se irritan cuando están cansados y se fatigan fácilmente. Les gusta aún más estar con otros niños y, aunque sobrepasan el círculo familiar, también necesitan de él. Otros niños saben donde está su propio mundo. Han establecido sus patrones físicos, mental, emocional, social y culturalmente.

Durante estos 2 años su mayor crecimiento será intelectual, a través del aprendizaje escolar y social, por medio de su nueva necesidad de ocupar un sitio entre los chicos de su edad, tanto en el colegio como en el juego.

5.6 Adquisición del lenguaje y su relación con el proceso de socialización

El desarrollo del lenguaje es, en el niño, sin duda alguna, el aspecto particular más importante de su desarrollo como persona. El lenguaje se convierte en la herramienta más valiosa para tratar con los otros niños y consigo mismo.

La comunicación empieza a desarrollarse desde los primeros meses de la vida de todo individuo. A los 4 ó 5 meses un bebé ya puede responder al resto de la familia con balbuceos, sonrisas y risas. Los balbuceos del niño se convierten en el lenguaje socializado cuando se dirige a sus oyentes en un esfuerzo expresivo por influir sobre ellos, cuando advierte que un determinado sonido que hace provocará una determinada respuesta en otro. Sus primeras "palabras" pueden consistir en sonidos que ha empleado al azar durante varias semanas o meses, como resultado de la imitación de sonidos emitidos por sus padres, pero sin otorgarles, inicialmente, ningún significado.

A medida que aumenta la experiencia verbal del niño, su lenguaje se vuelve más socializado y comprensible para los otros.

Un niño de año y medio puede tener un vocabulario poco reconocible en cuanto a la claridad de las palabras que emplea, pero puede obedecer pequeños mandatos como tapar una caja, recoger un objeto, quitar un libro de la mesa. Mucho tiempo antes de que pueda decir lo que son, señala un perro o un gato que aparecen en una gráfica, cuando se le pide que lo haga.

A los 4 años puede entenderse prácticamente todo lo que el niño dice. Por supuesto, existen diferencias en la calidad y en el tipo de desarrollo lingüístico de los niños.

En los primeros años de vida se forman los patrones más importantes para el desarrollo de la personalidad y para la adaptación a situaciones socio-emocionales, a través de las relaciones con los padres, hermanos y familiares más cercanos. La influencia del colegio empieza, generalmente, cuando el niño tiene 5 ó 6 años; pero casi nunca logra cambiar los patrones básicos de conducta y sentimientos que trae de su hogar o de su medio social. Los patrones emocionales y sociales son más susceptibles de sufrir influencias y cambios determinados por los factores biológicos.

Exceptuando, posiblemente, los casos de gemelos idénticos, no hay dos niños que reaccionen exactamente igual a los mismos patrones de comportamiento.

Las personas que intervienen en la vida de un niño, especialmente su madre, influyen continuamente, en forma inconciente o deliberada, en lo que el niño hace y aprende, así como en la imagen que tiene de sí mismo.

La imagen que el niño se forme del mundo y de su lugar en él, independientemente de su exactitud, distorsión o desviación, determinará sus formas de conducta.

La socialización adecuada se puede lograr mediante el siguiente proceso: primero, hay amor por los padres, e identificación con ellos; luego, este mismo proceso se repite con otros miembros de la familia y, posteriormente, con personas ajenas al hogar. El niño desarrolla sentimientos de identificación, aprende a reconocer la forma en que sienten los demás, se crea en él un sentimiento de consideración hacia ellos lo que le permite reconocer los valores que tienen los demás. Esto crea, poco a poco, su conciencia, fomentándose así el desarrollo de su propio yo.

La transición del hogar al colegio puede ser fácil. Pero cualquier transición importante requiere tiempo y paciencia. A la mayoría de los niños les gusta el colegio cuando empiezan a asistir a él. Si las relaciones del niño con su padre han sido adecuadas y encuentra un profesor comprensivo, la transición no será muy difícil. A menos que un niño haya sido tratado de manera equivocada, responderá, inmediatamente, a una situación escolar en forma positiva.

Para la mayoría de los niños, las ventajas del colegio superan los inconvenientes. El colegio es siempre divertido y lleno de novedades por descubrir. Para el niño, el profesor cuenta con una fuente inagotable de ideas, canciones y juegos. Hay nuevas amistades y cosas distintas por conocer y realizar. La mayoría de los niños reciben, alegremente, el estímulo que proporciona el colegio a sus habilidades.

Desde la infancia, el individuo ha estado construyendo una imagen propia, un concepto de sí mismo como ser humano, de su lugar en el mundo, de sus éxitos y fracasos, enfrentándose con el medio, con lo que debería realizar en el futuro y cómo se comportaría al reaccionar.

El ser humano aprende a medida que intenta nuevas respuestas que demuestran ser satisfactorias para él: aprende haciendo. El ser humano, en su desarrollo físico y síquico, busca la independencia. Desde los primeros años de su vida el niño empieza, poco a poco, a independizarse de la protección materna, a emplear su propia forma de pensar y de obrar.

Esta lucha por la independencia continuará a través del colegio, adquiriendo nuevos conocimientos y tomando las decisiones que su vida socio-estudiantil le requiera.

La primera función del colegio será, entonces, brindar a sus alumnos la oportunidad de participar en las experiencias educativas que originarán nuevas normas de conducta, adquisición de conocimientos, desarrollo de actitudes para nuevos comportamientos, formación de conceptos, formulación de su sistema de valores, modificación de sus conceptos personales y el mejoramiento de nuevas satisfacciones. El siguiente cuadro presenta un resumen esquemático de los principales aprendizajes, según las diferentes etapas de desarrollo del individuo.

5.7 Actividades recreativas en las etapas pre-escolar y escolar

El juego es la actividad vital del niño de edad pre-escolar y aún de niño en edad escolar. Su misma naturaleza en desarrollo hace de juego la actividad fundamental.

El niño hace un recorrido claramente ascendente en el juego hasta los doce años. En cierto sentido, el "jugar" sin un fin determinado, es la esencia de la actividad creativa, en esta etapa inicial.

La espontánea capacidad y el gozo que todo niño siente en el juego son el pilar más importante dentro de su desarrollo sicosocial. Las teorías clásicas sobre el juego infantil acentúan, de múltiples maneras, el hecho de que el niño "aprende" a ejercitar la vida jugando.

En el juego aprende el niño, en primer lugar, a jugar. Aprende la habilidad que el juego requiere, los modos de comportarse, las técnicas necesarias, las improvisaciones, los trucos y los "sistemas sociales" que se exigen para los diferentes impulsos y para exteriorizar sus sentimientos.

El niño no necesita que se le enseñe a jugar. Ningún niño de pocos años desarrollará confianza natural si no se le permite jugar en libertad, según sus propias inclinaciones.

Algunos aprendizajes en las diferentes etapas del desarrollo

Infancia y edad pre-escolar (nacimiento - 6 años)	Edad escolar 6 - 12 años	Adolescencia 12 - 18 años	Juventud 18 - 35 años
<ol style="list-style-type: none"> 1. Caminar 2. Comunicarse 3. Controlar las actividades orgánicas 4. Diferencias sexuales 5. Relaciones afectivas 6. Desarrollo inicial de una conciencia (concepto de sí mismo) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaciones con compañeros 2. Papel sexual adecuado 3. Habilidades básicas leer, escribir, calcular 4. Desarrollo de escala de valores 5. Actividades hacia los grupos sociales y las instituciones 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aceptación de una personalidad propia 2. Independencia afectiva con padres y otros adultos 3. Selección y preparación para una ocupación o profesión 4. Logro de conducta social responsable 5. Preparación para vida familiar propia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selección de cónyuge o compañero (a) 2. Organización de familia propia 3. Educación de los hijos 4. Administración del hogar 5. Aceptación y ampliación de responsabilidades cívicas y sociales

El juego constituye un factor esencial en las actividades infantiles y ocupa la mayor parte de su tiempo. Es la sustancia de que está hecha la vida infantil; se nutre hasta de la última reserva de energía del niño. Es una descarga de energía obstruida y superabundante. Manifiesta exuberancia en la risa, el retozo y la euforia.

El juego es el mejor medio para la socialización del niño. El niño se percibe por las normas que rigen los juegos. El juego tiene sus reglas de las cuales no se puede uno apartar. Es la preparación para la vida en comunidad, puesto que el niño se prepara gradualmente para nuevos acontecimientos.

Ya sea que la actividad se cumpla dentro o fuera del colegio, o se realice en forma individual o colectiva, el juego representa para el niño un medio de expresión natural de enorme repercusión en su vida futura.

No hay ningún niño sano, entre los dos y siete años de edad, que no empiece a jugar en la playa, con montoncitos de arena, o en el baño con trocitos de papel o junto al arroyuelo con pedacitos de leña o ramas de los árboles.

El juego hace trabajar los músculos, desarrolla los huesos, ejercita la imaginación, desenvuelve las facultades mentales y corporales, hace brotar la comprensión, la cordialidad y la simpatía hacia los demás. El juego es más que una distracción pasajera; tiene profundas raíces psicológicas y gran significado para la vida del niño.

Dado que el interés y la capacidad del niño varían de acuerdo con su desarrollo, los juegos deberán adaptarse a las características especiales de cada edad.

Junto a la temática personal, la edad de los niños es esencialmente determinante para la elección de sus juegos. Un gran número de juegos descansan en la habilidad de los sentidos y del sistema sensorio-motor. Saltar, balancearse, trepar, andar en zancos, patinar son juegos que invitan, por sí mismos, al mejoramiento y a la perfección. El juego es imitativo, o rítmico en el salto, la danza y la expresión dramática.

Para los más pequeños habrá que escoger juegos sencillos de imitación, de dramatización o rondas, juegos de corta duración y pocas reglas. El instinto gregario determinará, posteriormente, el marco de las actividades lúdicas y se acudirá, entonces a los juegos en grupo y de competencia.

La vida adquiere habilidad para el niño con los juegos de imitación. Imita las actividades de sus padres o de los adultos para alcanzar una noción efectiva del mundo que lo rodea. El juego posee una función creadora: sirve para organizar las capacidades de que el niño está dotado. En sus momentos supremos, el juego pone al descubierto la individualidad y las potencialidades del niño. Jugando solo, por ejemplo, el niño aprende a escoger y decidir por sí mismo, a concentrar su atención y desarrollar su imaginación. Jugar no significa solamente tener un dominio sobre los juegos tradicionales, sino también se trata de lograr oportunidades para la invención y la creación. Toda construcción, toda casa de muñecas, todo castillo de arena, toda combinación de bloques, regletas, troncos, son oportunidades de invención o de creación. El niño no acepta que se le reconozca sólo como imitador.

El juego tiene un fin especial, ser capaz de despertar actividades autónomas. Es una gimnasia de posibilidades.

Cada edad tiene su distinto modo de jugar. Una modalidad del juego del niño es la imitación de los quehaceres de los adultos y su deseo de participación realmente en aquellos quehaceres.

El libre juego de personajes, que los mismos niños inventan y configuran de un modo siempre nuevo, y en el cual se conectan entre sí la observación de la realidad, la inventiva conceptual, la expresión del lenguaje y del espíritu y la configuración de las relaciones sociales, representa una forma especialmente densa y rica del juego.

De los 2 a los 12 años, todos los niños han hecho, por medio de sus juegos, todos los oficios que conocen o han visto u oído: policía, bandido, bombero, médico, enfermera, soldado, herido, muerto. El niño, al asumir sucesivamente diferentes puestos en el juego, se habitúa a estimularse, a responder con sus propias acciones, a cobrar conciencia de su personalidad.

Las formas libres del juego y los juegos organizados encierran un gran número de posibilidades en las relaciones sociales.

El juego libre quiere decir que el niño puede elegir su propio tema de juego, que es capaz de satisfacer sus propios gustos y sus necesidades sico-sociales.

En los años pre-escolares, (2 a 4 años), los niños forman parejas o pequeños grupos que siempre están cambiando. No hay espíritu de grupo, ni tampoco una concentración de actividades. Sus juegos están poco organizados: cada uno puede estar jugando con los bloques,

pero Jaime, por ejemplo, suspende su trabajo en la torre de bloques de madera que construye María, para ir a apilar bloques en el camión de José. Entonces José quiere arrastrar su camión antes de que Jaime termine de cargarlo.

A la edad de 9 - 10 años son muy importantes los juegos en grupo y en equipo. Son juegos de empresa, con interés de tensión y aventura, de libertad de movimientos y de actividades descubridoras. En esta etapa salen mal librados los juegos de tablero (lotería, bingo dominó), los de cartas, puesto que dejan insatisfechas las necesidades esenciales del grupo en edad escolar.

5.7.1 Tipos de juegos

La clasificación más difundida en relación con los diferentes tipos de juegos puede resumirse así:

(a) Juegos libres

Dentro de este grupo están todos los juegos espontáneos que aparecen, especialmente, en los primeros años. Tales juegos están caracterizados por la naturalidad en los movimientos y la libertad en su escogencia, de acuerdo con los gustos y habilidades de cada niño.

Este tipo de juegos se da con mayor frecuencia en la etapa pre-escolar y en los primeros años de la etapa escolar. Los juguetes naturales más apreciados por los niños para estos juegos libres son la tierra y el agua, en sus más variadas formas. En las casas, pero especialmente en el colegio, debe disponerse de un pequeño espacio como arena lavada y con un estanque pequeño, que no ofrezca peligro. En los juegos libres, la presencia de adultos se debe limitar a una actitud observadora discreta, pero atenta; estar alerta a prestar ayuda cuando surjan problemas que superen la iniciativa del niño.

(b) Juegos educativos

En este grupo podemos considerar todos aquellos juegos que aprovechan la inclinación natural del educando para lograr fines formativos e instructivos y que generalmente son sugeridos y orientados por los adultos.

Más adelante, en esta unidad, se presentan algunos ejemplos de juegos educativos de uso frecuente en el colegio.

c) Juegos deportivos

Comprende este grupo todos aquellos juegos de competencia individual y colectiva, sujetos a reglamentos más o menos rígidos y que requieren un entrenamiento especial.

El programa de actividades deportivas debe ser lo suficientemente variado para dar a cada alumno una oportunidad de hacerlo bien. Niños y niñas practicarán bien aquellos deportes en los que la destreza es menos importante que la agilidad.

Los clubes y actividades recreativas basadas en el interés en vez de la clasificación por edades, tamaños, ayudan para lograr mejores resultados.

Otra clasificación es la siguiente:

a) Juegos motores

Sirven para ejercitar la actividad muscular del niño: carreras, saltos, natación, trepar, guardar equilibrio, rodar por el césped.

Las características del niño determinarán cómo responderá a este tipo de actividades. El alumno que se cansa pronto, tendrá un lapso más corto de concentración, se verá más afectado por las dificultades y estará menos dispuesto a perseverar en la actividad.

b) Juegos constructivos y creadores

Sirven para ejercitar los sentidos, para la coordinación motriz y la imaginación. Con ellos se adquieren nociones de color, forma, tamaño, dirección; por ejemplo las actividades de dibujar, modelar, construir con bloques, fichas, botones, palitos, cajas, ilustraciones, etc.

c) Juegos de ficción, imitativos, de acción dramática

Sirven para ejercitar, especialmente, la vida de relación, el proceso de socialización. Estos juegos reproducen situaciones de la vida real o creaciones de los niños en cuanto a oficios y personajes: jugar a la mamá, al médico, a los soldados, etc.

5.7.2 Algunos juegos educativos

a) Juegos de desarrollo sensorial, orientación y equilibrio

Orientación Los jugadores se colocan vendados en un campo abierto, a unos 100 metros de un objetivo señalado de antemano. Al sonar el pito parten todos hacia el lugar indicado y, cuando conside-

ren que han llegado, cada jugador se detiene. Vence el que está más cerca del punto señalado con el objetivo.

Pueden hacerse grupos o equipos y triunfa el equipo que tenga mayor número de puntos por haberse acercado más al objetivo.

Santo y seña Los jugadores se colocan formando un círculo y dejan a otro jugador vendado en el centro. Este señala en cualquier dirección, el jugador señalado dice el santo y seña previamente convenido, pero fingiendo la voz para que el jugador del centro no lo reconozca. En caso de que logre identificarlo, cambian de puesto y continúa el juego.

La alfombra mágica Se colocan tres o cuatro periódicos o revistas esparcidas por el suelo, formando una pista circular. Los jugadores, en hilera, van caminando por la pista con la obligación de pisar cada periódico o revista al pasar.

Otro jugador, vuelto de espaldas, suena un pito o una campanilla de vez en cuando, o golpea con las manos para indicar que los jugadores se detengan. En ese momento el jugador que esté pisando un periódico o revista, tiene que abandonar el juego. El último que queda gana el juego.

El director o árbitro del juego puede tener varios jueces que se es-

El camino oscuro Se distribuyen los jugadores en dos bandos en los extremos expuestos del campo y se colocan en dos filas de frente. En el centro del campo se coloca un jugador que tiene el pito o la campanilla. Se vendan los ojos a un jugador de cada bando, se le coloca unos pasos adelante de su fila correspondiente y de sus compañeros y le hacen dar varias vueltas con el fin de desorientarlo.

A una señal dada, los dos vendados deben dirigirse al centro del campo, guiados por el alumno colocado en el centro, quien toca la campanilla o pito, con intermitencias, sin que sea muy recio, sino apenas para servir de guía.

Se dará un tiempo prudencial, por ejemplo, mientras el profesor cuenta hasta veinte, despacio, para que los jugadores puedan llegar. Cuando los vendados han alcanzado más de la mitad de la distancia del centro, la campanilla debe dejar de sonar o hará sus tañidos muy tenues o distanciados.

A una palmada, los alumnos se detienen y se anota un punto al equipo cuyo jugador se haya acercado más al sitio que ocupa el campanero.

Este juego debe organizarse en un patio, sin árboles u objetos que puedan causar perjuicios a los vendados.

Puntería con bolas de cristal Cada jugador, por turnos, lanza una bola, cinco bolitas de cristal de tal modo que rueden por el suelo y pasen por entre tres botellas de cerveza, colocadas también en el piso. Se anota un punto por cada bolita que pase por entre las botellas, sin tocar ninguna de estas.

Aguas por favor Dos jugadores se sujetarán el pie izquierdo, con la mano izquierda llevando en la mano derecha una botella, una de las estará vacía, la otra llena. El que lleva la botella vacía dice: "dame agua por favor", y va hacia el que tiene la botella llena, saltando sobre un pie. Una vez cerca y sin soltarse el pie, tratarán de sacar la botella vacía sin derramar el agua. Gana la pareja que mejor haga. Si se quiere hacer más difícil se pueden vendar los ojos de los jugadores.

Juegos para desarrollar las capacidades de atención y observación

Siempre tres

Quince a sesenta jugadores. Los jugadores se arreglan en parejas y forman un círculo doble, dando frente al centro. Se escogen los jugadores. Uno será el perseguido y otro el perseguidor. A la voz de comenzar, el perseguido trata de escapar corriendo y haciendo "quitas" para no dejarse tocar del perseguidor. También puede colocarse delante y junto a una de las parejas donde no podrá ser tocado, convirtiéndose en perseguido el jugador que queda tercero en la fila.

Debe evitarse que el perseguido corra demasiado alrededor del círculo.

Reventó y estalló

Los jugadores se dividen en dos filas paralelas, cara a cara, distantes tres metros una de la otra. Diez metros atrás de cada fila, hay una línea que sirve de barrera, un grupo se llama *reventó* y el otro *estalló*. Cuando el director dice: "Reventó", por ejemplo, los del

grupo correspondiente corren a refugiarse detrás de la línea de barrera, perseguidos por los del grupo *estalló*. Sale del juego cada uno de los que sean tocados antes de llegar a la barrera. Durante la persecución, el director puede decir "*estalló*", entonces el juego se invierte y son los de este grupo los que tienen que salir a refugiarse perseguidos por los contrarios. El grupo vencedor será aquel que tenga más jugadores activos al final.

Los oficios

Un jugador en el centro de un círculo mira a uno de los jugadores del círculo, cada uno de los cuales representa un oficio, por ejemplo *zapatero*. El jugador interrogado debe contestar diciendo un objeto propio del oficio que representa, v.gr., *cuchillo*, en el caso de *zapatero*. El que se demora o conteste en forma equivocada, pierde.

(c) Juegos de imitación

El pájaro vuela

Los alumnos se colocan en semicírculo guardando intervalos de cincuenta centímetros, por lo menos. El profesor se sitúa en el centro dando frente a los alumnos.

El profesor pregunta a los niños: "¿la gallina vuela?". Los niños imitando el movimiento de las alas con los brazos, responden: "sí, vuela". El profesor vuelve a preguntar: "¿el caballo vuela?". Los niños contestarán, sin hacer un solo movimiento, "no vuela".

Las preguntas seguirán cada vez con mayor rapidez, sobre distintos animales. El profesor debe procurar preguntar varias veces por animales que efectivamente vuelan. De pronto, hará la interrogación sobre uno que no vuela, a fin de comprobar la atención de los niños.

Los que se equivocan pasan al centro del círculo y con gritos deberán tratar de hacer equivocar a los demás hasta que todos hayan pasado por la prueba.

Deberán nombrar animales de dudoso conocimiento para los niños. Si el profesor nota que son desconocidos, procederá a explicarlos para que la próxima vez los niños puedan acertar.

Debe exigirse la mayor uniformidad en los movimientos de los niños y en el grito de contestación.

El juego debe estar bien orientado para que se cumpla con las finalidades de educar la atención y reflexión y afianzar ciertos conocimientos adquiridos en las clases de ciencias naturales, fuera del ejercicio que representa por el movimiento de los brazos.

Mímica

Los jugadores se dividen en dos equipos, con unos cuatro metros de distancia entre cada equipo. El primer equipo designa uno de sus jugadores para que vaya donde el otro. Allí le dicen una palabra, por ejemplo *FUEGO*, en secreto. En seguida él debe hacer comprender a su equipo esta palabra por medio de gestos solamente, y también por medio de otras expresiones, pero sin hablar. El equipo que va a adivinar tiene dos minutos para hacerlo. Si no pierde un punto. Acto seguido se repite con el equipo contrario y así sucesivamente.

La cigüeña

Los jugadores se colocan en una circunferencia, de pie o sentados. El maestro se mantiene de pie y al dar comienzo el juego toma parte directamente en el mismo diciendo un nombre cualquiera de animal. Cada jugador, al oír esto, tiene que imitar al animal nombrado. Por ejemplo el maestro dice "rana" tendrá que imitar el brinco de la rana, y el sonido que emite. De la misma manera están obligados a imitar cada animal que se nombre, y el jugador que no proceda de acuerdo con lo establecido, se convierte en "cigüeña", teniendo que sostenerse fuera de la circunferencia, parado en un solo pie, durante el tiempo que pase mientras que el que dirige el juego, da los nombres de tres animales más. Al cabo de un rato, el maestro cambia su papel con otro jugador que considere con más habilidad y condiciones para sustituirlo, y luego, cada dos animales que se nombren, va seleccionando nuevo director, tratando de que todos pasen por este papel.

El automóvil

Un niño (el motor del auto) va primero, otro niño (el chofer) lo sigue con las manos en los hombros del primero; los otros niños están sentados en sillas o en bancos, a los lados de la pieza o en algún lugar marcado con tiza en el suelo; a cada uno se le da el nombre de alguna parte del automóvil (ruedas, puerta, guardafango, etc). El chofer

va nombrando las partes del auto una por una. Al ser nombrada cada parte, el niño se levanta para atrás del chofer, siempre con las manos en los hombros del niño que va adelante. De repente el chófer grita "choque" y todos los niños buscan asiento. El último en sentarse pierde el juego y tiene que hacer de motor la próxima vez.

(d) Juegos motores o de movimientos

Carreras de postas

Esta carrera requiere una pista cuadrada. Cada ángulo de la pista es una estación de postas. Son cuatro los grupos competidores. En cada ángulo de la pista se colocan cuatro jugadores de los más fuertes, que hacen de caballos. Los cuatro caballos parten llevando sus respectivos jinetes que deben ser los niños menos pesados. Los jinetes cambian de caballo a medida que cada uno va llegando a una estación de postas.

Gana la carrera el jinete cuyos caballos hayan recorrido en el menor tiempo las cuatro postas. Los caballos pueden llevar nombres de departamentos y los jinetes los de héroes nacionales o americanos.

Carrera sentada

Se forman dos o más hileras con igual número de jugadores sentados en el suelo, uno atrás de otro.

Comienza el juego levantándose el primer jugador, quien corre alrededor de su hilera, volviendo a su lugar; luego sale el segundo quien hace también toda la vuelta, para sentarse en su lugar, y así sucesivamente, hasta que todos hayan dado la vuelta completa alrededor de su hilera.

Ganará el equipo cuyo último jugador haya dado primero la vuelta a su grupo.

Este juego se puede cambiar corriendo en zigzag, o bien con saltos de rana, en un solo pie.

Dame tu puesto

Se colocan todos los niños en círculo, mirando al interior, en posición de cucullas, sentados o de rodillas. En el centro, y de pie, debe estar colocado un jugador que dirige todo el juego. El jugador del centro se acerca a uno de los que se encuentren en el círculo y le dice "Dame tu puesto". El jugador nombrado debe enviarlo a otro círculo sea su vecino, señalándolo por su nombre, para que se lo solicite él, respondiéndole: "Te lo daré"... (fulano).

El jugador del centro debe aprovechar todo momento, para tomar su puesto cuando se haga un cambio, y el que quede sin lugar en el círculo iniciará, de nuevo el juego.

El maestro evitará que los niños se agarren o impidan el cambio, que se haga con jugadores inmediatos.

Con la cruz a cuestas

Los jugadores se dividen en dos o más equipos de igual número y se colocan en hileras, detrás de la línea de partida.

A distancia de 20 metros, o más, se marca una línea paralela a la de la partida.

Dada la señal de comienzo, el jugador número 2 de cada equipo salta sobre la espalda del número 1, quien lo lleva hasta la línea del frente, en donde lo deja.

El número 1 queda en la línea, y el número 2 regresa a llevar en la misma forma al número 3, y así sucesivamente, hasta que todos hayan franqueado la línea final.

El jugador que va a cuestas debe llevar los brazos extendidos, simulando una cruz y no podrá bajarlos hasta haber pasado la línea de llegada.

Ganará el juego el equipo que logre llevar a todos sus jugadores en el menor tiempo posible.

La gallina coja

Este juego se practica por grupos de tres jugadores. Se formarán tantos grupos, como permita el número de alumnos y el sitio donde se practique.

Un jugador de cada grupo hará de gallina coja y saldrá corriendo en la misma forma. Mientras los otros dos, cogidos de ambas manos, tratarán de darle caza e introducirle en el círculo que forman sus brazos.

Resulta este juego muy divertido por la gran confusión que origina entre los diferentes grupos que actúan a la vez ya que cada pareja debe coger su gallina, que tratará de evitar que la cojan mezclándose entre los demás grupos. El jugador, que deje de saltar sobre un pie, con los utilice ambos, quedará eliminado.

(e) *Juegos didácticos*

Las voces de los animales

Encima de la mesa se tienen dos montoncitos de cartones. En el de la derecha están escritos los nombres de los siguientes animales: perro, gato, león, cerdo, oveja, caballo, asno, toro, buéy, gallo, gallina, pollo, cuervo, canario, paloma, serpiente y oveja.

En el montoncito de la izquierda están escritas las voces de esos animales: zumba, silba, arrulla, gorjea, grazna, pía, cacarea, canta, muge, brama, rebuzna, bala, gruñe, ruge, maúlla, ladra, relincha.

Los que juegan se sientan alrededor de la mesa y el juego consiste en ir levantando al mismo tiempo, todos los jugadores, un cartón de cada montoncito. Reuniendo entre todos el animal y su voz.

Ganará el que acierte mayor número de veces, es decir el que tenga delante de sí mismo más animales y voces, pues el que acierte se queda con los dos cartones.

El viaje

Cualquier persona puede empezar y después se sigue por orden; al iniciar el jugador dice: "fuí a Chicago y llevé conmigo una bicicleta", la persona siguiente dice lo mismo pero agregando otra palabra: "fuí a Chicago y llevé conmigo una bicicleta negra". Al final del juego las cosas llevadas son muchas y es fácil de olvidar. Quien olvida alguna palabra abandona el juego y obtiene una "pena".

Múltiplos de tres

Los jugadores forman un círculo y el director cuenta: "uno" el jugador que está a la derecha dice inmediatamente "dos", el que está al lado de este da una palmada con ambas manos. Luego el jugador siguiente dice: "cuatro". Así sucesivamente se continúa el juego, teniendo presente que cada vez que un jugador le corresponde un múltiplo de tres, en vez de decirlo, simplemente palmorea. Por ejemplo, se palmorea cuando se llega a los números 3, 6, 9, 12, 15, 18. El jugador que se equivoque sale del círculo y recibe una pena.

EVALUACION

1. Señale algunos de los aprendizajes que debe haber hecho un niño a los 3 años.
2. Describa los principales aspectos del proceso de socialización durante la etapa pre-escolar (2-5 años).
3. ¿Por qué el lenguaje es la herramienta más importante en el proceso de socialización?
4. ¿Cómo explica el egocentrismo del niño en edad pre-escolar?
5. Describa el proceso de desarrollo del sentido de responsabilidad en niños de 2 a 4 años.
6. ¿En qué sentido el niño pre-escolar es ambivalente?
7. ¿Qué papel desempeñan los sentidos para el aprendizaje durante el primer año de vida extra-uterina?
8. Explique, brevemente, las relaciones entre herencia y medio ambiente en el desarrollo del ser humano.
9. ¿En qué consiste el concepto de sí mismo en el individuo?
10. ¿Por qué los primeros años de la infancia son de vital importancia en el desarrollo del concepto de sí mismo?
11. ¿Por qué es importante el juego en el desarrollo del niño?
12. Mencione y describa brevemente los diferentes tipos de juegos que hay.
13. Mencione por lo menos tres juegos de orientación, desarrollo sensorial y equilibrio.
14. Mencione 2 de los juegos para desarrollar la capacidad de atención y observación.
15. Mencione 2 de los juegos de imitación.

SEXTA UNIDAD

Etapa escolar

6.1 Visión integral. Desarrollo biológico, psicológico y social

6.1.1 Nociones generales

Es esta una etapa de poca actividad en el desarrollo biológico. Es como si el niño, después de una larga carrera hacia el perfeccionamiento de su cuerpo, que comenzó en el momento de la concepción con una actividad extraordinaria y que continuó así durante los años de lactancia y disminuyó en la edad pre-escolar, se sintiera cansado y entrara en una fase de sueño, de inactividad, para despertar luego y reiniciar la tarea con nuevas fuerzas en la etapa de la adolescencia.

El período escolar comienza entre los 6 y los 7 años y termina a los 10 años en las niñas y a los 12 en los niños.

En esta edad, el peso aumenta en un promedio de 3 a 3,5 kilos por año, y en altura, aproximadamente 6 centímetros. La circunferencia del cráneo crece de 51 centímetros a 53-54 centímetros entre los 5 y los 12 años. Al finalizar esta etapa, la masa cerebral ha alcanzado ya el tamaño del adulto.

Durante los años escolares la actividad es física y en este aspecto es intensa; el cuerpo del niño es flexible. Por razón del tipo de juegos que se practican en el colegio, los niños desarrollan especial destreza en ciertas actividades musculares y motoras. Los huesos del cráneo continúan su crecimiento. Los primeros dientes permanentes aparecen durante el séptimo año, y los dientes de leche van cayendo en el orden en que fueron apareciendo. Este tipo de dientes

es remplazado por 4 dientes cada año durante 7 años. Los segundos molares permanentes aparecen hacia los 14 años, y los terceros hacia los 20 años.

El tejido linfático llega a su mayor desarrollo durante esta etapa. Es por esta razón por lo que algunos médicos, poco informados, recomiendan extirpar las amígdalas por considerarlas de un tamaño anormal, cuando en realidad este estado corresponde a un fenómeno fisiológico normal. Las enfermedades del niño se asemejan ahora más a las del adulto que a las del recién nacido, lactante o pre-escolar. Los órganos y células que intervienen en su inmunidad o defensa se encuentran satisfactoriamente desarrollados. Las enfermedades del sistema respiratorio son muy frecuentes por esta época, y no es raro que se presenten hasta 7 u 8 estados gripales cada año.

El niño se hace cada vez más independiente en su vida escolar. Es, en este momento cuando sus padres y maestros deben colaborar en crear en el niño un sentido de responsabilidad. Es un lapso difícil para las relaciones de los padres con los hijos y viceversa. Se necesita un buen grado de inteligencia y comprensión por parte de los familiares.

Comienzan a formarse los juegos en grupos, las pandillas juveniles, es decir, sienten la necesidad de unirse entre sí para conseguir algo. Con estos grupos el niño se identifica plenamente.

El colegio o escuela le brindan al niño la oportunidad de conocer las reglas sociales y el respeto mutuo. Se resisten a las órdenes de los padres, pues quieren ser tratados más como personas que como seres poseídos. Su sentido de responsabilidad se pone de manifiesto en los juegos que realizan.

Al finalizar esta etapa, piensan en términos de causa y efecto, y van adquiriendo los fundamentos de las relaciones humanas. Sueñan con aventuras, se identifican con personajes, héroes, artistas, en general, con todas aquellas personas o leyendas que el estima como su ideal en la vida.

El deseo de independencia, que se adquiere en esta etapa, molesta a los padres y es causa de frecuentes disgustos.

(a) Edad 6 años

Es esta una etapa de cambios físicos y síquicos. Es igualmente tiempo difícil para los padres que no entienden la transición que se opera. El niño no toma decisiones fácilmente, duda con frecuencia

y se angustia. La actividad es constante, el apetito comienza a ser bueno nuevamente, con la característica de que comen con entusiasmo, pero casi nunca terminan de comer bien. Los episodios de rabia y la inclusión de expresiones folclóricas en su vocabulario, son comunes a esta edad. El comportamiento es explosivo e impredecible. Los celos hacia los hermanos son cosa común, y esto hace aún más difícil su manejo. Los juegos resultan más elaborados que a los 5 años y la imaginación desempeña en ellos un papel importante. Muchos niños tienen sus programas de televisión que son sus favoritos y los suelen ver con gran asiduidad. Muchos también, la gran mayoría, quieren aprender y les gusta ir a la escuela o colegio. Adquieren cerca de 2500 palabras en su vocabulario, pueden contar correctamente hasta 20 ó 30, distinguen las partes derechas e izquierdas del cuerpo, dibujan un hombre, diferencian la mañana de la noche.

(b) Edad 7 años

El niño es, en esta edad, menos problemático que a los 6 años. Aunque tiene sus gustos y preferencias es menos vehemente en expresarlos. El control de esfínteres es completo y pocas veces se refieren a estas necesidades. Tiene el concepto de la diferencia del sexo y siente vergüenza de exponer su cuerpo en público y menos delante de un niño del sexo opuesto. Puede llegar a ser cooperador en las tareas de los padres en el trabajo o en la casa. Es bastante introvertido y en todas sus decisiones o acciones busca la aprobación de los padres o del grupo de amigos. Casi que podría llamarse esta edad "la etapa del niño pensativo".

(c) Edad 8 años

Es la edad de la delicadeza, del equilibrio, de la suavidad. No le agrada permanecer solo y quiere que sus compañeros se interesen en sus actividades, sea de una manera activa o como simples observadores.

La separación de los sexos en los juegos es importante en esta época, es decir, los varones escogen para sus juegos a personas del mismo sexo y las niñas hacen otro tanto.

Con facilidad se resienten o deprimen cuando son amonestados por sus padres. Su mejor comportamiento lo tienen cuando están ante personas extrañas, o cuando salen a la calle. Tienen revistas de dibujos de muñecos que les agrada ver y leer.

Muchos niños prefieren estar más tiempo en el colegio o escuela que en su casa. Esta es una edad en que el niño se abre paso a un mundo de nuevas experiencias y de exploración intelectual. Conoce los días de la semana. Puede contar hacia atrás de 20 a 1. Es capaz de hacer el cambio de moneda o recibirlo sin equivocarse.

(d) Edad 9 años

Es una edad intermedia entre la niñez y el comienzo de la adolescencia. El niño tiene mejor control de sí mismo, adquiere sentido de lo futuro y planea juegos y actividades para horas o días después. Es lo suficientemente maduro para aceptar amonestaciones. Es muy honesto, no dice mentiras. La compostura que guarda en la mesa es muy aceptable. Se viste completamente sin ayuda. Sabe obedecer y asume muchas responsabilidades. Siente disgusto con sus hermanos cuando actúan de una manera diferente a la suya. El niño de 9 años es autosuficiente, autocrítico, pero no es difícil de disciplinar.

Los sexos continúan separados, en cuanto a juegos se refiere. Cada cual busca sus compañeros de grupo entre niños del mismo sexo.

Los temas favoritos para su lectura tienen menos fantasía que en el año anterior. Puede decirse que sus gustos literarios reflejan su carácter general.

Es capaz de describir objetos con detalles; conoce el día, el mes, y el año; dice bien la hora y puede multiplicar y dividir.

(e) Edad 10 años

Uno de los cambios fundamentales, en esta edad, es cuando el niño empieza a experimentar su actitud hacia el sexo. Las mujeres son positivamente más maduras que el varón.

Se dan cuenta de los problemas sociales que los rodean y hablan de ellos. El poder de la sugestión ejerce sobre ellos poderosa influencia.

Es el comienzo de la adolescencia, cuando comienza a vislumbrarse el llamado buen o mal carácter del niño.

Nunca hasta este momento se encuentra tan bien desarrollado el concepto de individualidad propia y del resto de personas que lo rodean.

La personalidad del niño y sus capacidades o habilidades a la

edad de 10 años, sirven de base para indicar lo que él será cuando adulto.

Ahora es posible someterse a reglas durante el juego, antes era imposible.

Sabe contar más allá de 100 y usar fracciones; copia cualquier dibujo después de observarlo por 10 segundos y repite una frase de 20 sílabas.

(f) Edad 11 años

Por esta época las niñas comienzan a quedarse atrás de los niños, en cuanto a fuerza se refiere. Ellas son más altas que ellos y durante los próximos 2 ó 3 años se desarrollan más rápidamente que el hombre, en la etapa de la adolescencia.

Gozan durante esta edad haciendo colecciones de un sinnúmero de objetos, por ejemplo: estampillas, fotos, discos, etc.

Si el niño es tímido, hay una tendencia a aumentar esa timidez, convirtiéndose esto en un problema. El niño es más crítico de su trabajo personal que antes. Le agrada hacer algunos pequeños trabajos manuales que le sean retribuidos. Puede definir términos abstractos tales como justicia, honestidad, venganza.

Entiende la moraleja de las fábulas o cuentos y algunas medidas de higiene y educación, por ejemplo, pedir permiso para pasar por en medio de dos personas, lavarse las manos antes de comer, etc.

6.2 Otros aspectos del desarrollo psicológico

Con la iniciación del colegio, coinciden una serie de cambios corporales, intelectuales y síquicos, que no ocurrirán de igual forma en todos los niños. En cuanto a los corporales, los más llamativos están caracterizados por modificaciones más o menos rápidas de una estructura maciza, redonda y pequeña, en la cual sobresalen la cabeza y el vientre predominantemente por sobre unas extremidades cortas. En este nuevo período las extremidades comienzan a alargarse conjuntamente con toda la figura, dando una apariencia ligeramente desproporcionada.

Paralelamente con el desarrollo corporal, sobreviene una mayor propensión al cansancio, una menor resistencia para el ejercicio, lo que está explicado tanto por la gran actividad desplegada en el jo-

ven en esta etapa como por la poca madurez de un sistema músculo-esquelético en estado de maduración.

Es de esperarse que estos cambios en la configuración del cuerpo tengan alguna influencia en el desarrollo psicológico. Existe, por tanto, un aumento de la actividad y la aparente fragilidad está compensada por una mayor habilidad. Una maduración ya completa de la coordinación motriz corre paralela a una intensificación en la avidez por la actividad.

El niño no desea únicamente estar pegado de las faldas de la madre y empieza a hacer sus primeras excursiones en su contorno. Se intensifican las relaciones con los vecinos, se constituyen grupos y se determinan abiertamente amistades y preferencias definidas.

Todo lo anterior hace que el niño empiece abruptamente a cambiar, tenga más independencia y encuentre que la disciplina que le imponen sus padres se hace difícil de cumplir. Pelea con sus hermanos, discute con sus padres, aunque ocasionalmente hace grandes manifestaciones de amor y cariño, como en la etapa anterior.

En muchas oportunidades, el advenimiento del cambio físico y emocional que ocurre alrededor del quinto año está acompañado por incapacidad para poderse concentrar en actividades que demanden atención. Esto crea dificultades en cuanto a la disciplina escolar.

6.2.1 Interés en aspectos objetivos

El comienzo de la etapa escolar está marcado por un abandono progresivo de la fantasía: ya no la utiliza como en las etapas anteriores, cuando la avidez por los cuentos fantásticos constituía una de las características salientes. Ahora esa fantasía disminuye notablemente y la reemplaza por el deseo de conocer la realidad de una manera más objetiva. El niño está más interesado en los fenómenos naturales y tiene una mayor tolerancia a la observación. Merced a una mayor capacidad de observación y atención, el niño avanza con mayor velocidad en la adquisición del vocabulario.

Una de las características más importantes de esta época es la disminución de la importancia de las relaciones emocionales con los adultos significativos. Las frecuentes manifestaciones de amor disminuyen en la medida que el niño va haciéndose cada vez más independiente. Está más interesado en los asuntos relativos al conoci-

miento y su deseo de ser independiente hace que las manifestaciones de amor sean identificadas por él como una dependencia no deseable.

6.2.2 Camino hacia la socialización

Por esta época se intensifican aspectos tales como la necesidad de trabajo, de saber y de crear. El niño va adquiriendo una solidez respecto de la opinión que tiene de sí mismo. Este hecho está correlacionado con el aumento en su capacidad física, el perfeccionamiento de sus habilidades y el descubrimiento de nuevos campos en los cuales obtiene éxitos. La seguridad abarca otros aspectos de su vida y la incipiente independencia que alcanzó en la etapa anterior, continúa ahora de manera rápida. Define sus amistades y círculos de juego, sus pandillas y amigos, y así va estructurando más y más el desarrollo de una conciencia social.

En este momento, puede dar un salto de una actividad meramente de juego a una actividad constructiva de trabajo. A este respecto, la ingerencia de buenos métodos educativos serán cruciales en el buen desempeño de estas actividades.

Al final de la etapa escolar y, antes de la pubertad, se observa una actitud más competitiva, un comienzo de la diferenciación sexual que ha permanecido latente durante todo el período escolar, acentuándose cada vez más las diferencias entre los dos sexos. Corresponden a esta época las formas de comportamiento bruscas en los varones y de comportamiento más delicado y suave en las niñas, lo que concuerda con lo que la sociedad espera como características para cada sexo.

6.2.3 Desórdenes siquiátricos relacionados con el aprendizaje

Los desórdenes en el aprendizaje constituyen una de las más frecuentes causas de consulta siquiátrica en la época de la adolescencia. Este tipo de problemas deben ser evaluados conjuntamente por neurólogos y sicólogos.

Las dificultades del aprendizaje pueden estar originadas en problemas de tipo orgánico o sicológico y pueden tener múltiples causas.

(a) Angustia producida por el aprendizaje

Es uno de los factores más comunes que impiden el proceso de aprendizaje. Se observa en niños que han sido protegidos de manera

excesiva de todo tipo de angustia. A estos niños se les han impuesto pocos límites en su comportamiento, la disciplina ha sido medida para no producir ningún tipo de frustración. Al llegar al colegio están incapacitados de tolerar la angustia que producen las normales exigencias escolares.

(b) Miedo al aprendizaje

Se origina normalmente en motivos inconcientes, tales como el temor a la expresión de impulsos agresivos o temor a la curiosidad general. En la mente de los niños el aprendizaje puede identificarse como agresividad, algo prohibido y pecaminoso, por tanto el hecho de aprender entra de lleno en conflicto con la conciencia moral y por consiguiente impide el proceso o retrasa el aprendizaje.

6.3 El niño en sus primeros años de colegio

6.3.1 Proceso de aprendizaje

El período de los 6 a los 12 años es el más indicado para el aprendizaje formal o del colegio. Durante esta etapa el niño desea conocerlo todo. Es una época de exuberancia y actividad, de vehemencia y curiosidad.

Entre los 6 y 7 años vive en el mundo de la actividad. Da sus primeros pasos para obtener la independencia, abandona el hogar y penetra en el mundo mayor del colegio y de sus nuevos compañeros. Trata ansiosamente de adquirir nuevas experiencias. Es sensible y empieza a criticarse a sí mismo.

A los 8 años tiene ya una conciencia clara del mundo de los adultos y trata de encontrar su lugar en él. Desea comportarse en forma más madura. Empieza a comprender a los demás, a aceptarlos y a sentir consideración por ellos.

Cuando tiene 9 años se muestra razonable y puede confiarse en él. Empieza a asumir responsabilidad y trata de alcanzar en forma más seria su independencia. Se vuelve un poco individualista.

No se puede describir el niño "promedio" porque no existe. Niños y niñas difieren en el ritmo de su crecimiento y cada sexo tiene características propias bien definidas.

En todos los aspectos escolares las niñas, en conjunto, son más eficientes que los niños. Tienen menos problemas para aprender a

leer, y su adaptación social suele ser más rápida, por lo que son controlables más fácilmente en las situaciones escolares.

Un recurso importante para el aprendizaje en los primeros años de la vida de colegio es la intensa curiosidad intelectual. El niño a esta edad desea ir a todas partes, desea saberlo y hacerlo todo. Le intriga el trabajo de los adultos y aspira imitarlos en sus tareas diarias. Formula unas preguntas tras otras y manipula cualquier objeto que caiga en sus manos.

Sus aptitudes perceptivas, habilidades motoras y órganos sensoriales se han desarrollado hasta el punto de que es capaz de absorber hechos, integrarlos mentalmente y aumentar su comprensión. Las palabras que escucha adquieren mayor significado cuando están impresas. Los conceptos de tiempo y espacio empiezan a volverse reales. Se identifica fácilmente con los personajes que conoce por medio de la radio, televisión, cine, historietas, libros y revistas.

Gran parte del aprendizaje, en esta etapa, proviene de sus propias actividades.

De este modo su aprendizaje puede ser muy rico y variado si su ambiente le permite contactos con diferentes procesos naturales y sociales, si se le facilitan algunos materiales para el diseño y construcción y si los adultos que lo rodean son comprensivos y le ayudan.

Si la experiencia del colegio es demasiado formal, fría, o no se relaciona con el mundo exterior del niño, será una experiencia aislada, sin significado para la conducta que observe fuera del colegio.

6.3.2 Preparación para el aprendizaje

Cuando un niño llega al colegio pone ciertas características propias que son, en gran parte, resultado de lo que su hogar y su vecindario han hecho de él. Lo que sabe, lo que valora, lo que piensa de sí mismo y de los demás, sus reacciones ante la frustración, todas estas cosas identifican su personalidad.

El nivel evolutivo de un niño determina su capacidad real de aprender.

Para que la tarea de aprendizaje se adapte al alumno se necesita conocer no sólo su desarrollo actual, sino también la rapidez con que se irán realizando en él los nuevos cambios previstos. Sin embargo, las oportunidades de aprendizaje no son universales ni siquiera en lo que respecta al aprendizaje básico. Los niños de diferentes gru-

pos raciales, geográficos y económicos tienen, con frecuencia, oportunidades de aprendizaje muy diversas.

Quienes ingresan a primer grado en el colegio varían enormemente en cuanto a las experiencias que traen del hogar pues en algunos ambientes familiares existen mayores oportunidades que en otros.

Para cada aprendizaje nuevo se necesitan ciertos conocimientos y determinados antecedentes. Las habilidades para trabajar en forma cooperativa, leer con sentido crítico y estudiar independientemente son aspectos básicos para algunos tipos de aprendizaje.

6.3.3 Aprendizaje de conceptos y generalizaciones

Las experiencias que una persona ha tenido en el pasado son recordadas y estructuradas en la mente. Lo que se recuerda ayuda a estructurar nuevas ideas y nuevas percepciones. Este proceso conduce, a su vez, a la elaboración y modificación de ideas viejas, a la abstracción de cualidades comunes a muchas experiencias y a la generalización basada en experiencias particulares acumuladas.

Un concepto se forma cuando ciertas cualidades y relaciones se van repitiendo en una serie de experiencias sucesivas.

La formación de conceptos sigue un patrón genérico o evolutivo. En un niño pequeño los conceptos son, por lo general, vagos e inexactos. Por ejemplo: Un niño de 2 años puede llamar "guau - guau" a cualquier animal, o mamá a cualquier señora. Más tarde aprenderá a diferenciar entre una mujer y una mamá, refinando así ambos conceptos. Posteriormente diferenciará entre las distintas mamás y entre los nombres de objetos individuales.

Las generalizaciones solamente pueden formarse a través de la experiencia de cada persona. Se hacen generalizaciones por medio de la abstracción y reorganización de los elementos de sus propias experiencias. Se formulan relaciones universales y luego se aplican situaciones nuevas en su esfuerzo por resolver problemas nuevos, así como por entender nuevos acontecimientos.

El número y clase de generalizaciones que hace cualquier persona dependen de su experiencia no sólo de lo que le ha pasado, sino también de cuáles han sido sus percepciones y sentimientos. Por tanto, las generalizaciones pueden ser exactas o inexactas.

Cuando al alumno se le ayuda a que elabore generalizaciones partiendo de su propia experiencia, en lugar de memorizar genera-

lizaciones ya hechas, se evita el verbalismo y las generalizaciones que aprende tendrán significado y por tanto, podrán ser útiles.

No se pueden enseñar minuciosamente todos los conceptos que abarcan las asignaturas escolares porque son demasiados. Algunos podrán ser aprendidos en mejor forma fuera del colegio y otros habrá, que tengan muy poca importancia.

El aprendizaje incompleto y carente de significado se olvida pronto, mientras que los conceptos y generalizaciones creados cuidadosamente y vistos con claridad, en relación con otras experiencias, tienen más probabilidades de ser retenidos y empleados. Las generalizaciones y conceptos claros y útiles son el producto de experiencias de aprendizaje ricas y variadas. Los niños necesitan amplias oportunidades de extender, corregir y aclarar sus conceptos y generalizaciones a través de nuevas situaciones.

6.3.4 *Aprendizaje de actitudes y apreciaciones*

Los niños aprenderán actitudes y valores de algún tipo en el colegio independientemente de que el profesor trate en forma específica de enseñárselos, ya que cualquier experiencia, como ya hemos visto, posee un grado de sentimiento lo mismo que un contenido ideológico. Las actitudes son ideas con un tono emocional dirigido hacia o contra algo. Para que el aprendizaje emocional tenga lugar, deben despertarse las emociones durante el aprendizaje. Las emociones deseadas deben sentirse durante las experiencias, ya que si no es así la actitud no se aprenderá. Para que se desarrolle una actitud, es necesario que el niño tenga la capacidad suficiente. Al igual que en otros sectores, la enseñanza será inútil mientras el alumno no esté listo y preparado para aprender. Esto implica un determinado nivel evolutivo como también cierta reserva de experiencia previa.

El niño en edad pre-escolar es esencialmente egocéntrico, y no podrá apreciar las reglas del juego en la misma forma que el alumno del sexto grado. La vida particular de cada niño y las fuerzas culturales a las que se enfrenta diariamente pueden tender a inhibir y suprimir muchas de sus capacidades. Una de las principales funciones del profesor consiste en descubrir y activar esas potencialidades.

6.3.5 *Actitudes y comportamiento*

A menudo decimos una cosa y nos conformamos con lo con-

trario, debido a que nuestras actitudes se encuentran profundamente arraigadas en patrones inconcientes de personalidad y, con frecuencia, no sabemos cuáles son nuestras motivaciones reales. Nuestra conducta puede revelarlas con más exactitud que lo que decimos o creemos que sentimos. Una experiencia verbal producirá seguramente un aprendizaje puramente verbal. Pero cuanto más amplia y profunda sea la participación personal, más amplias y profundas serán las actividades y experiencias y, por tanto, más amplio y profundo el aprendizaje que pueda resultar de ellas.

Para comunicar ideas o tratar de expresarse en forma distinta, un niño necesita sentirse seguro de poder hacerlo. Necesita sentir que es aceptado y apreciado y que se puede hacer preguntas, mencionar nociones a medio definir y aún ideas extrañas o extravagantes sin que lo juzguen o lo censuren.

La prueba más importante de todo aprendizaje consiste en saber si realmente se aplica, si la comprensión o habilidades adquiridas en la situación de aprendizaje pueden transferirse a una nueva situación en la que son pertinentes.

6.3.6 *Aprendizaje en grupos*

Un grupo está compuesto por dos o más personas que tienen una relación psicológica entre sí. Un factor importante para que exista esa relación es la presencia de un propósito común o meta. El individuo vive siempre en grupos y aprende de ellos. El grupo tiene un impacto sobre él, quiéralo o no y, aun cuando no se dé cuenta de ello, su perspectiva social y emocional estará condicionada por los contactos de su grupo y por su aceptación o rechazo dentro del mismo. En su aprendizaje, su receptividad a las ideas, personas y actividades estará condicionada por las actitudes de los grupos.

El primer grupo que existe en la experiencia del ser humano, es el formado por la madre y el hijo. Debido a que la madre representa el mundo que le rodea, las reacciones de ella hacia el infante se vuelven las reacciones que él espera de los demás.

El grupo madre-hijo pronto se amplía para incluir al padre y a los demás miembros de la familia, con una relación menos intensa que la que formaban al principio, pero con el mismo poder para influir en las reacciones del niño hacia las personas ajenas al círculo familiar inmediato. El grupo familiar se convierte en la fuerza social fundamental para el niño. Incorpora ciertas actitudes y senti-

mientos y adopta determinadas formas de comportamiento que ha observado en su familia. Cualquiera que sea el comportamiento que aprenda dentro del patrón familiar, lo incorpora a su conducta en todo grupo con el que llegue a asociarse.

A medida que el niño sale de la extrema dependencia de la infancia y se convierte en un ser social más independiente y capaz de comunicarse con los demás, sus necesidades sociales se extienden y sus relaciones de grupo se amplían para incluir a los niños de su misma edad.

Gran parte de la vida del niño se desarrolla con su grupo de compañeros de la misma edad. No hay dos niños que ocupen la misma posición dentro del mismo grupo. Cada uno posee un tipo diferente de relaciones respecto de los demás.

Las experiencias, positivas o negativas, que haya tenido el niño dentro de su grupo van a condicionar su personalidad. Si su experiencia de grupo está formada por restricciones y rechazos continuos, difícilmente podrá esperarse que su adaptación social sea saludable. La forma en que un niño es forzado a comportarse dentro de los grupos, el ser aceptado o rechazado, el que su vida sea restringida o libre, son factores que ayudarán a modelar su personalidad. Como resultado de tal aprendizaje, el ser humano comienza con mayores o menores posibilidades de éxito cada vez más y empieza a valerse por sí mismo.

En los primeros años de vida se forman los patrones más importantes para el desarrollo de la personalidad y para la adaptación, así como las relaciones socio-emocionales entre el niño y los miembros de su familia que serían el prototipo de las relaciones posteriores que tendrán lugar fuera del seno familiar.

Las actitudes, intereses y valores de un individuo se encuentran estrechamente relacionados con su necesidad de aprobación social. El niño pequeño copia o imita la conducta social de sus padres, con objeto de recibir amor y aprobación de ellos. De forma semejante intenta adaptarse a las normas sociales de sus grupos de juego, de su "pandilla", o de las organizaciones sociales del colegio.

Fundamental para todos sus esfuerzos sociales es el concepto que tenga de sí mismo —preciso o no— su idea de quién es, cómo es, y qué es lo que puede hacer. La forma en que conceptúa su capacidad así como la opinión que tenga de sí mismo, en relación con las exigencias de su ambiente, determinarán sus objetivos y los métodos que utilice para satisfacer sus necesidades.

EVALUACION

1. ¿Cuál diría que es la característica psicológica más llamativa del período escolar?
2. ¿En qué consiste el cambio hacia la socialización en el escolar?
3. ¿Cuáles son las causas psicológicas que hacen difícil el proceso de aprendizaje en la etapa escolar?
4. ¿Cuál es el papel de las actitudes en relación con el proceso de socialización en la etapa escolar?
5. ¿Qué papel desempeña la intensa curiosidad intelectual del niño en edad escolar (6-12 años) en relación con el aprendizaje formal?
6. Comente brevemente la siguiente afirmación:
"Las actitudes son ideas con un tono emocional dirigido hacia algo o contra algo".
7. ¿Por qué el niño de 8-9 años se vuelve un poco individualista?
8. Explique por qué "el nivel evolutivo del niño determina su capacidad real de aprender".
9. ¿Por qué la prueba de todo aprendizaje consiste en saber si realmente se aplica?
10. ¿Está de acuerdo con la afirmación de que para la mayoría de los niños las ventajas del colegio superan a los inconvenientes? Explique.

SEPTIMA UNIDAD

Adolescencia

7.1 Desarrollo biológico

7.1.1 Conceptos generales

La adolescencia marca la mitad del período del desarrollo biológico en el ser humano. Comienza cerca de la edad de los 10 años en la mujer, y de los 12 en el varón.

La palabra pubertad se usa para señalar un punto en el proceso de maduración del hombre o la mujer. La menarca o primera menstruación ocurre aproximadamente entre los 10 y 14 años en la gran mayoría de los casos.

La pubescencia es el tiempo durante el cual aparecen los caracteres sexuales secundarios, por ejemplo, vello pubiano, y el lapso de duración puede ser de 2 ó 3 años. Se considera como prepubesencia el tiempo durante el cual aparecen cambios que preceden a la aparición de los caracteres sexuales secundarios.

El desarrollo biológico en la adolescencia es diferente en la mujer con respecto al hombre. No se conocen todos los factores que contribuyen a esta variabilidad, pero, ciertamente, algunos son genéticos, otros nutricionales, socioeconómicos, climáticos o raciales.

La diferencia que existe entre individuos del mismo sexo, y entre los de sexo contrario, se puede seguir mejor en un estudio longitudinal en el cual puede observarse que desde temprana edad, 2 años por ejemplo, niños en los cuales la adolescencia va a ser de aparición tardía, son más pequeños que otros de su misma edad, en los cuales los cambios de la adolescencia serán más tempranos. Las

niñas que tienen una menarca temprana crecen y se desarrollan a mayor velocidad, con respecto a otras de su misma edad en las cuales este hecho será de aparición más tardía.

Se observa, como fenómeno general en el mundo, una marcada tendencia a que los hijos tengan una mayor altura que la de sus antepasados, lo cual puede notarse ya desde la edad de los 7 años. Hay también una tendencia a que la menarca se presente más temprano, más o menos un año antes con relación a las niñas de hace un cuarto de siglo.

7.1.2 Papel de las glándulas endocrinas

Descripción de los mecanismos hormonales: La adolescencia es una época de crecimiento sólo comparable a la etapa intrauterina y al primer año de vida, por la velocidad de los cambios y lo extraordinario de la transformación.

Súbitamente el niño deja de serlo para convertirse en un hombre, en virtud de una serie de procesos biológicos en los cuales las glándulas endocrinas desempeñan el papel más importante.

La pubertad es el período que marca la iniciación de la maduración sexual y termina un poco antes del punto medio de la adolescencia. La adolescencia es, por tanto, una etapa de transición entre el niño y el adulto. El desarrollo biológico no se completa sino varios años después del desarrollo sexual. Esta segunda etapa está acompañada de cambios de orden psicológico y físico. En general las mujeres alcanzan la pubertad dos o tres años antes que los varones. La menarca se aprovecha para dividir la etapa puberal de la etapa pospuberal en la mujer. En el hombre no se usa esta división. Tan pronto comienza la pubertad, comienza a disminuir también la velocidad del crecimiento del desarrollo biológico, hasta que finalmente se estaciona. Así, niñas, en las cuales aparece primero la menarca, tienen menos estatura que aquellas cuya menarca aparece más tardíamente.

Porcentajes de casos, con relación a la edad en años, de la aparición de la menarca o primera menstruación, se muestran en el Cuadro No. 1.

El desarrollo y maduración de las glándulas endocrinas explica la gran mayoría de los cambios que sufre el hombre durante la adolescencia.

Antes de la pubertad, la hipófisis produce pequeñas cantidades de

Cuadro No. 1

Edad en años	Porcentajes de casos
10-11	4%
11-12	18%
12-13	36%
13-14	27%
14-15	9%
15-16	4%
16-17	2%

hormonas gonadotrópicas, pero inmediatamente antes de producirse los cambios de la pubertad, comienza a aumentar la secreción de dichas hormonas que van a estimular las glándulas sexuales.

Las hormonas gonadotrópicas son dos: La hormona estimulante de los folículos, que sirve para el crecimiento del huevo en la mujer y de las células espermáticas en el hombre, y la hormona luteinizante, también llamada hormona estimulante de las células intersticiales.

Entre los 9 y 11 años de edad aumenta en la orina de hombres y mujeres la excreción de hormonas andrógenas llamadas 17 ketosteroides, en mayor cantidad en el hombre que en la mujer.

En los varones el aumento de esta hormona en sangre y orina coincide con la aparición de caracteres sexuales secundarios y el aumento del tamaño de los testículos. En las mujeres hay aumento de hormonas a lo largo de la pubertad.

Los 17 ketosteroides o andrógenos son hormonas producidas en la corteza de las glándulas adrenales las cuales, para ser secretadas, necesitan el estímulo de otra hormona llamada *adrenocorticotrópica*, la cual, a su vez, proviene del lóbulo anterior de la glándula pituitaria o hipófisis.

La fuente de las hormonas sexuales femeninas llamadas *estrógenos*, es la glándula adrenal y las gónadas u ovarios. Estos últimos las producen en mayor cantidad que la glándula adrenal. La excreción de los estrógenos aumenta en las niñas a la edad de 8-9 años pero en los niños se mantiene, a esta edad, a muy bajo nivel. Al comienzo de este aumento de estrógenos se observan cambios en la pelvis de la mujer, lo cual caracteriza la iniciación de la pubertad. Un aumento en la producción de estrógenos precede a la aparición

de la menstruación y en este momento se desarrollan rápidamente órganos tales como el útero.

El rápido crecimiento que precede a la pubertad se debe a la influencia de las glándulas sexuales. Los andrógenos, en baja cantidad, estimulan la glándula pituitaria y por consiguiente el crecimiento. En grandes cantidades lo inhibe. Los estrógenos no estimulan el crecimiento. Lo anterior explicaría, por qué los hombres suelen ser de mayor tamaño que las mujeres.

El factor genético en el crecimiento y en el desarrollo sexual es muy importante, pero no se tiene aún una buena explicación al respecto. Existen también factores neurogénicos, es decir, que tienen su origen en el sistema nervioso central, que influyen en el crecimiento de los órganos sexuales.

Entre las niñas el primer cambio apreciable en la pubertad es el agrandamiento de los senos y la formación redonda del contorno de las caderas. Hay acumulación de grasa subcutánea en la región de los muslos, nalgas, pecho, abdomen inferior y en el llamado "monte de venus", nombre con el cual nos referimos, en la mujer, a la ligera prominencia cercana a los órganos genitales, en donde se implanta el vello pubiano. En el tiempo de la menarca los senos, que habían comenzado a agrandarse y tenían ya una forma como de botón, aumentan de tamaño y toman una forma cónica. La forma redonda de los senos se alcanza en el curso de 2 ó 4 años más. Un año, aproximadamente, antes de la primera menstruación o menarca, aparece el vello del pubis. El crecimiento del vello axilar se presenta poco antes de la menarca o después de ella. En los varones ocurre un ligero aumento de tejido alrededor de la aréola de los pechos y poco a poco van evolucionando hasta adquirir el tamaño del tipo adulto. El vello pubiano aparece cuando comienza a aumentar el tamaño del pene. Aparece entonces el vello axilar y facial. El engrosamiento de la voz, debido al crecimiento de la faringe en el diámetro ventrodorsal, se presenta hacia la mitad de la época de la adolescencia, es decir, entre los 14 y 16 años.

Hay algunos cambios que son comunes a los hombres y a las mujeres como son:

- (i) Desarrollo de las glándulas de la piel.
- (ii) Aumento del desarrollo muscular.

(iii) Evolución del sistema linfático.

(iv) Diferencia en la cantidad de glóbulos rojos.

El acné o granos en la piel de la cara, es muy común en el período de la adolescencia y, por regla general, se presenta en el 75-90% de los jóvenes antes de los 18 años. Parece existir alguna correlación entre la aparición del acné y las hormonas sexuales. Los andrógenos pueden causar un aumento de la secreción sebácea, la cual es causa de la aparición del acné. Hay individuos con predisposición genética al acné y es probable que este sea uno de los factores más importantes.

Antes de la menarca o primera menstruación, la mucosa de la vagina sufre una serie de cambios y de una clase de epitelio llamado "columnas", por su forma, pasa a otro epitelio llamado "escamoso".

El Ph que mide la acidez de la vagina, disminuye, es decir, se hace más ácido, y por ello cambia la flora bacteriana que normalmente allí se encuentra.

Durante el ciclo menstrual la mujer expulsa un óvulo producido por uno de sus ovarios. Este es atrapado por las trompas de Falopio y conducido luego al cuerpo del útero. Es muy probable sin embargo que durante el primer y segundo año después de la menarca, la mujer tenga períodos menstruales sin ovular verdaderamente, es decir, períodos anovulatorios.

La menstruación en las adolescentes es irregular en cantidad de sangre expulsada y con intervalos más cortos o más largos.

7.1.3 Tiempo de aparición de los caracteres sexuales en las mujeres

El contorno y depósito de grasa que da armonía a la forma femenina, comienza entre los 8 y 10 años. El primer agrandamiento de los senos, en forma de botón, se presenta entre los 9 y 11 años. Posteriormente aparece un crecimiento y pigmentación de los pezones entre los 12 y 13 años. Hay completa madurez entre los 16 y 18 años. Comienza la secreción vaginal y se operan los primeros cambios en el epitelio de la vagina, entre los 11 y 14 años. El vello pubiano inicia su aparición entre los 10 y 12 años. Es abundante y rizado entre los 11 y 15 años. El vello axilar aparece entre los 12 y 14 años. El acné varía, considerablemente, entre los 12 y 16 años.

7.1.4 Tiempo de aparición de los caracteres sexuales en los hombres

Hay algún agrandamiento de los senos entre los 12 y 14 años. Los testículos y el pene aumentan de tamaño entre los 10 y 12 años. El vello pubiano comienza a aparecer entre los 12 y 14 años. Es abundante y rizado entre los 13 y 16 años. El vello axilar aparece inicialmente a esta misma edad. El vello facial y corporal comienza a aparecer de los 15 a 17 años. El espermatozoide alcanza su maduración a los 14 y 16 años.

7.1.5 Conducta y personalidad

Es importante no olvidar que cada niño es un individuo y que su proceso de maduración es diferente, con atributos que son particulares a su constitución, a su herencia y a su medio ambiente.

La manera de afrontar estos cambios varía de persona a persona y esta actitud frente al cambio se manifiesta notoriamente en la personalidad y la conducta de cada individuo.

El proceso de maduración sexual trae no sólo una serie de cambios estructurales y fisiológicos, sino también una serie de problemas emocionales y sociales que son fuente de preocupación y angustia para quien los experimenta y para los mismos padres.

7.2 Desarrollo psicológico

7.2.1 Conceptos generales

Siendo la adolescencia una época de grandes cambios y de profundas crisis psicológicas, pretender que la vida del adolescente transcurra pacíficamente es un error que no se debe cometer.

La prepubertad, como la palabra lo indica, es el período inmediatamente anterior a la pubertad, con una iniciación no muy precisa, pero que podría colocarse alrededor de los 10 años. En los muchachos ocurre con la primera polución, alrededor de los 13 años y en las niñas un poco antes, con la aparición de la primera menstruación.

Los cambios corporales que se van sucediendo en este período, como el estiramiento de las extremidades del cuerpo en general, dan

una apariencia delgada, frágil y un tanto desproporcionada, constituyéndose en la característica física del joven prepúber. Esto determina conflictos en el proceso de identificación, ya que la maduración es incompleta, tanto desde el punto de vista psicológico, como emocional y orgánico. Tal circunstancia coloca al joven en una situación de franca desventaja frente al resto del mundo y frente a los demás jóvenes pues para muchos de ellos todo es relativamente simple, ya que aún no se ha iniciado en su interior la lucha propia del adolescente; este es para ellos un proceso ya terminado.

Se presentan en esta etapa una serie de dificultades en la realización del trabajo pues la fatiga llega muy fácilmente y es casi imposible concentrar la atención por largos períodos. Es fácil entender, por tanto, que esta es una época de conflictos entre el joven y los adultos que intentan imponer ciertas normas y valores.

Todo lo anterior está agravado por la impredecibilidad emocional del joven ya que es muy difícil definir, con anticipación, cuál será la reacción que tendrá ante determinadas circunstancias. De nuevo se observan características comunes a etapas anteriores, como la terquedad, que empieza a vivirse de nuevo, pero ahora de manera más violenta.

Es esta una etapa difícil en el desarrollo evolutivo del joven y por tal razón, debe ser tolerado con gran paciencia por los adultos. Es necesario entender el impacto que ocasionan en el joven los cambios físicos y la adaptación que debe realizar frente a su nueva imagen corporal. Al mismo tiempo debe aceptar pruebas cada vez mayores que el medio le impone. Así, en este período, para la mayoría de los jóvenes se inician los estudios de nivel medio con exigencias académicas superiores a las de los años del nivel primario. Ni los padres ni los maestros toleran con facilidad este cambio "inexplicable" en los jóvenes y esto puede dar origen al tan debatido conflicto generacional.

✦ Una de las características del preadolescente es su tendencia a formar grupos juveniles como "barras", bandas, pandillas, etc.

La función de estos grupos es generalmente de protección o ayuda mutua y su origen está asociado a la incapacidad del joven de encajar, de manera adecuada, entre grupos de mayores. Se busca, en el fondo, una situación de tranquilidad que le ofrece el grupo de personas de su misma edad y con quienes se encuentra plenamente identificado. ✧

De la calidad de los integrantes y del tipo de control que se tenga sobre tales grupos, podrá determinarse la facilidad para controlar estas asociaciones.

Los padres y los adultos deben mirar con cuidado la conformación de estos grupos y tener en cuenta, que se cumplan los objetivos altruistas que se han expresado al formarlos.

Al final de la etapa escolar y, antes de iniciarse el período de la pubertad, la característica fundamental del joven es una excitabilidad difusa que lo mantiene en un permanente estado de alerta, y le produce una gran incomodidad.

Es una etapa en la cual él no sabe qué hacer consigo mismo. Hay una permanente sensación de desasosiego y excitación emocional que se alterna con algunos períodos leves de alivio.

Este estado de permanente excitación, cuyos orígenes no están claramente determinados pero que se presume se deben al inmenso cambio biológico que va a sucederse en breve, predispone a situaciones tales como la angustia constante, la irritabilidad y, por tanto, a un estado de continuo antagonismo al medio que lo rodea y con el cual tiene que interaccionar de continuo.

✦ Unido a lo anterior va un desproporcionado sentimiento de sus valores, ya sea en una dirección o en otra. El joven no posee el equilibrio que le dé la seguridad interior pues, en unas ocasiones, tiene una idea grandiosa de su propio valer y, en otras, una idea devaluada respecto de sí mismo. Este debatirse entre la seguridad y la inseguridad marca otra de las características propias de esta etapa preadolescente, lo cual contribuye a modelar esta imagen de fragilidad e inconsistencia, distintivos protuberantes de esta edad.

Es de esperarse que en estas condiciones emocionales tan precarias exista una gran suspicacia respecto de lo que pueda pensar la gente de él. Son por este motivo jóvenes vulnerables a la crítica, lo cual los lleva a crear mecanismos de defensa, basados muchos de ellos en ataques hostiles o terquedad, hacia los demás. Se debe entender este comportamiento como simplemente compensatorio del sentimiento de inseguridad que prevalece en ellos.

Como si lo anterior fuera poco, el niño, al final de la etapa escolar y al comienzo de la pubertad, sufre uno de los más dramáticos procesos de desarrollo. Hasta este momento su mundo tenía una serie de pautas y leyes, con una autoridad superior establecida y sin el acoso de fuertes conmociones internas, todo lo cual le permitía

tía una adaptación fácil a su medio. A partir de este instante el niño inicia su evolución, el mundo infantil deja de regir su vida, nuevos patrones de conducta comienzan a imponerse poco a poco y empieza a desdibujarse, paulatinamente, el patrón de vida de tipo infantil que lo había regido hasta ese momento. Esto es visto con desesperación por el niño quien trata de aferrarse de manera dramática a los antiguos patrones de vida los cuales, a la larga, habrán de ser rechazados por él. Esta desintegración sume más al joven en una difícil situación frente a su desarrollo. Lo anterior va, casi siempre, acompañado por una desintegración en su comportamiento manifestada por apatía, angustia, excitación, desasosiego. Hay en este momento una gran susceptibilidad y es una etapa muy expuesta a las influencias externas. Surge entonces la posibilidad que el joven tome cualquier salida que le represente una nueva experiencia o una nueva posibilidad de solucionar el desasosiego interior que lo mortifica.

¿Qué hacer en esta situación? A diferencia de las estrategias educativas que se deben seguir en la adolescencia, este período exige más comprensión y menos rudeza por parte de profesores y padres de familia. El adulto, encargado de la educación, debe confiar ampliamente en el joven y darle a entender que conoce el proceso por el cual está pasando, permitirle que hable de sus dificultades, darle seguridad y hacer ver que todos los jóvenes de su edad están atravesando por situaciones semejantes.

La vinculación del joven a un credo religioso le ayudaría a mejorar la incertidumbre que rodea su vida. Pero no es necesario, sin embargo, forzarlo a tal vinculación puesto que en muchos casos será él mismo quien busque su acercamiento hacia el credo que tenga para él algún significado. Es aquí, como en la etapa de la adolescencia, donde la misión de un buen consejero, con conocimientos amplios en la materia, con tino, flexibilidad e inteligencia, le brindarán un gran soporte.

Una estrategia educativa en esta etapa del adolescente puede ser la fijación de límites claros y definidos respecto de su conducta. El joven en este momento está indeciso sobre cuál es su misión en el mundo, cuáles sus derechos y cuáles sus deberes por cumplir. Es responsabilidad del educador entonces fijar claramente esos límites y tratar de imponerlos, sin severidad pero con decisión. La falta de seguridad por parte del educador frente a un joven en estas circuns-

tancias es altamente indeseable y peligrosa. Es indispensable que el joven sepa, sin ambigüedades, quién es la autoridad y la acate con dignidad. No quiere decir esto que se ejerza tal autoridad de manera tiránica e indiscriminada.

7.2.2 Dificultades más frecuentes en el adolescente

Uno de los problemas más comunes es el relacionado con las *pesadillas*, lo que no debe ser motivo de alarma, puesto que se presentan en la gran mayoría de los jóvenes de esta edad y desaparecen sin ningún tratamiento. Sólo cuando las pesadillas ocurren de manera extremadamente intensa, como las que despiertan al niño en medio del pánico, deben mirarse con alguna preocupación. En otras condiciones, las pesadillas son un fenómeno propio de esta etapa del desarrollo.

La *depresión* es una sensación de tristeza que está asociada a la imposibilidad de solucionar muchos de los conflictos propios de esta edad. En algunas ocasiones suele ser tan severa que llega a impedir el buen rendimiento en el colegio, e inclusive, genera manifestaciones de ideas suicidas que deben ser analizadas como serias hasta que se compruebe lo contrario.

Algunas formas indirectas de depresión podrían ser la *obesidad* o *gordura* y la *hipocondriasis* o el convencimiento de estar sufriendo de diferentes enfermedades, lo cual es infundado. Otra forma indirecta de manifestación depresiva es la propensión frecuente a los accidentes.

7.2.3 Desórdenes de la personalidad

Con la iniciación de la vida de colegio, se empiezan a presentar los problemas relativos a los desórdenes de la personalidad. Estos son caracterizados por patrones patológicos de comportamiento, inmersos dentro de la estructura de la personalidad. Existen varios tipos de desórdenes de la personalidad, a saber:

(a) *Personalidad obsesivo-compulsiva*: Estos son niños excesivamente rígidos que están continuamente preocupados con el orden, la limpieza y la obediencia casi automática. Son niños que continuamente están tratando de congraciarse con los adultos.

(b) *Personalidad histérica*: Este tipo de personalidad es casi ex-

clusiva de las niñas, en quienes el comportamiento es muy seductor, excitable, extremadamente afectuoso y con tendencias a la dramatización. Pero este comportamiento, que en la superficie puede resultar atractivo, está acompañado de una serie de conflictos internos tales como la extrema dependencia. A pesar de esta aparente facilidad para las relaciones de tipo social, existen, en realidad, serias dificultades respecto de las relaciones interpersonales.

(c) *Personalidad agresiva* (explosiva, antisocial): En esta categoría el joven presenta un comportamiento claramente hostil, sin respeto alguno por los sentimientos de los demás. Estas personalidades son incapaces de relacionarse con las demás, a un nivel significativo, y casi siempre están en problemas con las autoridades, con los padres o con la sociedad en general.

Es este un problema que requiere manejo adecuado por parte de los adultos y la consulta médica oportuna puede ayudar, por lo menos, a señalar ciertas pautas para su manejo.

Otros problemas de personalidad son los que tienen que ver con los jóvenes excesivamente dependientes, incapaces de desarrollar iniciativas por sí solos y con una incapacidad casi total para defenderse por sí mismos. En contraposición con lo anterior, existe la personalidad excesivamente independiente, jóvenes que se van al otro extremo y que están demostrando a diario que carecen de debilidad y no necesitan ayuda alguna. Adoptan una posición de adultos prematuros y tienen una gran capacidad para aceptar las reglas impuestas por los demás. No se debe confundir esta personalidad con la del estudiante brillante que utiliza la competencia en forma moderada.

También existe el niño excesivamente incapaz de tomar una iniciativa, aislado y cuyo problema es resultado de su personalidad *esquizoide* en la cual no se establecen vínculos sociales ni emocionales de ninguna naturaleza con el mundo que lo rodea.

7.3 Agrupaciones juveniles

Existen dos clases de agrupaciones que con frecuencia ocurren entre adolescentes y preadolescentes. Son las agrupaciones consideradas como *deseables*, las cuales sirven para estructurar la personalidad del joven y las consideradas *indeseables*, o aquellas que tratan de inducir un comportamiento antisocial.

7.3.1 Agrupaciones deseables

Este tipo de agrupación comienza en la pubertad, al principio de la cual se observa un rompimiento con todas las uniones grupales de juego que existían en la niñez. El muchacho entra en una etapa en la cual se distancia no sólo de los mayores, sino de los de su misma edad. Es una fase de timidez que ocurre tanto en niños como en niñas. Dicha timidez o aislamiento está modificado por las actitudes propias de cada medio social y familiar.

Los deportes constituyen una manifestación de agrupaciones deseables.

Pasado el período de aislamiento del preadolescente, los jóvenes entran en una etapa en la que empiezan a sentir la necesidad de formar grupos. Es este el momento en el cual los adolescentes de ambos sexos buscan acceso a actividades deportivas, las cuales son altamente constructivas y constituyen una manera eficiente de agrupar a los jóvenes en actividades de tipo formativo.

Las actividades deportivas cumplen varios objetivos a saber:

- (a) Estimulan de manera positiva la competencia.
- (b) Permiten un perfeccionamiento mayor en la buena utilización de los grupos como entidades constructivas.
- (c) Estimulan la sana competencia, base fundamental para el desarrollo futuro del individuo.
- (d) Entrenan de manera eficiente al joven en actividades de mutua cooperación.

(e) Cumplen funciones de tipo de liberación de energías y de formación física, complemento indispensable de los progresos que paralelamente se están gestando en el área psicológica.

Son también altamente recomendables otras actividades de grupo tales como las asociaciones de *boy scouts* y *girl scouts* que tienden a completar aspectos en los deportes, y que, por tener una mejor estructuración, pueden ser medios mucho más sofisticados para ayudar a la realización del joven en esta difícil etapa. Con las mismas características podrían considerarse las agrupaciones de tipo cívico, que tienden a canalizar y sublimar muchas de estas necesidades en forma eficiente.

7.3.2 Agrupaciones indeseables

Se ha discutido mucho sobre el significado de agrupaciones tales

como las "barras" o "bandas juveniles". Estos grupos, aunque en contadas ocasiones tienden a cumplir algunos propósitos útiles, desafortunadamente, por carecer de una buena estructuración y supervisión, conllevan serios peligros que deben tenerse muy en cuenta. La motivación de los jóvenes hacia tales agrupaciones es consecuencia del deseo de liberarse del yugo que creen ejercen sobre ellos los adultos.

El joven que desea independizarse de los adultos, carece de una solidez que le permita, por el momento, ser y sentirse en verdad independiente. Si el joven se independiza, estará inseguro. Es por ello que la solución natural es entonces la vinculación a estas bandas juveniles las cuales lo protegen, le otorgan ayuda y le permiten conservar una imagen adecuada ante sí mismo y ante los demás.

Las bandas encuentran en este joven un magnífico medio de cultivo para llevar a cabo sus fines. Estos fines nunca están claramente definidos, pero tácitamente son aceptados por todos los miembros de la banda. Estas agrupaciones tienen una estructura en la que se distingue al líder, "el líder del grupo", alrededor de quien se colocan los demás miembros en actitud de obediencia. Curiosamente, el joven que hasta este momento no había aceptado de manera irrestricta la autoridad de sus padres, entra ahora a cumplir con varios preceptos básicos, como son la fidelidad al grupo, y la realización de una serie de deberes previamente establecidos y cuyo cumplimiento los hará acreedores a un mayor o menor respeto dentro de dicha comunidad.

La manera como estas bandas tienen definido su funcionamiento es lo que determina el que rápidamente entren en conflicto con la ley, ya que las normas que las rigen se hallan claramente identificadas, no con la estructura de la autoridad aceptada por la sociedad (ejemplo: leyes establecidas por padres, profesores, etc.) sino con las establecidas por alguna otra estructura, con frecuencia de naturaleza antisocial. De allí que la primera prueba a la que se somete a un miembro de estas agrupaciones tiene que ver con el desafío a la autoridad establecida y en ningún momento la obediencia a los preceptos aceptados por la sociedad.

Es de esperar que en situaciones como las anteriores resulte cada vez más difícil reconocer lo que es legal y lo que es ilegal respecto de las acciones o planes que hacen parte del trabajo de estas agrupaciones. Los miembros de estas bandas cada vez encuentran una mayor

compenetración entre ellos y a su vez, un mayor distanciamiento con la autoridad establecida.

El joven soluciona entonces, en forma momentánea, un serio problema, el de su identificación, ya que desde el punto de vista práctico se halla identificado con un grupo de miembros respetados y admirados por él. Esto le permite manejar su inseguridad sin el riesgo de angustia que ocurriría en el caso de que tuviera que vérselas solo con los adultos quienes no sólo, no lo entienden sino que lo critican agriamente.

El éxito de las bandas juveniles, y quizá por ello la gran difusión de las mismas, radica precisamente en el hecho de aceptar a los jóvenes en un momento de desvalidez y angustia, jóvenes con una pobre imagen de sí mismos, que encuentran en la banda un apoyo irrestricto en el momento en que se creen abandonados por toda una sociedad.

7.3.3 Importancia de la familia en la prevención del comportamiento delincuente

Vale la pena mencionar cuáles son las variables que más frecuentemente se encuentran asociadas al comportamiento antisocial en los jóvenes. Analizaremos algunos de los aspectos que hacen referencia al papel que desempeña la familia en el desarrollo del comportamiento delincuente y la relación existente entre el hogar y la formación de las bandas juveniles.

Afecto, disciplina, justicia y consistencia

Podría decirse que si estos 4 elementos estuvieran siempre presentes en el trato de los padres para con sus hijos, a través del proceso de crianza, podría prevenirse el desarrollo del comportamiento delincuente en los jóvenes. Revisemos algunos conceptos a este respecto:

Una de las causas de delincuencia que se ha mencionado con mayor frecuencia es la relacionada con la deprivación materna, es decir, la carencia de una madre adecuada en los primeros años de vida del niño. Este tema se ha debatido ampliamente por autores e investigadores y, sin que las conclusiones sean definitivas, se considera que existe una marcada correlación entre la deprivación materna y la delincuencia juvenil.

Del mismo modo, los posibles efectos que tanto las manifestaciones de cariño como de rechazo hacia los hijos pueden tener en el fenómeno de la delincuencia, han sido tema ampliamente debatido por sicólogos y educadores. Los siguientes hechos parecen ser los más protuberantes cuando se revisa la literatura relacionada con este tema:

(a) La falta de afecto por parte de los padres parece ser un factor determinante de conductas antisociales en los adolescentes.

(b) Las malas relaciones existentes entre padres e hijos pueden afectar la personalidad de éstos y predisponerlos para asumir actitudes hostiles frente a la sociedad.

(c) Un sistema de valores positivo en los padres, considerado como altamente benéfico dentro de una comunidad, suele transmitirse a sus hijos, en la mayoría de los casos, en idéntica forma.

Los hogares destruidos se mencionan como un factor igualmente asociado a la delincuencia y a la conducta criminal en los jóvenes. Como hogares destruidos podemos considerar aquellos en los cuales ha habido ausencia, más o menos prolongada, de uno de los padres, o de ambos, sin que haya habido un remplazo adecuado. Asimismo, dentro de esta misma categoría quedan involucrados todos aquellos hogares en donde a diario se observan riñas entre padres o existe irresponsabilidad en cualquiera de los cónyuges respecto de la misión que deben cumplir frente a sus hijos.

Con respecto a la destrucción de los hogares muchas veces se ha afirmado que no hay necesidad que falte alguno de los padres ni que exista una patología muy obvia en la relación entre ellos para que se produzca el fenómeno de la delincuencia en los adolescentes. Basta simplemente que la calidad del ajuste marital esté afectada en una u otra forma para que tal circunstancia, tan sutil en la superficie, resulte a la larga ser una determinante fundamental en el fenómeno de la delincuencia juvenil. De allí surge la necesidad de que los padres de familia se hagan concientes de este peligro para que puedan entrar a remediar situaciones que, de seguro, con el trascurso del tiempo, podrían llegar a ser irreparables.

Otro aspecto importante relacionado con la delincuencia juvenil es el inherente a la disciplina que se establece en el hogar y a las injusticias que, dentro de estos parámetros, se pueden cometer a diario en las familias. Varios investigadores coinciden en aceptar que la injusticia en el hogar es factor etiológico de delincuencia. Por el

contrario, cuando los padres son justos y equitativos en el trato para con sus hijos los resultados son siempre halagadores con respecto a la conducta asumida por éstos.

Partiendo del punto de vista de que todos los extremos son nocivos, podemos afirmar, con igual validez, que una disciplina errática, laxa, cambiante, que deje entrever la ausencia de una autoridad definida, puede contribuir igualmente a forjar personalidades delinquentes en los adolescentes.

Para concluir podemos decir que el fenómeno de la delincuencia que acabamos de analizar debe merecer toda nuestra atención y que a los padres de familia corresponde un papel prioritario para prevenir su incremento. Las buenas relaciones entre padres e hijos, un concepto humano de la justicia en el hogar y la comprensión de los jóvenes serán la base que servirá para demarcar la conducta que deberá seguirse en el futuro y evitar así el grave problema de la delincuencia juvenil que, hoy, parece estar tornándose más difícil de solucionar, en el mundo.

EVALUACION

1. Explique las principales características de la adolescencia.
2. ¿A qué se deben las grandes vicisitudes de esta etapa?
3. Describa las principales descendencias de la personalidad.
4. ¿Qué entiende por bandas juveniles?
5. ¿Cuál debe ser, en su opinión, la tarea del colegio frente a las bandas juveniles?
6. ¿Cómo se manifiestan los sentimientos de inseguridad del adolescente?
7. ¿En qué consiste la necesidad de independencia del adolescente?
8. ¿Cuál debe ser la labor de los padres frente a la inseguridad de los adolescentes?

OCTAVA UNIDAD

Ⓝ Problemas de la adolescencia

Trataremos de resumir en esta unidad tres puntos fundamentales relacionados con los problemas que debe solucionar el adolescente, a saber: 1. La esfera de lo sexual. 2. Necesidad de independencia. 3. Decisión sobre la vocación profesional.

8.1 La esfera de lo sexual

8.1.1 *Nociones generales*

El adolescente encuentra grandes dificultades, inicialmente, para identificarse con los demás adultos de su medio ambiente; encuentra también una enorme dificultad en sus relaciones con las personas del sexo contrario. Este hecho se debe, primordialmente, a la falta de seguridad con respecto a su papel sexual y también, porque carece de los valores, de las actitudes, del lenguaje, de los intereses y motivaciones para comportarse como elemento perteneciente a uno u otro sexo. Problema semejante ocurre en las relaciones con personas de su mismo sexo con quienes tampoco puede vincularse de manera muy adecuada por las mismas razones mencionadas. Como corolario de todo esto el adolescente entra en una etapa de verdadero aislamiento lo cual comienza a generar en él sentimientos de frustración y soledad. Esto exige entonces la justa comprensión por parte de sus mayores para que la crisis en que debe debatirse no resulte prolongada y tortuosa.

Los impulsos, en general, se presentan en esta etapa como fuerzas violentas, desordenadas, que demandan, de manera inmediata, una satisfacción, para la cual el joven no está todavía preparado. Predomina la necesidad de satisfacer sus necesidades, experimentar el placer en todas sus formas y sentir nuevas emociones, una de las cuales está constituida por las primeras experiencias sexuales y las actitudes de rebeldía. Es también, en esta etapa, cuando los jóvenes son víctima propiciatoria de personas inescrupulosas que, reconociendo tales necesidades, los inician, por ejemplo, en la experiencia de las drogas.

La preocupación por lo sexual comienza desde muy temprano en la vida del niño, cuando hacia los dos años descubre sus genitales, juega con ellos y encuentra placer al manipularlos. Después del período intermedio en el cual parecen haberse ignorado tanto los impulsos sexuales como sus componentes orgánicos, el interés sexual irrumpe de nuevo, de manera incontenible, constituyéndose en la parte central de la problemática del joven de esta edad. Pero las características en esta edad son muy diferentes a las de épocas anteriores en las cuales el interés era meramente de curiosidad sexual. El interés que surge ahora es satisfacer, físicamente, el impulso sexual.

Algunos factores relacionados con la mayor o menor fuerza de esta necesidad son las diferencias de tipo sexual. Así, en las niñas este impulso surge con menor intensidad, de manera más pausada, y toma períodos más largos. En el varón, en cambio, esta necesidad se realiza con mayor intensidad y en forma más súbita. Como explicaciones a esta diferencia, se aducen, entre otras, que los genitales de la niña están menos expuestos al continuo estímulo, mientras que los genitales masculinos, están expuestos a un mayor roce y por tanto, a un estímulo más continuado.

Un factor que puede resultar nocivo es la educación sexual orientada simplemente a dar información no discriminada la cual solo sirve para estimular la fuerza del instinto, pero sin control por parte del adolescente. Por otro lado, la temprana exposición a material sexual de tipo pornográfico estimula el libertinaje sexual. Todo esto sólo sirve para agudizar las dificultades del joven, ya de por sí lleno de problemas.

Debido a las peticiones, cada vez más insistentes, por parte de los adolescentes, algunos educadores han pensado que la educación

sexual debe darse por encima de todo. Sin embargo, vemos que el camino no está libre de dificultades y bien podría ocurrir que una educación sexual indiscriminada resultara más dañina que no dar este tipo de educación.

En opinión de algunos educadores, en materia sexual es indispensable dar una información objetiva sobre todos los aspectos sexuales, a una edad temprana, para que el joven pueda juzgar con acierto el material que, inexorablemente, llegará a sus manos posteriormente. Esto debe ocurrir sin necesidad de llegar a los extremos en los cuales el material se convierta más bien en un arma en contra de los propósitos mismos para los cuales fue diseñado. La educación debe comenzar desde el momento en que el niño demuestra curiosidad por su sexo lo cual debe ser realizado por medio de charlas y diálogos abiertos, entre el joven y sus padres o educadores.

Respecto del manejo del adolescente se podría resumir que, estableciendo patrones morales que le sirvan de apoyo, evitando el libertinaje y controlando los estímulos nocivos erotizantes, se podría ayudar de manera más efectiva al joven en este agitado descubrimiento de su sexualidad.

¿Cuál debe ser la actitud de los adultos ante el comienzo del interés sexual del joven? Es necesario entender la angustia que produce el descubrimiento de la actividad sexual pues, de no hacerse, se llegaría a producir una separación entre padres e hijos. El padre bien informado deberá ser el primero en hablar con su hijo, y no esperar que la información sexual le llegue a través de otras fuentes, generalmente distorsionadas. Los adultos deben comprender que la iniciación en lo sexual está rodeada siempre de una gran cantidad de mitos. Es en este momento cuando los adultos deben dar la instrucción necesaria y el soporte moral requerido. Si no se sienten capacitados para hacerlo, por sus propios temores o por no estar preparados, deben acudir a profesionales idóneos que puedan darles la ayuda indispensable. La educación sexual, en repetidas ocasiones, se ha distorsionado tanto que ha pasado a constituirse en una fuente de estímulo nocivo para el joven. Fundamentalmente la educación la deben brindar los padres, de manera abierta, contestando todas las preguntas que se les hagan sin explayarse en respuestas innecesarias, tratando siempre de ser lo más claros y objetivos, pero ajustados a la realidad. Tratar de dar respuestas evasivas a las preguntas de los jóvenes sobre las relaciones sexuales, sobre la concepción,

sobre la masturbación, etc., solamente servirá para tender un velo de misterio y, por tanto, colocar lo sexual dentro de un terreno prohibido con características de malicia o ilegalidad.

Un principio importante en educación, tanto en el aspecto sexual como en el de otras áreas (drogas, etc.), es que los adultos que estén encargados de impartir este tipo de educación, deben hacerlo sin angustia ni temor. Deben, a toda costa, permitir la posibilidad de un intercambio claro y abierto de ideas. Asimismo, es necesario recordar que no existen reglas fijas para aplicar en el campo de la educación sexual. Esta debe ser impartida ante todo por personas idóneas como, por ejemplo, educadores, padres de familia, sicólogos o siquiátras, con sólida formación. Deben proscribirse todos aquellos contactos con individuos de bagaje incierto o superficial, pues, de seguro, producirán efectos negativos en audiencias ávidas de tales conocimientos.

No es este el texto en el cual nos debamos explayar en las técnicas de los cursos para educación sexual. Es necesario sí insistir en que estos cursos, bien orientados, pueden constituir una respuesta importante hacia las muchas preocupaciones del joven pero que, en ningún momento, son la total solución a sus múltiples interrogantes.

La sólida orientación que se dé, por breve que sea, será siempre bien recibida y con gran sentimiento de alivio por parte del adolescente que tiene que lidiar solo estos impulsos que lo confunden y atormentan. El darse cuenta de que otras personas en su grupo presentan los mismos problemas, hará que pueda manejar, con menos culpa y, por tanto, con mayor eficacia, tales conflictos. De todos modos este aspecto de la orientación sexual deberá merecer un especial interés por parte de gobiernos, educadores y padres de familia con el fin de ayudar eficazmente a nuestros jóvenes.

8.1.2 *La esfera del amor síquico*

Se entiende por tal la necesidad de cariño, de confianza y de intimidad, desprovista del deseo de posesión física. Sobre esta necesidad se estructura el amor, base fundamental para la búsqueda de una relación íntima con otra persona. Es esta una de las características primordiales de la especie humana, ya que en el animal únicamente existe el impulso físico.

El amor síquico o espiritual puede dirigirse no sólo a personas del sexo opuesto, sino a las del mismo sexo. Es así como ocurre la atracción o admiración hacia compañeros, profesores, atletas, artistas, líderes y otras figuras que se convierten en modelos de identificación.

Ocurre, con alguna frecuencia, que el adolescente se enamora intensamente de personas del sexo opuesto, o siente una profunda admiración por figuras importantes de ambos sexos. Es porque este es un período de amor idealizado que ha de superarse, para finalmente, establecer relaciones más reales y estables hacia personas con las cuales podrá llegarse a una íntima amistad.

Es indispensable dar tiempo a la maduración del amor síquico o espiritual de modo que sirva de base para el amor físico o sexual. De ocurrir a la inversa, es decir, de exponer tempranamente al joven a estímulos de tipo sexual, además de resultar inadecuado y confuso para él, producirá serios problemas para su desarrollo normal. El joven no está preparado para manejar la sexualidad, con buenos resultados. La incapacidad natural del adolescente para fusionar el amor síquico con el amor físico, se ve claramente reflejada en su primer amor. Este primer amor está casi siempre exento de deseo sexual. En el caso de la mujer esta necesidad no ha sido despertada aún por estímulos prematuros y en el varón sería intolerable cualquier intento sexual físico. Su amada para él, más que un hecho físico es un simple ideal. Lo que sucede es que en la medida en que las relaciones entre los dos van haciéndose más íntimas, empieza a surgir la necesidad de posesión física, especialmente en el varón. Esto crea uno de los dilemas más serios que confronta, hoy por hoy, el adolescente y con él toda su familia y la sociedad en general. Surge así la pregunta: ¿puede el joven adolescente tener relaciones sexuales con la persona de quien está enamorado?

El deseo de unión sexual ocurre en las generaciones actuales mucho más temprano de lo que ocurría a principios de siglo. Por otra parte, las posibilidades de intimidad entre los adolescentes han aumentado considerablemente en los últimos años, en el mundo entero y la presión establecida por ellos hacia una mayor libertad incrementa cada día las oportunidades de que se llegue a una intimidad mayor y, por consiguiente, a la relación sexual con mayor facilidad. Pero el joven de ahora, tan expuesto al riesgo de tener este tipo de relaciones sigue estando tan impreparado para enfrentarse a tal situación como lo estaba el adolescente de principios de siglo.

El simple hecho de que el joven no fije su atención de manera definida en un solo objeto amoroso sino que durante toda la adolescencia quiera experimentar nuevas e intensas experiencias y quiera conocer más personas, hace que las posibilidades de una unión definitiva sean cada vez más inciertas.

Una razón de tipo emocional es que, en la edad de la adolescencia, el joven todavía no ha fusionado el amor síquico y el amor sexual. Así que involucrase en una relación sexual carecería de sentido por no tener paralelo síquico que es lo que, al fin y al cabo, le asegura una perdurabilidad a tal relación.

Pero, el problema es mucho más complejo cuando se trata de disuadir a una pareja de adolescentes enamorados, de que se expongan a relaciones sexuales prematuras que sólo tendrán como final un fracaso, ya sea que se unan definitivamente en matrimonio o no. Las estadísticas, sin embargo, son muy claras respecto del fracaso de estas tempranas relaciones. Uno de los índices nos lo puede dar el altísimo porcentaje de divorcios que existen entre parejas que han contraído matrimonio prematuramente antes de que se logre en cada uno de ellos la auténtica fusión entre el amor síquico y el sexual.

La edad en la cual esta fusión se obtiene varía considerablemente de hombres a mujeres y de persona a persona. Se ha dicho, sin embargo, que coincide con el final de la adolescencia, que tiene lugar, en los hombres, entre los 20 y los 35 años, y en las niñas entre los 18 y los 20 años. Es en este momento cuando, finalmente, están ambos listos para unirse corporal y emocionalmente, con posibilidades mucho mayores de lograr un éxito perdurable en su relación.

Con la auténtica estructuración entre el amor síquico y el sexual, el joven entra en la parte final de la adolescencia, asimilando una serie de cambios importantes. El aislamiento que era característico de etapas anteriores, empieza a cambiarse ahora por una mayor integración social, busca las agrupaciones con fines constructivos, reconoce las leyes disciplinarias y encuentra satisfacción en el cumplimiento de las mismas. Desea integrarse a los grupos y se torna en un gran colaborador de ellos. Lo anterior consolida la base que le permitirá que su núcleo de intereses sea más definido, tenga una orientación más útil y práctica en la sociedad y empiece a definir su interés vocacional. Bajo una buena dirección el joven se hace productivo y creativo en áreas de su interés y de su dominio. Todo ello está favo-

recido por una mayor estabilidad en sus emociones y en un alto sentimiento de valoración respecto de sí mismo.

El joven ya no lucha contra la autoridad porque él es ahora el primero en aceptarla. Habiendo ya desaparecido esta batalla que tanta energía le consumía, puede dedicar sus energías a labores que le representen beneficios prácticos e inmediatos. La satisfacción, la independencia y la gratificación caracterizarán ahora su vida, y con su nuevo bagaje entrará preparado a la madurez productiva.

8.1.3 Algunos problemas comunes en el adolescente

(a) *Poluciones nocturnas*: En todos los adolescentes ocurre la emisión de semen durante el sueño lo que no debe ser motivo de preocupación pues es la manera utilizada por el mismo organismo para disminuir la tensión sexual. No existe correspondencia en las niñas para este fenómeno pues parece ser que la tensión sexual se presenta más agudamente en el varón que en la niña.

(b) *Masturbación*: Con la aparición de las intensas necesidades sexuales en la adolescencia surge la necesidad de satisfacción de las mismas y una de las formas más inmediatas que encuentra el joven es la masturbación. Esta se define como la *gratificación física de los impulsos sexuales a través de una estimulación que no involucra el acto sexual del coito*. Las estadísticas demuestran que más del 90% de los hombres y, alrededor del 70% de las mujeres, se han masturbado en alguna época de su vida. La masturbación va desapareciendo a medida que avanza el proceso de maduración personal y normalmente no se practica después de la adolescencia. La razón por la cual los jóvenes buscan la masturbación es el deseo de obtener placer y liberarse de la tensión sexual para lo cual no creen encontrar otra salida. La manipulación del pene es el método utilizado por los varones y la fricción manual del clítoris por las niñas. Cuando ocurre con mucha frecuencia se considera patológica y se habla de la masturbación compulsiva que se realiza varias veces al día por largos períodos. Es esta una manifestación de severos problemas siquiátricos, que merecen tratamiento especial. En general la masturbación en la etapa de la adolescencia no requiere tratamiento específico, pues no se considera anormal. Con frecuencia, sin embargo, produce sentimientos de culpa y angustia, lo que puede cons-

tituir serios problemas. Teniendo en cuenta que el deseo de masturbarse es parte de un proceso normal, es innecesario atemorizar a los jóvenes con funestas consecuencias físicas, mentales o morales que no ocurrirán. Pero el joven debe, por tanto, tratar de remplazar la satisfacción de estos impulsos por actividades que mantengan su vida llena de éxitos y sus horas libres ocupadas en acciones productivas de toda índole, tales como actividades altruistas, deportes, artes, actividades sociales, etc. En este punto el colegio entra a desempeñar un papel fundamental, elaborando programas que puedan, al menos parcialmente, llenar esta necesidad. En otras palabras, deben estimularse en el joven todas aquellas actitudes que tiendan a sublimar las fuerzas impulsivas de tipo sexual. Debe darse también la oportunidad de que el joven consulte y discuta, tan ampliamente como lo desee, los aspectos pertinentes a la masturbación. En la gran mayoría de los casos estos problemas se consultan a los médicos o a los siquiatras pues no llegan a definirse como tales, pero padres y educadores deben estar igualmente listos para manejar esta situación en forma responsable.

(c) *Homosexualidad*: Se define como un deseo de establecer contacto sexual con personas del mismo sexo. Es importante aclarar que el haber concebido el acto homosexual, en forma ocasional, durante el período de la adolescencia, no hace que una persona se califique de homosexual. Tampoco lo califica de homosexual el tener pensamientos sobre actos homosexuales. Normalmente todos los adultos sufren conflictos, en algún momento de su vida, con respecto a la identificación sexual. Esta puede estar manifestada por rasgos o motivaciones feminoides en los varones, por miedo a ser homosexual, por la fantasía homosexual, por sueños homosexuales, etc. Pero nada de esto, sin embargo, significa que se es homosexual o que se deba temer el sufrir este problema.

La homosexualidad, como problema siquiátrico, es la más común de las desviaciones sexuales. Su frecuencia varía de país a país y de cultura a cultura y es difícil establecer el número exacto de homosexuales existente, entre otras razones, por la gran dificultad que hay para definir, desde el punto de vista estadístico, que es la homosexualidad.

Los homosexuales generalmente viven en las grandes ciudades donde pueden o no hacer parte de grupos homosexuales y pueden llegar a la prostitución homosexual. La manera como se presenta

la homosexualidad masculina varía considerablemente, aunque algunos homosexuales son obviamente afeminados y su identificación es muy fácil de lograr. La mayoría de los homosexuales puede tener una apariencia normal y su identificación resulta por tanto, difícil. En cuanto se refiere a la homosexualidad femenina (lesbianismo) su facilidad de identificación es mucho menor, ya que en la mayoría de los casos no existen características especiales. Además, los casos varían considerablemente desde las que adoptan una actitud puramente masculina hasta las que desempeñan un papel femenino y presentan características que se considerarían dentro de los límites de una aparente feminidad. Algunos homosexuales llevan una vida colindante con la criminalidad y están continuamente expuestos a una serie de peligros, entre los cuales se pueden anotar las enfermedades venéreas y el constituirse en foco de burla de la sociedad. Aquellos individuos que practican la homosexualidad de manera oculta ante los ojos de la sociedad, están expuestos a ser chantajeados por personas inescrupulosas.

Se ha tratado de explicar el fenómeno de la homosexualidad adjudiándole toda una serie de causas, desde las teorías biológicas hasta las que responsabilizan al medio ambiente como su principal determinante. Algunos de los que defienden la teoría ambiental sostienen que la homosexualidad se debe a factores nocivos de tipo externo, que han ocurrido durante el desarrollo de la persona y que hacen que ésta se convierta en homosexual. Se dice que el mismo ambiente familiar podría producir un homosexual masculino. Es el caso de una madre sobreprotectora y seductora, que se mantiene en estrecho contacto con su hijo, que tiende a quitarle sus intereses masculinos y le estimula a su vez motivaciones de tipo femenino. El padre de este muchacho es de seguro, un personaje poco importante en la familia, frío y distante, que se pasa la mayor parte del tiempo fuera de su casa y, por tanto, no sirve ni como modelo de identificación, ni como soporte moral o guía.

La relación con el padre es en estos casos, de rabia y rara vez existe un contacto íntimo o de tipo emocional. En esas condiciones no debe sorprendernos que la identificación del niño con una figura masculina tenga muchas dificultades para realizarse, especialmente si no existe otra figura que pueda, en un momento dado, remplazar la ausencia del padre.

En cuanto se refiere al homosexual femenino se dice que un factor

que favorece esta situación es la presencia de una madre hostil, poco femenina, con tendencia a preferir a sus hijos varones y para quien el padre es una persona pasiva y casi siempre alejada emocionalmente de la hija y de la madre.

El individuo homosexual requiere atención profesional siquiátrica en aquellos casos en los cuales existe un deseo de cambio. Sin embargo, el pronóstico es pesimista respecto de la mayoría de los casos en los cuales el homosexualismo se ha instituido de manera franca y por largo tiempo.

8.1.4 Otras desviaciones sexuales mucho menos frecuentes

(a) *La pedofilia*: Es una perversión, exclusivamente masculina, que se define como el estímulo sexual a través del contacto sexual con niños o con menores de cualquier sexo.

(b) *Transvestismo*: Se define como la obtención de placer sexual mediante la utilización de prendas de vestir del sexo opuesto. Esto se considera como un problema siquiátrico severo, que tiene su origen en la infancia a causa de una profunda confusión respecto de la identidad sexual. Está relacionado también en la manera como la madre ha tratado al niño en estas tempranas edades. Es el caso de algunos varones que son considerados por la madre como niñas y vestidos con trajes propios de este sexo.

(c) *Transexualismo*: Es un término muy en boga en los momentos actuales, que se utiliza para describir el deseo de una persona de que su sexo se cambie por el del género opuesto.

El transexual masculino presenta un comportamiento de actitudes femeninas desde muy pequeño y en él nunca se observan rasgos de masculinidad. Para estos casos se cita el hecho de que la madre ha tenido desde muy temprana edad una sensación de desprecio a su condición de mujer, lo cual la ha llevado a desear, intensamente, ser un hombre. Esta mujer posteriormente se casa con un individuo distante, frío y pasivo y si tiene un hijo varón que ella considera atractivo y gracioso establece con él una relación simbiótica excesivamente estrecha, excluyendo totalmente al padre. Si llegan a aparecer evidencias de masculinidad en este niño la madre las reprocha, estimulando de hecho toda evidencia de feminidad. Es así como el individuo, al llegar el momento de la adolescencia, desea el cambio del sexo para estar de acuerdo con la imagen que ha imbuido la madre en él.

8.2 Necesidad de independencia

El segundo dilema que tiene que enfrentar el joven adolescente es el de su independencia frente a sus padres, lo que, inexorablemente, debe alcanzar para obtener el desarrollo adecuado. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que esto no se logra si no se ha llevado a cabo una serie de procesos a lo largo de su niñez mediante los cuales el joven haya sido capaz de desarrollar tolerancia a la soledad, a la frustración o se le hayan brindado las oportunidades para obtener, por sí solo, progresos en su vida. Todo esto servirá para ofrecer al niño seguridad interna, la cual le permitirá, al llegar a la época de la adolescencia, hacer la separación de sus padres de una manera mucho más eficaz.

El adolescente aparece enfrentado a un dilema que consiste en que si bien, por un lado, quiere independizarse de sus padres, por el otro no quiere privarse de lo que significa para él la presencia de ellos. Esto representa una vacilación continua entre el querer acometer ciertos actos y la fuerza interna que le impide realizarlos. Es en este momento cuando se observan las mayores dificultades en la educación del adolescente, puesto que las órdenes de los adultos encuentran gran resistencia por parte de los jóvenes para su ejecución.

Las dificultades propias del adolescente están muchas veces vinculadas a dificultades inherentes a los mismos padres. Para casi todos ellos la independencia que el joven empieza a adquirir significa la pérdida de su control sobre él, y este hecho se acompaña siempre de una resistencia inconsciente por parte de los padres. Esta resistencia hace que los padres no siempre tomen la decisión más conveniente. Así cuando los padres consultan al siquiatra por problemas disciplinarios y académicos, de sus hijos, después de una cuidadosa evaluación se llega a la conclusión que el problema fundamental radica, casi siempre, en la necesidad de independencia por parte de los jóvenes y en la resistencia inconsciente de los padres a que este hecho ocurra. A pesar de las verbalizaciones racionalizadas por parte de los padres, de que a ellos no les importa que sus hijos crezcan y se independicen, el hecho concreto es que esto les produce una angustia que algunas veces no logran manejar adecuadamente. Además de la dificultad para controlar esta situación, existe la culpa que experimentan, respecto de la manera como los manejaron cuando niños. Esta culpa los lleva entonces a la decisión de dejar que los jóvenes hagan su voluntad, lo que a todas luces va en detrimento de padres e hijos.

solamente después de haber hecho conciente este fenómeno, respecto del manejo de los adolescentes, cuando los padres pueden actuar de una manera clara, poniendo los límites disciplinarios que son indispensables y recobrando la autoridad que creen haber perdido. Esto genera entonces un mejoramiento no solo en las relaciones padre-hijo, sino en el rendimiento académico de los adolescentes.

Otro fenómeno relacionado con las necesidades de independencia en el joven es la actitud de rebajar la importancia de sus padres así como el papel que ellos desempeñan en su vida, desvalorizando sus conceptos y decisiones. Este es un proceso que ocurre en todos los adolescentes, en mayor o menor grado, y se puede presumir que es lógico, normal, pero, cuando presenta características destructivas, podemos pensar que afectará enormemente la vida futura del adolescente. El joven tiene que recurrir a este mecanismo, puesto que es la única forma como consigue igualarse a lo que considera la figura omnipotente de sus padres. Por medio de la desvalorización de esta figura, la logra reducir en tamaño e importancia. Sólo de ese modo puede llegar hasta una concepción más real de lo que él es frente a los demás, abriendo así el camino hacia su verdadera independencia. Este punto intermedio, que se mueve entre la aceptación incondicional de la moral paterna y la nueva moral propia, deja, momentáneamente, al joven sin base de sustentación definida respecto de la autoridad del hogar. Por fortuna se siguen respetando los símbolos de autoridad en otras instituciones fuera de la familia, por ejemplo, el colegio. Hay que tener conciencia de que este fenómeno está ocurriendo porque es, en este momento, cuando los jóvenes pueden generalizar el rechazo hacia la autoridad y, de esa manera, entrar en conflicto con las normas establecidas en forma de comportamiento antisocial. Pero, este fenómeno de desvalorización que ocurre hacia los padres generalmente no se extiende a otras áreas. Si así fuera, se debería considerar como algo patológico que requeriría tratamiento especial. Esta desvalorización que sufre la autoridad ante los jóvenes se resuelve, finalmente, cuando ellos adquieren su propia independencia y son capaces de empezar a vivir satisfactoriamente sin depender de sus padres.

8.3 Decisión sobre vocación profesional

Otra de las dificultades que inexorablemente tendrá que superar el adolescente es la de definir, ya en las últimas etapas de este período

do, cuáles son sus intereses desde el punto de vista profesional o de trabajo, es decir, el saber a qué se va a dedicar en sus próximos años. Es fácil comprender que la decisión final, a este respecto, está influenciada por múltiples variables, y así los problemas de tipo neurótico infantil, como las dificultades y problemas de tipo neurótico adulto, desempeñan un papel preponderante.

Para los padres es difícil hacer una evaluación realista de los intereses vocacionales de sus hijos. Se debe ser lo más justo al respecto, para no agregarle problemas a una situación ya de por sí bastante complicada. Las dificultades mejor definidas sobre el particular son aquellas en las cuales los padres identifican sus necesidades y deseos con los del joven. Muchas veces, los deseos no satisfechos por los padres, en cuanto a profesión, son transferidos, a veces en forma abierta, en ocasiones en forma velada, hacia sus hijos, tratando de compensar de esta forma, viejos conflictos no resueltos. Esto ocasiona toda clase de dificultades, puesto que se trata de imponer deseos que no son propios del adolescente, quien al mismo tiempo, se encuentra en una situación de duda, respecto de aceptar o no las influencias de sus padres.

Situación parecida ocurre cuando la identificación de las necesidades del joven se hace con otras personas. Los padres desean que sus hijos se parezcan a otras personas a quienes ellos admiran, y tratan erróneamente de imponerles patrones profesionales que no son los que, como adolescentes, han definido ni consideran de interés para ellos.

También puede ocurrir que los padres exijan un rendimiento extraordinario a sus hijos. Entonces el amor y la aprobación se da a estos jóvenes en virtud de los éxitos de tipo académico o social que ellos alcancen. Esta actitud debe también corregirse pues tiende únicamente a agregar dificultades innecesarias a una situación de por sí difícil.

En cuanto al manejo de estas situaciones vale decir, en términos generales, que debe establecerse una magnífica relación con el adolescente para poder ventilar tales dificultades. Se debe ser flexible en todos aquellos aspectos que lo permitan. El adolescente, por su parte, debe vincularse a actividades que pueda realizar y en las cuales pueda tener éxito, ya que los éxitos le ayudarán a mejorar su sentimiento de valía y autorrespeto. Con relación al desarrollo de un interés por una profesión, se debe pedir a los mismos colegios que se

encarguen de dar la información necesaria para que los adolescentes empiecen a pensar en las distintas posibilidades y tengan así ocasión de compartir la misma preocupación con sus compañeros.

EVALUACION

1. Cite algunos de los problemas del adolescente, relacionados con la elección de profesión. Discútalos dando un ejemplo de la vida real, bien sea suyo o de otra persona.
2. ¿Qué características debe tener un buen programa de educación sexual? Descríbalas y coméntelas.
3. ¿Por qué es importante la educación sexual en los jóvenes?
4. Ya que las necesidades sexuales son experimentadas por todos los jóvenes, ¿cuál debería ser la actitud de los padres ante esa preocupación de los hijos?
5. ¿Qué es amor síquico y qué es el amor sexual?
6. ¿Por qué es indispensable que los dos existan al mismo tiempo para lograr la felicidad del individuo?
7. ¿Por qué están casi invariablemente condenados al fracaso los vínculos sexuales que ocurren tempranamente en la vida de los jóvenes?
8. ¿Cuál debe ser la actitud de los padres y de los jóvenes ante la masturbación de los últimos?
9. ¿Se califica como homosexual al joven que ha tenido un pensamiento homosexual o que ha realizado un acto homosexual durante su adolescencia? Explique.
10. ¿Cuál es la diferencia existente entre el problema enunciado en la pregunta anterior y el homosexualismo?
11. Describa algunos de los problemas psicológicos del adolescente que usted haya tenido oportunidad de observar.

NOVENA UNIDAD

Sentido del hombre

9.1 Lo principal que debe hacer un hombre es realizarse

Realizarse es llegar a ser. El ser humano nunca está hecho del todo. Es un proyecto. Nace desprovisto y tiene que llevar, al comienzo, durante varios años, una vida dependiente de los demás. Pero nadie debe vivir así toda la vida.

Por tanto nadie es, al nacer, lo que debe llegar a ser. Desde el momento en que un ser humano es concebido, tiene la dignidad incomparable de ser persona. Pero debe llegar a ser, por su propio esfuerzo, una personalidad.

Personalidad no es tener títulos o dinero. Hay personas con suerte que logran altos puestos, heredan dinero o lo reciben por azar, sin que ellos, en el fondo, valgan de veras. Por el contrario, el dinero, puede corromperlos y el poder, en general, es mal consejero. Ser rico o alcanzar puestos y fama no significa "valer". Por algo existe en todas partes la expresión "nuevos ricos" para designar a quienes no tienen más que dinero. El dinero solo no da ningún valor.

¿Realizarse es "triunfar"? Evitemos equívocos: la palabra "triunfar" se ha desvalorizado, se ha reservado para definir el éxito momentáneo de deportistas, artistas o políticos que, a veces, confunden los éxitos pasajeros con su realización personal. Triunfar en ese sentido es lograr la posibilidad de conseguir fama o dinero fácilmente. Con frecuencia estos éxitos acaban mal porque el espejismo del éxito impide a la persona continuar en la búsqueda de la razón de ser de su vida. Sin embargo, hay otra clase de triunfos en la vida. Triunfos en el estudio, en el amor, en el engrandecimiento real de la persona.

que se van escalonando sobre bases interiores profundas y que nunca pueden acabar mal. No son triunfos sensacionales pero sí muy sólidos. Son éstos y no los primeros los que es necesario buscar para realizarse porque se trata de conquistas interiores que trasforman profundamente al hombre y lo ayudan a encontrar la razón de su existencia. Los triunfos de la persona en la conquista de su realización personal son muy diferentes de los triunfos efímeros de la fama.

La personalidad consiste en valer. El joven que, aun sin dinero, logra valer por sus estudios, sus servicios a la comunidad, su conducta como amigo, como compañero, como hijo y como padre, es un hombre que vale, que tiene personalidad.

Realizarse, es pues, educarse. Educar significa, por su raíz latina, "sacar". Educar significa sacar al hombre de un estado primitivo para llevarlo a un estado de mayor progreso, de mayor madurez. Los latinos o romanos entendían que el hombre no nace hecho y formado, sino que es preciso sacarlo de su estado de inmadurez hacia un estado de madurez personal.

Hombre sin educación es el que permanece en su estado inicial, en su mentalidad primitiva. Por eso llamamos "mal educado" al que no sabe comportarse como hombre en la sociedad, al que conserva modales de ser primitivo y salvaje.

La educación es algo muy profundo. Cuando decimos "mal educado" a otro, estamos aludiendo tan solo a sus modales exteriores. No aludimos todavía a lo más profundo y valioso de un hombre. Una "buena educación", unos "buenos modales" pueden coincidir tristemente con una alta dosis de degradación personal. Es éste el caso de hombres hipócritas y falsos que esconden su carencia de valores humanos detrás de una apariencia de refinada cultura. En cambio, tiene educación verdadera quien de hecho se comporta como auténtico ser humano, como miembro integrado de la comunidad.

Hombre educado no es el hombre que sabe. Ciertos hombres saben mucho porque han leído mucho, han viajado y han estudiado. Sin embargo, cuando carecen de valores humanos como son la honradez, la autenticidad, la generosidad, la sinceridad y el espíritu de servicio no se puede decir que son hombres realmente educados. A lo sumo son "instruidos" porque saben muchas cosas.

Hay técnicos maravillosos que ejecutan muy bien su oficio; pero si se quedan allí, serán hombres maleducados, no realizados como seres humanos.

Educación no es meramente informar. El profesor universitario que enseñara cirugía, pero no convenciera a sus alumnos del valor supremo de cualquier ser humano, no sería un educador. No sacaría a sus alumnos de la barbarie; formaría técnicos, pero no formaría hombres, no formaría servidores auténticos de la humanidad.

Los que dan conferencias sobre sexualidad, no por eso dan educación sexual: solamente dan información. Y en ocasiones resultan dando información inhumana, discriminatoria. Ciertamente un alumno no está "educado" sexualmente por el solo hecho de saber qué es un ovario, dónde se encuentra la próstata o cómo funcionan las hormonas; solamente sabe, pero no por eso está educado.

Me educa (es decir me saca de mi primitividad), me humaniza y me ayuda a realizarme como auténtico ser humano, quien no sólo me instruye, sino que además me lleva, con su propio ejemplo, a comportarme como hermano de los hombres, a tratarlos a todos como personas y a no manipular a nadie para mi propio gusto. "Con su propio ejemplo". Si el conferencista es un esposo honesto y un padre abnegado, puede hablar con autoridad acerca del humanismo, del hombre y del sexo. De lo contrario, es mejor que calle porque sus conferencias carecen de autenticidad.

Instruir sin educar, es desenfocar. Llamar "educación" a la mera información sexual, es por tanto, casi un engaño. Dar a unos niños media hora de instrucción sexual, y hacerles creer que ya están educados sexualmente, es desenfocarlos. El que me instruye me hace conciente de que hay en mí una energía formidable. Si la información sexual no va acompañada de valores y motivaciones nobles que la encaucen y enruten a mi propio perfeccionamiento personal, me hacen un daño trágico. Muchas vidas han caído en el abismo, en los aspectos moral y hasta económico, por una instrucción sexual desprovista de educación verdadera.

Instrucción así es mera alienación. Alienación viene del latín *alienus* que significa "ajeno". Ajeno llamamos lo que no es propio, lo que no nos pertenece. Por eso se aliena el que se embriaga, como que pasa a un mundo irreal, que no es el suyo propio. Se aliena también quien se dedica a actividades dañinas o inútiles, como el ladrón que dedica la inteligencia y las energías todas a perjudicar a los demás. Asimismo se aliena quien se contenta con la sola información sobre los temas centrales de la vida. Un gran técnico, un gran profesor, un formidable periodista, pueden ser seres alienados, alejados

del mundo real de los hombres. Y alienados podemos llamar a todos aquellos que se dedican a actividades que no sirven para la correcta realización del ser humano.

Quien por pobreza en su educación positiva, no pone jerarquía de valores en su propio interior, es un alienado ya que en él mandan los valores secundarios en lugar de los valores primordiales.

Típico alienado es el clásico Don Juan que, por su incapacidad para asumir responsablemente el sexo propio, consume la vida en vagar, en conquistas pasajeras y superficiales, con las cuales no se realiza nunca.

Nadie educa a otro. Cada cual tiene que educarse a sí mismo. Esto es evidente. Teniendo el mismo profesor educador, los alumnos de una clase se dividen en jóvenes serios y jóvenes vulgares. Los primeros "asumen" la educación, los segundos la rechazan. Es que la educación depende de la voluntad de cada cual. El educador ayuda, pero no más; ofrece los elementos, pero no puede dirigir el interior de sus alumnos. Por ejemplo, el profesor que enseña, aun con su ejemplo, la honradez, no siempre logra éxito completo porque algún alumno se torna a veces ladrón. La culpa es del alumno que no se autoeducó.

Uno no se educa ni se realiza dándose al placer. El placer es una cosa, la alegría es otra. La alegría procede de lo más íntimo y se traduce en un efluvio vital especialísimo, causado por una acción generosa. El placer es, en cambio, una sensación pasajera; la embriaguez por ejemplo, siendo un placer, es un suicidio temporal; la felicidad que produce es entonces negativa, pues constituye tan sólo una sensación momentánea de la infelicidad.

La búsqueda del placer es siempre una huida, una alienación, un escaparse de sí mismo hacia cosas que alienan. Por eso la búsqueda del placer no puede realizar ni educar a nadie.

Un fenómeno muy diferente es la búsqueda serena, racional, de lo que, al mismo tiempo que procura placer, da algo positivo para la vida, para la plena realización del hombre; eso sucede en el placer del alimento, del sueño y la sexualidad. El placer allí no es malo, sino positivo y bueno, como que hace agradable algo que lleva a la realización verdaderamente humana.

Tampoco se realiza uno buscando la felicidad individual. "Individual" no es lo mismo que "personal", porque individuo y persona no son lo mismo. Individuo es lo que se distingue del otro, como una

mesa se distingue de otra mesa, una flor de otra flor. Persona, en cambio, es el individuo humano, precisamente en cuanto humano, es decir en cuanto, distinguiéndose de los demás, tiene capacidad para establecer contactos profundos con los otros como iguales y como prójimos. El hombre auténtico se caracteriza, precisamente, por la reciprocidad de la conciencia o sea por la intersubjetividad personalizante, de la cual hablaremos después, extensamente.

No es bueno buscar la felicidad individual como si cada cual fuera un Adán solitario en el mundo, como si los demás hombres tuvieran que servirme de instrumentos. Pero es bueno buscar la felicidad personal, en permanente relación personalizante. El egoísmo puro, en vez de ser una real afirmación de sí mismo, es una mutilación de la persona. La biología puede ayudarnos al menos a tomar conciencia de la forma en que debe comportarse un hombre para cumplir mejor su tarea de hombre, y merecer plenamente el nombre de *Homo sapiens*.

“El individuo no puede bastarse a sí mismo; la vida más rica resulta ser también la más inclinada a prodigarse, a sacrificarse en cierto grado, a compartir con otros; de donde se traduce que el organismo más perfecto será también el más sociable”. (Guyeau).

El egoísta nunca se realiza como ser humano. El egoísta se cree tanto que ya no progresa; se cree ya realizado. No escucha, no busca, no reconoce los valores ajenos y, por tanto, tampoco participa de ellos. Si todas sus preocupaciones se encierran en él mismo, qué horizonte más pobre. Lógicamente los demás lo marginan porque ni su presencia ni su compañía son agradables; a lo sumo producen lástima. El hombre generoso vive alegre y sano.

9.2 Excentrarse en el amor

Para lograr la felicidad personal, para realizarse, hay que excentrarse. Seguiremos llamando persona al ser humano que se abre a los demás, que no se cierra en su propio egoísmo. La felicidad personal se logra, pues, cuando el hombre se reconoce de hecho miembro activo de la sociedad humana, hermano de todos los seres humanos, incapaz de ninguna discriminación. Excentrarse es una palabra inventada por Pierre Teilhard de Chardin, para significar el salir, voluntaria y generosamente, de sí mismo y preocuparse por los demás.

Tal excentrarse es condición indispensable para ser feliz y vivir

alegre. Por eso el egoísta vive triste y aburrido y “el aburrimiento es una situación diabólica”. “Es más sabroso dar que recibir”, completa San Pablo. Y el gran Rostand afirma: “Muchas neurosis, deficiencias mentales ligadas a un estado de inmadurez o retraso afectivo, se caracterizan por la incapacidad para interesarse por el prójimo”.

¿Tal excentrarse se puede llamar amor? ¿Por qué no? Pero distíngase antes, inteligentemente, entre los múltiples significados que, de ordinario, se dan a la palabra amor. Según Aldous Huxley, la palabra amor recibe toda clase de significados contradictorios. No es lo mismo, en efecto, el “amor” con que una madre cuida noches y días al niño enfermo; y el amor con que un padre castiga al hijo culpable. Hay además “amores” románticos que más parecen chispas pasajeras. Y hay “amores” que de amor no tienen nada, como son los vividos en los lupanares donde el amor dizque se “hace” (*faire l'amour, fare l'amore*): Allí se utiliza a la mujer como cualquier otro objeto para satisfacer un impulso biológico, no para dar pruebas de amor a un ser humano.

Tomando un sentido serio, amar es sacrificarse por otro, olvidándose a sí mismo; lo que Teilhard llamaba excentrarse. El hombre está estructurado en tal forma que no puede ser feliz sino en la medida en que se da, se sacrifica por la felicidad de los otros. Y como la felicidad es siempre compartida, nunca puede ser individual.

Sólo amando soy feliz. Pero amando en el sentido noble de la palabra, es decir, haciendo algo positivo por el bien de algún ser humano. “Cierta grado de altruismo, de capacidad de amar, es necesario para el buen funcionamiento del siquismo y de la realización de la persona”, dice el mismo Rostand. Ya distinguiremos entre altruismo, erotismo y amor auténtico.

Para amar tengo que ser persona. No es capaz de amar sino quien es capaz de ser generoso. Por lo cual fracasan de manera infalible los matrimonios de quienes fueron educados en el egoísmo, pues ni toleran nada, ni son capaces de sacrificarse por el otro.

“Para amar tengo que ser persona”. No en el sentido estático del que en principio ya es persona, sino en el dinámico de hacerse, de llegar a ser, de educarse.

Así, no es capaz de amar sino el que tiene interés de realizarse como persona, es decir como miembro de la comunidad de los hombres. Quien permanece en el estadio infantil del individualismo, no

es capaz de amar; será tal vez capaz de ejecutar actos sexuales "con mucho amor"; pero nunca podrá amar de veras. Luego no todo el mundo sabe amar.

Hay que aprender a amar, hay que autoeducarse para el amor. Nadie nace aprendido. El niño sólo sabe recibir y observar. El concepto que vaya tomando del mundo y de los hombres, irá haciendo de él un hombre abierto y generoso, o un individuo cerrado y egoísta. Si lo rodean padres, hermanos y maestros individualistas, es lógico que el niño permanezca en el estadio infantil del egoísmo. Pero si los educadores se esmeran por hacerle descubrir el valor del hermano y del amigo, la belleza de la generosidad, la felicidad del dar sin recibir, el mismo niño se irá autoeducando en el amor. Y así será un hombre feliz.

Y como nunca es fácil la autoeducación, él mismo deberá ejercitarse concientemente en la generosidad, en la solidaridad, sin esperar recompensas ni gracias, aprendiendo a ser feliz en la excentrición, porque sólo así colaborará en la construcción de un mundo amable y humano.

Desgraciadamente el mundo actual educa para la crueldad. Por eso nuestro mundo es un mundo neurótico que tiene miedo a la libertad (Fromm). Todo contribuye a convertir al hombre en lobo para el hombre: el individualismo que se respira sobre todo en la sociedad de consumo; la demanda popular de cines que exaltan la violencia; el ambiente belicista de muchos hogares; la permanente disolución de los matrimonios, etc.

Más aún: existen hoy culturas falsas que enseñan al niño a desquitarse, en vez de enseñarle a perdonar y superarse. Países hay donde la violencia y el odio fueron el aire que se respiró durante muchos años; y hay movimientos políticos basados en la desconfianza, el odio y el resentimiento. Hay toda una generación educada en la crueldad, en la cual el hombre no es un hermano, sino un enemigo, una cosa que se debe destruir o cuyo nacimiento se debe por todos los medios estorbar.

El mundo actual está organizado en torno a la violencia. ¿Se ha dado el caso, en alguna parte, de un gobierno que antes que el prestigio militar, busque el bienestar social o la educación de su pueblo? Los gastos mundiales en armamentos están llegando, en 1974, a la cifra escandalosa de 250 mil millones de dólares, muchos de ellos disimulados en los presupuestos como cuidado de las tierras, infra-

estructuras, construcción de caminos, etc. Esto significa que para la destrucción de cada ser humano se han destinado, están listos, más de 62.000 dólares. Mientras tanto, en América Latina existe un grupo humano con un ingreso medio de sólo 80 dólares al año. Nuestra "civilización" (es ironía llamarla así) no dedica un dólar diario para labores de vida; pero le sobran dólares para labores de muerte.

"El comercio internacional con armas crece dos veces más rápido que el comercio con otro tipo de mercancías", afirma el gran sabio Bruno Fritsch. Es decir, que nuestra civilización es una civilización más de muerte que de vida. Si seguimos así, realmente estamos en el ocaso. Se necesita una juventud dispuesta a amar, y a trabajar por una sociedad solidaria.

El amor es, ante todo, respeto. El respeto consiste en aceptar que el otro es otro; que no tiene por qué pensar, juzgar, sentir, comer, como yo; es reconocer la legitimidad del pluralismo en gustos y en ideas.

Pero, por el bien de la especie humana, debemos todos coincidir en la idea cima de que el hombre es "eje, centro, clave y cumbre del universo" (idea de Teilhard) y de que por eso todo ser humano es digno de respeto infinito.

El respeto a las ideas y gustos ajenos es una consecuencia lógica del principio de relatividad que no se puede reducir (advierten los sabios rusos Landau y Rumer) a la afirmación de que "en el mundo todo es relativo", porque "la teoría de la relatividad es el estudio de una realidad objetiva, independiente de nuestros deseos y gustos".

Los conceptos y gustos de los hombres son relativos en el sentido de que toda afirmación es relativa a una idea preconcebida acerca del hombre. Por ejemplo: quien acepta que se pueda dar muerte a un judío por ser judío (Hitler) o a un niño por ser niño, tiene que aceptar cualquier especie de homicidio ya que su principio (a veces no confeso) es la no validez del ser humano como tal. El amor auténtico, en cambio, respeta todo lo que es humano.

Hay "respetos" que son complicidad. El simple respeto que deja hacer al otro lo que quiera, es a veces cobarde complicidad; porque implica la renuncia de la propia personalidad y la aceptación de que el ser humano no vale nada. Tal respeto sería el fin de la humanidad, porque es el respeto al ladrón, al asesino, al difamador y al padre desnaturalizado.

Albert Einstein decía: "Yo no sé cómo será la tercera guerra mun-

dial; pero la cuarta seguramente será con flechas"; lo que en lenguaje directo significa que si el mundo es tan torpe que se deja llevar, por desidia o insensibilidad, a una nueva destrucción colectiva, los hombres se tornarán salvajes.

Todo lo que se permita, alegando respeto, contra la dignidad humana, nos llevará fatalmente al salvajismo.

El amor no es sólo respeto: es promoción. "Promoción" es una palabra que se usa mucho en el comercio: allí se promociona todo lo que se quiere vender. Aquí la usamos en otro sentido: promover es mover hacia adelante, sacudir, hacer progresar; no dejar las cosas estáticas. "Pro" es siempre más allá. Promueve al otro quien lo despierta y lo ayuda a estudiar, perdonar, progresar y trabajar; no promueve quien invita a la embriaguez, al robo, etc. La ayuda personalizada no puede consistir entonces en meros consejos, ni tan solo en subsidios pecunarios sino, sobre todo, en obras concretas que demuestren la honda convicción de quien ayuda. No puede promover, en este sentido, sino quien ya esté promovido o tenga interés en promoverse.

Por eso no puede enseñar a amar sino el que ama ya de veras; y quien en realidad ama a otro se preocupa de hacerlo avanzar, de modo auténtico quien aconseja el altruismo, la honestidad, el cumplimiento de la palabra, el cuidado de los hijos y el amor entre esposos.

9.3 Amor y libertad

Para amar, tampoco basta promover; hay que promover en el otro su propia libertad. Algunos opinan que "promover" es exigir al otro que lo imite en todo. Dicen por ejemplo: "Yo hice a esta mujer a mi imagen y semejanza". Olvidan que todos los seres humanos somos y debemos ser diferentes. El hijito a su vez (que es la gran creación del hombre) no debe ser mera copia de papá y mamá. Es alguien nuevo, con las cualidades de uno y otro, pero realmente diferente.

Esta diferencia entre los seres humanos es lo que hace de nosotros una raza especial y superior, en la cual cada uno encarna un valor radicalmente nuevo. Y este valor nuevo del otro es lo que yo debo promover. Nunca debo hacer del otro (amigo, novia, hijo) una simple copia de mí mismo.

¿Qué significa "promover la libertad"? En el mundo moderno no tomamos ya la libertad con los ribetes románticos del siglo XIX, según el cual soy libre de hacer cuanto me provoque con tal de no perjudicar a mi vecino. La libertad la entendemos en el siglo XX con más amplitud y mayor solidaridad, sin esos carices de alambreado. Ahora la libertad es participación: "La libertad del otro extiende la mía hasta el infinito", decía Bakounine. Es decir: yo soy libre en la medida en que trabajo por la libertad de mi hermano; y soy esclavo si mantengo sus cadenas. No debe existir, pues, mi libertad "contra" la libertad de mi vecino; sino nuestra libertad en la solidaridad. Y así la libertad se identifica en gran parte con el amor.

Entonces, ¿el amor debe ser libre? Sí, lógico. Si no es libre, no es amor. Pero, cuidado con la expresión, porque algunos siguen llamando "amor libre" a la esclavitud de la mujer bajo el dominio del varón, o a la irresponsabilidad de las uniones sexuales sin amor. El así llamado "amor libre" no se interesa por la felicidad del otro y casi que ni en su goce pasajero; es decir que de amor no tiene nada.

El amor debe ser libre en cuanto que ambas personas deben estar profundamente libres; y no es uno libre por el hecho de que ahora, en este instante, tenga deseos de hacer esto o aquello. Uno es libre cuando tiene la capacidad de hacerlo u omitirlo. La mayoría de la gente, por ejemplo, no es libre de emprender viajes espaciales porque no son capaces de volar por el espacio; asimismo hay millones de hombres y mujeres que no son libres para comer o no comer: ni siquiera tienen comida: están esclavizados al hambre.

¿El amor debe ser espontáneo? Llamamos espontáneos los deseos que sentimos en determinados momentos. Es lógico que nuestro comportamiento no debe plegarse sin conciencia a esos deseos porque dañarían la salud total. Ser espontáneo es una expresión tremendamente ambigua y radicalmente peligrosa porque alude, con frecuencia, de manera exclusiva, a la ausencia de coacción exterior. "Lo hago porque quiero, porque no me obligan; y lo hago cuando me nace". Pero, ¿por qué te nace? ¿Por qué en tu organismo hay fuerzas compulsivas que no has aprendido todavía a gobernar? Y como están en ti, y nadie te está empujando desde fuera (sobraría el empuje), te crees libre y espontáneo. Y hasta te sientes "ardido de amor": ¿amor por el otro, por su propia libertad? ¿O amor por ti mismo, por tus fuerzas compulsivas de las cuales no eres dueño todavía?

Tal espontaneidad viene a ser así la prueba contundente de la ausencia de amor. Eres un esclavo; y los esclavos no pueden amar.

¿Cómo, que los esclavos no pueden amar? Si no son libres no pueden amar. Pero no es esclavo quien tiene las manos o los pies atados con cadenas. Hubo "esclavos" así, que fueron los hombres más libres del universo: Epicteto, el gran filósofo griego, era socialmente un esclavo, un hombre sin libertad. Y, sin embargo, él era más libre que su amo. Epicteto no podía moverse a su gusto. Pero podía pensar, hablar, crear; y vaya si tenía en el cerebro elementos para ello. En tanto que su amo, poseyendo dinero en cantidades y una mal llamada libertad, no tenía ideas.

Los esclavos que no pueden amar son los que se han esclavizado al licor, a la droga, al robo o a la codicia. Siendo esclavos de fuerzas que los dominan desde dentro, nunca se pueden excentrar, jamás son capaces de ocuparse en la promoción y progreso de los otros.

En casos como el de Epicteto, el esclavo no es a quien llaman esclavo. El esclavo es el otro, el que blande el látigo, porque se dejó esclavizar de la crueldad, de la ambición de poder, del afán de oprimir a otro hombre. Pero, ¿el esclavo lo que sí puede es odiar? Y ¿qué más hace? El que se esclaviza por dentro, llega a destruir toda su autoestima y no puede amarse ni siquiera a sí mismo. ¿Podrá entonces amar a los otros? ¿Podrá entender cómo se promueve la libertad de los demás?

El Estado que multiplica los factores de esclavitud como son el hambre, el alcoholismo y la prostitución, está matando la libertad y el amor. Sus miembros no podrán conformar jamás una comunidad de hombres felices. Porque la libertad no consiste en actos exteriores como gritar, demoler, destruir o depositar un voto en las urnas; esa libertad es meramente externa y poco constructiva. La libertad auténtica viene del interior y consiste en la capacidad de realizarse y de ayudar a los otros en su propia realización. Cuando la libertad es meramente externa y la sociedad es permisiva, sólo se siembran la esclavitud interior y el odio entre hermanos. Se inicia entonces la destrucción de la Patria.

9.4 Discriminación y cosificación

¿El amor admite discriminaciones? De ninguna manera. No hablamos todavía, sin embargo, de aquel amor de preferencia y privi-

legio que es exclusivo de los unidos en noviazgo o matrimonio. Hablamos del amor (o estima especialísima) que se da a los seres humanos precisamente porque son hombres. Es decir, porque no son cosas ni animales. "Persona es lo único digno de ser amado por sí mismo" (Guardini). El amor se da, a una persona, porque sólo la persona es digna de ser amada. Por eso, precisamente, el amor no admite discriminación alguna: hay que amar (promover) a todos los hombres sencillamente porque son hombres.

Todos debemos ser promovidos. De hecho, en el mundo actual, sólo una minoría privilegiada tiene los medios para promoverse como seres humanos. El dinero, los alimentos, los centros de cultura, son para unos pocos. Y no siempre los mejores. La inmensa mayoría va cayendo en un estado que es cada vez más primitivo. Más de 2000 millones de seres humanos viven en realidad marginados. El mundo está estructurado hoy, en tal manera, que el dinero va siempre donde hay dinero, en tanto que las deficiencias nutritivas van quitando a la mayoría toda posibilidad de realizarse. La miseria y el hambre de hoy, impiden a la mayoría de los hombres desarrollar toda la potencialidad de su inteligencia, a pesar de que paradójicamente el mundo actual cuenta con el 90% de los sabios que ha tenido el mundo en toda su historia.

Y ese desarrollo de la inteligencia es apenas una parte de la realización del hombre.

En cierto país de Suramérica se ha comprobado que sólo un 1,6% de la población ha tenido, en 1974, acceso a las universidades. Del 98,4% restante, son muy pocos los que han hecho estudios de secundaria; de modo que el grueso de la población de todo un país es retenido todavía en la ignorancia: morirán sin saber para qué nacieron y para qué vivieron.

Y, hablando de libertad, ¿cuántos hombres son hoy auténticamente libres? ¿No estamos aún en la prehistoria puesto que la gran mayoría de la humanidad no es dueña de su propio destino? ¿Cuántos hay que viven sólo para ganarse el pan de cada día? Y, ¿cuántos hay que mueren por no haber podido conseguirse un mendrugo?

Cuando hay discriminación, hay cosificación. Cosificar es estimar a los hombres como cosas, y nada más que cosas. Uno cosifica a otro cuando deja de tratarlo como persona y comienza a manipularlo como instrumento de poder, de producción o de ganancia, o como objeto de odio. Un libro famoso, *Cómo ganar amigos* te enseña, no

a vivir la amistad, sino a ganarte a los otros para ganar dinero o para conseguir tus propios fines.

Hitler, por ejemplo, se juzgó con derecho a disponer de quienes, según él, no debieron vivir: el saldo de sus decisiones fue la muerte de cerca de 6.000.000 de seres humanos, miles de familias destrozadas y muchísimos mutilados o destruidos física y moralmente. Caso macabro de cosificación de los hombres en pleno siglo XX.

Otros casos de cosificación: El tirano cosifica a los ciudadanos para satisfacer sus instintos de opresión y para obtener ventajas materiales. Todos los paternalismos además, son formas larvadas de manipulación del hombre. (Y en el amor hay muchas maneras de cosificar.) La madre absorbente, el padre absolutista, el maestro mimador, son también a su manera cosificadores porque no promueven en los otros su propia libertad.

Cosificadores son los patronos que reducen al trabajador a un salario mínimo. Cosifican los alumnos que bloquean una clase y los hermanos que crean ambiente de incompreensión en la familia. Todos ellos impiden la plena realización humana de los demás.

El proceso de personalización es largo. El mundo todavía no sabe amar. Aun siendo ya tan viejo, lleva pocos años depurando la idea de persona. Todavía en el siglo XX hemos tenido terribles sistemas políticos cosificadores, como el nazismo y el estalinismo. (Ver los testimonios de Garaudy y de Soljenitsin en *Archipiélago Gulag*). El régimen familiar tampoco fue muy conciente de su papel personalizador. El universo tiende hoy al personalismo, conforme a las predicciones sapientísimas de Teilhard. Y cada cual debe saber que se trata de un proceso, de una marcha larga en que él mismo debe ser el protagonista.

Esa marcha se llama maduración y tiene crisis. No hay ningún hombre perfectamente maduro, como que nadie alcanza la total realización de sus propias posibilidades. Y peor aún: en toda vida hay tremendos retrocesos.

Crisis es el paso, doloroso a veces y siempre trascendental, que uno mismo debe dar para alcanzar un nivel superior; maduración completa no existe nunca precisamente porque el ideal humano, el ser hombre auténtico, es una cima demasiado alta, propia de los santos y de los héroes (ver Guardini y Carlyle) que son quienes mayores bienes han proporcionado a la humanidad. Pero precisamente por ser tan alta, hay que tender a esa cima con las mejores energías.

Habitualmente se habla del hombre maduro para designar cierta edad determinada; pero eso no significa que todos los hombres lleguen a ella en real madurez: la edad física no coincide con la madurez humana, por cuanto la edad llega sola, en tanto que la madurez sólo llega con el esfuerzo permanente. Lo que más importa es que los jóvenes estudiantes no se queden en niveles infantiles que no les corresponden. Es preciso andar siempre hacia adelante, sin equivocar el sendero, hacia la felicidad.

9.5 Maduración en la sociedad: Socialización

Los hombres no son islas, es el título de una hermosísima novela de Thomas Merton. "En la vida andamos necesariamente con los hombres" (Heidegger). El que se contenta con tolerarlos o respetarlos no se realiza jamás. El que los margina, les da muerte. El que los ama y les da en esa forma la única manera de realizarse, se realiza él mismo en felicidad plena. Los hombres se reúnen, no sólo para hacer negocios, sino para participar en la realización humana de todos. Sólo los segundos son encuentros humanos y sólo por ellos Aristóteles llamó al hombre "animal político".

Zoón politicón. Si bien Aristóteles quería insistir en el aspecto vital, en la calidad de ser viviente (zoón) que busca necesariamente la polis (politicón), es decir la ciudad o sociedad, para efectuar allí encuentros fecundos con los demás. El hombre necesita de los demás y los demás necesitan de él.

Tomás de Aquino, discípulo de Aristóteles, advierte, sin embargo, que el hombre no pertenece a los grupos según todo su ser, ni según todas sus cosas.

La muchedumbre debe dar al hombre solamente un auxilio o "subsidio". Esto significa que todos los grupos son subsidiarios, meras ayudas; es el hombre mismo quien debe trabajar por su realización como persona. Un grupo, así sea la sociedad civil, no debe pretender jamás copar todas las posibilidades del individuo; solamente debe ofrecerle ciertos elementos necesarios para todos como la seguridad social y la salubridad.

Estamos pues, con los hombres, para ayudarlos, no para combatirlos, ni mucho menos para explotarlos y dominarlos. Es preciso "encontrarse" con ellos, para darse mutuamente ayuda. Pero hay

varias clases de encuentros: el encuentro superficial con desconocidos en la calle; no nos interesamos por ellos, más bien nos cuidamos de ellos. Otros encuentros se limitan a un saludo pasajero y a algunas noticias triviales. Hay otros encuentros más profundos en que yo me intereso de veras por la felicidad del otro. (Es evidente que muchos encuentros sexuales no tienen nada de profundo, nada de humano, nada de personal; son un contacto corporal, al que no corresponde ninguna relación interpersonal.)

No es posible efectuar con todos los hombres, encuentros profundos: pero hay siempre cierto número de "allegados" a quienes podemos ayudar y que aceptan nuestra ayuda. Lo que más importa es mantener el corazón abierto para cualquier ser humano que, eventualmente, necesite de nosotros. Y con ese corazón abierto, preguntarse si hasta el día se ha tratado al hombre como "algo" (cosa) que no nos inquieta en lo más mínimo; o como alguien (enemigo) que estorba nuestros planes; o, en fin, como alguien que es nuestro eventual hermano, en cuya felicidad nos queda mucho por hacer, y de quien, posiblemente, podremos recibir gratísimas sorpresas.

"El otro está dentro y fuera. Afuera como otro. Dentro, como dimensión de mi propia interioridad, como mi semejante y mi hermano". Para construir un mundo humano, hay que acostumbrarse a pensar del hombre como quien está dentro y fuera, como diferente de mí y como mi semejante, recordando la idea del pagano Terencio: "Soy hombre y nada humano me es extraño". Tal concepto y tal conducta no son un añadido, sino la única y mejor manera de realizarse como hombre.

Los medios de comunicación social sirven para una sana socialización. Radio, teléfono, televisión, etc., son medios sensacionales, desde todo punto insustituibles para el comercio mundial. Pero deben servir para algo más noble: hay que enrutarlos cada vez hacia una comunicación verdaderamente humana. De hecho cuántas veces una llamada telefónica ha salvado una vida, ha reconstruido un hogar, ha rescatado un hijo, ha eliminado la posibilidad de una guerra. Hoy somos una aldea gigantesca, unida por toda clase de comunicaciones electrónicas (Mc Luhan). El uso que hagamos de tales medios depende de la idea fundamental que tengamos del hombre y de las consecuencias prácticas que de tal idea se originen. Con razón decía Einstein que "el peligro no está en la técnica, sino en el corazón del hombre". Con todos los medios técnicos para comuni-

carlos, si el corazón del hombre sigue egoísta, ¿para qué el progreso?

La socialidad no es simplemente la adquisición de técnica. La sola técnica no es humana; se requiere un propósito positivo para ponerla al servicio de un auténtico humanismo. Por eso hay que combatir el poder pasivizante de la televisión, y no despreciar los programas de humor que tanto pueden hacer por la salud mental de todos.

"Una persona muy social" no es la que emplea los medios de comunicación social. Sino aquella cuyo valor personal está en capacidad de prestar a sus amigos y allegados el mejor de los servicios: el de una compañía grata y humanizante. Con lo cual queda claro que para socializarme, no basta simplemente la técnica.

No basta tampoco la socialización meramente política. Bajo el rótulo de "socialismo" se han organizado varios sistemas políticos en el mundo actual. Su *slogan* favorito es la solidaridad; han logrado muchísimo. Pero, fieles a la convicción de Lenin de que sería necesario esperar 500 años para convencer a la gente de que todos los hombres somos solidarios, han tratado de imponer por la fuerza esa misma solidaridad. La imposición fue adulterada durante el régimen de Stalin; más bien que socializar a la gente, Stalin instauró un régimen de terror y de idolatría a su persona.

Con razón se siguen, pues, preguntando muchos si ese autollamado socialismo, realmente lo es.

La socialización es cosa diferente. Es la tendencia del hombre moderno a organizarse en grupos. Sólo así se logran hoy el alimento, la salud, el progreso en el estudio, es decir, la realización de las más profundas aspiraciones humanas. Las cooperativas de producción (de lo cual son ejemplo magnífico los Kibutzim de los judíos en Israel), los institutos de seguros médicos, los colegios y universidades, son ejemplos claros de la imperiosa necesidad de la socialización.

La familia es el grupo básico, de trascendencia radical para toda la vida, porque ella da (o debe dar) lo que ningún otro grupo está en capacidad de dar: amor.

Hay que tener, no obstante, dos precauciones:

(a) No basta agruparse para tener una socialización humanizante y personalizante, porque hay grupos que degradan; allí la socialización es inhumana.

(b) El hombre contemporáneo se ha integrado en ciertos grupos

por miedo a la libertad (Erich Fromm): Resigna en ellos o en sus directivas las decisiones que debió tomar personalmente. Le da miedo quedarse solo, sin apoyo colectivo; y renuncia entonces a sus convicciones más caras y valiosas. Al fin, acepta un número a las espaldas, renunciando así a su propio nombre (ver *La Hora* 25, de Virgil Gheorgiu).

El hombre auténtico vive alerta para balancear, con el influjo del grupo y de la sociedad, sus profundas convicciones. Se autocritica de continuo para comprobar si las ideas que defiende, son verdaderamente ideas propias y profundas, o son ideas que le dictó el periódico de la mañana, la revista de modas, el último film. En este mundo de hombres-masa sin nombre, somos víctimas frecuentes de la persuasión clandestina (Vance Packard) con la cual nos manipulan sin que nos demos cuenta, nos imponen ciertas maneras de pensar y de obrar, convirtiéndonos así en ruedas sueltas de sistemas políticos, económicos y sociales, deshonestamente organizados.

¿Qué es entonces la socialización sana? La que nos proporciona alimento, trabajo, vivienda, instrucción e ideas; pero no cualquier clase de ideas, sino ideas que de veras nos personalicen.

¿Podrá entonces llamarse "sana" la socialización que se imparte en muchos sistemas políticos en que prima la subinformación con regímenes policivos de censura, el pensamiento dirigido y el voto cautivo? ¿No es eso exactamente lo contrario de una auténtica socialización?

Dentro de la socialización sana cabe cierta socialización política, es decir, la posibilidad de agruparse en partidos políticos para obtener, por medio de su influjo, ciertos bienes sociales. Los partidos tienen, sin embargo, el ingente peligro de cerrarse en sí mismos y de imponer por tanto una dictadura sicológica que es la peor de todas.

Cuando Aristóteles afirmó que el hombre es un zoón políticón y sostuvo la idea de que la socialización es necesaria para la completa realización del hombre, estaba pensando en los foros griegos que fueron, en realidad, la primera universidad del mundo y en los cuales el mismo Aristóteles daba sus clases de filosofía con su famoso sistema peripatético.

Nos socializamos, pues, para realizarnos. El hombre que quiere realizarse en profundidad, busca el grupo, no únicamente para divertirse sino sobre todo para obtener de él las riquezas espirituales que solo nunca podría lograr. Pero donde el grupo sea superficial o

nada sabio, es mejor alejarse y huir. ¿Huir adónde? No a la soledad, sino a los libros.

Porque también nos socializamos con los libros. Ellos son la voz de los sabios. Ellos educan porque elevan; así Platón, Aristóteles, Plotino, Tomás, Kant, Teilhard, Guardini, Guitton, Maritain, Saint Exúpery, Tihamer Toth, son, entre muchos otros, los mejores amigos, los promotores de la mejor socialización. Quien está con ellos, nunca está solo. En cambio una biblioteca de meros autores técnicos, nunca humaniza.

¿Y es que la soledad es mala? Sí, la soledad es mala, en tanto que la intimidad es buena. La soledad absoluta es mala pues destruye todos los resortes morales. La soledad, empero, que consiste en retirarse del mundanal ruido para realizarse en compañía de los grandes de la historia, no puede llamarse propiamente soledad.

Tal intimidad es un tesoro porque solo entonces está uno consigo mismo. Nadie en el mundo tiene derecho a invadir mi privacidad, lo que es mío, mis secretos, mi diario, mi correspondencia, mi oración. Invadir sin autorización esos dominios, o describirlos sin prudencia a todo el mundo, es la peor especie de impudor (Roger Mehl). Ciertamente el progreso técnico quiere llegar con la fotografía y la televisión hasta la intimidad de las alcobas; y ciertos micrófonos miniaturas se roban, en los teléfonos, las conversaciones privadas; esto es lo que podríamos llamar socialización insana.

Ni el misántropo ni el excéntrico se realizan jamás. Misántropo es palabra griega que significa "odio al hombre". Cuando ese odio cobra dimensiones graves, indica enfermedad mental profunda (de lo cual hablaremos luego). El misántropo huye de toda sociedad viviente y se coloca así en la imposibilidad de realizarse.

Excéntrico llamamos, en cambio, a quien obra de modos desconcertantes, no comunes al medio en que se mueve. Es de ordinario un elemento especialmente dotado de sensibilidad artística. Cuando existe una alta dosis de excentricidad, el hombre puede realizarse tal vez como artista, mas no como elemento sociable.

¿Y el soberbio? El aislamiento total, el presumir que "mis" convicciones son los únicos pensamientos que existen en el mundo, son un crimen contra sí mismo. Creer que nadie ha pensado bien antes de mí, y que por tanto para nada me servirían las lecciones de la historia, es una estúpida soberbia. Imposible así el crecimiento humano, imposible la verdadera realización: "detrás de la soberbia viene

la deshonra, porque la soberbia es heraldo de la ruina; y la altivez del corazón, de la caída", decían ya los viejos sabios hebreos.

Por tanto, el proceso de socialización no puede ser absoluto. Para realizarse, son necesarios, pues, cierto grado de intimidad y cierto grado de socialización. Ya Tomás de Aquino decía que nunca podemos pertenecer del todo a un grupo porque es menester una reserva de lo más íntimo, de lo más personal, de las más secretas convicciones. Toda socialización necesita cautela porque siempre es gigante el poder del grupo, porque la sociedad tiene mucha malicia para anestesiar al individuo. Tanta que inyecta hasta orgullo de pertenecer a ella, sin que los miembros despierten al espíritu crítico.

Espíritu crítico. El primer papel de los colegios y universidades consiste en despertar y avivar el espíritu crítico. Hacer crítica es develar los aspectos buenos y los aspectos malos de una afirmación y de una actitud. En la existencia humana no hay nada químicamente puro: detrás de un asesinato puede haber un fervoroso amor a una madre; y detrás de una gigantesca obra de beneficencia, un anhelo sordo de popularidad y ostentación. Detrás de ciertas campañas internacionales de control natal, hay frecuentemente sórdidos afanes políticos de dominio. Detrás de la propaganda comercial al cigarrillo francés, hay la realidad económico-político de que el tabaco es monopolio estatal. Allí no se puede hablar de los peligros del fumar. El espíritu crítico (altamente constructivo) debe indagar qué intereses reales hay en cada campaña, en cada programa, en cada afirmación y en cada insinuación; sobre todo en los campos intelectuales y moral donde hemos estado viviendo de la inercia del pasado.

Ser crítico es sobre todo conocer los distintos conceptos de hombre. Muchas campañas son obviamente comerciales: lo único que buscan es vender. Pero, ¿qué idea tienen del hombre? Algunos creen que el hombre es materia diferenciada y nada más. Otros, lo juzgan señor autónomo de su existencia, con todo el bagaje de absurdos que la autonomía absoluta conlleva. Otros piensan que el hombre determina su ser en cada momento, con perfecta libertad. Otros dicen que el hombre es una función del Estado, un instrumento y nada más.

Sartre llega al colmo del negativismo al sostener que el "hombre es un gusano condenado a ser libre".

Engaños de la sociedad. La cinematografía mundial sólo aspira a gigantescas cantidades de dólares cuando nos da el cine que nos gusta consumir: violencia, sexo, truculencia. Son pocos los filmes de bús-

queda de auténtica justicia; y más extraños aún los cines verdaderamente humanizantes y educativos.

¿Y el boxeo? Los púgiles son con frecuencia verdaderos modelos de disciplina y hasta de bondad humana. Pero rara vez están en capacidad de percatarse cómo frecuentemente son manipulados por empresarios inescrupulosos. En tanto que ellos, a cada golpe, van destruyendo de manera definitiva las células cerebrales que jamás se regeneran. Con razón la legislación belga lo tiene absolutamente prohibido.

Por tanto, quien aplaude ingenuamente las competencias deportivas comercializadas, las salas de cine, las compañías de teatro, etc., debiera siempre indagar más profundamente en qué dirección lo están socializando, qué ideologías está sorbiendo, sin darse la más mínima cuenta.

¿Qué diferencia hay entre ideario o ideología? Ideario es el conjunto de principios que rigen una institución, una familia, un partido político, una nación.

Ideología, en cambio, es un sistema de valores morales, religiosos, políticos que reflejan los intereses de las clases dominantes. La ideología les sirve para justificar, o mejor para fortificar las violencias estructurales del orden establecido, para lo cual las disimulan a veces tras la pantalla de ideas generosas. Una ideología nunca está interesada en la objetividad, a la cual suple con conocimientos globalizadores, absolutos, meramente interpretativos. Como nunca tienen experiencia del todo, dan solamente una visión, más o menos coherente, que refleja los intereses del que escribe o el que habla.

Puede haber entonces idearios que son meras ideologías; éstas resultan ser "sombria fidelidad a un fracaso anterior" (Revel) o "la máscara que un grupo determinado utiliza para imponer su visión del mundo" (De Vaucelles). Es evidente entonces que todo positivismo científico es pura ideología estática.

9.6 Las autoridades civiles y la socialización

¿Los gobiernos socializan? La palabra política nos sirvió más arriba para ilustrar, con Aristóteles, el papel preponderante de la sociedad en la auténtica realización humana.

Pero con la palabra gobierno designamos, de manera preferente, a las autoridades civiles que rigen una nación, una provincia, una

ciudad. Son siempre un número reducido de hombres y mujeres que llevan las riendas de una región. ¿Socializan ellos? No siempre. Porque los gobiernos dictatoriales hacen la labor exactamente contraria: para poder dominar y reprimir, atomizan la sociedad, prohíben todo agrupamiento y hasta sacan de la legalidad los partidos políticos.

Y eso cuando el papel esencial de las autoridades civiles debe ser la socialización política: a ellos se encomienda la unidad de todo el conglomerado; ellos deben estructurar todo en miras al bien de todos. Su oficio (el que legitima su existencia) es precisamente el bien común de toda la sociedad, sin discriminación alguna. Porque cada grupo busca el bien de sus afiliados y nada más. El gobierno debe hacer converger esos bienes para que el bien de unos no constituya el mal de otros. Solo así contribuye el gobierno a la verdadera socialización.

¿Puede entonces el gobierno censurar y reprimir? Lógicamente sí, a causa de la complejidad de la vida moderna. En tiempos primitivos, ni siquiera hubo necesidad de gobiernos porque el viejo patriarca (el geronte) conducía, con mera autoridad moral, todo el clan y toda la tribu. Toda la humanidad ha soñado con un paraíso aquí en la tierra donde los hombres se comporten, todos y siempre, como dulces hermanos. Lenin prometía ese paraíso para la generación presente: le fallaron los cálculos. El hecho escueto es que la vida humana es una continua pugna de egoísmos, jungla feroz en que periódicamente la humanidad se coloca en inminente peligro de destruirse por completo.

Toca entonces a los mejores de esa misma humanidad (y esos deben ser los gobernantes) tomar las medidas conducentes para que este mundo no se convierta en un triste desierto. En otro tiempo, al gobierno le bastó ser gendarme, listo a evitar los conflictos mayores entre los egoísmos en pugna. Ahora, lejos de convertirse en muda estatua de sal, debe hacer algo positivo, tomar iniciativas para que la vida humana sea feliz. Y no puede ser feliz si no es auténticamente humana.

Por tanto, los gobiernos deben hacer algo para que la humanidad no se deshumanice; para que los intereses comerciales de unos pocos no acaben con la idea noble del hombre; para que no se cosifique ni manipule a la mayoría, por intereses bajos.

La represión resulta entonces necesaria. Contra quién o a favor de quién, depende del ideal que la sociedad se haya trazado de sí misma y de la filosofía de sus gobernantes (Platón). Más importante que el

problema de la represión y la censura, es el problema moral de quienes la han de ejercer. Porque un gobierno de técnicos en economía, lo enrutará todo hacia la producción. Un gobierno de políticos, pondrá especial esmero en la efectividad. En tanto que un gobierno con auténticos filósofos, pondrá siempre en primer lugar el aspecto humano. En la manera de ejercer la represión habrá que dilucidar también las diversas ideologías.

¿Y la censura? Nos referimos tan sólo a la censura de los cines, por su importancia primordial. Hay 3 hechos fundamentales en este problema: las funciones de cine son funciones sociales, no privadas. Las cintas son siempre cátedras en las cuales se van inculcando a la gente, de manera muy persistente, muy eficaz y muy segura, ciertas tesis. En la actualidad van siendo inculcadas dos afirmaciones: la violencia individual es bella y digna y buena; la mujer es una "cosa" deliciosa para disfrutar, en tal forma que el sexo no tiene otra finalidad que el goce. El tercer hecho fundamental del cine es que, en nuestros países latinos, una inmensa mayoría de la población hace de él su única fuente de cultura. Frente a hechos tan protuberantes, el gobierno honesto de un país no puede cruzarse de brazos; tiene que establecer la censura, sobre todo tras comprobar que el cine, mientras más degrade, más dividendos produce a los empresarios y el pueblo paga su propia degradación.

¿Es la censura contraria a la libertad individual? Claro que sí. En la filosofía individualista del siglo XIX la libertad individual primaba curiosamente sobre todos los demás valores. Por eso de esa noción brotó el liberalismo económico. En la filosofía solidaria del siglo XX priman la comunidad, los valores primordiales, teniéndose como más importante el bien del grupo que el gusto del individuo. Usted puede por ejemplo ver en su casa el cine que quiera. Pero aún en su casa, si usted quiere dar muerte a su mujer, la autoridad civil puede intervenir. Usted, en realidad, no es "dueño" de su mujer. ¿O quisiera nuestro tiempo volver a los tiempos en que el padre de familia tenía derecho de dar muerte a sus hijos? Mucho antes de la época cristiana los romanos se habían percatado ya de la necesidad imprescindible de intervenir en los hogares para impedir semejante monstruosidad. Era la autoridad civil que contrariaba la libertad individual, para defensa de los valores superiores, como es la vida de cualquier ser humano. Los gobiernos no pueden convertirse en Budas contemplativos y silenciosos.

Si quiere degradar a sus hijos y hacer de ellos un grupo de ladrones, la autoridad puede intervenir porque usted nunca tiene derecho de deshumanizar. Ampliando el campo: usted es empresario de cine y quiere, para aumentar sus dólares, deshumanizar y degradar. La autoridad tiene derecho y obligación de intervenir. ¿Con qué criterio lo hará? Con el criterio de los mejores ciudadanos, no con el criterio de las mayorías, ya que la mayoría ni es criterio de verdad ni ha sido nunca buena consejera. Por suerte, en cualquier sociedad es muy fácil distinguir a los mejores entre aquellos que no tienen intereses comerciales en determinada empresa. Concedemos, pues, que la censura va contra la libertad individual del empresario y contra los gustos privados de los cineastas. Y eso cuando el juicio de los mejores (así sean minoría) indica que la función es degradante. Porque la misión del gobernante es preservar y promover la humanización del pueblo que lo eligió. Es además elocuente el hecho de que tres grandes de la historia, de épocas y mentalidades asombrosamente distantes entre sí (Aristóteles, Tomás de Aquino y Lenin), coincidan en afirmar que al pueblo hay que obligarlo a cuidarse.

Un ejemplo de la Suecia actual. Claramente en contra del gusto, de la voluntad y de la libertad de los ciudadanos, las leyes de Suecia prescriben que todo pescador emplee el salvavidas. Es un ejemplo no más, entre las muchas leyes con que tan culto país quiere proteger al ciudadano, aun contra su querer. Si en tal forma se cuida en Suecia la salud física de las gentes, ¿con cuánto mayor razón se debe cuidar la salud total humana, impidiendo que ciertos actos y ciertos espectáculos degraden la raza, para mal de la humanidad futura?

En la Suecia actual no se permiten las píldoras anticonceptivas tan fácilmente como por aquí se dice. Y la libertad sexual se reduce a los espacios privados, quedando siempre a salvo el espacio común.

Mientras tanto "la sociedad permisiva dilapida neciamente su libertad". La frase es del director de Visión, Alberto Lleras Camargo. Si todo fuera, en efecto, permitido, si la ley máxima fuera la libertad individual, muy pronto la sociedad no existiría. La libertad individual, sin fronteras, acaba muy pronto con la libertad de todos. Si cada cual hace (como Hitler y como los anarquistas) lo que a cada cual le parece, (lo que elegantemente llaman la "conciencia individual") no habrá seguridad ni en la vida, ni en los bienes ni en la honra. Dilapidar neciamente la libertad, es mala divisa.

*Gigliola Cinquetti**Marilyn Monroe**Nelson Rockefeller**Napoleón*

Si quiere degradar a sus hijos y hacer de ellos un grupo de ladrones, la autoridad puede intervenir porque usted nunca tiene derecho de deshumanizar. Ampliando el campo: usted es empresario de cine y quiere, para aumentar sus dólares, deshumanizar y degradar. La autoridad tiene derecho y obligación de intervenir. ¿Con qué criterio lo hará? Con el criterio de los mejores ciudadanos, no con el criterio de las mayorías, ya que la mayoría ni es criterio de verdad ni ha sido nunca buena consejera. Por suerte, en cualquier sociedad es muy fácil distinguir a los mejores entre aquellos que no tienen intereses comerciales en determinada empresa. Concedemos, pues, que la censura va contra la libertad individual del empresario y contra los gustos privados de los cineastas. Y eso cuando el juicio de los mejores (así sean minoría) indica que la función es degradante. Porque la misión del gobernante es preservar y promover la humanización del pueblo que lo eligió. Es además elocuente el hecho de que tres grandes de la historia, de épocas y mentalidades asombrosamente distantes entre sí (Aristóteles, Tomás de Aquino y Lenin), coincidan en afirmar que al pueblo hay que obligarlo a cuidarse.

Un ejemplo de la Suecia actual. Claramente en contra del gusto, de la voluntad y de la libertad de los ciudadanos, las leyes de Suecia prescriben que todo pescador emplee el salvavidas. Es un ejemplo no más, entre las muchas leyes con que tan culto país quiere proteger al ciudadano, aun contra su querer. Si en tal forma se cuida en Suecia la salud física de las gentes, ¿con cuánto mayor razón se debe cuidar la salud total humana, impidiendo que ciertos actos y ciertos espectáculos degraden la raza, para mal de la humanidad futura?

En la Suecia actual no se permiten las píldoras anticonceptivas tan fácilmente como por aquí se dice. Y la libertad sexual se reduce a los espacios privados, quedando siempre a salvo el espacio común.

Mientras tanto "la sociedad permisiva dilapida neciamente su libertad". La frase es del director de Visión, Alberto Lleras Camargo. Si todo fuera, en efecto, permitido, si la ley máxima fuera la libertad individual, muy pronto la sociedad no existiría. La libertad individual, sin fronteras, acaba muy pronto con la libertad de todos. Si cada cual hace (como Hitler y como los anarquistas) lo que a cada cual le parece, (lo que elegantemente llaman la "conciencia individual") no habrá seguridad ni en la vida, ni en los bienes ni en la honra. Dilapidar neciamente la libertad, es mala divisa.

*Gigliola Cinquetti**Marilyn Monroe**Nelson Rockefeller**Napoleón*



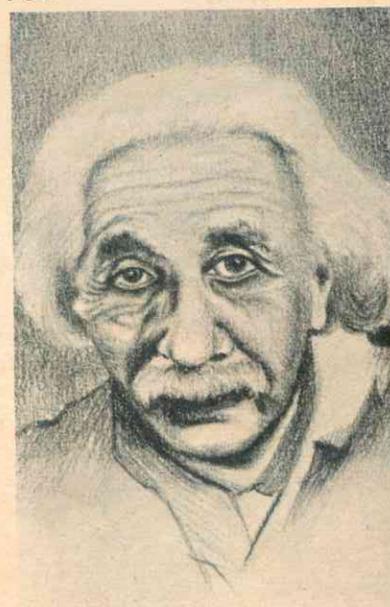
Florence Nightingale



Pelé



Willy Brandt



Einstein

Un país de América Latina gozó un tiempo de una hermosísima reputación democrática. Allí todo era permitido. Hasta el día en que la ruina pareció inminente: el exceso de libertad y democracia los tuvo al borde de la tumba. Y la solución resulta cruel porque, a fin de salvar la libertad, hubieron de someterse a una especial dictadura: "la sociedad permisiva dilapidada neciamente su libertad".

Sin embargo, existe una represión abominable. Cuando la represión y la censura están encaminadas a proteger solamente los intereses de los ricos y poderosos, es profundamente abominable porque es inhumana. Pero si, como es el caso del cine, evita la degradación común, originada en el enriquecimiento de los empresarios, bienvenida sea la represión.

Un síntoma elocuente es que la prensa es en ocasiones contraria a la censura porque la censura daña a veces muchos negocios.

EVALUACION

1. ¿Qué puesto ocupa el hombre entre los valores del universo?
2. ¿Cuál es la jerarquía de valores en el ser humano?
3. ¿Qué valores y contravalores tiene el dinero?
4. ¿Por qué la fortuna es medio y no fin?
5. ¿En qué consiste, a su sentir, la perfección del hombre?
6. ¿Serán diferentes la perfección del hombre y de la mujer?
7. ¿Qué opinión le merecen los grandes guerreros de la historia?
8. ¿A quién admira más: a Gigliola Cinquetti, Marilyn Monroe, Pelé, Nelson Rockefeller, Napoleón, Willy Brandt, Einstein, Florencia Nightingale? ¿Por qué?
9. ¿Qué cualidades humanas conlleva la generosidad?
10. ¿Para qué sirven el estudio y la lectura?
11. ¿Cuál es su autor preferido y por qué?
12. ¿Qué valores le halla a la soledad?
13. ¿Cuál es la conducta más humana frente a las opiniones ajenas?
14. ¿Cómo se puede definir la alienación?
15. ¿Está bien que la sociedad le dé todo al individuo?

16. Dé un ejemplo de subsidiaridad. Demuestre que es un subsidio.
17. ¿La libertad se recibe? ¿O se conquista?
18. ¿Qué entendería por libertad meramente negativa y libertad positiva?
19. ¿En qué formas concretas podría colaborar para humanizar su medio?
20. ¿En lugar del soldado desconocido, quién merece, a su parecer, un monumento perenne?

DECIMA UNIDAD

El sentido del sexo

10.1 Llegar a ser

Zu sein. El hombre es un ser esencialmente dinámico que no nace hecho; y que debe, por su propio esfuerzo, lograr su realización personal. Esta idea, conocida ya por los antiguos, ha logrado una mejor formulación en la filosofía contemporánea. Un filósofo alemán la tradujo en las dos palabras *Zu sein*: tener que ser. Tengo que ser, tengo que llegar a ser, no puedo quedarme estático en lo que soy en este día.

Tener que ser es un deber moral. La moral no brota de una religión, ni de un legislador extraño a mí mismo. La moral va en mi propio ser, precisamente porque no soy todavía: "tengo que" llegar a ser. A cumplirla no me puede obligar nadie; en mi propio interior hay una urgencia trascendental que no me deja tranquilo. Heidegger decía, que la vida humana era una inquietud. Tan inquieta, tanto, que si no llego a ser yo mismo, la vida misma me castiga con el aburrimiento, el fastidio y la melancolía.

Zu sein y la Omega. Si tengo que llegar a ser, so pena de llevar una vida infeliz, he de fijarme una meta. He de tener una dirección bien definida para mi existencia y no permitir que mi vida esté sujeta a las caprichosas orientaciones de mis impulsos.

Ya los griegos describían esa meta con la letra Omega, la última de su alfabeto; más allá era imposible. Y la Omega era la felicidad; que ellos definían diciendo: "Es el uso pleno de las fuerzas que se poseen, teniendo por guía y anhelo la excelencia." John Kennedy, entre otros, formulaba así el ideal de su existencia.

De Alfa a Omega es mucho el camino por recorrer, son muchas las etapas y muchas las crisis por superar. La felicidad y la propia realización no se logran nunca de un salto, precisamente porque nunca se identifican con el éxito momentáneo del que "triumfa". Es preciso pasar por la Beta, la Gamma, la Tau; y, aceptando que la Omega puede ser inaccesible, esforzarse por llegar a la mayor altura posible.

Para no errar el objetivo, es preciso colocar bien la mira telescópica. El joven que renuncia, por ejemplo, al estudio para obtener dinero desde temprano, si no es en caso de necesidad extrema, está fallando el objetivo. Por otra parte, la sociedad que los obliga a ello por no solucionar en otra forma el problema de la justicia y los salarios, está haciendo imposible la realización humana de los ciudadanos. Son millones hoy los niños dedicados al trabajo material cuando ni siquiera tienen fuerza física, perdiendo así la Omega, presumiblemente brillante y feliz, de sus vidas.

El sentido del sexo. ¿En qué "sentido" andan las manecillas del reloj? ¿En qué "sentido" debe enrutarse el jet para llegar a Buenos Aires? ¿En qué "sentido" se irá enfocando el estudio de una joven que tiene linda voz? ¿En qué "sentido" organizar el final del bachillerato a jóvenes que tienen facilidades para la ingeniería? Estos ejemplos nos demuestran que el "sentido" es la dirección hacia la meta final, hacia la Omega. Todo sentido equivocado nos ha de llevar al fracaso, si, como ya dijimos, el sentido del hombre debe moverse en miras a su realización personal, en el amor a los hombres, en un excentrarse generoso, el sexo debe moverse también en el mismo "sentido".

¿Hacia dónde vamos? ¿De dónde venimos? Para captar el sentido de cualquier marcha, es preciso estudiar los dos polos: el de partida y el de llegada. Cierta positivismo quiere insistir tan solo en el punto primero, pretendiendo que lo verdadero son los hechos mudos, tales como aparecen a primera mirada. Un ejemplo, en el campo del sexo, es el trabajo del zoólogo Kinsey que investigó, en Norteamérica, las conductas sexuales de la gente. Como zoólogo estaba acostumbrado a estudiar animales que, por no tener conciencia, tampoco pueden dar "sentido" o dirección, a sus instintos; los viven no más, de modo estático, sin darles sentido o significado porque no pueden. En los animales (como en los encuestados por Kinsey y su escuela) bastaban las estadísticas de hechos desnudos, desprovistos de significado. Cuento usted qué hace la mayoría, es decir la mitad más uno, y ahí

tiene usted la "norma". Todos los demás son anormales porque "no hacen como la mayoría". Las conclusiones de Kinsey son aplicables a seres sin "conciencia".

El sentido y la conciencia. Conciencia es la capacidad que tiene el hombre (y no los animales) para encauzar sus destinos; ya Aristóteles decía que "el ordenar es propio de quien tiene inteligencia". Hoy muchos filósofos prefieren hablar de conciencia, como Camus quien afirma que "todo comienza por la conciencia y nada vale sino por ella". En otras palabras: todo lo que vale en el hombre, vale por el grado de conciencia que en vivirlo se tenga; la lucidez —no el dejarse vivir o dejarse arrastrar— es lo que tiene significado y valor. El animal puede vivir en la pasividad, ya que no tiene capacidad para fijarse metas; el hombre en cambio puede tener conciencia y dirigir hacia la altura su vida.

Teilhard decía que vivir con conciencia es vivir al cuadrado porque entonces es más intensa la vida, más profundo el goce, más rico el vivir. Es preciso, pues, que conscientemente se le dé sentido al sexo, como a todas las energías humanas.

La conciencia es luz de profundidad. La conciencia (por la cual todo lo humano vale) es muy superior a las comprobaciones superficiales de algunos positivistas. Porque la conciencia, tal como la entendemos aquí no permite quedarse en el hecho pasajero, en la simple comprobación biológica. La conciencia busca el sentido de profundidad. La conciencia busca el por qué y el para qué de las cosas. La conciencia se identifica entonces con la sabiduría; y ya decía Platón que "es necesario que el verdadero amante de la sabiduría aspire, desde su primera juventud, a la verdad absoluta".

¿Y qué es la verdad absoluta? Siguiendo el pensamiento de Platón, sólo puede llamarse verdad aquello que no desdeña ningún aspecto, que toma la realidad en su totalidad. Y la totalidad no será entonces el número completo de tornillos que entran en la estructura de una máquina, sino el sentido profundo que explica el proceso total, dinámico, de la misma y que influye, lógicamente, hasta en las piezas más humildes.

10.2 Llegar a ser es la verdad totalizante

Los especialistas, en relación con la verdad total. En la realidad compleja de la conciencia contemporánea, la gigante extensión de

los conocimientos actuales exige que cada hombre conozca, a la mayor perfección posible, un trocito mínimo de la naturaleza. El médico general casi que desapareció ya. El ingeniero sin adjetivo no existe. El biólogo ha debido tomar las más distintas direcciones. Alguien ha de quedar para que totalice, los conocimientos parciales de los demás especialistas. Ese alguien es el "buscador de sentido", el que antiguamente llamaron filósofo o amante de la sabiduría.

El filósofo no es el pensador solitario, alejado de la realidad; ya en los tiempos clásicos era un hombre sumergido en las preocupaciones cotidianas. Así era práctico y totalizador. Es normal que sólo los filósofos sepan diagnosticar en profundidad el "sentido" de todo lo humano. En cambio, el especialista es técnico de un trocito de la ciencia humana.

El filósofo y el sentido. "El filósofo desea la sabiduría, no en ésta o aquella de sus partes, sino en su totalidad. Y por eso son filósofos, aquellos capaces de comprender lo que existe siempre de manera inmutable", decía Platón, agregando que lógicamente "el vulgo es incapaz de ser filósofo".

"El filósofo es el único que une la inteligencia a la experiencia". Es evidente (por glosar a Platón) que la mera experiencia, así tenga muchos años, no crea la inteligencia de la totalidad.

El sentido se ha de dar en la totalidad. Es ya reconocido por todos los sabios, que el especialista no tiene por ello el conocimiento de la totalidad; más aún, su propia especialización puede darle la ilusión de que su pequeño mundo es el mundo entero. Como los astrónomos de la antigüedad que juzgaron la Luna por el lado brillante que veían siempre, ignoraron que la parte invisible de la misma poseía facetas nuevas, de profundísimo interés.

Asimismo el sexólogo que sólo estudia los comportamientos; el antropólogo que sabe las conductas y morales de los hombres primitivos; el sociólogo que sabe, por encuestas, lo que el común de la gente piensa y siente; todos aquellos se quedan con un conocimiento parcial, aunque verdadero, como el lado oscuro de la Luna, y se quedan así en mitad de la verdad. Para conocer bien una faceta humana, hay que estudiar la totalidad.

Pero, ¿cuál totalidad? Si el todo es lo único que significa y cuenta, es preciso recordar que en la historia de la humanidad, algunos creyeron que la única totalidad válida era el universo. Otros han afir-

mado que la humanidad entera es el único todo valedero. Y otros en fin, con los hallazgos de las ciencias modernas, han llegado a concluir que el único todo es el hombre mismo. Porque el universo recibe su sentido del hombre que es su eje, su cumbre y su corona; ¿de qué vale una estrella si no es precisamente por su relación al hombre? La humanidad entera no se puede estimar como el único todo valedero, ya que en muchos aspectos los hombres son desiguales y entonces —en favor del grupo— podrían sacrificarse algunos. Lo que es inadmisible.

El único todo válido es el hombre. Y es él, criterio básico para imprimir "sentido" a todo lo que tenga que ver, como el sexo, con el hombre.

El sentido es el contenido. Unos pocos extraños pasaron por tu tierra un día; y entre insultos a tu Patria quemaron también la Bandera. La indignación fue mucha porque la Patria no es tan sólo el suelo en que naciste y el cielo bajo el cual quieres morir; la Patria son tus padres, tus amigos, y maestros, los héroes que trataron de hacerla libre, los sabios, los artistas, los legisladores que le dieron y le seguirán dando honor.

La tela de la bandera valía tan solo unos pesos; pero el contenido o significado que los extraños dieron a su acción, no tiene nombre, no se puede valorar: sobrepasa a todas las ofensas. Ellos quemaron la bandera, pero en sentido de su acción era quemar tu Patria.

Esto significa que no se ha de mirar jamás el acto externo en sí, sino el contenido o significado que a tal acto se ha querido dar. Para traer un ejemplo más sencillo: un beso es siempre un beso. Pero qué sentido tan diferente, qué contenido tan distinto hay en el beso pasajero de saludo, en el beso cálido de dos novios y en el beso de una madre sobre la frente del hijo moribundo.

Un acto sexual no se ha de mirar jamás en sí, aislado del sentido que se le ha querido dar, o aislado de la totalidad que es la persona. Entonces puede ser (en su contenido profundo) una mera compra-venta de placer, una manifestación explosiva de erotismo o la expresión somática maravillosa de un encuentro profundo entre dos personas que se aman.

"El hombre es la medida de todas las cosas, de las que son y de las que no son". Esta aseveración de Protágoras proviene de la filosofía sofista que ya ponía como centro de todo al hombre. No el cosmos, sino el hombre, es el eje hacia el cual converge todo, y del

cual todo recaba significado. Las "cosas" se llamarán entonces valiosas si sirven al hombre, nocivas si le dañan. Y todas las leyes, civiles y morales, deberán adecuarse al hombre, como dador de sentido.

Pero el hombre individual no es la medida última. Si cada hombre tomara para sí la divisa de Protágoras y comenzara a destruir todo lo que para él no tiene significado, en menos de un día todo el progreso del mundo se convertiría en humo. Porque las ideas de los unos contrarían las de los otros y a base de "conciencia individual" nos quedaríamos todos sin vida y sin conciencia.

De modo que el "hombre medida" es el que podríamos llamar "hombre genérico". Es decir, el hombre como debe ser; y ese concepto del hombre como debe ser tiene hoy delineamientos aceptados por todos: es el hombre libre, en libertad compartida, preocupado de veras por sus hermanos, dispuesto a sacrificar sus gustos por el bien de la comunidad y listo también a moderar su consumo con tal de no contaminar demasiado el mundo de mañana. Al hombre concreto que soy, sólo le resta descubrir el sentido, porque el sentido me precede. Diríamos (cuidando mucho los términos) que, para descubrir el sentido del mundo, del hombre y de las cosas, no podemos guiarnos por el criterio subjetivo (el suyo, el mío, el del antropólogo), sino un criterio objetivo que nos supere a los tres y a todos.

Con lo cual queremos decir, que el sexo es para el hombre; y que de ninguna manera el hombre es para el sexo. "Las partes del todo están ordenadas a la perfección del todo. Pues el todo no es a causa de las partes, sino las partes a causa del todo. Y la criatura racional es un todo" (Tomás de Aquino).

En resumen no se podrá, en sana filosofía, sacrificar el todo en bien de la parte, el hombre en bien del sexo. Y el sexo podrá llamarse bueno cuando sirva al todo que es el hombre, es decir cuando sea un auténtico bien para el hombre, cuando promueva la verdadera humanización, que es siempre una humanización compartida.

El acto sexual por tanto, no será bueno cuando sea permitido, ni malo cuando sea prohibido. Sino que su bondad dependerá del servicio que preste a la perfección auténticamente humana.

10.3 El sexo es relativo

La manida frase "todo es relativo" necesita explicación. Significa que nada en el universo es "por sí y ante sí", sino que todo debe

ser entendido en relación con otra cosa, con otro principio. Así el movimiento se entiende en relación con algo inmóvil; la velocidad, con algo estático; la luz, con las tinieblas; etc. Asimismo no podemos hablar del sexo sin relacionarlo de inmediato con el hombre, por el cual y para el cual son todas las cosas.

El criterio para el sentido del sexo no ha de ser, pues, el sexo sino el hombre. No se puede concebir el sexo como una rueda suelta, independiente y autónoma, como no se pueden concebir los platinos independientemente del carro en que sirven y del cual dependen. Este ha sido el grave error de algunos que se han excedido en euforia al encontrar que en los pueblos primitivos, el sexo se rige por normas muy diversas de las nuestras. Y han olvidado que el sexo es parte apenas de una cultura global; y no alcanzaron a ver con frecuencia la coherencia interna que las leyes sexuales tiene allí con el concepto que se tiene del hombre y del mundo. Olvidaron la totalidad: importar de occidente esas leyes a nuestra cultura sería como acoplar sin más un repuesto de camiones Pegaso a un automóvil Volvo: sería ignorar la totalidad. Y aquí, en nuestro tema, la única totalidad es el hombre. No el hombre en etapa inmadura, sino el hombre como debe ser, en marcha al menos hacia su auténtica realización.

No se educa, pues, el sexo, sino la persona entera. Dijimos que educar era sacar, porque reconocimos honradamente que el hombre no nace hecho, no surge formado. El hombre es una tarea, una conquista, un quehacer, hay que educarlo. Mejor, él mismo tiene que educarse, para lograr su felicidad. La educación sexual, extraída de su medio, equivaldría a una educación parcializada, si se educa en cambio al hombre, con criterios personalizantes, se tiene ya la base más segura para una educación sexual correcta.

El cerebro, decía Paul Chauchard, es el primer órgano sexual, no sólo porque allí existen ciertos elementos directamente ligados con la sexualidad, sino porque del cerebro dependen en gran manera los comportamientos.

10.4 El sexo se educa asumiéndolo

El sexo se educa asumiéndolo en profundidad. Ya dejamos establecido en los comienzos que todo hombre necesita educación porque todos hemos de ser sacados (educti, dirían en latín) del estado

primitivo en que surgimos a la vida, sería equivocado permanecer en los primeros estadios de la existencia, en el egoísmo natural que es normal en la niñez.

Hay que educar la persona entera, porque sólo así quedan también educadas las partes. Hay que dedicar sin embargo mayores esfuerzos, mejores luces y mayores energías a ciertas realidades humanas que tienen características especiales.

Porque ser persona consiste en asumir (Gabriel Marcel). Y asumir es responsabilizarse de algo. La irresponsabilidad es aceptable en los brutos que no tienen conciencia, pero jamás en el ser humano que tiene en la conciencia el atributo que lo distingue de todos los demás seres del universo. El irresponsable pertenece a un nivel bajo de la hominización: no alcanza todavía el nivel del homo sapiens.

Quienes no son capaces de responder correctamente a la realidad que se presenta, no asumen con lucidez los problemas; y tras ellos asoma la catástrofe que de ninguna manera querían causar.

Asimismo suceden verdaderas catástrofes, no sólo en la suerte de los hombres considerados en forma individual, sino también en la suerte de sociedades enteras, por no haber asumido, responsablemente a tiempo, la energía desbordante que es el sexo. "Algo podrido hay en Dinamarca", se decía en otros tiempos y hoy se repite al comprobar que no en esa, sino en muchas otras naciones, el sexo se ha convertido en el primer artículo de exportación, en la manera más rentable de sacarle dinero al turista. El sexo allí no ha sido asumido en responsabilidad porque se ha preferido el dinero antes que preservar valores más altos, más trascendentales y más profundos.

Se asume lo que es valioso y bello. Y por eso insistimos en la necesidad de asumir responsablemente el sexo: por la belleza y validez del mismo. Realizarse en la vida como varón o mujer, y llevar una de esas dos realidades a su mayor plenitud es, sin duda, uno de los grandes goces de la vida. Si el sexo es tremendamente torrencial, no por eso es feo o desabrido. No hay que tenerle miedo, si bien hay que cuidarlo. No hay que maldecirlo, sino encauzarlo.

El sexo hay que asumirlo en profundidad. Se habló ya del aprecio que los clásicos tenían a la dorada mediocridad, recordando que la misma era un punto medio entre los distintos excesos. El sexo debe ser vivido, no tanto en la mediocridad, cuanto en su total plenitud. Cada uno tiene que ser varón cabal, o mujer cumplida. Mientras más se realice el sexo de cada uno, más plenamente humano será.

Pero esa plenitud o profundidad hay que buscarlas, no en la multiplicidad de ocasiones en que se ejercite la genitalidad (como explicaremos después) sino en la calidad masculina y femenina de cada existencia.

La profundidad exige crecimiento. El hombre es una exigencia de crecimiento, decía Teilhard, después de observar cómo todo en el universo aspira llegar a la cima de un cono, cómo todo tiende hacia la altura. Crecer y más crecer es, según reafirma Teilhard, una necesidad imperiosa de cuanto late bajo el cielo.

Si el hombre debe vivir en continuas ascensiones, para su propia realización humana, el sexo, como energía principal del hombre, debe también crecer de modo permanente. El niño debe ir buscando su propia virilidad en su esfuerzo personal y no contentarse con el crecimiento vegetal de su organismo ni con el simple evolucionar de sus tendencias.

Como en toda autoeducación, el niño debe buscar su virilidad, en tanto que la niña debe esforzarse por ser, cada vez mejor, una mujer auténtica. Muchos fenómenos que en nuestra sociedad causan vergüenza provienen con frecuencia de que los niños o los jóvenes no supieron avanzar, en debida lucidez, por los distintos estadios de su sexualidad. Es preciso que los conozcan y no sólo en sus manifestaciones somáticas y síquicas sino, además, en el sentido o dirección, en la meta final, en la Omega totalizante de que hablamos antes.

10.5 La complementariedad, esencia del sexo

Hombre y mujer no son dos fuerzas antagónicas, sino dos realidades complementarias. Su unión no es cosa fácil, como que la mera unión de los cuerpos no es jamás la esencia de la unión sexual. Es que la sexualidad humana es mucho más que sexualidad. El problema no está en el hecho sexual en sí, sino en la calidad humana insoslayable de ese mismo hecho. Lo que es humano es intersubjetivo; y lo que es intersubjetivo, es complementario. El mismo Marx lo reconoce al decir (en los Manuscritos de 1844) que "la relación inmediata, natural, necesaria, del hombre con el hombre, es la relación del hombre con la mujer".

Jamás se podría decir que la relación sexual entre dos seres humanos es meramente animal. Aun entre los animales hay una variedad increíble de modos, objetivos y resultados de la unión entre los

sexos. La humana tiene de peculiar que se realiza entre dos personas, precisamente en cuanto tales.

Por eso la unión sexual no es fusión, y las personas no se pueden fundir. Cada una necesita conservar su identidad. Es lo valioso en la sexualidad humana: la diferencia, el hecho de que uno sea varón y la otra, mujer. Y que mientras más lo sean, más enriquecida es su unión, más noble la complementariedad; cada cual aporta lo que el otro posee, y lo aporta precisamente porque no lo posee.

La fusión sería la destrucción de la identidad, es decir lo contrario de lo que es el amor: la promoción de la libertad ajena. La fusión es unidad sin comunión, confusión sin comunicación.

Tampoco es concurrencia porque, ciertamente, la unión sexual no es una lucha de contrarios. Es cierto que la civilización actual la ha presentado así, porque el comercio con su cariz competitivo lo ha invadido todo. Aun ciertos movimientos de liberación femenina han hecho aparecer los sexos como rivales en la palestra donde el uno ha sido siempre el amor dominante, y la otra la esclava más o menos convencida.

Sería equivocado un movimiento feminista que pretendiera quitar a la mujer sus características específicas femeninas y la convirtiera en un varón de segunda clase. Si se presenta el movimiento como una lucha, es lógico que el varón refuerce sus defensas y por todos los medios afirme su dominación. La derrota sería para toda la humanidad, por no comprender que la diferencia sexual no se hizo para competir como rivales, sino para convivir como personas.

Por eso es tan incompleta, parcial y en cierto sentido engañosa la unión que se reduce al encuentro corporal; ese sí se parece mucho al acoplamiento de los animales. En cambio el encuentro total, que hace de la cópula una parte del encuentro y como su manifestación física, merece todo respeto. La cultura hebrea de la antigüedad dio a esa unión total un nombre fabuloso: lo llamó *Iadaj* que significa "comprensión", que es palabra usada para las tareas intelectuales: lo conocido es como interiorizado y espiritualizado, pero no destruido. Es decir que tanto en lo intelectual como en lo sexual hay verdadera comprensión. Jamás concurrencia. De paso anotamos que en ciertas especies animales el acto sexual sí conlleva la destrucción de uno de los participantes.

El error del erotismo. Es este un sentimiento estético por el cual el hombre busca a sus semejantes a causa de su belleza y sus valores atractivos; se siente empujado hacia el "objeto" amado sólo porque es deseable. Es evidente entonces que el erotismo es reductivo, y no amplio como el amor que ama al otro por sí mismo, por todos sus valores personales. López Ibor afirma que el erotismo es precisamente la falta de amor ya que "en la atracción erótica se incluye una trama de simpatías y antipatías, de deseos y aversiones, de vitalidades y fatigas, de intereses y desintereses, de novedades y habituaciones. Por virtud de ese conglomerado dinámico, el hombre y la mujer se apasionan el uno por el otro; y también se desencantan; porque la atracción psicológica no es duradera si no va enhebrada por el hilo sutil amoroso que pertenece al reino del amor".

Nuestra época, dice Paul Ricoeur, tuvo que dedicarse a erotizar porque no es capaz de amar; incapaces de vivir la complementariedad por la pobreza en el aprecio a la persona, muchos hombres de hoy han caído en el erotismo. Esto es causa de angustia, no de risa (Arnold Toynbee) porque el empobrecimiento o reducción de lo sexual, que es el erotismo, va produciendo lógicamente un sabor amargo, quita la razón de vivir al suprimir el amor en el mundo, y va forjando una civilización de tedio que no es la mejor herencia para la generación siguiente.

"La libertad sexual no ha liberado necesariamente al pueblo norteamericano. Esa libertad ha aminorado las angustias sociales externas, pero ha acrecentado las inquietudes internas" (R. May, sicólogo). Como compensación que es del amor, el erotismo constituye invariablemente un desengaño porque el hombre no puede vivir sin amor ya que él mismo es "un destino de amor" (Guardini).

El erotismo además crea dependencia. Cuando un ser humano dice amar a otro sólo por su atractivo y sus funciones, y no por su originalidad personal, lo está sometiendo a dependencia. Esclavo él mismo de sus propias inclinaciones, en cierto sentido se desquita esclavizando a otros. El varón, a veces sin percibirlo, siente la necesidad de tener un esclavo; y para eso tiene a la mujer; la cual suma así, con frecuencia, la esclavitud psicológica a la esclavitud económica.

Combatís su resistencia
y luego, con gravedad,
decís que fue livianidad
lo que hizo la diligencia.
¿Cuál mayor culpa ha tenido,
aunque cualquiera mal haga:
la que peca por la paga
o el que paga por pecar?
Pues, ¿para qué os espantáis
de la culpa que tenéis?
Queredlas cual las hacéis
o hacedlas cual las buscáis...

(Juana de Asbaje, mejicana)

Del érotismo al machismo. El machismo es la actitud de superioridad del hombre con relación a la mujer; sentimiento de desprecio hacia lo femenino y pretensión de tener dominio absoluto sobre la existencia y actividades de la mujer.

El machismo se caracteriza por el deseo, a veces inconciente, de impedir que la mujer sea "persona" y se realice. En muchos casos refleja un sentimiento de inseguridad del hombre que trata de valorizarse a sí mismo desvalorizando a la mujer.

El machismo viene a ser así la ley que impone un ser frustrado y que, incapaz de amar al otro como persona, la reduce a un objeto de admiración o de placer. ¿Podrá existir dominación más sombría?

La mujer, a su turno, quisiera vengarse de su esclavitud, tratando de escalar el puesto de dominio que tenía el varón y jugando ella sola el juego de "amo y señor".

La unidad soñada de los dos sexos se podrá lograr cuando la sexualidad sea entendida, no como la pugna entre dos fuerzas enemigas que quieran dominar, pugna a la cual lleva el erotismo, sino como una complementariedad feliz.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que la complementariedad no es fácil. Porque debe ser el acople de dos libertades. Si no es dable destruir la una para satisfacer la otra; si amar consiste precisamente en "promover en el otro su propia libertad"; si el ejercicio sexual no puede ser aislado de la totalidad que es el hombre; si hay que tener en cuenta todos los valores del otro para respetarlos y promoverlos; si en el mismo acto sexual, es preciso asumir (como

persona) todas las responsabilidades del ser humano en cuanto tal, hay que reconocer que la sexualidad humana no es cosa fácil. Fácil puede ser reducirla a la cosificación y el erotismo; pero así deja de ser humana, es decir pierde todo su específico encanto. "Vivir no es fácil", decía Camus; menos fácil aún vivir una sexualidad auténtica, hecha de participación con el otro, y de autenticidad creciente dentro del propio sexo.

10.6 El misterio del sexo

El sexo y el misterio. "Mientras más misterioso, mejor". La palabra "misterio" ha tenido en la historia distintos significados: los filósofos alemanes del siglo XIX llamaban así a lo lejano y penumbroso que nunca se podía comprender. En el siglo XX llamamos "misterio" lo insondablemente rico, de posibilidades sin fin, de tarea de no acabar. El misterio hace entonces que un avance en su conocimiento constituya el mejor estímulo para no descansar nunca, porque mientras más se le conoce, más bello se le descubre. Contentarse con un conocimiento parcial, con una satisfacción momentánea cosificadora, sería perderlo.

El hombre mismo es un misterio para las ciencias actuales, cuando esas ciencias son serias y sinceras; y es lógico que el sexo participe del carácter misterioso del ser humano.

Nadie puede pretender, entonces, una objetividad absoluta en cuestiones sexuales, aunque cierto positivismo creyó haberlo entendido todo cuando apenas había acertado a una descripción superficial. Lo "objetivo" en cuestiones humanas no consiste nunca en lo materialmente perceptible, sino en el sentido profundo que es su contenido y su razón de ser.

Hacer del acto sexual objeto de explicaciones meramente "objetivas" es un engaño peligroso; ante él no caben sino el estupor, el éxtasis y la conciencia del misterio.

Por ser misterio, el sexo no es un simple problema. La diferencia entre los dos consiste en que la incógnita inicial del problema puede ser resuelta a base de premisas conocidas; así el problema se puede resolver porque siempre está fuera de nosotros; pero el misterio nos rodea como un océano gigante que nunca logramos explorar del todo. El problema lo explicamos y así lo comprendemos, pero el misterio nos comprende a nosotros.

El misterio de lo no teleológico. La teleología es el conocimiento de los fines. Cuando el hombre descubre una fuerza natural que antes no conocía, siente gozo y no ansiedad; tal fue el caso de la electricidad y va siendo el caso de la energía atómica.

Descubrir el fin de las cosas, saber para qué son y, en especial, tener seguridad de hasta dónde pueden llegar (para que no me dominen y no me destruyan) es algo que no sucede con el sexo.

En efecto, el sexo no se puede reducir, sin más, a un fin procreativo; es evidente que el sexo nos cobija desde la más temprana niñez y ojalá no muriera nunca. La procreación, en cambio, debe reducirse a una época específica de la vida y debe conllevar, para que sea auténticamente humana, un amor de preferencia hacia la otra parte. Es entonces cuando se comprende que el matrimonio tiene dos "fines" o "significados" como son la unión y la procreación. Ha sido un avance fabuloso de la época moderna el no haber reducido el matrimonio a un solo fin, procrear, como todavía lo juzgaban los romanos del imperio.

El sexo, pues, no tiene un fin conocido, de hitos declarados:

"No es fácil definir la sexualidad no procreativa. Porque ella, aunque incluye la sexualidad genital en un extremo, también incluye muchísimo más. ¿Qué decir, por ejemplo, del placer derivado de la contemplación de un hermoso cuerpo desnudo, a lo vivo, en el papel o en el mármol? El placer que hombres y mujeres de almas afines derivan de hablar unos con otros, ¿es también sexual? No es extraño que Mary Calderone afirme que la sociedad no ha desarrollado todavía una respuesta abierta y sincera a las preguntas: ¿Para qué es la sexualidad? y, ¿cómo puede conseguirse que sea una fuerza constructiva y creadora, en vez de destructiva y distorsiva?" (Ira Reiss).

Esta aseveración prueba que ni siquiera hombres de tan amplias ideas como Ira Reiss están contentos con sus hallazgos en materia de psicología y sociología sexuales. Que el campo no está suficientemente desbrozado todavía; y que la libertad excesiva que hoy nos permitimos (como una reacción cíclica al puritanismo anterior) puede echarnos en manos de una catástrofe mayor.

Debemos declarar que el hombre no es teleológico porque no es "naturaleza". Todo en la naturaleza tiene su fin marcado. Tan sumamente bien marcado que el mismo Aristóteles afirma que "la naturaleza de las cosas es su fin". Y como el hombre es el eje, la coro-

na, la meta final de todo el universo, hay que conceder que el hombre es el fin de sí mismo; o en otras palabras que el fin del hombre es su propia realización como persona.

Lo cual significa que no tiene su fin marcado, ya que, como persona, él mismo tiene que forjarse las metas, los medios y los planes. Nada tan abierto como una vida humana. Y cada uno lo tiene que definir. Quizá en este mismo sentido el mismo Aristóteles decía que el hombre "no es naturaleza, puesto que es espíritu".

Los perros de Pavlov. "Se coloca el perro en una habitación oscura y en un momento dado, se enciende bruscamente una bombilla; al cabo de medio minuto, y durante el medio minuto que sigue, se da de comer al perro. Se repite esto varias veces; a la larga, la luz, hasta entonces indiferente para el animal, y sin acción sobre las glándulas salivares, llega a ser un excitante especial de esas glándulas. Cada vez que se enciende la luz, se observa la salivación. Este reflejo aumenta".

Estas líneas del ruso Ivan Pavlov, que dedicó su vida al estudio de los reflejos condicionados, nos demuestra cómo opera el perro ante ciertos estímulos exteriores. ¿Cómo ha de reaccionar el hombre? Pavlov mismo responde:

"El hombre es, bien entendido, un sistema; como cualquier otro sistema de la naturaleza, sometido a las leyes inevitables y comunes de toda naturaleza; pero un sistema único, a causa de su autorregulación interior".

Es preciso, reconocer entonces, que el hombre responde, a ciertos excitantes que, por coincidencia, se han asociado a la idea sexual. Por tanto, mientras más se multipliquen esas asociaciones, más oportunidades tendrá de estimular su deseo sexual. Eso es precisamente lo que se está verificando en el mundo contemporáneo; según el siquiatra Harry Stack Sullivan, "muchos convencionalismos culturales hacen de nosotros el pueblo más dominado por el sexo, de que yo haya tenido noticia". En eso el hombre está reaccionando igual que los perros de Pavlov.

Como advierte el mismo Pavlov: en el hombre hay algo más que naturaleza, algo más que su parecido con los animales. Porque el hombre tiene una autorregulación interior. Autorregulación interior, significa que él se regula si quiere. Para ser capaz de querer, ya que autoeducarse, es adquirir auténtica disciplina. La cual no tiene su razón de ser en sí, sino en el respeto y ayuda que merece todo ser humano.

De modo que quien reacciona, como los perros de Pavlov, a los continuos estímulos sexuales de nuestro siglo, significa que no ha traspasado la etapa "natural" que lo asimila a las bestias.

10.7 La sexualidad humana es más que natural

En el hombre el sexo es humano, es decir que es mucho más que natural. Y siendo humano ha de llamarse lógicamente "espiritual". Sin embargo la palabra "natural" tiene dos sentidos diferentes: uno estático, que designa lo que simplemente es, los hechos escuetos, desprovistos de sentido, carentes de dinamismo; lo que aparece y se ve en sencilla primitividad. En ese sentido, todo el cosmos es "natural": allí está tal cual es, porque no tiene el dinamismo de la conciencia para trasmutarse a sí mismo. Va cambiando, por necesidad "natural" en una evolución maravillosa que dura siglos de siglos.

El segundo sentido de "natural" es dinámico. Teilhard de Chardin escribe así respondiendo a los inmovilistas:

"En nombre del descanso de los hombres, en nombre de los hechos, en nombre del orden establecido y sagrado, prohibición a la Tierra de que se mueva. Nada cambia, ni puede cambiar. La balsa va errante, sin meta, sobre un mar sin orillas".

"La verdad es (sigue el mismo Teilhard) que nada es comprensible más que por su historia. Naturaleza equivale a devenir, a hacerse. Ni siquiera el alma humana, el siquismo más elevado que conocemos, queda fuera de la ley común".

De acuerdo con estas ideas de Teilhard hemos dicho al comienzo que la ley fundamental del hombre es "realizarse", que nadie puede permanecer en el estado en que nació, que es preciso moverse y ascender. Y todo ello precisamente por la presencia de una conciencia en este ser, el hombre, que comparte con otros la naturaleza, siendo él una naturaleza radicalmente diferente y superior.

Por tanto, cada ser humano debe ir creciendo en su sexo, para convertirlo de "natural", en humano. La vida sexual humana no debe estar sometida a condicionamientos reflejos, sino ser siempre guiada por la razón.

La sexualidad humana no es exclusivamente instintiva

El instinto es una palabra desafortunada, el uso excesivo la volvió tan confusa que algunos científicos proponen eliminarla del lenguaje

de las ciencias. Significa aguijón, estímulo, punzada; nada en esa lengua hace alusión a la "necesidad" con que otros han coloreado la palabra. De modo que, al menos en el lenguaje romano, lo instintivo no por eso es irrefrenable o "necesario". A veces se habla de instinto para decir la facilidad con que algunos ejecutan ciertas labores (fulano es instintivamente músico); y otros designan con esa palabra lo que no dependía de la inteligencia.

Porque todo lo que el hombre es, debe obedecer a la guía de la razón. La ciencia médica sabe ya, sobre todo después de Freud, que el hombre es una unidad en que la mente y el cuerpo son interdependientes. Cuando algún sector humano domina a los demás, es porque se le concedió el dominio y si tal primacía se ha concedido a valores secundarios, el hombre ha de padecer las malas consecuencias. El sexo es secundario y por más que sea una fuerza poderosa, no debe escapar del todo a la autodirección interior, de que hablaba el mismo Pavlov.

Gobernado por el instinto es el don Juan de las leyendas, el hombre que nunca madura en su sexualidad humana.

En los animales prima el instinto; en el hombre, el sentido. La psicología contemporánea no admite ya la vieja polarización de instinto e inteligencia, según la cual unos sectores humanos estarían dominados por el instinto, en tanto que otros serían guiados por la inteligencia. Consta además que la palabra instinto (en su origen latino) no tiene nada de "interior"; si fuese interior, su acicate sería irrefrenable. Y no lo puede ser, porque, ¿qué sería la humanidad con un "instinto" sexual desenfrenado? En lógica absoluta, ese instinto autorizaría matar, para lograr una satisfacción sexual, y todas las violaciones serían "naturalmente instintivas".

La psicología contemporánea sabe que en los animales hay fuerzas automáticamente reguladas, en tanto que en el hombre se pueden crear valores culturales. Es decir que en el niño se van sembrando ciertos valores y convicciones; en otros términos, el joven tendrá las inclinaciones, gustos y controles que su propia autoeducación y la sociedad le proporcionen. Ya mostramos cómo existe una socialización insana que enseña falsos valores e inculca aún contravalores. Un ejemplo trágico es la teoría de que "la vida es para gozar", teoría que prepara al niño a cosificar a los demás para su propio goce, a guiarse por los estímulos, en vez de cultivar la guía de la inteligencia, de la libertad compartida y del sentido de la totalidad humana.

¿No es el amor un instinto? Así podría parecer: "súbitamente un ser se vuelve indispensable, se hace bello, más importante que yo mismo", y el amor florece. Sin embargo esos "amores" sorprendivos son de ordinario amores juveniles que no duran porque carecen de la solidez que da el verdadero aprecio profundo interpersonal. Para superar el instinto hay que crecer en madurez, y reconocer que la sexualidad es mucho más que la atracción y el impulso; porque la sexualidad es revelación.

La sexualidad humana es revelación pues compartir es tener en cuenta al otro como persona. Pero la persona no es de sí transparente; ya decía Shakespeare que apenas es posible conocer a otro en 2 años. Y como casi nadie se conoce a sí mismo, es difícilísimo revelarse al otro; se requiere voluntad mutua de comprensión. Esta no se debe reducir, empobrecida, a un pacto de no agresión, a una simple tolerancia. Sino avanzar hacia el conocimiento profundo que no se puede dar sin amor.

Revelarse es correr el velo para que se vea la realidad profunda; y la realidad profunda del hombre no consiste tan solo en los gustos y en las preferencias por ciertas técnicas del amor, sino en la madurez intersubjetiva, en la capacidad de darse, en la voluntad de sacrificarse por el otro, en la decisión de "promover en el otro su propia libertad". Revelarse en fin, es darse de hecho.

Dos seres humanos pueden llegar a convivir por varios lustros sin revelarse el uno al otro, manteniendo cada cual el muro del egoísmo cerrado; el egoísta ni siquiera es capaz de revelarse al otro. Para vivir una sexualidad auténticamente humana, es necesaria una voluntad generosa de darse, como persona, o sea de revelarse.

¿Podemos afirmar que el sexo se espiritualiza? Lo espiritual no es como el humo, algo intangible, desencarnado y vaporoso, "espiritual" (hablando siempre de lo humano) es lo profundo, lo real lo verdadero; los marxistas llaman así a los valores más sólidos. Podremos decir entonces que un hombre es "espiritual" cuando no reduce sus criterios y actitudes a lo meramente superficial.

Y como el primer valor, en lo humano, es la solidaridad, sólo es espiritual lo que es compartido. No es entonces "espiritual" la unión transitoria de dos individuos que hicieron un contrato; y en cambio es profundamente espiritual la unión sexual de dos seres que se aman.

"Material" en cambio no es lo tangible, concreto y sólido. "Material o materialista" llamaremos aquí al que se cierra en sí mismo, y olvida a su hermano el hombre.

Las viejas nociones platónicas que llamaban espiritual lo que se refería al alma, y material cuanto se refiriera al cuerpo, están más que superadas, desde que la filosofía moderna descubrió la unidad fundamental del ser humano. Tiempos hubo en que lo sexual se adscribió a lo material y hasta se le tildó de sucio, pecaminoso y feo.

Tenemos, pues, que el sexo se puede "espiritualizar": que así espiritualizado o compartido en un amor profundo, trae verdadera felicidad al hombre.

¿Qué es entonces el pudor? Revelarse es hacerse presente a alguien. Y no hay presencia verdadera sino en relación con una ausencia posible. Mi presencia para el otro no significa que el otro pueda disponer de mí como de una cosa; de ser así, yo dejaría de ser persona.

Es preciso, pues, que yo pueda escapar al otro y así poder ser una presencia para él. Es preciso que haya en mí una intimidad sobre la cual el otro no pueda tener dominio y sólo entonces podrá ver que soy persona. Por eso el pudor es característico de la relación interpersonal" (Roger Mehl).

El gran pensador francés contemporáneo entiende, pues, el pudor como el respeto que a la intimidad personal debemos el otro y yo; ni él puede invadirme sin mi consentimiento, ni yo puedo revelarme sin prudencia. No se trata de vestidos, ni del cuerpo simplemente, sino de la persona total. "Impúdico" podremos entonces llamar al curioso impertinente y al desabrido ...

"El pudor es el sentimiento que tiene la persona de no agotarse en sus expresiones, y de estar amenazada en su ser por quien estime su existencia manifiesta como si fuera su existencia total. El pudor físico no significa que el cuerpo sea impuro, sino que soy infinitamente más que este cuerpo mirado o tomado. El pudor de los sentimientos significa que cada uno de ellos me limita y me traiciona. Uno y otro significa que no soy juguete de la naturaleza ni del otro. No estoy avergonzado de ser esta desnudez o este personaje, sino de que parezca que no soy más que esto. Lo contrario del pudor es la vulgaridad, el consentimiento a ser lo que ofrece la apariencia inmediata, a exponerse a la mirada pública" (E. Mounier).

Obscenidad y pornografía. Hay en castellano cerca de 300 términos para significar lo mismo. Tantas palabras vienen a significar que el lenguaje humano es netamente convencional, que las palabras mismas nada son y que, en fin, no hemos acertado todavía para designar lo sexual y sus contrarios.

¿No es el amor un instinto? Así podría parecer: "súbitamente un ser se vuelve indispensable, se hace bello, más importante que yo mismo", y el amor florece. Sin embargo esos "amores" sorprendidos son de ordinario amores juveniles que no duran porque carecen de la solidez que da el verdadero aprecio profundo interpersonal. Para superar el instinto hay que crecer en madurez, y reconocer que la sexualidad es mucho más que la atracción y el impulso; porque la sexualidad es revelación.

La sexualidad humana es revelación pues compartir es tener en cuenta al otro como persona. Pero la persona no es de sí transparente; ya decía Shakespeare que apenas es posible conocer a otro en 2 años. Y como casi nadie se conoce a sí mismo, es difícilísimo revelarse al otro; se requiere voluntad mutua de comprensión. Esta no se debe reducir, empobrecida, a un pacto de no agresión, a una simple tolerancia. Sino avanzar hacia el conocimiento profundo que no se puede dar sin amor.

Revelarse es correr el velo para que se vea la realidad profunda; y la realidad profunda del hombre no consiste tan solo en los gustos y en las preferencias por ciertas técnicas del amor, sino en la madurez intersubjetiva, en la capacidad de darse, en la voluntad de sacrificarse por el otro, en la decisión de "promover en el otro su propia libertad". Revelarse en fin, es darse de hecho.

Dos seres humanos pueden llegar a convivir por varios lustros sin revelarse el uno al otro, manteniendo cada cual el muro del egoísmo cerrado; el egoísta ni siquiera es capaz de revelarse al otro. Para vivir una sexualidad auténticamente humana, es necesaria una voluntad generosa de darse, como persona, o sea de revelarse.

¿Podemos afirmar que el sexo se espiritualiza? Lo espiritual no es como el humo, algo intangible, desencarnado y vaporoso, "espiritual" (hablando siempre de lo humano) es lo profundo, lo real lo verdadero; los marxistas llaman así a los valores más sólidos. Podremos decir entonces que un hombre es "espiritual" cuando no reduce sus criterios y actitudes a lo meramente superficial.

Y como el primer valor, en lo humano, es la solidaridad, sólo es espiritual lo que es compartido. No es entonces "espiritual" la unión transitoria de dos individuos que hicieron un contrato; y en cambio es profundamente espiritual la unión sexual de dos seres que se aman.

"Material" en cambio no es lo tangible, concreto y sólido. "Material o materialista" llamaremos aquí al que se cierra en sí mismo, y olvida a su hermano el hombre.

Las viejas nociones platónicas que llamaban espiritual lo que se refería al alma, y material cuanto se refiriera al cuerpo, están más que superadas, desde que la filosofía moderna descubrió la unidad fundamental del ser humano. Tiempos hubo en que lo sexual se adscribió a lo material y hasta se le tildó de sucio, pecaminoso y feo.

Tenemos, pues, que el sexo se puede "espiritualizar": que así espiritualizado o compartido en un amor profundo, trae verdadera felicidad al hombre.

¿Qué es entonces el pudor? Revelarse es hacerse presente a alguien. Y no hay presencia verdadera sino en relación con una ausencia posible. Mi presencia para el otro no significa que el otro pueda disponer de mí como de una cosa; de ser así, yo dejaría de ser persona.

Es preciso, pues, que yo pueda escapar al otro y así poder ser una presencia para él. Es preciso que haya en mí una intimidad sobre la cual el otro no pueda tener dominio y sólo entonces podrá ver que soy persona. Por eso el pudor es característico de la relación interpersonal" (Roger Mehl).

El gran pensador francés contemporáneo entiende, pues, el pudor como el respeto que a la intimidad personal debemos el otro y yo; ni él puede invadirme sin mi consentimiento, ni yo puedo revelarme sin prudencia. No se trata de vestidos, ni del cuerpo simplemente, sino de la persona total. "Impúdico" podremos entonces llamar al curioso impertinente y al desabrido . . .

"El pudor es el sentimiento que tiene la persona de no agotarse en sus expresiones, y de estar amenazada en su ser por quien estime su existencia manifiesta como si fuera su existencia total. El pudor físico no significa que el cuerpo sea impuro, sino que soy infinitamente más que este cuerpo mirado o tomado. El pudor de los sentimientos significa que cada uno de ellos me limita y me traiciona. Uno y otro significa que no soy juguete de la naturaleza ni del otro. No estoy avergonzado de ser esta desnudez o este personaje, sino de que parezca que no soy más que esto. Lo contrario del pudor es la vulgaridad, el consentimiento a ser lo que ofrece la apariencia inmediata, a exponerse a la mirada pública" (E. Mounier).

Obscenidad y pornografía. Hay en castellano cerca de 300 términos para significar lo mismo. Tantas palabras vienen a significar que el lenguaje humano es netamente convencional, que las palabras mismas nada son y que, en fin, no hemos acertado todavía para designar lo sexual y sus contrarios.

Etimológicamente, obsceno es lo que no se debe presentar en la escena, en el teatro; lo cual ha variado infinitamente en las distintas civilizaciones; en el oriente antiguo y en la Europa medieval se habló y actuó de manera muy libre en las representaciones. En occidente, por influjo especial del calvinismo, se estableció un pudor particular. Ahora nos estamos polarizando en el otro extremo; en el de una desabrida licencia; todo ello es la prueba clara de la pobreza sexual de nuestro siglo.

Para la escena no hay leyes fijas, ni pueden ser las mismas en todos los lugares; de modo que los hombres más honestos, los que no tengan interés lucrativo en los espectáculos, deben ser oídos cuando piden moderación.

Pornografía es palabra más pesada; su origen griego (porneia) no era nada limpio, como que designaba la prostitución; es un error llamar obsceno o pornográfico todo lo relativo al sexo o a la desnudez. Pero quitar a la palabra toda su carga negativa, como quiere Morse Peckham, es un afán lingüístico que se puede dejar a los estudiosos de la lengua.

Dejar que todo se diga, todo se exhiba y todo se haga, so pretexto de que estábamos equivocados, es caer en la libertad permisiva de que hablamos antes y presumir de que ya se sabe todo lo relativo al sexo. Estar en búsqueda permanente de cuanto dignifique, es en cambio una posición honesta.

Actualmente hay excesiva literatura erótica. Algunos "pornógrafos" son tímidos que se proyectan, y proyectándose resultan dibujando la situación de muchísimos lectores. Así se compensan de la represión que están viviendo sobre sí mismos; su erotismo resulta a la postre mera falsedad. Además cualquier novela sexual es erótica y encubridora de una violación: la de la conciencia del lector. También los más famosos libros actuales sobre sexualidad, proclaman con alborozo la revolución sexual; y no parecen percatarse de que casi todas las revoluciones ruidosas del mundo han fracasado.

Todavía se puede hablar de "perversiones". Perversión es palabra latina que significa "extravío", andar fuera del sendero. Es evidente, en antropología, que los hombres no están acordes para definir lo que es una perversión; lo que en unos es la existencia de reglamentaciones que limitan, al menos en público, las manifestaciones eróticas.

La sociedad permisiva actual no pretende con la permisibilidad absoluta subsanar el problema; sabe que esas mismas ansias de per-

mitirse todo son radicalmente enfermizas. Koupernik dice que "porque está enferma, nuestra sociedad tiene tendencia a excusar desviaciones considerables". Y el sabio Paul Ricoeur "el erotismo actual es de tipo regresivo".

Es apenas lógico que una sociedad caracterizada por el miedo (Shramm) padezca una profunda y generalizada ansiedad, origen y raíz de nuevas perversiones.

En el fondo de todas las perversiones, preguntamos nosotros, ¿no hay siempre un tremendo afán nihilista? ¿No es el resentimiento (ver Spengler) lo que lleva a nuestros contemporáneos a querer destruir todos los valores, incluyendo allí uno de los más ricos y complejos como es el valor sexual? Y todo se debe a que nuestro siglo olvidó el amor y lo reemplazó por el erotismo crudo. Con razón decía Teilhard que "nuestro mundo acabará por estallar, si no aprende a amar".

Lujuria. Para los romanos, *luxus* y *luxuria* era lo sobrante e improductivo; hablaban así de la vegetación en desorden que nadie cultivaba precisamente porque a nadie aprovechaba. Lo sobrante se convertía en elemento dañoso, perjudicial al conjunto. Tanto es así que la palabra se aplicó de modo preferente a los asuntos económicos: el lujurioso era el avaro para quien el dinero nunca tenía fin.

Por eso podremos hablar de lujuria cuando un hombre no asume en responsabilidad su energía sexual, y se desparrama (don Juan Tenorio) como una vegetación en desorden. Cuando se asume en cambio la sexualidad y se la vive en ordenada complementariedad, no merece ninguna objeción.

10.8 La sexualidad al servicio de la totalidad humana

Varón y mujer: Hemos partido del principio de que la totalidad válida en todo, es el ser humano. Hemos visto ya que todo ser humano es varón o mujer, y que ser varón o mujer implica la necesidad de compañía, significa un enérgico rechazo a la soledad.

El interés que uno de ellos espera del otro, hacia su persona única en el mundo, exige que él y ella sean diferentes, que el amor del uno sea auténticamente masculino y el amor de la otra sea auténticamente femenino. Es decir que todo amor tiene que ser sexuado, varonil o femenino. Así cada sexo viene a ser complementario del otro, e indican, con su mismo ser, que el hombre no fue hecho para la soledad.

Es de anotar sin embargo que no siempre cuando una pareja se une, lo hace de manera plenamente humana, por cuanto existen encuentros meramente genitales, sin amor; de éstos comentaba la revista Time: "Cuando el acto sexual se explota por simple placer, por mero lucro o por llenar un vacío en la sociedad o en el alma, se convierte en algo impersonal y finalmente amargo".

De la pareja surge la familia, sociedad de amor verdadero. Cuando se ha forjado un amor verdadero; cuando uno y otro comprueban la complementariedad de sus personas y no se contentan con el mero "ajuste sexual"; cuando se estiman por la originalidad especial de cada uno y no tan solo por la atracción mutua, cuando están decididos a "promoverse mutuamente en la libertad", entonces normalmente surge el anhelo de conformar una familia.

Dos personas distintas (marido y mujer) conforman entonces una sociedad nueva, centrada toda en el amor, pronta a favorecer la realización humana de ambos como seres distintos y complementarios. ¿Podrá darse mejor ambiente para la formación de un tercero, del niño, expresión viva de amor? La pareja y la familia serán entonces el contexto ideal para la formación de personas. Tanto más cuanto que la familia es la única sociedad en el mundo que tiene como principio, como alma y como objetivo la vivencia del amor. Otras sociedades hay dedicadas a la producción, a la promoción cultural, a la recreación, a las obras altruistas. Pero la familia es la única estructurada sobre el amor, y el amor es la única fuerza capaz de formar verdaderas personas. De la calidad de la pareja depende la formación humana del hombre y de la mujer. Es lógico que mientras más armonía haya en el hogar, más equilibrados serán los hijos, más asegurada tendrán su salud mental y su salud total.

Sabemos que la pareja trasmite la vida. Teilhard escribía Vida siempre con mayúscula. Sobre todo cuando se trataba de Vida humana, puesto que no son iguales la vida de la planta, la del animal y la de la persona. La Vida humana es radicalmente diferente precisamente porque el hombre no vive tan sólo para vegetar o respirar. El vive para pensar y más que todo para amar.

La transmisión de la Vida humana no ha de ser por tanto igual a la transmisión de las otras vidas; aquella requiere una responsabilidad especial compartida por dos personas maduras, que comprendan al máximo el valor soberano de toda Vida humana. Es la transmisión de la Vida humana la que da pleno sentido a las diferencias complemen-

tarias del hombre y la mujer. Y es allí donde surge la familia fundamento insustituible de toda sociedad y contexto indispensable para la creación y formación de nuevos hombres.

Sin embargo no se puede decir simplemente que han transmitido la Vida los padres que la engendraron, porque la Vida humana es supremamente compleja. Engendrarla es apenas el comienzo. La alimentación, la educación y sobre todo el amor son necesidades indispensables del niño a cuya satisfacción tiene ya derecho desde su concepción.

La pareja y la familia deben ser fecundas y la fecundidad consiste en la creación, la continuidad, el crecimiento.

Hay un primer nivel de creación que es interior: la pareja crece y es fecunda en la profundización de la entrega mutua de los cónyuges. El amor es de suyo una fuerza en crecimiento: el que ama de veras, ama hoy muchísimo más que ayer. Su complementariedad no se reduce jamás a lo que hasta hoy se logró.

El segundo nivel entraña la creación del hijo: amarse sin engendrar una Vida humana nueva, sería quedarse en un punto estático, no abrirse al ser que conjugará, en todos los sentidos, todas las riquezas humanas de los esposos. El niño debe ser alguien notoriamente nuevo y mejor. El será la encarnación del amor que crece.

Y cuando el hijo no es posible, la Vida de la pareja debe ser fecunda para la sociedad: otras personas deben participar de la riqueza humana, única, que ellos dos constituyen.

Especial papel de la madre: Siendo los sexos complementarios y destinados a conformar la pareja, no podemos hablar de sexos opuestos ni la mejor conducta será la concurrencia o la competencia.

Como concurrencia han sido presentadas las relaciones entre los dos sexos, en algunos movimientos feministas, o de "liberación de la mujer". Estos han tenido éxitos editoriales increíbles porque comenzaron con el reclamo justo de los derechos civiles de la mujer.

Hoy las mujeres tienen acceso a todas las profesiones, ocupan en todas partes puestos directivos y han demostrado especiales aptitudes para las ciencias y las artes.

Su participación activa dentro de la sociedad no sólo es importante sino indispensable. Sin embargo es preciso recordar que en su papel de esposa y educadora, la mujer es insustituible. Según esto es urgente que tanto la mujer como la sociedad se esfuercen por encontrar el equilibrio entre la misión social de la mujer y su misión de eje del hogar.

He ahí cómo una sexualidad entendida como integración en la persona y no como rueda suelta, se torna cualitativamente fecunda. Y lo es cuando se ve en el niño una persona capaz de llegar a ser, necesitada de amor para realizarse.

El niño necesita de un amor que haya realizado ya, en sus padres, la complementaridad interpersonal de que se habló antes. Por lo que él ve en el hogar, cuando éste se halla cimentado sobre la idea personalizante del sexo, se podrá ir haciendo capaz de vivir a su vez su propio — como una maravillosa vivencia de autorrealización en la complementaridad.

“Construir el mundo”. Pero ningún niño vive encerrado en el hogar; la primera socialización que vive con sus padres, comienza a ampliarse luego en el jardín de niños, la escuela y el colegio. Allí se encuentra con un sector de la sociedad que también participa de sus nobles ideas.

Con ellos, con quienes ya estiman el sexo en su valor más alto, hay que comenzar a construir un mundo puro, centrado en el amor, en el respeto a la persona humana, dedicado a cultivar los valores personales, enemigo de toda cosificación y de toda discriminación. El sexo bien entendido llega a ser así el mejor elemento para una socialización sana y el mejor ambiente para la correcta realización de la persona.

La “construcción del mundo” no debe reducirse a la construcción técnica; porque ésta es solo un medio para la humanización de todo. Es preciso construir un mundo humano, en que los hombres no sean enemigos, sino colaboradores, y en que ojalá todos se preocuparan de promover en todos la genuina libertad.

Desde la primera totalidad que es la persona (y en la cual es preciso integrar el sexo) podríamos llegar entonces a la totalidad que es la humanidad entera y que hoy, más que nunca, requiere el esfuerzo de todos para que el mundo sea verdaderamente humano.

Alix Merino &
Dehl

30 SET. 1986



EDITORIAL
norma