

Formación en Valores

OMAR GIRALDO GIRALDO

PRINCIPIOS ÉTICOS PARA  
ADOLESCENTES

Normas de Convivencia, Civismo,  
Salud, Seguridad y Derechos Humanos.

HACIA LA CONSTRUCCIÓN DE UNA NUEVA SOCIEDAD

Edición Especial para Colombia



OMAR GIRALDO GIRALDO

EX MAESTRO CONSEJERO  
NORMAL NACIONAL DE VARONES DE MANIZALES  
CALDAS - COLOMBIA.

EX ASESOR EN COMUNICACIONES  
AGENCIA INTERNACIONAL DE DESARROLLO (AID)

## PRINCIPIOS ÉTICOS PARA ADOLESCENTES

Un texto didáctico orientado a la  
formación en valores, de conformidad  
con la Ley General de Educación  
(Ley 115 de 1994, República de Colombia)

Copyright © 2006 – J. Omar Giraldo Giraldo  
Reservados todos los derechos.

Se prohíbe, bajo las sanciones legales pertinentes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin permiso escrito del autor.

Editor: J. Omar Giraldo Giraldo.  
ogiraldogiraldo@gmail.com

Diseño de portada:  
Jairo Andrés Beltrán  
anbilli@gmail.com

Primera Edición, Junio de 2006. Bogotá D.C. (Colombia)  
Primera Reimpresión, Agosto de 2013. Bogotá D.C. (Colombia)

ISBN- 958-33-9376-2

## DEDICATORIA

A todos los jóvenes colombianos, de quienes espero su apoyo decidido a las nobles causas de la paz y el desarrollo en toda la nación. Lo anterior, incluyendo efectivos programas sociales y económicos en los sectores pobres, donde muchas veces la esperanza de una cercana redención parece esfumarse en medio del sufrimiento cotidiano, lo cual suele conducir a graves situaciones de insatisfacción, con evidentes riesgos en el campo del orden colectivo.

O.G.G.



## CONTENIDO

Prólogo.....	13
Presentación.....	15

### Primera Parte

PRINCIPIOS ÉTICOS Y NORMAS DE CONVIVENCIA .....	19
CARTA ABIERTA A MIS HIJOS SANTIAGO Y CAROLINA .....	19

#### Capítulo 1

Conceptos generales.....	23
1. El valor de la vida humana .....	23
2. La salud, un tesoro invaluable.....	24
3. Higiene pública y aspectos ecológicos .....	24
4. Importancia de la educación.....	25
5. Las buenas maneras .....	26

#### Capítulo 2

Relaciones Familiares .....	27
6. Amor y respeto a nuestros padres.....	27
7. Deberes fraternales .....	28
8. Orden en la casa.....	29

#### Capítulo 3

Temas Sociales.....	30
9. Principios éticos.....	30
10. El trabajo y el ahorro .....	31
11. La fea costumbre de mentir.....	32
12. No recurrir a la violencia.....	32
13. Sensibilidad social.....	33
14. Tolerancia.....	34
15. Comprensión y respeto entre los sexos .....	35
16. Ayudemos en el campo educativo .....	36
17. Presentar excusas, un acto de buena educación.....	36
18. El sexo: responsabilidad y discreción.....	37
19. El pudor de la mujer .....	38
20. Importancia de la solidaridad .....	38
21. Discriminaciones sociales.....	39
22. El cumplimiento de la Ley.....	39
23. Corregir, pero ante todo, educar .....	40

24.	El valor de la prudencia .....	42
25.	El respeto .....	43
26.	Contra soberbia, humildad .....	45
27.	La gratitud .....	46
28.	Fortaleza y heroísmo .....	48
29.	La lealtad .....	49
30.	Fidelidad y amor a nuestra patria .....	50

#### **Capítulo 4**

Nuestro	Lenguaje Cotidiano.....	51
31.	Conceptos generales .....	51
32.	Evitemos los términos soeces .....	52
33.	Hablemos con sumo cuidado ante los niños.....	52
34.	Pensar antes de hablar .....	53
35.	Moderación y tacto en el lenguaje .....	54
36.	El saludo, una necesidad social .....	55
37.	Expresiones de cortesía.....	55
38.	Los perjuicios de la murmuración .....	56
39.	Lenguaje impositivo y actitudes vanidosas.....	56

#### **Capítulo 5**

Justicia y Desarrollo .....	58	
40.	La Justicia .....	58
41.	Adecuada distribución de bienes y servicios .....	59
42.	Aspectos laborales.....	60
43.	Instrucción y formación .....	60
44.	Reformas progresivas en el tejido social.....	61
45.	Todos a favor de todos .....	61

#### **Capítulo 6**

El Matrimonio .....	63	
46.	Hogares bien constituidos.....	63
47.	¿Quién manda en casa?.....	63
48.	Ayuda mutua y paz en el hogar.....	65
49.	La fidelidad engrandece y dignifica.....	65
50.	Discrepancias y escándalos.....	66
51.	El grave problema de los celos excesivos .....	66

#### **Capítulo 7**

Por el Camino del éxito.....	68	
48.	Planificar y no improvisar .....	68
49.	El valor de la perseverancia .....	69



50.	Amabilidad y buen humor .....	69
51.	La sabiduría de los viejos .....	70
52.	Orden y disciplina en la vida cotidiana .....	71
53.	El desorden social, enemigo de la paz y del progreso .....	72

### **Capítulo 8**

Hábitos que Enferman y Degradan .....	73
54. No consumir bebidas alcohólicas .....	73
55. Perjuicios del consumo de tabaco.....	74
56. El flagelo de la drogadicción .....	75
57. Tentáculos siniestros del narcotráfico .....	76
58. Productos que debemos rechazar .....	76
59. Sano esparcimiento.....	77
Guía General.....	79

## **Segunda Parte**

CULTURA CIUDADANA.....	81
------------------------	----

### **Capítulo 1**

Nociones de Civismo .....	83
1. Convivencia y progreso general.....	83
2. Deberes y obligaciones .....	83
3. Derechos que podemos exigir .....	84
4. Dar y recibir, sabia fórmula de nuestra democracia.....	84
5. A la Patria le debemos amor, respeto y lealtad.....	85
6. Colombia: Nuestra Patria Grande .....	85
7. Nuestra Patria chica.....	86
8. Concepto de civismo .....	86
9. El vandalismo urbano: carencia de conciencia cívica.....	87
10. Daños en los recursos naturales y el medio ambiente .....	87
11. Irresponsabilidad y corrupción en los asuntos públicos ..	88
12. Otros casos de incultura cívica.....	88
13. Seamos útiles y gratos en la vida social.....	89
14. Obligación de acatar las leyes que nos rigen .....	89
15. Defendamos los principios democráticos .....	90
16. Elijamos a las personas más idóneas y honestas.....	91
PARA REFLEXIONAR .....	93

### **Capítulo 2**

Exaltación Patriótica .....	94
-----------------------------	----

## **Tercera Parte**

INSEGURIDAD URBANA UN FACTOR DE RIESGO PARA LA VIDA Y LA SALUD .....	101
--	-----

Recomendaciones Generales .....	103
1. Estemos siempre alerta .....	103
2. Peatones y vehículos .....	104
3. Recomendaciones a viajeros y turistas.....	105
4. Los peligros de la noche.....	106
5. Obras en construcción.....	107
6. Puentes peatonales: Un gran recurso vial.....	107
7. Buses urbanos .....	108
8. Solidaridad con precauciones .....	108
9. Documentos de identificación .....	108
10. Planificación y ordenación de las vías para proteger al peatón .....	109
11. El manejo de vehículos, una labor delicada .....	110
12. Denunciemos rápidamente los delitos .....	110

## **Cuarta Parte**..... 113

ALIMENTACIÓN BALANCEADA .....	113
-------------------------------	-----

Nutrición y Salud .....	115
1. Nutrientes indispensables .....	115
2. Carbohidratos y grasas .....	116
3. Las proteínas y el desarrollo cerebral.....	118
4. Vitaminas y sales minerales.....	120
5. La Fibra.....	122
6. El agua, elemento fundamental.....	122
7. Consumo moderado de sal .....	123
8. Trastornos alimentarios .....	123
9. Consideraciones sobre el hambre y la desnutrición .....	125

## **Apéndice No. 1**

DERECHOS HUMANOS.....	129
-----------------------	-----

Declaración Universal de los Derechos Humanos .....	131
Declaración de los Derechos del Niño .....	139
la Constitución Política de Colombia y los Derechos Humanos..	143
Protección constitucional de niños y adolescentes.....	149

## **Apéndice No. 2**

DISPOSICIONES LEGALES DE CARÁCTER FORMATIVO ..... 151

Ley General de Educación..... 153

Agradecimientos..... 157

Breve Biografía del Autor..... 158



## PRÓLOGO

La presente obra constituye un documento de especial valor educativo para el público adolescente. Con un estilo distinto al comúnmente presentado a los jóvenes, el autor propone unos criterios básicos acerca del comportamiento humano, en pro de una armoniosa convivencia.

En forma concreta, con un lenguaje selecto, elegante y pleno de expresiones novedosas, este libro presenta una serie de herramientas de gran utilidad para los jóvenes, quienes comienzan a enfrentarse con el deseo de experimentar, decidir y cuestionar, en busca de su autonomía.

Reflejando la preocupación constante que generan las condiciones de nuestro país, este texto incita a comprometerse con el bienestar de la sociedad, a reflexionar sobre el estado de los lazos comunitarios, insistiendo siempre en la necesidad de mantener aquellos valores que engrandecen la vida personal, y contribuyen al progreso y la justicia social.

*Principios Éticos para Adolescentes* es el producto de un corazón firmemente colombiano, que siente su país, que sufre ante sus dificultades y que asume una posición comprometida con él, desde la cotidianidad de su hogar y su trabajo, espacios en los cuales verdaderamente se construye futuro. Espacios en los cuales se transmite la esperanza.

**LINA PAOLA ROJAS PEÑA**

Psicóloga, Universidad Nacional de Colombia  
Bogotá D. C.



## PRESENTACIÓN

Me complace someter a la consideración de Colombia el presente trabajo, para contribuir a la recta formación de la juventud, en aras de su felicidad y de la armonía familiar y social, aspectos estos de particular importancia en el confuso y turbulento seno de la sociedad contemporánea.

Se trata, fundamentalmente, de un mensaje dirigido a los adolescentes de ambos sexos en forma epistolar, quienes hallarán en él, la luz y el consejo que requieren en esta difícil etapa de la vida, en la cual se definen aspectos básicos de su personalidad y se abren derroteros que habrán de influir de manera decisiva en su futuro.

Esta obra aporta, también, elementos de juicio en la delicada misión orientadora de los padres de familia y los educadores, a través de reflexiones sobre comportamiento social y temas de superación personal, con referencia a los jóvenes de nuestro tiempo, quienes serán, en breve, seres humanos adultos y elementos determinantes en el contexto nacional. Y, posiblemente, en el destino de la humanidad entera.

Respecto a la función de los docentes en esta materia, conviene destacar que ella se endereza a complementar la tarea iniciada en el hogar, pues es allí dónde deben sentarse las bases de una correcta formación, con la advertencia de que el educador necesita contar con la colaboración permanente de los padres en el desarrollo de su importante labor. Solo así será posible que los alumnos alcancen buenas metas educativas, con miras al respeto de la dignidad humana y a la práctica cotidiana de los más caros principios de altruismo y convivencia.

**OMAR GIRALDO GIRALDO**





## **ETICA**

Parte de la Filosofía que trata de la moral y de las obligaciones del hombre.

## **MORAL**

Ciencia que trata del bien y de la bondad o malicia de las acciones humanas.

Diccionario ARISTOS (Sopena)



PRIMERA PARTE

PRINCIPIOS ÉTICOS Y  
NORMAS DE CONVIVENCIA

CARTA ABIERTA A MIS HIJOS SANTIAGO Y  
CAROLINA



**Queridos hijos:** Están recorriendo ustedes el maravilloso camino de la adolescencia, llenos de expectativas y esperanzas, y dotados de capacidades especiales que les facilitan su preparación para la conquista de altas metas personales y de beneficio colectivo.

En el deseo de que tengan mejores bases éticas y buenos elementos de juicio sobre los diversos aspectos de la vida, he querido formularles algunos consejos paternos que, estoy seguro, tendrán en cuenta desde hoy, en procura de una vida honesta, organizada y socialmente provechosa.

Espero que estos patrones de comportamiento, sean analizados y valorados por ustedes en forma atenta y cuidadosa, con miras a su adecuada aplicación en los diversos campos de la acción humana, claro está, en concordancia con su conciencia y sus criterios sobre los distintos factores que intervienen en el amplio campo de las relaciones sociales, así como respecto a los deberes que tenemos frente a nosotros mismos.

Es conveniente recordar siempre que lo fundamental es tener sentido de la dignidad personal, al igual que ser generosos, justos y respetuosos con nuestros semejantes. Si obramos de esta manera, demostraremos gran sensatez y una extraordinaria capacidad de convivencia, en beneficio propio y de la comunidad a la cual pertenecemos.



## CAPÍTULO 1

### CONCEPTOS GENERALES

#### 1. El valor de la vida humana

Respetemos y amemos la vida. Por ella estamos presentes en este mundo, disfrutando de todas sus maravillas, aunque también enfrentados, ocasionalmente, a la adversidad, para lo cual contamos con valiosos atributos naturales en virtud del gran poder y la inmensa generosidad de Dios.

Jamás atentemos contra la existencia de nuestros semejantes. Actuar en forma diferente, significa contradecir nuestra racionalidad y demostrar, además, un carácter bárbaro que reduce al ser humano a la más baja condición moral. Se trata, como es obvio, del primer derecho del hombre, sin el cual ningún otro derecho tendría vigencia y validez. Tampoco atentemos contra nuestra propia vida, como una manifestación de sensatez, de amor a la familia y de acatamiento a la voluntad del creador.

Pero no solo debemos respetar este don o valor fundamental, sino que también es necesario protegerlo, actuando con sentido de solidaridad cuando alguien se encuentre en peligro de muerte y, además, cooperando en las causas sociales orientadas a preservar la salud de nuestros semejantes.

## 2. La salud, un tesoro invaluable

La salud constituye un preciado tesoro que debemos cuidar al máximo posible, a través de una alimentación sana y debidamente balanceada; buenas condiciones higiénicas; el deporte; disciplina personal que evite riesgos innecesarios y que nos mantenga alejados de las malas costumbres y los vicios, y la consulta oportuna a los profesionales de la medicina para detectar a tiempo las enfermedades con miras a un efectivo tratamiento. Si Uds. tienen en cuenta estos principios, seguramente se sentirán bien, tanto en lo físico como en lo mental, y con buenas energías para el normal ejercicio del trabajo.

## 3. Higiene pública y aspectos ecológicos

También la salubridad pública debe protegerse y mantenerse, en pro del bien común. En este aspecto, procuren contribuir al éxito de las campañas del Estado y de la empresa privada, orientadas a lograr buenos niveles de salud y de bienestar en la comunidad.

Así mismo, la *Ecología* merece especial cuidado, porque solo respetando sus principios lograremos la pureza del medio ambiente y la protección adecuada de los recursos naturales, en aras de la supervivencia humana y, en general, de la vida en el Planeta. Esta materia es de trascendental importancia, máxime en los últimos tiempos, en los cuales se viene debatiendo públicamente la gravedad de la contaminación ambiental en todo el orbe como fenómeno altamente lesivo para el hombre, los animales y los vegetales,



esto es, para la naturaleza en general, contra el cual debemos luchar todos en forma decidida y entusiasta.

#### **4. Importancia de la educación**

Es necesario aprovechar la etapa de la juventud para prepararse debidamente en el campo intelectual, no solo como actitud de amor y respeto a sí mismo, sino como medio de servir con eficiencia a la comunidad. Una persona instruída y, además, formada dentro de los principios morales y espirituales, tiene, como es obvio, una mejor capacidad para trabajar con eficiencia y vivir con dignidad. En cambio, al ignorante se le presentan pocas posibilidades laborales, con el consiguiente perjuicio en aspectos económicos, y puede inclinarse por caminos poco edificantes en la vida social.

Es conveniente señalar que una vez realizados los estudios básicos y universitarios, es indispensable continuar ampliando los conocimientos adquiridos, tanto en materia de cultura general como en el campo profesional correspondiente, en procura de mantenernos al día respecto a los diversos sucesos y fenómenos sociales que se registran cotidianamente, y a consolidar la formación técnica y científica, en pro de un eficiente desempeño en el trabajo.

De lo contrario, afrontaremos un lamentable estancamiento de graves consecuencias personales, con mayor razón en la exigente sociedad contemporánea, caracterizada como está, por rápidos cambios y extraordinarios avances en todas las facetas de la vida humana.

## **5. Las buenas maneras**

En aras de una sociedad ordenada y culta, debemos practicar diariamente los principios de urbanidad y buenas maneras. Se trata de hábitos fundamentales en nuestra vida familiar y social que nunca debemos olvidar, por elemental sentido de dignidad personal y como una forma de respeto a nuestros semejantes.

Los buenos modales deben ser inculcados en los niños y los jóvenes por sus padres y maestros, buscando que se conviertan en actitudes permanentes de cortesía frente a los demás. En contraste, los actos grotescos e inciviles suelen causar posiciones de rechazo, porque quienes los ejecutan incomodan a las personas que se encuentran a su alrededor, demostrando con ello una pésima formación para la vida comunitaria, en la cual se debe actuar conforme a los cánones de una armoniosa convivencia.

## CAPÍTULO 2

### RELACIONES FAMILIARES

#### 6. Amor y respeto a nuestros padres

Nuestros padres, son dignos de respeto y de cariño en todo momento, pues nuestra vida procede de ellos, conforme a los designios divinos. El amor y los cuidados que nos han prodigado desde nuestro nacimiento, no pueden olvidarse y, en cambio, deben ser objeto de permanente gratitud. También debemos admirarlos por sus grandes esfuerzos en beneficio de sus hijos y por sus virtudes morales y espirituales.

Sus consejos y recomendaciones merecen siempre nuestra atención y nuestro análisis, porque obedecen a su noble deseo de que no fracasemos en el difícil camino de la vida y tienen como fundamento su experiencia y, muchas veces, sus grandes sufrimientos.

Frente a sus defectos, y a los errores en los cuales pueden incurrir, procuremos actuar con benevolencia y comprensión, dado que se trata de condiciones y actitudes propias de la imperfección humana. En consonancia con ello, jamás pretendamos difamarlos, porque ello iría en contra de nosotros mismos y, en general, de la familia<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> “El que esté libre de pecado, que tire la primera piedra”. Jesucristo

Nunca les neguemos a nuestros padres el apoyo que requieren, especialmente durante la vejez y cuando sufren quebrantos de salud, casos en los cuales necesitan, en forma permanente, la atención y el cuidado de sus hijos.

Abandonarlos en tales condiciones y cuando se encuentran en dificultades económicas, es manifestar insensibilidad y dureza de corazón, lo cual más tarde se traducirá en graves cargos de conciencia para quien de esta manera se comporta con sus progenitores, a los cuales debe amar y venerar siempre, en reconocimiento de su extraordinario valor como fuente de su propia vida.

## **7. Deberes fraternales**

Las relaciones fraternales deben caracterizarse por la cooperación mutua, el afecto y la armonía. Por ello, nada más triste que ver a los hermanos atacándose entre sí, bien sea en forma oral, o física. Tan deprimente espectáculo es contrario al concepto de la buena educación y al amor que debe reinar en un hogar civilizado.

Procuremos, pues, ser amables, respetuosos y solidarios con nuestros hermanos, a quienes estamos unidos, en forma natural, por sagrados vínculos de sangre y, en la mayoría de los casos, por un mismo ambiente de crianza y desarrollo.

Las rivalidades entre hermanos representan actitudes degradantes, en tanto que el afecto y la ayuda recíproca entre ellos, son pruebas enaltecedoras de sensatez, de nobleza y de una buena formación hogareña, constituyendo además, esta última, la base de la paz social.

## **8. Orden en la casa**

Procuremos que nuestro domicilio luzca ordenado y aseado en todo momento. Para el efecto, la ropa, los muebles, y en general, todos los enseres y utensilios domésticos, deben permanecer con buena ubicación y dentro de buenas condiciones de limpieza.

Lo contrario demostrará un descuido lamentable que, como es obvio, habrá de traducirse en notables incomodidades para nosotros mismos, y en una deplorable demostración de poco decoro, aparte de los problemas de salud que puede generar una vivienda donde predomina la suciedad y la contaminación del medio.

Lo dicho anteriormente es válido para todas las personas y todas las familias. La pobreza que eventualmente padezcamos, no nos exime del deber de respetar y practicar los principios de higiene y orden en el ámbito hogareño.

## CAPÍTULO 3

### TEMAS SOCIALES

#### 9. Principios éticos

Los valores éticos son virtudes que debemos practicar en nuestra vida cotidiana, pues se refieren a las buenas costumbres, así como a nuestras obligaciones y deberes frente a los demás y ante nosotros mismos. Sin ellos, nos volveremos individuos perjudiciales y desagradables y, por ende, seremos elementos incapaces de vivir en forma armoniosa dentro de la comunidad.

Entre los valores, llamados también cualidades morales, se encuentran los siguientes: Honestidad, responsabilidad, prudencia, justicia, respeto, solidaridad, bondad, fraternidad, pudor y gratitud. También podemos mencionar la cortesía, la disciplina personal, la humildad, la perseverancia, la paciencia, la fortaleza de ánimo, el espíritu de trabajo, la lealtad, la tolerancia y el patriotismo.

Procuremos obrar siempre dentro de los principios éticos para que nuestros actos no afecten los intereses familiares y sociales y, antes bien, los favorezcan. Además, ellos representan, como ya se dijo, expresiones de respeto a sí mismos, como seres humanos cuya racionalidad debe conducirnos a vivir con dignidad y con decencia. La virtud de la honradez

“No robar” es un precepto religioso que debe acatarse plenamente, porque se orienta a prohibir un acto deshonesto que implica despojar a nuestros semejantes de sus pertenencias legítimas.

Si respetamos los bienes ajenos, no solo estaremos obedeciendo el mandato ya citado, sino también las leyes humanas que así lo determinan, como una forma de proteger la propiedad privada y el patrimonio del Estado.

Las normas jurídicas son bastante severas con quienes se atreven a disponer de lo que no les pertenece, pues se trata de individuos perjudiciales dentro del contexto social que, como es obvio, demuestran una lamentable carencia de ética en su comportamiento personal.

## **10. El trabajo y el ahorro**

El trabajo honesto y el ahorro, son los instrumentos adecuados para conseguir la subsistencia diaria y la formación de un patrimonio que nos permita vivir con decoro y, por lo mismo, sin tener que recurrir a las modalidades delictivas que atentan contra los haberes de los demás.

Respecto al ahorro, conviene agregar que constituye un hábito demostrativo de la sensatez y la previsión de las necesidades futuras, pero debe practicarse dentro de límites razonables para no llegar a inconvenientes extremos de avaricia.

Es bueno hacer hincapié en la necesidad del trabajo como factor generador de ingresos para la manutención cotidiana y la conquista de un nivel de vida acorde con la dig-

nidad humana. Además, debe resaltarse su conveniencia como medio de ocupación y distracción, siendo además la única forma de progreso a nivel comunitario.

### **11. La fea costumbre de mentir**

Digamos siempre la verdad como expresión de probidad y de respeto a los demás, lo cual, ciertamente, nos granjeará buena imagen y aprecio general en nuestra vida social. La mentira es, en cambio, un burdo engaño que se hace en busca de un beneficio personal, perjudicando, en la mayor parte de los casos, los intereses de nuestros semejantes.

El mentiroso pierde la credibilidad y la confianza de los demás, hasta el punto de que, muy posiblemente, en el futuro serán desatendidas sus afirmaciones, incluyendo las serias y bien fundamentadas, bajo la creencia de que se trata de un nuevo embuste nacido de su morbosa tendencia a la fantasía y la distorsión de la verdad. “En boca del mentiroso, hasta lo cierto se hace dudoso”, decía Gracián con gran sentido práctico y con plausible propósito de orientación ética para la sociedad en general.

### **12. No recurrir a la violencia**

Procuren desarrollar una buena capacidad de autocontrol para no incurrir en actos de violencia que, como se sabe, son gravemente perjudiciales, tanto en el ámbito familiar, como en la vida social.



Comoquiera que el error es humano, debemos observar mucha paciencia ante las fallas y los defectos ajenos, incluyendo, claro está, las actitudes ofensivas de personas incultas y vulgares. Es preferible conservar la calma en estos casos y promover diálogos pacíficos con miras a concretar acuerdos orientados a la solución de los problemas que se presenten en el curso de nuestra vida.

No nos igualem, pues, con personas iracundas y amigas de la confrontación física y armada. La racionalidad y las conversaciones mesuradas y respetuosas entre las partes en conflicto, son los mejores instrumentos para dirimir las discrepancias sin recurrir a la violencia, pues esta solo produce manifestaciones de odio y destrucción y, en muchos casos, la muerte de quienes están involucrados en tales episodios. La violencia puede producir también la muerte de personas inocentes, lo cual reviste especial gravedad a la luz de la justicia y del respeto que merece la vida humana, como bien fundamental que se ubica en el nivel de lo inviolable y lo sagrado.

### **13. Sensibilidad social**

Los niños y los ancianos merecen cariño, comprensión y apoyo, por ser las personas más vulnerables de la sociedad. También los indigentes necesitan nuestra cooperación con el fin de subsanar sus problemas vitales, dando prelación a la nutrición, la salud y la vivienda. Con todo, es importante capacitarlos y darles la oportunidad de ejercer un oficio honesto que les permita vivir con dignidad, procurándose

por sí mismos, los ingresos necesarios para una subsistencia decorosa.

En este aspecto, conviene destacar la conveniencia de apoyar las fuentes de empleo lícito y cooperar con la búsqueda de trabajo para quienes carecen de él y se encuentran en dolorosas situaciones de miseria. No solo debemos colaborar en casos individuales de pobreza extrema, sino también en campañas orientadas a mejorar el nivel de vida de los grupos más débiles de la comunidad.

Obremos siempre con propósitos de servicio social, buscando constituirnos en elementos útiles y generosos ante las angustias humanas. “Servir”, debe ser nuestro lema permanente, y la envidia, definida como “tristeza o pesar del bien ajeno<sup>2</sup>”, jamás debe hacer nido en nuestros corazones, porque constituye un sentimiento contrario a la caridad y al amor que debemos profesarle a nuestros semejantes.

#### 14. Tolerancia

Actuemos con tolerancia, si queremos tranquilidad personal y una atmósfera de armonía dentro de la comunidad a la cual pertenecemos. Se trata de practicar una virtud que implica respeto a los demás en su manera de ser, y en sus creencias. Igualmente debemos obrar en sociedad sin ninguna discriminación, pues todos los seres humanos tenemos los mismos derechos y deberes.

De conformidad con lo expuesto inicialmente, respetemos las creencias religiosas y las tendencias políticas de los

---

<sup>2</sup> Diccionario Aristos

demás, como expresión de tolerancia en materia ideológica. Se trata de convicciones que las personas y los grupos humanos manejan con gran celo, presentándose, muchas veces, fuertes rivalidades cuando se controvierten en forma enfática y descomedida. Por ello, debemos ser muy prudentes al tratar estos temas tan sensibles, para no entrar en pugnas, susceptibles de generar enemistades.

### **15. Comprensión y respeto entre los sexos**

El hombre y la mujer son seres complementarios entre sí y deben, por lo mismo, respetarse, comprenderse y ayudarse mutuamente en los distintos aspectos de la vida cotidiana. Dentro de esta concepción, les corresponde tratarse con amor y consideración, de modo que se logre un ambiente de armonía y de franco reconocimiento de los derechos que todos los seres humanos tenemos, a la luz de la justicia.

Tal esquema de equidad y entendimiento entre ambos sexos, habrá de contribuir, como es apenas obvio, a una atmósfera de paz, tanto en los hogares como en el marco de la comunidad. Actuar en forma contraria, es asumir una posición insensata que solo conducirá a injustas situaciones de sometimiento, a disgustos y violencia, con sus graves secuelas en el campo de la felicidad humana y la armonía colectiva.

De ahí que el machismo, como tendencia masculina a irrespetar y maltratar a la mujer, y las actitudes violentas e injustas de parte del sexo femenino en contra del varón, deben desaparecer del comportamiento social, porque implican posiciones extremas e inconvenientes, susceptibles

de afectar gravemente la paz que debe reinar entre todos los miembros de una sociedad civilizada.

## **16. Ayudemos en el campo educativo**

Podemos contribuir a elevar el nivel cultural y la formación moral de nuestros congéneres, si nos dedicamos a la noble profesión de la docencia, o desempeñamos cargos importantes en el sector público y en el privado, asumiendo una actitud de orientación frente al personal subalterno. O frente a la ciudadanía en general, cuando ello es factible, según las atribuciones del cargo que estemos ejerciendo.

Eventualmente, también podemos influir en el buen comportamiento de muchas personas a través de sugerencias formuladas con afecto y con respeto, para no herir la susceptibilidad y el orgullo personal de quien, en tal caso, es objeto de nuestras recomendaciones.

Pero, ante todo, debe tenerse en cuenta que las bases de una buena formación ética deben sentarse en el hogar, durante la infancia y la juventud. La función educativa de los centros de enseñanza, tiene, en este aspecto, un papel complementario de singular importancia personal y social.

## **17. Presentar excusas, un acto de buena educación**

Presentemos excusas por nuestros errores y tratemos de subsanar los perjuicios ocasionados con ellos a nuestros semejantes. Pero, además, es necesario actuar, en lo sucesivo, bajo el convencimiento de que debemos evitarlos (en la

medida de lo posible), para ahorrarnos sufrimientos y no causar problemas a quienes se relacionan con nosotros. Se trata de una actitud racional, que revela una buena educación y expresa una real voluntad de convivencia pacífica.

## **18. El sexo: responsabilidad y discreción**

El sexo representa un aspecto trascendental de la vida humana que debe manejarse con discreción y mucha responsabilidad, para no incurrir en actitudes contrarias a nuestra propia dignidad, y evitar que se constituyan en motivo de escándalo, y de discordias comunitarias. En términos generales, puede afirmarse que el sexo debe sujetarse a los preceptos morales, religiosos y jurídicos, así como a los aspectos relativos a la salud personal y colectiva.

Además, es fundamental tener en cuenta las consecuencias relativas al nacimiento y la crianza de los hijos como factor derivado de este don natural, buscando evitarles su infelicidad en todos los aspectos y, por ende, ejecutando las acciones necesarias orientadas a la satisfacción de sus derechos. No olvidemos que ellos, como seres humanos, requieren amor y muchos cuidados en aras de su adecuado desarrollo.

Así mismo conviene resaltar la conveniencia de alcanzar una buena capacidad de autocontrol en este aspecto, con miras a evitar las relaciones sexuales en forma demasiado precoz. Es mejor esperar un adecuado desarrollo físico y mental, así como prepararnos debidamente para poder atender las obligaciones económicas y los deberes de carác-

ter moral y social que implica la vida de pareja, así como una eventual paternidad.

## **19. El pudor de la mujer**

El pudor o recato se puede definir como un sentimiento de moderación y de vergüenza. En la mujer, es una cualidad que se manifiesta en actitudes cuidadosas y discretas frente a los varones, y se opone al exhibicionismo y, en general, a una conducta demasiado atrevida y seductora. Se dice que una dama es recatada cuando se viste en forma pudorosa y evita asumir en la vida social, posturas y gestos orientados a estimular sexualmente a los varones, lo cual le permite no exponerse al irrespeto y la agresión.

El pudor es una cualidad muy valiosa en la mujer, porque refleja sentido de respeto a sí misma y una admirable manifestación de dignidad personal. Tal manera de obrar suele traducirse en actitudes masculinas ponderadas y corteses frente a la dama que con tal comportamiento sabe cuidar su imagen y su honor.

## **20. Importancia de la solidaridad**

El sentido de solidaridad representa una manifestación de nobleza y de generosidad, por cuanto se orienta a cooperar en la solución de las dificultades ajenas, tanto a nivel familiar, como en el campo global de la sociedad humana.

Practiquemos siempre este maravilloso valor ético, sin el cual seremos personas egoístas e insensibles, sin derecho a

demandar el apoyo de los demás cuando seamos víctimas del dolor y de la adversidad, lo cual suele ocurrir con relativa frecuencia en el incierto y variable discurrir de la existencia.

## **21. Discriminaciones sociales**

Como lo señalé en comentario anterior, aceptemos y acogamos sin ninguna discriminación a todos los seres humanos del entorno en el cual vivimos, sin reparar en su condición económica, social, cultural y racial. Como tampoco en sus peculiaridades religiosas y políticas.

Asimismo, nunca establezcamos barreras, ni asumamos actitudes de maltrato o de rechazo contra personas de otras nacionalidades que han ingresado al país. Se trata de otros habitantes de la Tierra que han llegado a nuestra Patria en plan de visita, o buscando residir en ella de manera permanente. Ellos se merecen un trato cordial, respetuoso y comprensivo, aunque hablen otros idiomas y pertenezcan a culturas diferentes a la nuestra.

## **22. El cumplimiento de la Ley**

Es necesario cumplir cabalmente los preceptos establecidos en las leyes, con miras de la preservación del orden público y la armonía social. No hacerlo, implica colocarnos en el plano de la ilegalidad y demostrar un deplorable espíritu de indisciplina personal, convirtiéndonos en elementos dañi-

nos para la sociedad en general, sin desconocer los perjuicios morales que así nos granjeamos.

Cumplamos, pues, todas las normas, llámense leyes, decretos, resoluciones, ordenanzas, acuerdos, o simplemente providencias emanadas de la autoridad competente, en guarda del orden público y buscando la buena marcha de las comunidades, para no hacernos acreedores a las correspondientes sanciones, con los consiguientes sufrimientos personales.

De igual manera, debemos acatar los reglamentos de las entidades a las cuales estemos vinculados, bien sea como estudiantes, deportistas, socios o empleados, ya que se trata de disposiciones orientadas a regular su funcionamiento, so pena de ser objeto de sanciones disciplinarias que, como es obvio, afectarán nuestra reputación en el respectivo marco institucional.

Actuemos, pues, en consonancia con las leyes y los reglamentos, como actitud de respeto permanente a la autoridad legítima, y como factor de orden en el tejido social, contribuyendo así a la tranquilidad personal y la disciplina colectiva.

### **23. Corregir, pero ante todo, educar**

“Corregir al que yerra”. Así lo recomendaba el Padre Gaspar Astete, como una obra de misericordia de orden espiritual, para indicar la necesidad de no dejar impune una acción contraria a la moral, la ley o los reglamentos.



Ello señala el deber de los padres, los educadores, los administradores y en general de quienes tienen cargos de dirección, en el sentido de corregir las fallas de conducta en las cuales incurran las personas que se encuentran bajo su responsabilidad. Lo mismo le corresponde hacer al Estado dentro de un concepto de disciplina social, orientado a mantener el orden interno.

No castigar debidamente las faltas de quienes están bajo nuestro cuidado, es incurrir en una grave actitud de alcahuetería, o en una deplorable connivencia, a la vez que representa una expresión de debilidad en el ejercicio de la autoridad que estamos ejerciendo. La impunidad es un factor negativo que fomenta el mal comportamiento personal y, por ende, el desorden social y la anarquía.

Dentro de tal razonamiento, todas las faltas deben castigarse teniendo en cuenta los factores atenuantes, si los hay. Pero también deben premiarse las buenas acciones para incentivar la disciplina, el trabajo y la virtud en general. De este modo, se establecerá un buen balance que asegure el castigo a las malas obras y el premio al buen comportamiento.

Sin embargo, el castigo o pena debe ajustarse a los principios de la dignidad humana y de la Ley, no permitiendo acciones que impliquen dolores físicos, ni torturas claramente violatorias del respeto que las personas merecen, a la luz de los derechos humanos, la justicia y el honor.

En el caso de los niños y los jóvenes, la sanción debe ajustarse a las normas pedagógicas y psicológicas, sin incurrir en actitudes exageradas, y obrando siempre dentro de las normas legales vigentes. Con todo, es mejor prevenir el error, tanto en el hogar, como en el colegio, mediante una

adecuada orientación ética apoyada por el buen ejemplo y una buena dosis de cariño para estos tiernos seres que se encuentran en proceso de crecimiento y de formación moral.

## **24. El valor de la prudencia**

Ser prudente implica tener sumo cuidado en todas nuestras acciones, con el fin de prevenir riesgos y notables sufrimientos para sí y las personas que nos rodean. La persona prudente utiliza un lenguaje moderado y sabe medir los riesgos de las acciones que se propone ejecutar; es precavida en todos los aspectos y obra con sujeción al raciocinio y la cordura. No así los elementos humanos poco cautelosos, cuya precipitud y falta de tacto, los pueden llevar a cometer errores lamentables.

Por ello, vemos a diario personas deplorando haber obrado de tal o cual manera en busca de un objetivo determinado, muchas veces bueno y legal, pero adoptando procedimientos inadecuados, o tal vez demasiado peligrosos. Lo mismo suele ocurrir cuando se usan palabras ofensivas o poco amables, causando así perplejidad en los demás. Se concluye, pues, que debemos pensar muy bien antes de tomar ciertas medidas, ya que a través de una acción equivocada o imprudente no solo podríamos perjudicar nuestros propios intereses, sino también el bienestar de nuestros semejantes.

Evitemos, en consecuencia, la aventura y las decisiones que podrían conllevar riesgos personales o comunitarios, procurando manejar nuestra vida y los proyectos de interés

público en forma cuidadosa. De esa manera, nuestras acciones podrán enderezarse al éxito y evitarán, en muchos casos, grandes pérdidas económicas y graves perjuicios sociales, incluyendo aquellos que van en desmedro de la salud o en contra de la vida de otras personas y, particularmente, de quienes se encuentran bajo nuestra atención en forma ocasional o permanente.

## **25. El respeto**

El respeto es un valor fundamental en la vida comunitaria, por cuanto se refiere a la cortesía y la moderación que debemos observar frente a nuestros congéneres en las diversas circunstancias de lugar y tiempo. Lo anterior, sin desconocer que también debemos respetarnos a nosotros mismos, mediante un comportamiento ajustado a los principios éticos. En términos generales puede decirse que respetar a los demás implica actuar con buenas maneras, así como ser justos y prudentes en nuestras relaciones sociales.

El respeto en el hogar conlleva tener tacto y deferencia frente a nuestros padres y hermanos, procurando no ofenderlos. Las posiciones altaneras frente a quienes nos dieron la vida, deben evitarse siempre, y las pautas señaladas por ellos deben ser objeto de nuestro amplio análisis personal sin rechazarlos a priori, pues ellas suelen aportar criterios valiosos en nuestra conducta.

En el área de nuestras relaciones estudiantiles, el respeto representa un factor de valor incuestionable que debe practicarse frente a los condiscípulos y los preceptores. Ellos son dignos de un trato cuidadoso, porque, como ya se dijo, to-

das las personas merecen un lenguaje ponderado y unas actitudes que excluyen la brusquedad y la torpeza.

Si nuestros compañeros de estudio merecen un elevado tratamiento (aparte de bromas juveniles de poca trascendencia), los profesores son dignos de obediencia y cortesía, por ser ellos los promotores fundamentales de la educación integral. La nobleza de su tarea, buscando siempre orientar a los niños y los jóvenes por senderos de rectitud y dignidad, además de sus intensas preocupaciones por alcanzar una buena ilustración en sus alumnos, en busca de un futuro promisorio, son razones suficientes para ser discretos y mesurados con ellos. Obviamente sin renunciar a los derechos legales y a la exigencia de actitudes sensatas en pro de buenas metas y mejoras escolares, pero en forma que refleje raciocinio y espíritu pacífico.

En el marco de las relaciones laborales, el respeto cumple una función básica, en procura de lograr la buena marcha de la empresa, por cuanto determina posturas de buen tacto, de unos frente a otros. De ahí que actuar con ponderación frente a las jerarquías, signifique el acatamiento del subalterno a las órdenes y sugerencias del superior. Pero, a la vez, éste debe obrar dentro de un criterio de respeto a sus subordinados, así como aplicar adecuados conceptos de justicia y de consideración, en sus funciones directivas.

Por ello, los convenios entre las partes suelen ser mejores instrumentos operacionales que los actos impositivos ejecutados sin escuchar las opiniones de las personas ubicadas bajo nuestra jurisdicción y nuestra guía.

En consonancia con lo anterior, el buen ejercicio del mando, incluye (como ya se expresó), respeto y comprensión frente a los empleados respectivos, con el complemen-

to de una buena preparación técnica que por sí misma genere admiración y entusiasmo por parte del personal subordinado, lo cual conducirá a mejores rendimientos, y al logro de un ambiente amable para todos.

En el difícil y complejo ámbito del amor, podríamos decir que se debe obrar dentro de patrones de buen trato y de cariño, excluyendo siempre las manifestaciones de traición, esto es, con plena observancia de una estricta fidelidad mutua, como muestra de respeto entre los novios y los cónyuges.

## **26. Contra soberbia, humildad**

La soberbia es un orgullo exagerado y una expresión de egoísmo que conduce a una sobrevaloración de sí mismo, generalmente con deplorable desconocimiento de las virtudes ajenas.

Los individuos soberbios, en ejercicio de una repudiable fanfarronería, suelen hablar mucho de sí mismos, subestiman las ideas y las acciones de sus contertulios, y pretenden imponer sus criterios, creyendo que siempre tienen la razón. De otro lado, no reconocen suficientemente sus errores y defectos y, dentro de tal condición, disimulan su ignorancia en determinados aspectos culturales y científicos, pero son vehementes al criticar a los demás, muchas veces en forma injusta y con poco fundamento.

Su altivez los lleva a granjearse la animadversión de quienes los rodean, por lo cual suelen tener pocas amistades, y puede decirse que sus acompañantes son, generalmente, un conjunto de elementos insinceros y dispuestos a

rendirles pleitesía para sacar de tal debilidad algún provecho personal.

En contraposición a esa conducta jactanciosa, se halla la persona humilde, cuya característica principal es ser discreta respecto a sus virtudes y actuar en consonancia con la pequeñez humana. Dentro de tal posición, no hace alarde de su talento y su preparación intelectual, pensando siempre en que alguien puede ser superior a ella en el manejo de determinadas cuestiones profesionales, en el cúmulo de conocimientos prácticos y en la posibilidad de enfrentar con acierto las dificultades personales y sociales.

Mientras la soberbia, como se dijo anteriormente, da lugar al rechazo general por representar una actitud arrogante y expresiva de mucha egolatría, la humildad suele atraer la simpatía y la buena voluntad de los demás, aparte de enaltecer a quien la practica con sinceridad en la vida cotidiana.

Obremos, pues, con modestia, para que no nos ocurra lo mismo que al pato presumido (de Tomás de Iriarte), el cual se jactaba de ser un animal superior, al poder andar, volar y nadar. Y una serpiente “astuta” al escucharlo, le quitó sus ínfulas diciéndole: “Ni anda como gamo, ni vuela como sacre, ni nada como barbo”.

“Contra soberbia, humildad”, decía, por su parte, el padre Gaspar Astete en el Catecismo de la Doctrina Cristiana, dentro de la sección dedicada a los pecados capitales.

## **27. La gratitud**

La gratitud implica el reconocimiento de las buenas obras que realizan los demás en beneficio de nosotros, de nuestra

familia y del círculo social al cual pertenecemos. Mucho puede decirse de la gratitud, como atributo valioso de las almas nobles

Algunos, actuando dentro de una concepción moderada de la gratitud, opinan que ella constituye un acto elemental de buena educación. Pues bien, más que un simple acto de decencia, es una obligación sagrada, porque la persona que se ha sacrificado por nosotros y, en general, que ha obrado en beneficio nuestro, merece una respuesta positiva, ubicándonos así en el mismo plano de nobleza y, aún, excediéndonos en bondad por el gran favor recibido.

En cambio la ingratitud es un factor negativo que no concuerda con la bondad de nuestros amigos, compañeros y parientes, por lo cual debe ser rechazado, ya que es incompatible con la nobleza de los actos humanos.

Actuemos con sensatez y demostremos buenos sentimientos frente al bien que se nos hace. Dentro de tal razonamiento, no seamos hijos ingratos frente a los grandes sacrificios de nuestros padres en aras de nuestro bienestar; ni estudiantes inconsecuentes ante el esfuerzo y la dedicación de nuestros preceptores; ni empleados ineficientes y despreocupados ante la buena voluntad del empresario; ni personas engañosas o descuidadas frente a la fidelidad y la consagración del cónyuge. En general, no seamos “mala gente” frente a la benevolencia de nuestros semejantes.

Lo anterior responde bien a un criterio de reciprocidad muy respetable en la vida social, según el cual quien nos presta un servicio determinado, es digno de nuestro reconocimiento sincero, como actitud espontánea y natural. En cambio, el hombre ingrato no solo está obedeciendo a pos-

turas de indecencia y de malos sentimientos, sino que se está granjeando la animadversión general, y por ello, su propia desventura.

## **28. Fortaleza y heroísmo**

La fortaleza personal constituye una cualidad muy valiosa de los seres humanos que saben afrontar con decisión y coraje las circunstancias adversas, bien sea que tal actitud vaya en beneficio propio, o se enderece a proteger a nuestros semejantes.

Cuando una acción que implica gran esfuerzo y sacrificio, se realiza en pro de nuestros semejantes, en defensa de la Patria o del sublime concepto de Dios, se dice que ella corresponde al elevado rango del heroísmo.

En tal virtud, el heroísmo se refleja en el ejercicio de actividades que signifiquen arriesgar la salud, y aún la propia vida, para proteger la vida ajena. De ahí que sean verdaderos héroes los bomberos que se enfrentan al incendio voraz y amenazante; la persona valiente que se expone a morir por rescatar a quien se halla en peligro de ahogarse en un río embravecido, o en las aguas turbulentas del mar; el hombre o la mujer que se arriesga a perecer para evitar la muerte de un niño hundido en la ciénaga o el fango, así como la persona que salva de las garras de un animal feroz, a un muchacho inermes.

También es un gran héroe quien logra salvar a cualquier persona que pide ayuda en medio de la guerra, o en el marco doloroso de las ruinas ocasionadas por fenómenos natu-



rales como una tempestad, un sismo, un huracán, o una avalancha generada por un río desbordado.

A este respecto conviene señalar que es meritorio y digno de cabal reconocimiento, el esfuerzo que realizan los soldados y los policías de la Patria, en procura del orden y la paz. Se trata de acciones que merecen destacarse porque implican grandes riesgos personales en defensa de la sociedad en general.

Lo mismo puede decirse de las brigadas de rescate en casos de emergencias y catástrofes, organizadas por algunos organismos de servicio social como la Cruz Roja, la Defensa Civil y otras instituciones dedicadas a salvar vidas en peligro.

Es menester insistir en que las acciones heroicas merecen nuestra admiración por la valentía que conllevan, y porque demuestran nobleza de sentimientos, un alto concepto de la vida y una excepcional capacidad para ayudar al prójimo en desgracia, por parte de quienes las ejecutan, afrontando, aún, el riesgo de morir.

## **29. La lealtad**

La lealtad es una virtud que se manifiesta en actitudes rectas y veraces, y se opone a la falsedad en todos los aspectos. Pero es, ante todo, un valor íntimamente ligado a la amistad y a los nexos afectivos, familiares y laborales de todos los seres humanos.

La lealtad implica ser fieles y sinceros con personas e instituciones vinculadas a nosotros, sin violar las normas legales vigentes, como corresponde a todo buen ciudadano.

Debemos ser leales con nuestro cónyuge, como base de la estabilidad del matrimonio. También con la empresa en la cual estamos laborando; con los amigos, los parientes, los compañeros y, en general, con las personas e instituciones a las cuales les profesamos afecto y consideración por una u otra causa. Lo contrario significa consumir una traición, creándonos así graves problemas personales, y dando una deplorable imagen de personas no confiables.

### **30. Fidelidad y amor a nuestra patria**

También tenemos la obligación de ser fieles a la Patria, y de servirle con devoción y con fe en la solución de sus problemas. El concepto de Patria es sublime en grado sumo, porque se refiere al país en que nacimos en medio del cariño familiar y, en la mayoría de los casos, donde aún vivimos, generalmente en compañía de nuestros seres queridos.

Trabajar en bien de la Patria, significa actuar en forma honesta, responsable y laboriosa para que haya orden, paz y progreso general, buscando además que ella se presente ante el concierto universal como nación digna, organizada, justa y en permanente proceso de crecimiento económico y social. Procuremos, entonces, adquirir buenos conocimientos cívicos y practiquémoslos diariamente con entusiasmo y con amor patriótico.

## CAPÍTULO 4

### NUESTRO LENGUAJE COTIDIANO

#### 31. Conceptos generales

Comoquiera que el lenguaje revela el grado de educación y, en general, las condiciones personales, de quien habla o escribe, debemos dirigirnos a nuestros semejantes en los mejores términos posibles y dentro de una buena construcción gramatical. De esta manera, causaremos una buena impresión en las personas que nos escuchan, o que leen los mensajes y demás trabajos intelectuales orientados a expresar nuestros sentimientos y opiniones.

Es de anotar que el lenguaje oral debe ser más sencillo que el lenguaje escrito, pues éste permite un mayor razonamiento y una cuidadosa redacción, en tanto que el primero, por ser inmediato y espontáneo, no exige tanta precisión ni tanto rigor en materia de sintaxis. Con todo, debemos esforzarnos por utilizar términos correctos o castizos en nuestros diálogos, pero sin llegar a ser demasiado refinados, dado que podríamos aparecer como personas pretenciosas.

Siempre debemos esmerarnos por pronunciar bien las palabras y no hablar demasiado rápido, en aras de una buena comprensión de las ideas que expresamos. En el caso particular de las intervenciones públicas, procuremos que

haya claridad, buen manejo del idioma y respeto a quienes nos estamos dirigiendo, máxime si para ello utilizamos los modernos medios de comunicación masiva, los cuales llegan, en general, a grandes núcleos poblacionales, cuyos individuos (muchos de ellos con gran capacidad de análisis), suelen permanecer atentos y expectantes frente a los conceptos que estamos emitiendo.

### **32. Evitemos los términos soeces**

Las personas educadas procuran evitar el uso de vocablos soeces, con lo cual demuestran gran respeto a los demás y, también, sentido de su propia dignidad. Nada más desagradable que una persona habituada a la vulgaridad en el lenguaje, máxime si se dirige a personas de reconocida importancia social o jerárquica, a las damas o los niños. En este último caso, las palabras obscenas, resultan mucho más desafortunadas y nocivas, dado que constituyen un mal ejemplo para esos tiernos seres que apenas se están formando en todos los aspectos.

### **33. Hablemos con sumo cuidado ante los niños**

De igual manera, procuremos no tratar ante los menores, temas que se consideran inapropiados para ellos, y especialmente los que se refieren a los vicios y las malas costumbres. En este último caso, debemos tener mucho cuidado para que ellos no vayan a tomar como modelos a personas de vida licenciosa, ni a quienes andan por los escabro-

sos senderos de la delincuencia, en cualquiera de sus formas.

Es necesario insistir en que los adultos tenemos el deber de ser muy prudentes al hablar en presencia de los niños, porque ellos captan y memorizan con gran facilidad nuestras palabras y nuestras opiniones. Por tal razón, los temas deben escogerse de acuerdo con su conveniencia, y en su desarrollo es menester utilizar términos que se ajusten a la decencia y el buen gusto, para evitar que después nos sorprendan con expresiones vulgares, aprendidas, lamentablemente, de nuestras propias conversaciones.

Lo dicho anteriormente tiene plena validez en todos los casos, incluyendo, claro está, los medios de comunicación masiva (prensa, radio, Tv. Internet) dada su gran influencia en la niñez y la juventud. Deben entonces los periodistas y los personajes entrevistados por estos, utilizar un lenguaje cortés y decoroso. Además, castizo, para no dar mal ejemplo en asuntos idiomáticos, pero con mayor razón, en aspectos de orden ético, por sus graves implicaciones individuales y sociales.

### **34. Pensar antes de hablar**

Seamos prudentes al comunicarnos con nuestros semejantes, pues una palabra inadecuada, o una opinión mal expresada, pueden llevarnos a situaciones incómodas. Por ello, debemos pensar bien antes de hablar, con miras a evitar equivocaciones, malas interpretaciones y ofensas (tal vez involuntarias), al interlocutor.

Ser reflexivos, cuidadosos y discretos al manifestar el pensamiento, es demostrar buena educación y conciencia de los problemas a los cuales nos puede conducir una exposición mal preparada o plagada de términos impropios, cuando no de errores lamentables, con sus nocivos efectos en el campo de la buena imagen personal, y, muchas veces, con graves consecuencias legales si se incurre en afirmaciones temerarias que comprometen el honor de los demás.

### **35. Moderación y tacto en el lenguaje**

Hablar demasiado es una actitud que puede fatigar a quienes nos escuchan, e impide o dificulta la expresión de las opiniones ajenas. Pero hablar poco, también es inconveniente, porque así nuestros semejantes no tendrán la oportunidad de conocer suficientemente nuestros pensamientos.

Por ello, el término medio es la norma recomendable, pero expresando nuestras ideas con esmero gramatical y procurando sustentar bien nuestros conceptos. Cuando las circunstancias y el tema lo permitan, es bueno recurrir a los apuntes jocosos como medio de hacer más amena la charla, pero procurando no ofender a las personas que nos acompañan.

Pensemos también en la conveniencia de adaptar nuestro lenguaje a la capacidad de comprensión del auditorio, o de las personas con quienes conversamos. Pues una exposición abstracta y complicada no podrá ser asimilada, o comprendida cabalmente por quienes carecen de un buen nivel académico, lo cual es más común en los sectores populares.

### **36. El saludo, una necesidad social**

El saludo cordial y respetuoso, es una práctica social importante, porque con ella se demuestra interés por los demás, y representa un importante factor de comunicación con nuestros semejantes. En tal virtud, procuremos saludar amablemente a las personas con quienes nos relacionamos a diario, o bien en forma frecuente. Así causaremos buena impresión y nos ganaremos el aprecio general.

En caso de no hacerlo, demostraremos mala educación, un desagradable mal humor y poca capacidad de convivencia, lo cual se reflejará en posturas de rechazo por parte de las personas que nos rodean. Sin embargo, por razones de seguridad personal, debemos abstenernos de saludar a personas desconocidas en las calles y otros lugares públicos. Esta medida es de suma importancia, especialmente en las grandes ciudades y en poblaciones intermedias, pues así evitaremos graves riesgos personales, dados los altos índices de delincuencia que suelen presentarse en tales centros urbanos.

### **37. Expresiones de cortesía**

En el marco de los buenos modales, existen expresiones de cortesía que debemos practicar en forma permanente, con miras a mantener unas buenas relaciones sociales. Me refiero a frases tan gratas y amables como las siguientes: Sí señor, no señor. Sí señora, no señora. Hágame el favor. Tenga la bondad. Con su permiso. Perdone Ud. la molestia. Le agradezco mucho (o muchas gracias). Es Ud. muy amable (o muy gentil).

También digamos Señor Presidente, Señor Ministro, Señor Gobernador, Señor Alcalde, Señor Juez, Señor Secretario, Señor Embajador. Y en la vida social corriente, digamos, por ejemplo, Doctor Salazar, Doctora Claudia, Señor Gaviria, Señora Alicia, Don Miguel, Doña Josefina, etc. Se trata de hábitos verbales que reflejan respeto a los demás, y denotan buena educación por parte de quienes así se expresan en la vida cotidiana.

### **38. Los perjuicios de la murmuración**

Nunca hablemos mal de nadie. Las deficiencias humanas merecen discreción y tolerancia, mientras que la virtud es digna de divulgación y aplauso. La murmuración conduce a la enemistad, pone en tela de juicio la ponderación y seriedad de quienes la practican, y muchas veces hace incurrir en injusticias difíciles de reparar, cuando se trata del honor ajeno.

Quien no tiene la prudencia necesaria al referirse a los demás, puede incurrir también en la calumnia, la cual es de extrema gravedad por los perjuicios que suele ocasionar a quién se critica sin suficiente fundamento. De ahí que la Ley Penal contemple fuertes penas para quienes incurren en este delito, para proteger el buen nombre de los ciudadanos.

### **39. Lenguaje impositivo y actitudes vanidosas**

Nunca impongan sus propios conceptos, pretendiendo tener siempre la razón. Las ideas deben expresarse en forma respetuosa y clara, y dejar que los demás las analicen y las juzguen libremente.



No subestimemos a los demás en materia cultural, pues ello representa una posición de muy mal recibo en sociedad, además de ser altamente riesgosa. Puede suceder que nuestros interlocutores dispongan de un mejor dominio de los temas que tratamos, lo cual nos ubicará en un plano de inferioridad intelectual, sumiéndonos así en una situación deplorable dentro del marco social correspondiente, por causa de nuestra propia arrogancia.

De otro lado, agradezcamos la generosidad de quienes nos elogian, o nos honran con un homenaje u otra distinción, pero nunca (por ello), nos sintamos superiores a los demás. Se trata de un estímulo, ciertamente muy valioso, por una virtud determinada, por un acierto específico o una colaboración oportuna, pero es conveniente recibir tales expresiones de reconocimiento con gran modestia, evitando colocarnos en planos de soberbia, o de subestimación de los méritos ajenos.

## CAPÍTULO 5

### JUSTICIA Y DESARROLLO

#### 40. La Justicia

Justicia es dar a cada cual lo que le pertenece, o se merece. El Padre Gaspar Astete decía que justicia es “dar a Dios lo que es de Dios, y al César lo que es del César”, conforme a las concepciones cristianas. Se trata, entonces, de un concepto de equidad que debe reflejarse en todos los actos humanos. Podemos afirmar entonces que la justicia exige respetar los derechos ajenos y representa una actitud de acatamiento a los nuestros, como seres partícipes del conglomerado social.

La justicia lleva a la paz y al orden cuando el Estado la aplica debidamente en los diversos campos de la vida humana, porque entraña una noble y necesaria postura frente a todos y cada uno de los individuos que actúan bajo su control y mando. Y es también una expresión de equilibrio y armonía cuando los mismos seres humanos la respetan.

Si damos al prójimo lo que le pertenece, conforme a sus derechos y la Ley vigente, estaremos contribuyendo a la paz y al bienestar común. Si, en cambio, somos injustos con nuestros semejantes, estaremos actuando en contravía de los principios éticos y, por ende, en forma equivocada y socialmente perjudicial.

Dentro de tal contexto filosófico, ser injusto es negar el salario racional al empleado y al obrero; no cumplir con sentido de oportunidad los compromisos adquiridos; actuar con egoísmo desconociendo los requerimientos del prójimo, y sancionar en forma desproporcionada las fallas de nuestros subalternos y también de nuestros hijos.

Justicia es ser honrados, porque tal conducta implica respetar la propiedad ajena; pagar cumplidamente los créditos personales e institucionales que hayamos contraído; castigar al delincuente sin violar los elevados preceptos de su propia dignidad; corresponder con gratitud, las buenas obras del prójimo en nuestro beneficio, y actuar con equilibrio y respeto frente a los derechos ajenos en todos los casos y circunstancias de la vida.

Justicia es reconocer la virtud de los demás; es ser cumplidos y eficientes en el trabajo, porque el empleador espera de nosotros el mayor esfuerzo posible, en aras de la productividad y rentabilidad de su empresa. Pero también debemos ser justos con nosotros mismos, no excediéndonos en el esfuerzo hasta el punto de dañar nuestra salud; exigiendo el cumplimiento cabal de nuestros derechos y buscando la felicidad personal dentro de los principios de la moral y del respeto al prójimo.

#### **41. Adecuada distribución de bienes y servicios**

Todos tenemos derecho a los elementos fundamentales de la existencia, como son vivienda digna, alimentación, vestuario, educación, trabajo y salud. Cuando estos bienes se circunscriben a determinados sectores de la sociedad, se

crean graves desequilibrios, susceptibles de conducir a rebeliones colectivas. Procuremos, entonces, obrar con sujeción a las normas de la justicia social, no solo como factores indispensables en el mantenimiento de la paz, sino también como expresiones de consideración y de afecto a los demás.

#### **42. Aspectos laborales**

En materia laboral, no debemos abusar del esfuerzo físico e intelectual de las personas. Lo contrario sería maltratar o esclavizar a quienes nos prestan su concurso, contradiciendo así todo sentido de equidad humana, y creando innecesarias resistencias en el seno de la empresa. Además, una remuneración justa y cumplida, constituye no solo un factor de estímulo para los trabajadores, sino también una manifestación de gratitud y de respeto, de gran valor individual y social.

#### **43. Instrucción y formación**

La educación debe ser integral, es decir, que además de la instrucción propiamente dicha, es necesario inculcar en los niños y los jóvenes los valores éticos (a los cuales ya me referí), con el propósito de formar seres útiles a la sociedad y con sentido de su propia dignidad. Cuando la labor educativa se limita a una simple transmisión de conocimientos, descuidando la formación moral y espiritual, las nuevas generaciones y, en general, los educandos, estarán sujetos a

notables fallas en su comportamiento social, con graves secuelas en los campos de la paz y el desarrollo.

Igualmente, tengamos en cuenta que los valores éticos deben inculcarse en forma permanente, tanto en el hogar, como en los centros de enseñanza, de modo que se traduzcan en virtudes y buenos hábitos, con miras a una vida decorosa.

#### **44. Reformas progresivas en el tejido social**

En ejercicio de cargos de servicio comunitario, no pretendamos transformar radicalmente, en corto tiempo, la sociedad a la cual pertenecemos, pues la mayor parte de sus costumbres y creencias se encuentran bastante arraigadas en cada uno de sus miembros.

Los cambios bruscos suelen dar origen a lamentables traumatismos. Es mejor actuar en forma progresiva, para que las reformas vayan penetrando gradualmente en el comportamiento del individuo y en el tejido social, lo cual no impide aplicar modificaciones de importancia con particular celeridad, cuando la gravedad de las circunstancias así lo exijan. De todos modos, la prudencia y la reflexión constituyen los mejores consejeros en el manejo de los destinos colectivos.

#### **45. Todos a favor de todos**

Dada la descomposición ética del mundo moderno, la vida se ha vuelto bastante compleja, pues se observa en muchos

sectores poblacionales una gran dosis de egoísmo, de incompreensión y de violencia. ¿Por qué no invertimos ese esquema de insolidaridad y de guerra, cambiándolo por un esfuerzo permanente de todos, a favor de todos? Ustedes pueden contribuir al logro de esta noble meta social.

“Uno para todos y todos para uno” es un viejo lema que valdría la pena poner en práctica, en aras de la justicia y de la paz. Se trata de un expresivo mensaje de hermandad que debemos acoger y que podrá traducirse en grandes beneficios para la sociedad contemporánea, en los diversos campos de su desarrollo. Así demostraremos que somos capaces de vivir dentro de los más caros principios de orden, de equilibrio y de respeto a los derechos de nuestros semejantes.

## CAPÍTULO 6

### EL MATRIMONIO

#### **46. Hogares bien constituidos**

El matrimonio es preferible a la unión libre, pues ésta es apenas un convenio bilateral de convivencia, de carácter informal, que no le da suficiente posibilidad de perduración a la pareja y, por tanto, no le garantiza a la prole el disfrute de un hogar estable. Por ello, es mejor que la unión se realice de una manera seria y conforme a los requisitos legales, para que el hogar formado se ubique en un plano de seguridad familiar y de disciplina social.

No olvidemos la importancia de que tanto el padre como la madre permanezcan al frente de los hijos atendiendo sus requerimientos en pro de su salud física, mental y emocional y de una adecuada formación moral e intelectual. Los padres deben tomar nota de esta necesidad y por ello es conveniente que se esfuercen por mantener la integridad del hogar, pensando en la felicidad y el bienestar de todos sus miembros.

#### **47. ¿Quién manda en casa?**

La dirección del hogar debe estar a cargo de ambos cónyuges, procurando llegar siempre a puntos de acuerdo en to-

dos los aspectos, en busca de la armonía familiar. Y ambos deben cumplir con sus deberes frente a los hijos, de modo que estos reciban la atención necesaria en aspectos económicos, afectivos, educativos y de salud, en aras de su adecuado desarrollo y de un futuro promisorio tanto para ellos, como para la Patria, a la cual deberán servir con sentido social y con fervor cívico cuando sean adultos.

En el caso concreto de las labores domésticas, conviene decir que éstas deben ser acometidas por ambos miembros de la pareja de una manera equitativa, para lo cual es necesario celebrar convenios favorables, de conformidad con sus posibilidades y sus gustos personales.

En cambio, recargar sobre uno de los cónyuges todas las obligaciones hogareñas, esto es, el cuidado de los hijos, la preparación de los alimentos, el arreglo de la ropa, el aseo y el ordenamiento de la casa, la compra de mercado etc., es actuar en forma injusta y dar lugar a actitudes de disgusto e inconformidad por parte de quien se ve forzado a atender tantos oficios, muchas veces en forma adicional al trabajo que ejecuta fuera de su domicilio.

Debe haber, pues, acuerdos claros y precisos en este aspecto, procurando que los hijos también cooperen en las faenas caseras, dentro de un esquema de organización que sea equilibrado y justo en los diversos campos de la vida familiar. Aunque en el caso de los niños es necesario ser cuidadosos, justos y prudentes al asignarles tareas domésticas, pues algunas de estas pueden conllevar riesgos, como la de preparar y cocinar los alimentos, utilizar aparatos eléctricos, y otras que deben estar a cargo de los adultos y no de los menores.



#### **48. Ayuda mutua y paz en el hogar**

Es necesario que haya una disposición permanente de ayuda recíproca entre los cónyuges, pues se trata de seres que se han unido para compartir sentimientos, experiencias y recursos, con generosidad y comprensión. Además, es indispensable mantener un espíritu de diálogo y de conciliación en las relaciones conyugales, lo cual contribuirá de manera notable a la tranquilidad doméstica.

El respeto mutuo en la pareja y, ante todo, el reconocimiento práctico y real entre sus miembros, de los derechos de cada uno, es la base de un ambiente de paz y entendimiento. Lo anterior es absolutamente indispensable entre quienes se han unido para convivir bajo un mismo techo, por razones afectivas y con propósitos comunes.

#### **49. La fidelidad engrandece y dignifica**

Deben observar siempre fidelidad estricta con el cónyuge y lealtad invariable con las amistades. Así se harán merecedores del afecto, la admiración y el respeto de todos. La traición, en cambio, es símbolo de baja moral y empequeñece a quienes la practican, dado que así se demuestra una lamentable falta de formación ética. La lealtad siempre será reconocida como una noble actitud, que debe ser correspondida con expresiones de gratitud y de respeto.

En el caso de los matrimonios, esta virtud cobra mayor valor y contribuye, como es obvio, a la necesaria estabilidad del hogar y la felicidad de los hijos, quienes esperan siempre

afecto y los cuidados propios de papá y de mamá. De ahí que los divorcios suelen generar grandes quebrantos emocionales y, consecuentemente, graves secuelas en los intereses morales y educativos de los hijos. Además debe tenerse en cuenta que muchos casos de suicidio en niños y jóvenes tienen como causa fundamental el divorcio o la separación de sus padres

### **50. Discrepancias y escándalos**

Es conveniente evitar las discusiones conyugales delante de los hijos, máxime si son pequeños, pues ellos suelen afectarse emocionalmente con tales actitudes. Es preferible debatir los problemas que surjan dentro de la pareja, en forma privada y, ojalá, con una buena dosis de calma y de paciencia. Así, nuestros hijos no estarán sometidos a la tortura de ver a sus progenitores enfrentados, y se evitarán lamentables escándalos familiares.

Debemos tener en cuenta que tanto los niños como los jóvenes, merecen un ambiente hogareño apacible y cálido, el cual les dará seguridad y confianza, y permitirá, por ende, un buen desarrollo psicológico. Además, la armonía de la casa paterna se convertirá en un buen modelo para ellos en su vida futura.

### **51. El grave problema de los celos excesivos**

Los celos en el matrimonio solo deben reflejar la natural tendencia a exigir fidelidad recíproca en el marco de la pa-

reja. Desbordarse en esos sentimientos, es asumir posiciones irracionales, susceptibles de desembocar en deplorables tragedias o en separaciones (muchas veces repentinas), que pudieron haberse evitado con un poco de reflexión y de prudencia. No olvidemos que los hijos son las principales víctimas de estos tristes episodios.

## CAPÍTULO 7

### POR EL CAMINO DEL ÉXITO

#### **48. Planificar y no improvisar**

Es propio de personas sensatas y reflexivas planificar debidamente todas las acciones que se van a ejecutar, bien sea en el campo del trabajo, o en la vida familiar y social. De este modo, se podrán analizar previamente los recursos disponibles, los riesgos de cada actividad y las posibilidades de lograr las metas deseadas. Improvisar, esto es, hacer las cosas sin una adecuada preparación y sin sentido previsorio, es una actitud de resultados inciertos que en muchos casos conduce a situaciones de sinsabor y de fracaso.

Seamos personas organizadas, estudiando tanto las posibilidades de salir triunfantes, como los peligros que podamos afrontar, antes de tomar las decisiones, especialmente aquellas de particular trascendencia, con capacidad de generar un gran impacto en nuestra vida. Aunque es necesario reconocer que en muchas ocasiones nos corresponde atender situaciones complejas que se presentan en forma intempestiva y que no habíamos previsto. Por ello, es menester desarrollar nuestra capacidad creativa para ser suficientemente recursivos en tales casos, muy comunes, por cierto, en la vida cotidiana.

#### **49. El valor de la perseverancia**

Para alcanzar el éxito en los diversos planos de la vida, es indispensable luchar con decisión y con optimismo, haciéndole frente a la adversidad cada vez que ella se presente. Es necesario perseverar en las acciones positivas que hemos comenzado. En cambio, si al menor obstáculo que encontremos, decidimos abandonar la lucha, jamás llegaremos a ser personas exitosas.

Debemos tener en cuenta que siempre encontraremos problemas de todo orden en el rudo y espinoso camino de la vida, incluyendo personas que no participan de nuestros propósitos, pese a su legalidad y licitud. Muchas veces, los odios gratuitos y las envidias hacen su nefasta aparición cuando menos lo esperamos.

Pero estando conscientes de que nuestra labor es necesaria y conveniente y, además, ajustada a los postulados éticos, no debemos declinar en nuestro empeño, hasta encontrar el triunfo que buscamos, ya sea de carácter personal o de índole social. Si ello no fuere así, es indispensable revisar nuestras acciones y programas e introducir los correctivos aconsejables, en cada caso y en cada circunstancia.

#### **50. Amabilidad y buen humor**

Los estados de depresión e incertidumbre que suelen acarrear los problemas personales, deben ser superados prontamente con base en nuestra fuerza de voluntad, para que

ellos no interfieran en las relaciones sociales, ni en las actividades ordinarias a las cuales estemos vinculados.

Es conveniente lucir siempre un rostro afable en sociedad, acompañado de buenas maneras, y no una apariencia de mal humor. Esta, como es obvio, es susceptible de generar actitudes de rechazo, en tanto que una cara sonriente y dispuesta al servicio y al diálogo cordial, será un factor que atraerá la simpatía general.

En el campo de los negocios y las ventas el buen humor cumple un papel fundamental, pues se trata de trabajos delicados que exigen mucha amabilidad y respeto frente a los posibles clientes. Tengamos en cuenta esta sugerencia, si queremos tener éxito en tal actividad, en la cual es necesario, también, una buena capacidad de convicción y un evidente deseo de servir.

## **51. La sabiduría de los viejos**

Respetemos y analicemos las sugerencias que nos formulen las personas maduras, así como los ancianos, quienes actúan con base en su larga experiencia y, obviamente, en sus propios criterios y su cultura personal. Es factible que en sus consejos se presenten equivocaciones o que estos se formulen en forma aviesa o tendenciosa. También puede ocurrir que sus opiniones no se adapten a nuestras circunstancias ni a la época en la cual vivimos.

De todos modos debemos escuchar a dichas personas con atención, pues su sabiduría podría llevarnos a moderar nuestra conducta, a cambiar nuestros criterios (tal vez equivocados), y a reflexionar un poco más respecto de

nuestros planes y proyectos, los cuales tendrán, como es lógico, una gran incidencia en nuestra vida futura. Y si es el caso, introduzcamos las reformas necesarias, previo el análisis cuidadoso de tales recomendaciones, la mayoría de las cuales suelen caracterizarse por un enorme pragmatismo, ya que constituyen el fruto de una larga vida y, en muchas ocasiones, de notables sufrimientos.

## **52. Orden y disciplina en la vida cotidiana**

Debemos ser ordenados en el hogar, el estudio, el trabajo, el deporte y, en general, en nuestra vida cotidiana, no solo como factor de comodidad y satisfacción personal, sino también como expresión de respeto a nuestros semejantes. Pero, además del orden, es necesario practicar siempre los hábitos relativos a la higiene, en donde quiera que nos encontremos.

Nada más triste y deplorable que el desorden. Tal es el caso de un hogar donde las cosas se ubican en cualquier parte, sin lógica y sin el más mínimo cuidado, obligando a sus moradores a buscar siempre lo que necesitan, en medio de un ambiente revolcado que riñe con el decoro y el sentido común.

Lo mismo podríamos decir de la oficina, la fábrica, el taller y demás escenarios en los cuales el hombre cumple sus faenas y distracciones cotidianas, pues el desorden en ellos es causa no solo de disgusto general, sino también motivo de desfiguración de la buena imagen social que todo ser humano debe construir y cuidar, al amparo de una elevada concepción del respeto a sí mismo.

Igualmente, la disciplina es una virtud que todos los seres humanos debemos observar diariamente, entendida como un valor ético que nos induce a ser moderados en nuestras costumbres, a ser respetuosos de las leyes y a orientar nuestra vida por los senderos de la prudencia y el raciocinio, alejándonos de todo aquello que pueda causarnos daño y sinsabores.

### **53. El desorden social, enemigo de la paz y del progreso**

También existe la indisciplina social cuando los individuos no actúan dentro de los principios de convivencia, convirtiéndose así en elementos perjudiciales a la comunidad. En tales casos, la imposición de penas legales se hace perentoria, como medio de establecer el orden para vivir con tranquilidad y en un ambiente de respeto mutuo. Pero, ante todo, es necesario educar a la niñez y la juventud, pues una formación integral de las nuevas generaciones (con gran énfasis en aspectos éticos), contribuirá a prevenir la indisciplina en el contexto comunitario. El orden social es, pues, un factor que debemos buscar siempre, en procura de la paz general y del progreso común. Y también como expresión sublime de cultura y de civismo.



## CAPÍTULO 8

### HÁBITOS QUE ENFERMAN Y DEGRADAN

#### **54. No consumir bebidas alcohólicas**

No consuman bebidas alcohólicas, dados los graves perjuicios que ocasionan. Pero, si siendo ya mayores de edad, deciden hacerlo en desarrollo de eventos sociales, procuren no excederse, pues podrían sufrir graves quebrantos de salud, o lamentables accidentes. Además, al perder la sobriedad y el buen juicio, se exponen a observar un comportamiento irregular susceptible de menoscabar el prestigio personal y la propia dignidad. Se trata de un mal hábito, que puede ir tomando fuerza hasta llevar a la víctima a lamentables situaciones físicas, mentales, morales y económicas, ocasionando también un notable daño en el campo de los intereses familiares.

Informes científicos señalan que el alcoholismo está directamente asociado a las siguientes enfermedades: Cáncer de boca, garganta y esófago. Cirrosis, hepatitis y cáncer de hígado. Gastritis, pancreatitis y úlcera péptica. Además, causa daños en el sistema nervioso y destruye las células cerebrales, produciendo deterioro intelectual, depresión, pérdida de la memoria y, en algunos casos, demencia. También elevada tensión arterial y problemas cardíacos. En las mujeres pueden presentarse trastornos menstruales. Si están embarazadas, el niño corre el riesgo de nacer con re-

tardo mental, y con defectos físicos llamados en general, malformaciones (o deformaciones congénitas)<sup>3</sup>.

Finalmente debe tenerse en cuenta que el alcoholismo en el hombre puede producir impotencia y esterilidad, y que está directamente asociado a la obesidad en ambos sexos. Pensemos, pues, en las graves consecuencias del consumo habitual y excesivo de bebidas embriagantes, y evitemos caer en tal vicio para proteger así nuestra salud y nuestra vida, así como la buena imagen social que debemos proyectar siempre.

## **55. Perjuicios del consumo de tabaco**

No fumar es una buena decisión que protegerá nuestra salud en gran medida, pues se trata de rechazar un hábito muy difícil de superar, y que es altamente perjudicial por su relación directa con graves enfermedades, entre ellas, problemas cardíacos, delicadas afecciones pulmonares y cáncer en diversos órganos del cuerpo humano<sup>4</sup>.

El acto de fumar también afecta gravemente a las personas que están cerca, pues éstas pueden inhalar el humo del cigarrillo encendido y reciben, por ello, el nombre de “fumadores pasivos”. La alta toxicidad del tabaco debe inducirnos a estar alejados de la mala costumbre de fumar, co-

---

<sup>3</sup> Estúdiese el Síndrome Fetal Alcohólico.

<sup>4</sup> Respecto al cáncer, podemos señalar los siguientes órganos susceptibles de ser afectados: Pulmón, boca, garganta, esófago, laringe, estómago, páncreas, vejiga y riñón. Entre los problemas respiratorios conviene mencionar la bronquitis crónica y el enfisema.

mo una racional actitud preventiva en el campo de la salud individual y social.

## **56. El flagelo de la drogadicción**

Las drogas alucinógenas son sustancias que afectan gravemente la salud humana y producen notables alteraciones psicológicas, susceptibles de inducirnos a cometer atropellos y atentados contra nuestros semejantes y, aún, contra nuestra propia vida. Con ellas, el organismo se va minando rápidamente, tanto en lo físico como en lo mental y, en muchos casos, pueden producir la muerte. En consecuencia, procuremos mantenernos alejados de su consumo, en pro de nuestra felicidad y del orden ciudadano.

Igualmente, nunca participemos en la comercialización de dichos productos, pues tal actividad está prohibida en forma expresa por la Ley, la cual establece fuertes penas para sus inescrupulosos infractores. Además, constituye una labor indigna y vergonzosa, porque con ella se fomenta el vicio, causándole así un gran perjuicio a la sociedad en general.

Cuando oigamos decir alucinógenos, estupefacientes, narcóticos, drogas psicotrópicas, sustancias psicoactivas, farmacodependencia, debemos entender que con tales términos se está haciendo referencia a dichos productos, los cuales podrían ser calificados como diabólicos, por sus graves consecuencias para quienes los consumen y, en general, para toda la comunidad.

## **57. Tentáculos siniestros del narcotráfico**

La sociedad también podría verse afectada en materia de orden público y, en aspectos morales, por la droga, dada su estrecha relación con la subversión, la delincuencia común y la corrupción de los funcionarios del Estado. Es decir, que el narcotráfico puede ocasionar grandes perjuicios a la comunidad en las más diversas formas, incluyendo la destrucción de importantes valores éticos, aparte del grave problema de salud que este flagelo crea en la población consumidora.

Las personas sensatas jamás se dejan seducir por los altos ingresos que generan estos negocios ilícitos, teniendo en cuenta el gravísimo perjuicio que con ellos se le inflige a la humanidad, y los grandes riesgos personales a los cuales está expuesto quien decide vincularse a estas actividades criminales.

## **58. Productos que debemos rechazar**

Rechacemos entonces productos tan nefastos como la marihuana, la cocaína, el bazuco, la heroína, la morfina, el L.S.D, el éxtasis, el popper y otras drogas afines, porque representan infelicidad y destrucción, convirtiéndose, por ello, en un flagelo que es necesario combatir en forma decidida, obviamente con sujeción al marco de la Ley, incluyendo campañas preventivas de amplia cobertura en beneficio de la salud pública y el orden común.

Igualmente, los barbitúricos y las anfetaminas son productos sintéticos con fines medicinales que solo deben usarse por prescripción facultativa y con un adecuado control profesional, pues si se abusa de ellos, pueden producir graves adicciones en los pacientes<sup>5</sup>.

Con referencia a las benzodiacepinas (drogas tranquilizantes) como el diazepam, puede afirmarse que son prescritas por los médicos en casos de ansiedad e insomnio, pero si se usan en forma inadecuada pueden crear delicados estados de dependencia física.

Finalmente, tampoco incurramos en el error de inhalar disolventes como la cola y determinados líquidos de limpieza, ya que son sustancias que producen alucinaciones. También daños cerebrales y hepáticos, así como inflamación y ulceraciones alrededor de la boca y la nariz.

Procuren no olvidar estos consejos sobre drogadicción, basados todos ellos en informes científicos, para que protejan así su bienestar y eviten caer en lamentables situaciones personales<sup>6</sup>.

## **59. Sano esparcimiento**

Inclinémonos, entonces, por las diversiones sanas y constructivas, como el deporte, los paseos al campo, el turismo

---

<sup>5</sup> Los barbitúricos son sedantes que se prescriben en casos de epilepsia e insomnio. En cuanto a las anfetaminas, podemos decir que se prescriben para adelgazar, y producen un efecto excitante y energético.

<sup>6</sup> Guía familiar VIVIR MEJOR – El Tiempo – Seguro Social (Colombia) 1996 – (Fascículos) Pág. 108-109.

debidamente organizado, la lectura, la escritura, el ejercicio de las bellas artes, etc., en vez de tomar el camino escabroso de los vicios, creyendo encontrar en ellos la satisfacción de nuestras necesidades de entretenimiento y distracción, o el bálsamo de nuestras angustias y pesares, pero logrando solamente nuestra infelicidad y, de pronto, nuestra propia destrucción.

La reflexión, la prudencia y el espíritu de prevención, son factores positivos o virtudes que nos evitarán graves errores y, por ende, muchos sufrimientos en el curso de nuestra existencia. Lo anterior es válido en todos los aspectos, pero especialmente con relación a ciertos hábitos susceptibles de generar la desdicha, como suele acontecer en el peligroso campo de las drogas psicoactivas, cuyo consumo se ha venido extendiendo con sus perniciosas consecuencias individuales y comunitarias.

## GUÍA GENERAL

**Queridos hijos míos:** Las anteriores recomendaciones son unas normas de conducta que pueden ser muy útiles, si se practican adecuadamente en las diversas circunstancias y en los diferentes casos a los cuales deban enfrentarse en el accidentado camino de la vida.

Espero que mis ideas se conviertan en una guía general, inspiradas como están en criterios éticos fundamentales que determinan la necesidad de obrar con responsabilidad, prudencia y sentido social. Y ante todo, dentro del concepto de respeto a la dignidad humana.

Sin otro particular, me despido de Uds. con un fuerte abrazo paternal, deseando fervientemente que triunfen siempre, tanto en la vida personal, como en las actividades sociales y cívicas a las cuales decidan vincularse en aras del avance regional y el desarrollo integral de la nación.

Que Dios los acompañe.





SEGUNDA PARTE

CULTURA CIUDADANA



## CAPÍTULO 1

### NOCIONES DE CIVISMO

#### 1. Convivencia y progreso general

El ser humano nació para vivir en comunidad, por lo cual es necesario que practiquemos diariamente los principios básicos de la convivencia y el progreso social. Las relaciones del individuo con los demás miembros de la sociedad, están regidas por un conjunto de normas que denominamos deberes y derechos. Los deberes se refieren a las buenas acciones que a cada uno de nosotros nos compete realizar en beneficio de la patria y de nuestros semejantes, mientras que los derechos representan las libertades, los servicios y los bienes que podemos exigir al Estado y a la sociedad en que vivimos.

#### 2. Deberes y obligaciones

En Colombia, los deberes y obligaciones del ciudadano están claramente contemplados en la Constitución Política y se refieren básicamente a la práctica de la solidaridad social; el respeto y la defensa de los derechos humanos; el acatamiento a las autoridades democráticas; la participación en la vida política, cívica y comunitaria; el apoyo a la paz; la cooperación con la justicia; la protección de la cultura; la defensa de los recursos naturales y el medio ambiente, y el

cumplimiento de los aportes tributarios para financiar los gastos e inversiones del Estado. Pero, además, la Constitución señala la obligación ineludible de cumplir sus normas, así como las leyes del país (Art. 95).

### **3. Derechos que podemos exigir**

La Constitución Política de Colombia (1991) es bastante amplia en materia de derechos humanos. Entre estos podemos destacar los que se refieren a la vida, la salud, la educación, la vivienda y el trabajo. También contempla, entre muchos otros, los siguientes: La paz, profesión u oficio, petición a las autoridades, libre asociación, elegir y ser elegidos para cargos públicos, propiedad privada, huelga, intimidad personal y familiar, honra, asilo, recreación y deporte, y ambiente sano.

Finalmente, la Carta Magna consagra como libertades públicas las del aprendizaje, cátedra, circulación, conciencia, cultos, emigración, formación e investigación. De igual manera, garantiza la libertad económica y la iniciativa privada, pero “dentro de los límites del bien común” (Art. 333). Asimismo, la constitución política determina que toda persona tendrá acción de tutela para reclamar, ante los jueces, la protección inmediata de sus derechos fundamentales.

### **4. Dar y recibir, sabia fórmula de nuestra democracia**

Como ciudadanos responsables, cumplamos a cabalidad con todos y cada uno de nuestros deberes y exijamos el res-

peto de nuestros derechos, conforme lo estipula la legislación colombiana dentro de un sabio esquema de orden, justicia y libertad, inspirado en los postulados democráticos y el respeto a la dignidad humana.

### **5. A la Patria le debemos amor, respeto y lealtad**

De conformidad con lo expuesto en la Primera Parte de esta obra, a Colombia, nuestra Patria, le debemos, en todo momento, amor, respeto y lealtad. Bajo su amparo generoso llegamos a la vida en medio del cariño familiar. De ella recibimos durante nuestra infancia y nuestra juventud, el sustento, el techo y el abrigo para propiciar nuestro desarrollo y crecimiento. También nos dio salud para la conservación de nuestra vida y la educación que ahora poseemos y que, seguramente, continuaremos ampliando con su apoyo y nuestro esfuerzo personal.

Por todo ello, y por muchas otras cosas recibidas de la Patria, tenemos el supremo deber de honrarla con nuestras buenas acciones, y de trabajar por su fortalecimiento global. Si obramos así, ella seguirá prodigándonos los elementos de subsistencia y todo cuanto sus recursos se lo permitan, en procura de nuestro bienestar general, confirmando así su excelsa condición de MADRE que próceres y poetas han exaltado como justo tributo a su grandeza.

### **6. Colombia: Nuestra Patria Grande**

Es deber ineludible del ciudadano proteger a su Patria Grande en todas sus riquezas y valores, así como tiene la obligación de apoyarla en la solución de sus dificultades.

Por ello no solo es menester acudir en su defensa cuando la soberanía se encuentre amenazada, participando con patriotismo en campañas militares organizadas por el Estado, sino también cooperar con entusiasmo en el desarrollo social y económico de la Nación.

### **7. Nuestra Patria chica**

Asimismo, tenemos obligaciones especiales respecto a nuestra Patria Chica, esto es, el Municipio en el cual hemos nacido. Busquemos por todos los medios lícitos posibles su avance integral, en beneficio de la comunidad y de nosotros mismos (por ser parte de ella), como un deber cívico ineludible y como expresión de gratitud personal por todo lo que nos ha dado, tanto en el campo material, como en el espiritual y cultural. Tengamos en cuenta que el progreso de los pueblos se conquista mediante el esfuerzo mancomunado de sus propios hijos.

En los tiempos modernos, de notables tendencias migratorias, se ha afianzado el concepto de Patria Adoptiva, la cual representa la región donde hemos fijado nuestra residencia, temporal o definitiva, fuera de nuestro lugar nativo. También la Patria Adoptiva merece nuestro cariño y respeto, sin olvidar, claro está, nuestro deber de seguir profesando especial amor cívico por la tierra que nos vio nacer, y, en concordancia con ello, ejecutar acciones que contribuyan a su prosperidad y desarrollo.

### **8. Concepto de civismo**

El sentimiento de cariño por los intereses e instituciones de la Patria, expresado en acciones concretas de beneficio so-

cial, es lo que llamamos civismo. Se trata de una virtud indispensable para merecer el honroso título de “Buen Ciudadano”, al que Simón Bolívar consideró como el más digno y meritorio, aún superior al grandioso nombre de Libertador. Por ello, civismo es amar al país y a la región en que nacimos, y cooperar en todas las causas que contribuyan a su engrandecimiento, tanto en aspectos de orden material, como moral y cultural.

### **9. El vandalismo urbano: carencia de conciencia cívica**

El vandalismo ciudadano constituye una conducta contraria al noble ejercicio del civismo. Como todos sabemos, hay personas que roban o destruyen parte de la infraestructura de los servicios públicos y otras obras de beneficio común, como cables eléctricos y telefónicos, bombillos para el alumbrado comunitario, canecas de basura, tapas del alcantarillado municipal, etc.

Hay también individuos incultos que ensucian calles y zonas verdes con toda clase de desperdicios, y afean con manchas y grafitis, generalmente grotescos o de mal gusto, las paredes y los muros. Otros dañan árboles, prados y jardines en los parques de recreación y embellecimiento, rompen o rayan las estatuas y monumentos históricos, deterioran las fachadas de edificios oficiales o privados, o escriben frases obscenas en los baños públicos.

### **10. Daños en los recursos naturales y el medio ambiente**

También hay elementos sin formación cívica que contaminan las aguas de los ríos y las costas, talan irracionalmente

los bosques, producen incendios forestales, aplican fungicidas y pesticidas altamente venenosos, utilizan métodos de pesca prohibidos por sus graves implicaciones contra la riqueza ictiológica y polucionan el ambiente, atentando de este modo contra la salud de la comunidad.

### **11. Irresponsabilidad y corrupción en los asuntos públicos**

Igualmente demuestran carencia de civismo, quienes no ejercen los cargos públicos con responsabilidad y vocación de servicio social. Y es peor aún, cuando se manejan los fondos y demás bienes del Estado en forma dolosa o descuidada, pues se trata de recursos que implican una administración responsable, decorosa y honesta por constituir un patrimonio sagrado de la comunidad y tener, como única finalidad, el bien común.

### **12. Otros casos de incultura cívica**

De otro lado, existen malos ciudadanos que no respetan a las autoridades legítimamente constituidas, ni honran las insignias de la Patria, ni participan en las elecciones populares, negándose, así, a ejercer el deber y el derecho del sufragio universal en las justas democráticas. Además, hay personas que no cooperan con el orden urbano mediante el cabal cumplimiento de las señales de tránsito, establecidas tanto para conductores, como para peatones, ni obedecen las normas sobre control del ruido ciudadano.



### **13. Seamos útiles y gratos en la vida social**

Todos los actos irregulares mencionados tienen su origen en la falta de una esmerada educación cívica y moral, orientada a inculcar sentimientos de afecto patriótico, y a formar una conciencia de respeto a la vida humana, esto es, al máximo derecho del hombre. Si practicamos los elevados principios del civismo y contribuimos al mantenimiento de la paz social, seremos útiles y gratos a la sociedad en que vivimos.

### **14. Obligación de acatar las leyes que nos rigen**

Conviene reiterar que es deber de todos los ciudadanos respetar y obedecer las leyes y demás normas jurídicas de la Nación, las cuales son de obligatorio cumplimiento porque responden a encumbrados principios de orden, justicia y desarrollo, so pena de incurrir en faltas que las autoridades competentes tienen el deber de castigar<sup>7</sup>.

Procuremos adquirir una rica cultura jurídica y mantenernos bien informados sobre los cambios que al respecto se vayan operando, para que nuestros actos se ajusten estrictamente al ordenamiento legal, evitando, así, caer en graves problemas judiciales. Además, con buenos conocimientos sobre esta materia, podremos exigir más fácilmente

---

<sup>7</sup> Toda persona está obligada a cumplir la Constitución y las leyes. (Art. 95 Constitución Política de Colombia).

el respeto de nuestros derechos y de nuestras garantías ciudadanas<sup>8</sup>.

## 15. Defendamos los principios democráticos

La democracia exige la elección de las autoridades por parte del pueblo, en forma autónoma e independiente. Empero, el voto popular o sufragio, constituye un derecho reservado solo a los ciudadanos, y no a los menores.

De este modo, los ciudadanos se convierten en fuente primaria de gobierno y son, por lo mismo, los elementos determinantes del destino de su Patria<sup>9</sup>.

La democracia conlleva perspectivas de desarrollo en el marco del respeto a la dignidad humana, la libertad y la justicia, y se contrapone al despotismo que significa el ejercicio abusivo del poder y la pérdida de las garantías sociales.

No sobra decir que la legislación de cada uno de los países regidos por preceptos democráticos, establece con clari-

---

<sup>8</sup> En la lectura de documentos legales, debemos darle prelación a la Constitución Nacional y los Códigos vigentes.

<sup>9</sup> “La soberanía reside exclusivamente en el pueblo, del cual emana el poder público. El pueblo la ejerce en forma directa, o por medio de sus representantes, en los términos que la Constitución establece”. (Art. 3º Constitución Política de Colombia).

“Todo ciudadano tiene derecho a participar en la conformación, ejercicio y control del poder político. Para hacer efectivo este derecho, puede: 1) Elegir y ser elegido. 2) Tomar parte en elecciones, plebiscitos, referendos, consultas populares y otras formas de participación democrática” (...) (Art. 40 Constitución Política de Colombia).

dad las dignidades que son objeto de elección popular, y la forma de proveer las demás posiciones del sector público. De igual manera, señala las funciones y limitaciones de cada cargo, con miras a una clara definición de responsabilidades, las cuales deben ser acatadas plenamente, con vocación y sentido patriótico, a fin de lograr el buen funcionamiento de las distintas dependencias oficiales.

La deshonestidad en el ejercicio de posiciones públicas, es severamente castigada, conforme a las normas penales vigentes en cada país. Empero, dentro de una sociedad justa y organizada, se deben sancionar, también, las fallas administrativas que puedan interpretarse como deficiencias notables en el desempeño de las funciones asignadas a cada uno de los cargos, pues una legislación débil en este aspecto, puede conducir a un Estado parsimonioso, desordenado y demasiado tolerante con los funcionarios ineptos, lo cual puede generar fuertes y airadas reacciones por parte de los ciudadanos afectados<sup>10</sup>.

## **16. Elijamos a las personas más idóneas y honestas**

El sufragio es no solo un derecho fundamental, sino también un deber cívico ineludible. De ahí, que todos los ciudadanos en ejercicio, deben estar presentes en las jornadas

---

<sup>10</sup> “La función administrativa está al servicio de los intereses generales y se desarrolla con fundamento en los principios de igualdad, moralidad, eficacia, economía, celeridad, imparcialidad y publicidad, mediante la descentralización, la delegación y la desconcentración de funciones. Las autoridades administrativas deben coordinar sus actuaciones para el adecuado cumplimiento de los fines del Estado (...) Art. 209 Constitución Política de Colombia.

electorales organizadas por las autoridades competentes, para depositar su voto por las personas que cada cual considere más responsables, idóneas y honestas, con el objeto de que su gestión pública garantice el progreso y la concordia, ya sea a nivel nacional o regional.

En este aspecto conviene señalar, que es necesario examinar bien los programas formulados por los diferentes candidatos, con miras a respaldar con nuestro voto las iniciativas más sensatas y de mayor efectividad, en la búsqueda del desarrollo integral, así como en pro de la justicia y de la paz.

Los ciudadanos que no ejercen el sufragio, se quedan al margen de la capacidad que tiene el pueblo, en las naciones democráticas, de definir los destinos de la Nación, mediante la libre escogencia de sus gobernantes, y revelan, así, una indiferencia manifiesta por su propia suerte, y el bienestar de su familia y de la sociedad en general. Por eso, quienes obran de esta manera, no tienen derecho a lamentarse ante las eventuales fallas de las instituciones y los gobiernos en cuya elección “brillaron” por su ausencia en forma voluntaria, demostrando así una deplorable carencia de sensatez y de civismo<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Consúltese la Constitución Política de Colombia, Artículos 258 al 263

## PARA REFLEXIONAR

- *“Donde me halle, soy un pedazo del paisaje de mi Patria”. FATOS ARAPI.*
- *“Al nacer, ya se contrae con la Patria una deuda inmensa que nunca se acaba de pagar”. MONTESQUIEU.*
- *“Ninguna responsabilidad gubernamental mayor que la de mantener, en nivel supremo, la ética de quienes dirigen los negocios públicos”. J. F. KENNEDY.*
- *“La destrucción de la moral pública causa, bien pronto, la disolución del Estado”. BOLÍVAR.*
- *“La humanidad avanza gracias, no solo, a potentes empujones de sus grandes hombres, sino también, a los modestos impulsos de cada hombre responsable”. GRAHAM GREENE.*
- *“El Gobierno del pueblo, por el pueblo y para el pueblo, no se borrará jamás de la faz de la tierra”. LINCOLN.*
- *“No se busque magnanimidad en un Estado despótico”. MONTESQUIEU.*

## CAPÍTULO 2

### EXALTACIÓN PATRIÓTICA

#### Una visión pormenorizada de Colombia para consolidar nuestro civismo

Como bien sabemos, Patria es el país en el cual hemos nacido, y en él, lógicamente, se entremezclan todas sus riquezas y virtudes, con todas sus necesidades y dolencias. Respecto a estas últimas, es necesario trabajar individual y colectivamente, hasta lograr erradicarlas en beneficio de la comunidad nacional.

La intrínseca grandeza de la Patria nos induce a describir sus múltiples componentes, en orden a una justa valoración de los mismos que vigorice nuestro fervor cívico y nos confirme en el propósito de seguir luchando, con entusiasmo y fe, por su avance integral, como nación soberana cuyo futuro depende, como es apenas obvio, del esfuerzo y la buena voluntad de todos y cada uno de sus hijos.

Asumiendo el riesgo de incurrir en lamentables omisiones, comencemos diciendo que Colombia es un país maravilloso, habitado por gente amable, inteligente y laboriosa, en su inmensa mayoría. Su territorio es un variado y pintoresco conjunto de montañas, colinas, valles y llanuras. Se le reconoce, a nivel mundial, su enorme diversidad en flora y fauna, al igual que son notables sus tesoros minerales en diversas regiones de su extensa geografía.

Colombia es la belleza excepcional de sus paisajes, cuya contemplación da reposo y placidez a nuestro espíritu; el aire tonificante que aspiramos y el rumor acariciante de los vientos; el sol espléndido del trópico que ilumina, calienta y vivifica, y, en general, nuestras condiciones climáticas que favorecen ampliamente la explotación agropecuaria y contribuyen de manera notable a la riqueza biológica.

Son parte fundamental de nuestra Patria, la atrayente tonalidad verde de sus bosques; las quebradas y los ríos, cuyo diario discurrir procura vitalidad y frescura en sus respectivos territorios; los lagos y lagunas, importantes depósitos de agua que debemos preservar y explotar en forma racional; las represas que el hombre ha construido con fines económicos y de progreso social, y nuestros extensos mares (con sus islas y sus cayos), en los cuales existen incalculables recursos naturales.

En ella se destacan, además, los campos cultivados y las praderas cargadas de rebaños para generar el sustento primario de una población humana en permanente crecimiento, al igual que las materias primas para nuestros procesos industriales, sin desconocer el importante papel de la producción rural en el área de las exportaciones con miras a la obtención de valiosas divisas para nuestro desarrollo.

Igualmente, los desiertos -muy pocos por fortuna- con su aspecto inerte y desolado, los cuales deben ser rehabilitados, en la medida de lo posible, para incorporarlos a la economía del país. También el cielo que nos cubre con su intenso velo azul en los días de verano y con su hermosa luna pálida rodeada -muchas veces- de refulgentes estrellas en las noches. El mismo cielo, que, en las temporadas frías, luce

gris y pleno de nubes destinadas a regar la tierra para prolongar el fenómeno admirable de la vida planetaria.

En las entrañas maternas de Colombia encontramos pequeños y medianos pueblos de provincia, que constituyen el centro de la actividad campesina, la cual cumple una función básica en la supervivencia humana y el progreso del país.

De otro lado, vemos ciudades bulliciosas con su enmarañada estructura de hierro y de cemento, su activo comercio, sus rascacielos orgullosos, sus servicios públicos, el maremagnum de carros y personas que le imprimen un complejo y estresante dinamismo, y las fábricas que generan empleo y transforman el producto agrario y minero en sofisticados elementos de consumo para el mercado interno y el comercio exterior, fortaleciendo así la economía nacional.

De igual manera, y como es de concepción elemental, son factores fundamentales de la Patria los seres humanos que la pueblan, quienes deben estar unidos por fuertes vínculos de afecto dentro de principios de justicia social en aras de la paz, y cuyo trabajo contribuye al desarrollo en todas sus facetas, o cuya acción imprudente e insensata puede destruir los bienes que “Dios en su bondad nos dio” para hacer posible nuestro bienestar y nuestra vida.

Patria es el Estado con todos sus bienes y recursos, y sus funcionarios distribuidos en las tres ramas del Poder Público: Ejecutivo, Legislativo y Judicial. Estos deben velar en todo momento por la vida, honra, bienes y creencias de los ciudadanos, así como proteger los demás derechos y libertades, en concordancia con los postulados de una nación libre y democrática.



Tanto los servidores públicos del área civil, como los que actúan dentro de las Fuerzas Militares, tienen bajo su responsabilidad una importante tarea que deben cumplir con honestidad y eficiencia en beneficio de todos los colombianos. Ellos merecen respeto, acatamiento y apoyo en su trabajo por parte de todos los gobernados, para que su labor se cumpla normalmente, en pro del desarrollo y la paz de la Nación.

Patria es el concierto empresarial que da ocupación y vigoriza nuestra economía con el apoyo de su fuerza laboral, sin la cual es imposible la producción de artículos primarios y de manufactura, o la prestación de servicios financieros, bancarios y otros que son básicos también para nuestro bienestar y desarrollo. La amplia red de vías terrestres, aéreas, fluviales y marítimas, con sus variados vehículos (o parque automotor), lo cual nos facilita el necesario intercambio comercial; y los modernos medios de telecomunicaciones personales, tanto para efectos mercantiles, sociales y sentimentales, como para el diálogo familiar y la consolidación de la unidad nacional, como el teléfono, el fax y la internet.

También son importantes componentes de Colombia, los diversos medios de comunicación masiva, esto es, la prensa escrita, la radio, la TV. y nuevamente, la Internet, los cuales contribuyen diariamente al progreso general, siempre y cuando su manejo responda a elevados criterios de responsabilidad, seriedad y conciencia de sus objetivos sociales; los servicios médicos y hospitalarios con los cuales se protege nuestra salud y nuestra vida; las instalaciones deportivas para la recreación y el ejercicio físico de niños, jóvenes y adultos; los diversos establecimientos educativos

que nos imparten instrucción y formación para nuestro avance individual y social, y, en general, todos los servicios que tanto el Estado como la iniciativa privada establecen para la comunidad.

No podemos omitir los alimentos, pues ellos dan soporte insustituible a nuestra existencia y nuestra salud; los productos que nos proveen generosamente de abrigo y de vestido y, de manera especial, nuestros hogares, los cuales constituyen las células básicas de la sociedad y los centros sublimes e inviolables de nuestros afectos personales.

Es necesario incluir en esta disección colombianista los animales domésticos (algunos ya mencionados al principio) que tan valiosos servicios nos prestan en la vida cotidiana, ya sea en el campo de la economía, la seguridad personal, el transporte o, simplemente, en el área de nuestras aficiones y querencias, para no hablar de otros objetivos no menos importantes, conforme a las necesidades y costumbres de cada región geográfica o política.

Son expresiones palpitantes del conjunto nacional, nuestras razas humanas, las religiones, el bello y rico idioma castellano, las variadas lenguas de nuestros aborígenes, así como las costumbres y las formas de vida de las diversas regiones geográficas. También nuestra música con la cual nos divertimos y expresamos sentimientos y pasiones; las bibliotecas públicas y privadas, que testimonian el avance de la ciencia y la evolución del pensamiento humano; los museos y archivos que guardan, con plausible celo, parte fundamental de nuestra historia; las bellas artes, fomentadas por el Estado y la empresa privada, en virtud de las cuales surgen grandes cultores de la estética y, en general, nuestras riquezas culturales y científicas que resultan del talento,

el esfuerzo y la investigación de meritorios compatriotas dedicados a tan altas disciplinas, llenando de honor y gloria el nombre de Colombia.

Patria es también nuestra organización social, jurídica y política, la cual nos permite actuar como nación independiente, con insignias propias y con autoridades que regulan el orden ciudadano, o que promueven el desarrollo dentro de normas ceñidas a nuestra cultura, nuestro carácter y nuestros recursos, en el marco de un territorio plenamente definido, con cabal autonomía.

Patria es, en fin, cuanto comprende el variado panorama de nuestra nacionalidad. Es decir, los valores y demás aspectos positivos (los cuales debemos mantener y acrecentar), y los elementos negativos, cuya corrección es necesaria a través de aportes personales y colectivos, para avanzar por el camino del progreso general. Colombia tiene en La Bandera, El Escudo y el Himno Nacional, sus símbolos excelsos a los cuales debemos respetar y enaltecer con particular devoción, como expresión ineludible de fervor patriótico.

Tengamos siempre en cuenta que el amor a nuestra Patria y la permanente voluntad de servirle en todas sus facetas, son requisitos indispensables para merecer el dignificante título de buenos ciudadanos.



TERCERA PARTE

INSEGURIDAD URBANA,  
UN FACTOR DE RIESGO PARA LA  
VIDA Y LA SALUD



## RECOMENDACIONES GENERALES

### 1. Estemos siempre alerta

En las grandes ciudades de Colombia y de muchos otros países de América Latina, existen graves problemas de seguridad, a pesar de los esfuerzos de las autoridades con miras a contrarrestarlos y lograr un ambiente tranquilo para la ciudadanía en general. Por ello, debemos obrar con suma prudencia, para no convertirnos en víctimas de atrevidos delincuentes que operan con mezquinos propósitos de robo, atraco, estafa, atentado personal, secuestro y otras acciones contrarias a la Ley.

Al caminar por las calles, procuremos mirar también hacia atrás, y hacia los lados, para saber quién se acerca, o quien eventualmente nos persigue. Evitemos los tumultos y corrillos con el fin de eludir a los carteristas y otros malandrines, quienes aprovechan estas ocasiones para despojar de sus pertenencias a los desprevenidos transeúntes.

No hablemos con desconocidos en las calles, en los vehículos de servicio público, o donde quiera que nos encontremos, como medida de seguridad, salvo cuando sea estrictamente necesario, pero adoptando las debidas precauciones. Una conversación con elementos extraños puede poner en grave riesgo nuestra vida, nuestra salud o nuestros bienes.

Tampoco aceptemos comestibles ofrecidos por personas desconocidas, y no cometamos el error de negociar con ellas. En este último caso, podríamos llevarnos una desagradable sorpresa.

El peatón debe evitar la cercanía exagerada de personas extrañas. No debe caminar por parajes solitarios o extramuros, pues estos lugares son frecuentados por pandillas dedicadas al secuestro, el asalto, la violación sexual (con preferencia de niños y de jóvenes), amén de otras modalidades delictivas, especialmente en las horas nocturnas y los días festivos, pues sus integrantes suelen aprovechar la poca vigilancia y el aspecto desolado de estos sitios urbanos.

Respecto a las alhajas, especialmente las costosas, es conveniente que tanto las damas, como los varones, no las usen en sitios peligrosos, o no las luzcan demasiado en público, para evitar atracos y otros atentados que podrían poner en serio peligro la vida de sus portadores.

Respecto al dinero “en efectivo” es conveniente recordar que el porte de grandes sumas para gastos personales, o para realizar importantes transacciones comerciales, constituye una actitud bastante arriesgada y por tanto debemos evitarla, en la medida de lo posible. Con todo, si fuere totalmente necesario llevar consigo tales sumas o caudales, debemos solicitar el acompañamiento de las autoridades de Policía, en aras de una mayor seguridad.

## **2. Peatones y vehículos**

El peatón debe estar siempre atento para evitar repentinos atropellos por parte de los vehículos automotores y, de ma-



nera particular, en las intersecciones de gran movimiento y con giros de alto riesgo para todos. Crucemos las vías por las cebras y las esquinas con sumo cuidado, y atendiendo la señal de los semáforos.

De igual manera, es necesario que estemos pendientes de ciclistas y motociclistas en prevención de accidentes, pues muchos de estos conductores manejan sus vehículos sin el cuidado y la prudencia indispensables. Pero no puede desconocerse que ellos también pueden ser arrollados por carros que avanzan a gran velocidad, o que son dirigidos por personas poco cautelosas.

Todo lo anterior indica que unos y otros deben actuar en forma precavida y acatando siempre las normas legales que regulan la circulación, con el fin de prevenir deplorables traumatismos y fatales escenas en el concierto ciudadano.

### **3. Recomendaciones a viajeros y turistas**

Los visitantes de las grandes urbes y especialmente los que provienen del campo, o de pequeñas poblaciones, sin excluir a turistas extranjeros, deben obrar con singular cuidado, para evitar agresiones y situaciones desagradables a raíz de la acción inescrupulosa y criminal de los delincuentes urbanos.

Dentro de la gama de riesgos, se contemplan: el robo de maletas, la estafa, y el rapto de menores con bajos objetivos que van desde la prostitución, hasta la mendicidad y el tráfico de estupefacientes. También se presentan intoxicaciones para robar con base en elementos que afectan la voluntad y la conciencia, los cuáles en altas dosis, pueden ocasio-

nar la muerte de la persona que es objeto de tal acto criminal.

De otro lado, los proxenetas suelen deambular por la ciudad en busca de inocentes víctimas o de personas voluntarias, preferiblemente jóvenes, que se presten para sus bajos propósitos. A los viles explotadores del sexo no les importa el bienestar, ni la honra, ni el futuro de las personas que caen en sus inescrupulosas manos, sino su propio bolsillo y sus mezquinos intereses.

#### **4. Los peligros de la noche**

Los riesgos de la calle se multiplican durante la noche, especialmente en horas avanzadas, pues los bandidos y las pandillas juveniles tienen, en la soledad de las vías y la oscuridad reinante, sus mejores aliados para la realización de sus nefastas fechorías. Procuremos, entonces, llegar temprano a casa, o adoptar medidas de seguridad como andar acompañados y siempre alerta, tomar un taxi, preferiblemente afiliado a empresas de gran responsabilidad y seriedad, etc.<sup>12</sup>.

De igual manera, es importante conservar la “sobriedad” y el “sano juicio”, pues las personas embriagadas corren grandes riesgos en la calle, bien sea en calidad de peatones o conduciendo sus propios vehículos.

---

<sup>12</sup> Ofrecen mayor seguridad los taxis dotados de radioteléfono y afiliados a empresas de reconocido prestigio. Estos vehículos se encuentran comunicados en forma permanente con las respectivas oficinas, a las cuales los clientes pueden solicitar el servicio por vía telefónica. Esta medida, por obvias razones, tiene mayor importancia en las horas nocturnas.

El caso de los conductores borrachos reviste particular gravedad, dado que así están exponiendo no solo su propia integridad personal, sino también, la de los eventuales acompañantes, además de convertirse en una amenaza contra la seguridad ciudadana por los accidentes que tal imprudencia puede generar.

## **5. Obras en construcción**

Los peatones de las grandes ciudades deben tener gran cuidado al caminar por lugares en los cuales hay obras en construcción, teniendo en cuenta el gran riesgo que ello implica, ante la posibilidad de que se presente un accidente por la caída eventual de algún objeto pesado. Es preferible hacer el desvío necesario para eludir el peligro, porque en estos casos, como dicen algunas personas precavidas, “la muerte puede sobrevenir en forma de ladrillo”.

Igualmente, el peatón debe evitar su caída en huecos del alcantarillado, o en hoyos y zanjas de obras públicas que carecen de señal o aviso preventivo, por descuido de quienes las están ejecutando. Caminemos, entonces, en forma cuidadosa por las vías públicas, en orden a evitar tragedias lamentables como las que ya se han presentado en muchas ciudades con dolorosos resultados, como la muerte de niños, ancianos y personas en estado de ebriedad.

## **6. Puentes peatonales: Un gran recurso vial**

Utilicemos los puentes peatonales para atravesar una vía altamente congestionada de carros, pues pasar al otro lado, sin utilizar estos importantes recursos de movilización ur-

vana, (exponiéndonos a ser arrollados por los raudos vehículos), constituye un verdadero intento de suicidio. Con todo, debemos tomar medidas de precaución para evitar atracos y otros atentados en puentes solitarios o de poco tráfico, especialmente en las horas de la noche.

## **7. Buses urbanos**

Es conveniente estar alerta al abordar un bus urbano para evitar que los raperos nos despojen, en tal momento, de nuestras pertenencias, en forma violenta y repentina. Dentro del vehículo también debemos estar atentos, pues es común que los ladrones busquen, dentro de él, la forma de robar dinero, joyas y otros objetos de gran valor, aprovechando la estrechez o el descuido de los pasajeros. En tales casos, podríamos ser despojados también de los documentos personales, recibiendo así grandes perjuicios.

## **8. Solidaridad con precauciones**

A pesar de la inseguridad urbana, procuremos ser solidarios en la calle. Si alguien nos interroga en demanda de una ayuda o una orientación, respondamos con deseos de cooperar, pero tomando las debidas precauciones para evitar ser objeto de algún robo u otro atentado, tales como guardar prudente distancia y estar alerta, ante la posibilidad de que se trate de una trampa en contra de nosotros.

## **9. Documentos de identificación**

Llevar consigo los documentos de identificación y otros papeles indispensables, todos los días, es una medida de

precaución que nos evitará situaciones incómodas y detenciones precautelativas por orden de las autoridades competentes.

Una persona sin la debida identificación para definir situaciones legales en casos de orden público, o carente de los carnés y tarjetas necesarias para solicitar ayuda médica u hospitalaria por cuenta de las instituciones pertinentes, será siempre un ser humano sujeto a toda suerte de riesgos relacionados con su libertad, su salud y el trámite normal de asuntos jurídicos y comerciales.

#### **10. Planificación y ordenación de las vías para proteger al peatón**

Los funcionarios vinculados a las obras públicas y al tránsito urbano, deben planificar y adecuar las calles de tal modo que el peatón pueda desplazarse en forma ágil, cómoda y segura. Por ello, tolerar la ubicación de carros en andenes, así como la existencia de huecos o de elementos que dificultan el paso y generan riesgos para la vida de los transeúntes, es demostrar descuido e irresponsabilidad en el manejo de los intereses colectivos.

En cambio, si se construyen puentes peatonales, se aplica una señalización completa y correcta de las vías y, en general, se toman las medidas adecuadas para la protección de los transeúntes en medio de la abundante corriente de vehículos automotores, se estará actuando en forma sensata y consciente de la obligación estatal de defender la vida y la integridad física de quienes se desplazan a pie por la ciudad.

También una clara rotulación en las esquinas, lógicamente de acuerdo con la nomenclatura de la ciudad, facilitará la búsqueda de direcciones y contribuirá, en general, a una buena orientación ciudadana.

### **11. El manejo de vehículos, una labor delicada**

El manejo de vehículos automotores constituye una labor sumamente delicada, pues se trata de máquinas de transporte que exigen habilidad y gran prudencia por parte de quienes las conducen, so pena de producir lamentables accidentes.

Para conducir bien se requiere, además de la pericia y los conocimientos mecánicos fundamentales, conocer las normas de tránsito y cumplirlas a cabalidad. A lo anterior, debemos adicionar un ánimo sereno para sortear debidamente las dificultades que suelen presentarse, especialmente en las grandes ciudades, donde el tráfico automotor es complejo y estresante. De otro lado, la plena “sobriedad” en estos casos es un factor indispensable, pues, como se dijo anteriormente, la conducción de carros por personas embriagadas puede dar lugar a dolorosas tragedias, así como a enormes problemas de índole legal.

### **12. Denunciemos rápidamente los delitos**

Denunciar los delitos que se cometen en contra nuestra, o en contra de los demás, especialmente cuando se trata de menores o de personas indefensas, es un importante deber ciudadano. Sin embargo, en estos casos se debe obrar con las debidas precauciones para evitar los actos de venganza,

como mezquina reacción de quienes han sido delatados por sus ilegales actuaciones.

En nuestro país (Colombia), solo una mínima parte de los delitos son denunciados ante las autoridades competentes, lo cual nos ha llevado a una grave situación de impunidad. Por ello los delincuentes operan por doquier, con incalificable descaro y preocupante agresividad. No olvidemos que los testimonios y, en general, el apoyo que nosotros mismos les prestemos a las autoridades, son indispensables para aprehender y juzgar a las personas que delinquen, con miras a combatir la inseguridad y alcanzar, con ello, buenos índices de paz social. Finalmente, tengamos en cuenta que “el mayor acicate de los culpables, es el silencio de los inocentes”, conforme lo afirmaba GANDHI, con gran sentido de orden en el ámbito comunitario.





## CUARTA PARTE

# ALIMENTACIÓN BALANCEADA UN DERECHO FUNDAMENTAL

Comoquiera que la alimentación balanceada es un derecho fundamental del ser humano, como soporte insustituible de la vida y la salud, hemos decidido incluir en esta obra, un breve informe sobre aspectos nutricionales, a manera de guía general para nuestros lectores. (Consultar Artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos).



## NUTRICIÓN Y SALUD<sup>13</sup>

### 1. Nutrientes indispensables

Como es de conocimiento general, para que los niños y los jóvenes alcancen un adecuado desarrollo físico y mental, y disfruten de una buena salud, es necesario suministrarles una alimentación balanceada. Igualmente, es indispensable una adecuada nutrición durante la edad adulta, ya que ella constituye la base de una buena salud. En tal virtud, debemos consumir todos los días carbohidratos y grasas, proteínas, vitaminas y minerales, alimentos fibrosos y una adecuada ración de agua potable.

Si ingerimos estos elementos nutricionales en las cantidades que los especialistas aconsejan, según la edad, el peso, la estatura, el estado de salud y la actividad de cada persona, el organismo podrá funcionar en forma normal, y por ende, sin las fallas generadas por un mal régimen alimentario que, como se sabe, es susceptible de propiciar graves estados patológicos.

Resalta, entonces, la necesidad de adquirir suficientes conocimientos sobre el valor nutritivo de los alimentos, con el fin de equilibrar correctamente nuestra dieta. También es conveniente buscar la asesoría profesional.

---

<sup>13</sup> El presente texto, fue revisado cuidadosamente por expertos en la materia, quienes recomiendan su lectura y su aplicación en la vida cotidiana. (Nota del Autor).

## **2. Carbohidratos y grasas**

Son alimentos que suministran al organismo energía y calor, y favorecen la utilización de otros nutrientes. Es conveniente señalar que el consumo de alimentos energéticos debe estar de acuerdo con el trabajo que se desarrolle y el deporte que se practique.

Los principales carbohidratos son los azúcares y los almidones. Las grasas superan a los carbohidratos en cuanto al suministro de calorías, pues se estima que cada gramo de las primeras, proporciona 9 calorías, frente a 4 calorías por cada gramo de carbohidratos.

Si se consumen estos elementos en forma adecuada, a la vez que se tiene una vida dinámica mediante el trabajo físico y mental, la gimnasia y el deporte, son aprovechados por el organismo sin generar perturbaciones. Si, en cambio, se ingieren en abundancia y no se llevan a cabo ejercicios corporales, incurriéndose de este modo en el “sedentarismo”, como suele ocurrir con muchos ejecutivos modernos, pueden dar lugar a tejido adiposo, con graves repercusiones en la salud y, particularmente, en el sistema cardiovascular.

Las grasas se clasifican en saturadas e insaturadas. Las saturadas se encuentran principalmente en carne y manteca de cerdo, res y cordero, así como en huevos, leche y mantequilla. También en aceites vegetales como el de coco y el de palma. Su consumo abundante aumenta el colesterol malo en el organismo, dando lugar a problemas cardiovasculares.

Las grasas insaturadas provienen de pescado, pollo y ciertos aceites vegetales como el de oliva, canola, aguacate,

maíz y girasol, y son las más saludables en la dieta humana. Estas se dividen en monoinsaturadas y poliinsaturadas<sup>14</sup>.

Es importante observar que las grasas, además de ser fuente de calor y energía corporal, son indispensables en el transporte y absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y contienen ácidos grasos esenciales para el cerebro humano, pero deben consumirse con moderación. La ingestión de mucha grasa está relacionada con el cáncer de intestino y de mama.

Cuando se trata de personas gordas, y de quienes tienen avanzada edad, así como de individuos con graves problemas circulatorios, es fundamental que consulten frecuentemente a los especialistas sobre aspectos nutricionales y, particularmente, sobre el consumo de grasas, azúcares y almidones para balancear adecuadamente su dieta, y evitar así graves trastornos de salud.

Informes médicos señalan que la obesidad reduce notablemente la esperanza de vida y puede producir infartos, diabetes, enfermedades coronarias, osteoartritis y cálculos biliares. El consumo excesivo de hamburguesas, sándwiches, perros calientes, gaseosas y papas fritas, muy común en los adolescentes modernos, contribuye a un desmedido aumento de peso, por el rico contenido en carbohidratos y grasas que presentan tales alimentos.

---

<sup>14</sup> Aceites vegetales monoinsaturados: Oliva, cacahuete, canola y aguacate. Aceites vegetales poliinsaturados: Maíz, soja, girasol y cártamo.

### **3. Las proteínas y el desarrollo cerebral**

Nuestro organismo requiere alimentos ricos en proteínas para su crecimiento y desarrollo durante la niñez y la juventud. También los adultos, hasta el final de su existencia, necesitan estos nutrientes “constructores” para la reparación y mantenimiento de órganos y tejidos, y para la producción de hormonas y anticuerpos.

Las proteínas, llamadas también nutrimentos “plásticos”, cumplen además un importante papel energético en el cuerpo humano. Por ello debemos comer carne y vísceras, huevos, pescado, leche y sus derivados, alimentos estos que proveen proteínas de origen animal, llamadas también “proteínas completas” porque contienen los aminoácidos esenciales en las proporciones adecuadas.

También existen las proteínas de origen vegetal, consideradas como “proteínas incompletas” porque carecen de uno o de varios aminoácidos básicos, y se encuentran, ante todo, en leguminosas secas, tales como frijoles, arvejas, habichuelas, habas, lentejas, etc. y en cereales como trigo, arroz, maíz y avena, entre otros.

Quienes no ingieren proteínas de origen animal (como lo hacen los vegetarianos), deben consumir gran variedad de los productos mencionados en el párrafo precedente, pues los aminoácidos que no se encuentran en unos, pueden hallarse en otros. Esta combinación alimenticia debe cumplirse de acuerdo con las recomendaciones de los especialistas en nutrición humana, para garantizar su efecto complementario.

El refinamiento de algunos cereales como el arroz, sustrae las primeras capas del grano, lo cual reduce su valor alimenticio por la pérdida de vitaminas y proteínas. Se sugiere consumir simultáneamente leguminosas y cereales, pues esta mezcla permite un suministro proteínico de mejor calidad.

Es de anotar que las necesidades proteínicas de los seres humanos varían de acuerdo con la edad y el peso, y que un consumo excesivo de tales nutrientes puede producir dificultades hepáticas y renales, ya que estos dos órganos son los que eliminan las proteínas sobrantes del metabolismo.

Según los expertos, los aminoácidos también constituyen una fuente de energía en casos de hambre e inanición, cuando ya se han agotado las reservas de grasa y glucógeno, pero afectando el crecimiento y la restauración de los tejidos.

El consumo de tales nutrientes reviste especial trascendencia en las mujeres embarazadas y los niños menores de dos años, por razones vinculadas al desarrollo cerebral de los nuevos seres humanos. Los nutricionistas recomiendan un suministro especial de proteínas a gestantes, niños y adolescentes, con la observación de que ellas son indispensables durante toda la vida del ser humano.

Informes del Banco Mundial señalan que en los últimos tres meses de gestación y los primeros dos años de vida, el cerebro alcanza el 90% de su desarrollo estructural. Durante este crítico período, una deficiencia de proteínas puede perjudicar irremediablemente el crecimiento cerebral. “En autopsias practicadas a cadáveres de niños por deficiencia alimenticia proteínico-calórica, se ha encontrado que tienen hasta menos de la mitad del número de células cerebra-

les halladas en los niños del mismo grupo de edad, adecuadamente nutridos”. Y agregan: “Las deficiencias de proteínas, limitan seriamente el desarrollo físico y perjudican enormemente el alcance de la capacidad humana. Así se ve claramente a qué se debe, en los países subdesarrollados, la falta de habilidad y capacidad para el trabajo”.

#### **4. Vitaminas y sales minerales**

Las vitaminas y los minerales son elementos indispensables para el normal funcionamiento de nuestro organismo, porque controlan el crecimiento y la restauración de los tejidos, y estimulan la producción de energía. Se encuentran en las frutas, las hortalizas, la carne y la leche.

El déficit de vitaminas y de minerales en el organismo puede traducirse en la aparición de “enfermedades carenciales” o desórdenes orgánicos, como problemas de visión por deficiencia de vitamina A; alteración de las encías, los huesos, los dientes y los vasos sanguíneos por deficiencia de vitamina C; problemas de coagulación de la sangre por falta de las vitaminas D y K.

Según especialistas, una de las funciones de la vitamina D es controlar el nivel de calcio en la sangre, en pro de una buena coagulación. Se halla en pescado graso, leche, huevos, hígado. También se forma en la piel, mediante la acción de la luz solar. Respecto a la vitamina K puede decirse que evita las hemorragias y se encuentra en carne, hígado, leche, huevos, frutas, tomate, fríjol, soya, etc.



Según los expertos, no es conveniente consumir en exceso las vitaminas A, D, E y K, ya que el organismo las almacena, y pueden causar intoxicaciones en tal caso.

La “Guía Familiar Vivir Mejor”<sup>15</sup>, dice al respecto lo siguiente: “Aquellas vitaminas que son acumuladas por el cuerpo humano pueden llegar a alcanzar niveles tóxicos. Un exceso de vitamina A puede causar deformación de los huesos en los niños, e irritación de la piel, así como caída del pelo en los adultos. El exceso de vitamina D origina una acumulación anormal de calcio en la sangre, produciendo náuseas, vómitos y espasmos musculares. La vitamina B6 (Piridoxina), en cantidades excesivas, puede dañar el sistema nervioso”.

Con relación al bajo consumo de minerales, podemos anotar los siguientes ejemplos: Dificultades en el sistema nervioso, en la formación de los huesos y en la coagulación, por deficiencia de calcio. Fallas en el crecimiento, el desarrollo sexual y la cicatrización de las heridas por déficit de zinc. Alteración de la glándula Tiroides por falta de yodo. Y anemia por déficit de hierro.

Muchos otros desórdenes se pueden presentar por no consumir, en las dosis apropiadas, vitaminas y minerales diariamente. De ahí la necesidad de balancear correctamente nuestra dieta, para lo cual es importante solicitar orientación profesional.

---

<sup>15</sup> El Tiempo-Seguro Social, Colombia. Pág. 54 –1996

## **5. La Fibra**

La fibra es un carbohidrato que no digiere el cuerpo humano y se encuentra en frutas enteras, cereales, leguminosas y verduras. Su función principal es contribuir al buen funcionamiento intestinal. Los expertos recomiendan, para adultos, un consumo diario de 25 gramos de fibra, la cual proviene de la piel y la carne de las frutas, la cáscara del grano, y la materia dura y fibrosa de los vegetales.

Conforme lo señalan destacados profesionales, el mundo occidental se ha caracterizado por tener una dieta deficiente en fibra, lo cual viene ocasionando enfermedades en el aparato digestivo, como estreñimiento, hemorroides y diverticulosis, al igual que otras de mayor gravedad, tales como afecciones coronarias, obesidad, diabetes y cáncer de intestino.

## **6. El agua, elemento fundamental**

Como es de conocimiento general, el agua es un elemento fundamental en todos los seres vivos. En el caso concreto de la digestión humana, se debe tener en cuenta que consumir una adecuada cantidad de este líquido, contribuye, de manera decisiva, a un normal funcionamiento de los intestinos.

Se estima que, aproximadamente, un 60% de nuestro cuerpo está formado por agua, la cual constantemente se está perdiendo a través de la orina, el sudor, el aire que exhalamos y, en menor proporción, las heces que diariamente

eliminamos. Algunos nutricionistas señalan que debemos consumir ocho vasos de agua cada día, mientras que otros manifiestan que esta cantidad es muy alta. Por eso cada persona debe atender las indicaciones de los profesionales que la asisten y la orientan en esta materia. Debemos tener en cuenta, además, que el consumo de frutas y verduras coopera en el suministro de este líquido al organismo.

En términos generales podemos decir que si no ingerimos una adecuada cantidad de agua potable, corremos el riesgo de sufrir estreñimiento, así como deshidratación cuando se realizan fuertes prácticas deportivas o trabajos que demandan gran esfuerzo físico, especialmente en días de intenso verano.

## **7. Consumo moderado de sal**

Se recomienda el uso moderado de la sal, ya que su consumo excesivo está relacionado con la hipertensión y delicados problemas coronarios. Los nutricionistas aconsejan no sobrepasar los cuatro gramos diarios por persona, aunque muchos seres humanos consumen más de ocho gramos, corriendo así grandes riesgos en su salud. Tengamos en cuenta esta importante sugerencia en la alimentación cotidiana, para proteger nuestra propia vida y la de quienes estén a nuestro cargo.

## **8. Trastornos alimentarios**

Como se ha venido afirmando, es necesaria una alimentación equilibrada para mantenernos en buen estado de salud. Sin embargo, muchas mujeres jóvenes se someten a

dietas inadecuadas para rebajar de peso y tener así una buena figura. Ello es inconveniente, ya que así se puede llegar a situaciones extremas de desnutrición y debilidad. Lo indicado es consultar a los especialistas antes de realizar cambios importantes en la dieta por razones puramente estéticas.

Aparte de lo anterior, existen casos graves de carácter patológico. Se trata de trastornos alimentarios denominados Anorexia Nerviosa y Bulimia, a los cuales nos referiremos a continuación, tomando como base informes publicados en la ya mencionada “Guía Familiar Vivir Mejor”. (págs. 96 y 97).

**Anorexia Nerviosa.** Es un trastorno psicológico o conductual que impide una alimentación correcta. Quien lo padece cree estar obeso aunque se encuentre delgado y, por ello, decide pasar hambre, en su deseo de adelgazar. Cuando esto ocurre, se recomienda internar al paciente en una clínica. De lo contrario, seguirá rechazando la comida.

En concepto de los expertos es un error considerar que se ha logrado curar la Anorexia Nerviosa cuando la persona logra alcanzar un peso normal. Muchas veces los pacientes siguen requiriendo vigilancia médica durante años, pues cualquier situación de estrés puede causar una recaída. Numerosas personas anoréxicas fallecen por la misma enfermedad o, por suicidio, y otras pasan hambre hasta morir. También se presentan casos de muerte por deshidratación y fallas cardíacas.

**Bulimia Nerviosa.** Muchas mujeres adultas jóvenes que han logrado superar el problema de la Anorexia Nerviosa, desarrollan una constante ansiedad por comer, pero siguen

padeciendo el temor a engordar. En tal situación, consumen grandes cantidades de comida y luego se provocan el vómito, o bien, toman diuréticos y laxantes. Las personas que padecen Bulimia también deben estar bajo control médico. En casos especiales es necesario someter al paciente a sesiones de psicoterapia, o aplicar medicamentos antidepresivos.

## **9. Consideraciones sobre el hambre y la desnutrición**

Se concluye entonces que una dieta alimenticia balanceada, constituye la base de una vida saludable. Pero debe ser complementada con el ejercicio físico que incluya la gimnasia; los paseos por las zonas verdes de la ciudad, y por el campo para respirar el aire puro. Y también el deporte en sus diversas manifestaciones, de acuerdo con las preferencias de cada uno, en tal aspecto. Igualmente, conviene llevar una existencia sana, tranquila y libre en lo posible de riesgos y actitudes pendencieras.

Si actuamos conforme a lo anterior y recibimos oportunamente las vacunas de rigor, además de someternos a chequeos médicos frecuentes, estaremos obrando así con gran sentido preventivo en el campo de la salud, con posibilidades de vivir largos años en condiciones favorables, esto es, reduciendo las causas de sufrimiento y de dolor.

La salud es un tesoro invaluable y constituye el principal factor de bienestar. Pero es, además, el fundamento insustituible de la vida. Luchemos, pues, por su defensa y su conservación en la esfera individual, y también en los ámbitos de la familia y de la comunidad en general.

En el campo particular de la nutrición, el espíritu de cooperación y de altruismo se manifiesta, obviamente, a través de cruzadas orientadas a la lucha contra el hambre, no solo buscando ayudar a los grupos humanos menos favorecidos, sino también atendiendo casos personales que merezcan nuestra atención especial. Muchas veces se piensa solo en políticas y medidas de beneficio colectivo, mientras ciertos individuos menesterosos tocan las puertas de las familias y, a veces, del Estado, sin encontrar eco en sus expresiones personales de angustia y de marginamiento.

Ciertamente, la mendicidad no debe ser promovida a través de limosnas y obsequios permanentes, y es mejor capacitar y buscar trabajo honesto para esas personas indigentes. Con todo, podemos asumir actitudes inmediatas de benevolencia en ciertos casos aislados de necesidad extrema, en el marco de la alimentación popular, obviamente adoptando medidas de seguridad personal, para no ser víctimas de algún atentado por parte de personas desconocidas, a quienes se desea ayudar en este aspecto.

Cooperemos pues, en la medida de nuestras posibilidades, en la tarea de subsanar los graves problemas de hambre y desnutrición que se presentan en gruesos sectores de la población, como una actitud de solidaridad con personas y familias que afrontan deprimentes situaciones de pobreza.

La labor que cumplen en tal aspecto algunas entidades sin ánimo de lucro (entre ellas, fundaciones, corporaciones, asociaciones) a través de albergues infantiles, ancianatos, centros de rehabilitación para drogadictos y otros establecimientos, así como la noble función de los restaurantes escolares, son aspectos que merecen destacarse y apoyarse

por sus evidentes beneficios sociales, especialmente entre los grupos de bajos ingresos.

Es urgente, pues, combatir de manera decidida los flagelos del hambre y la desnutrición, como factores que atentan contra la salud, el rendimiento laboral y la vida de muchas comunidades y personas en el contexto de América Latina, y de otras regiones subdesarrolladas del planeta.

Tales flagelos constituyen, también, una verdadera afrenta contra la dignidad humana y por ello no pueden mirarse con pasividad e indiferencia, especialmente por parte de los gobiernos, a los cuales les corresponde poner en marcha programas de justicia social, con miras a corregir los graves desequilibrios que se presentan en el marco de sus comunidades<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> **Nota:** Aparte de las fuentes mencionadas, se tomaron en cuenta informes nutricionales del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).





## APÉNDICE NO. 1

# DERECHOS HUMANOS

### Principios universales proclamados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU)

La Constitución Política de Colombia (1991) señala en su Artículo 95, que es deber de la persona y del ciudadano, “defender y difundir los derechos humanos, como fundamento de la convivencia pacífica”.



## DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS<sup>17</sup>

### *Preámbulo*

Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana,

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad; y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias,

Considerando esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de Derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al supremo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión.

Considerando también esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones.

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamen-

---

<sup>17</sup> Texto suministrado por la Defensoría del Pueblo de la República de Colombia. Este documento fue proclamado por la Organización de las Naciones Unidas el 10 de Diciembre de 1.948, en París (Francia).

tales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres; y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad.

Considerando que los Estados Miembros se han comprometido a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre, y

Considerando que una concepción común de estos derechos y libertades, es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso,

*La Asamblea General, proclama*

La presente Declaración Universal de Derechos Humanos como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros, como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

**Artículo 1.** Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

**Artículo 2.** 1). Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquiera otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. 2). Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

**Artículo 3.** Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

**Artículo 4.** Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

**Artículo 5.** Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

**Artículo 6.** Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

**Artículo 7.** Todos son iguales ante la Ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la Ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

**Artículo 8.** Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la Constitución o por la Ley.

**Artículo 9.** Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

**Artículo 10.** Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

**Artículo 11.** 1). Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad conforme a la Ley, y en juicio público, en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa. 2). Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

**Artículo 12.** Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

**Artículo 13.** 1). Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado. 2). Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio y a regresar a su país.

**Artículo 14.** 1). En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país. 2). Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes, o

por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

**Artículo 15.** 1). Toda persona tiene derecho a una nacionalidad. 2). A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad, ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

**Artículo 16.** 1). Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna, por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia; y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio. 2). Solo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos, podrá contraerse el matrimonio. 3). La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

**Artículo 17.** 1). Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente. 2). Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

**Artículo 18.** Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

**Artículo 19.** Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras por cualquier medio de expresión.

**Artículo 20.** 1). Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas. 2). Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

**Artículo 21.** 1). Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos. 2). Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país. 3). La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual, y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

**Artículo 22.** Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

**Artículo 23.** 1). Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo. 2). Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual. 3). Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social. 4). Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.



**Artículo 24.** Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

**Artículo 25.** 1). Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad. 2). La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

**Artículo 26.** 1). Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos. 2). La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz. 3). Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

**Artículo 27.** 1). Toda persona tiene derecho a tomar parte, libremente, en la vida cultural de la comunidad; a gozar

de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten. 2). Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

**Artículo 28.** Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional, en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

**Artículo 29.** 1). Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que solo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad. 2). En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la Ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática. 3). Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

**Artículo 30.** Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo, o a una persona, para emprender y desarrollar actividades, o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

## DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO<sup>18</sup>

### *Preámbulo*

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre y en la dignidad y el valor de la persona humana, y su determinación de promover el progreso social y elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad,

(...) Considerando que el niño, por su falta de madurez física y mental, necesita protección y cuidados especiales, incluso la debida protección legal, tanto antes como después del nacimiento,

Considerando que la necesidad de esa protección especial ha sido enunciada en la Declaración de Ginebra de 1.924 sobre los Derechos del Niño, y reconocida en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en los convenios constitutivos de los organismos especializados y de las organizaciones internacionales que se interesan en el bienestar del niño,

Considerando que la humanidad debe al niño lo mejor que puede darle,

---

<sup>18</sup> Proclamada por la Asamblea General de la ONU el 20 de Noviembre de 1.959.

*La Asamblea General, proclama*

La presente Declaración de los Derechos del niño a fin de que este pueda tener una infancia feliz y gozar, en su propio bien y en bien de la sociedad, de los derechos y libertades que en ella se enuncian e insta a los padres, a los hombres y mujeres individualmente y a las organizaciones particulares, autoridades locales y gobiernos nacionales a que reconozcan esos derechos y luchen por su observancia con medidas legislativas y de otra índole adoptadas progresivamente en conformidad con los siguientes principios:

**Principio 1:** El niño disfrutará de todos los derechos enunciados en esta Declaración. Estos derechos serán reconocidos a todos los niños sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño o de su familia.

**Principio 2:** El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensado todo ello por la Ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad. Al promulgar leyes con este fin, la consideración fundamental a que se atenderá, será el interés superior del niño.

**Principio 3:** El niño tiene derecho desde su nacimiento a un nombre y a una nacionalidad.

**Principio 4:** El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse tanto a él

como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y posnatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

**Principio 5:** El niño física o mentalmente impedido o que sufra algún impedimento social debe recibir el tratamiento, la educación y el cuidado especiales que requiere su caso particular.

**Principio 6:** El niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, necesita amor y comprensión. Siempre que sea posible, deberá crecer al amparo y bajo la responsabilidad de sus padres y, en todo caso, en un ambiente de afecto y de seguridad moral y material; salvo en circunstancias excepcionales, no deberá separarse al niño de corta edad de su madre. La sociedad y las autoridades públicas tendrán la obligación de cuidar especialmente a los niños sin familia o que carezcan de medios adecuados de subsistencia. Para el mantenimiento de los hijos de familias numerosas conviene conceder subsidios estatales o de otra índole.

**Principio 7:** El niño tiene derecho a recibir educación, que será gratuita y obligatoria por lo menos en las etapas elementales. Se le dará una educación que favorezca su cultura general y le permita, en condiciones de igualdad de oportunidades, desarrollar sus aptitudes y su juicio individual, su sentido de responsabilidad moral y social, y llegar a ser un miembro útil de la sociedad. El interés superior del niño debe ser el principio rector de quienes tienen la responsabilidad de su educación y orientación; dicha responsabilidad incumbe, en primer término, a sus padres. El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cua-

les deben estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho.

**Principio 8:** El niño debe, en todas las circunstancias, figurar entre los primeros que reciban protección y socorro.

**Principio 9:** El niño debe ser protegido contra toda forma de abandono, crueldad y explotación. No será objeto de ningún tipo de trata. No deberá permitirse al niño trabajar antes de una edad mínima adecuada; en ningún caso se le dedicará ni se le permitirá que se dedique a ocupación o empleo alguno que pueda perjudicar su salud o su educación, o impedir su desarrollo físico, mental o moral.

**Principio 10:** El niño debe ser protegido contra las prácticas que puedan fomentar la discriminación racial, religiosa o de cualquiera otra índole. Debe ser educado en un espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos, paz y fraternidad universal, y con plena conciencia de que debe consagrar sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes.

## LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA Y LOS DERECHOS HUMANOS<sup>19</sup>

La Constitución Política de Colombia (1991) contempla los derechos humanos y las libertades en varias partes de su contenido, pero, de manera especial, en los siguientes artículos:

### *De los principios fundamentales*

**Artículo 1º.** Colombia es un Estado Social de derecho, organizado en forma de República unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalencia del interés general.

**Artículo 2º.** Son fines esenciales del Estado: Servir a la comunidad, promover la prosperidad general y garantizar la efectividad de los principios, derechos y deberes consagrados en la Constitución; facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan y en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación; defender la independencia nacional, mantener la integridad territorial y

---

<sup>19</sup> NOTA DEL AUTOR. Este trabajo fue realizado con base en la “Constitución Política de Colombia,- 1.991”, Presidencia de la República, con Índice Analítico de la Escuela Superior de Administración Pública.

asegurar la convivencia pacífica y la vigencia de un orden justo.

Las autoridades de la República están instituidas para proteger a todas las personas residentes en Colombia, en su vida, honra, bienes, creencias y demás derechos y libertades, y para asegurar el cumplimiento de los deberes sociales del Estado y de los particulares.

**Artículo 5º.** El estado reconoce, sin discriminación alguna, la primacía de los derechos inalienables de la persona y ampara a la familia como institución básica de la sociedad.

### *Derechos Fundamentales*

#### **Artículos**

11.- Derecho a la vida. 12.- Derecho a no ser sometido a desaparición forzada y derecho a no ser sometido a torturas, ni a tratos o penas crueles, inhumanas o degradantes. 13.- Derecho a la igualdad ante la ley. 14.- Derecho a la personalidad jurídica. 15.- Derecho a la intimidad personal y familiar, y al buen nombre. Derecho de Hábeas Data. 16. Derecho al libre desarrollo de la personalidad. 17.- Derecho a la libertad personal y a no ser sometido a servidumbre. 18.- Libertad de conciencia. 19.- Libertad de cultos.

20.- Libertad de expresión, información y rectificación. 21.- Derecho a la honra. 22.- Derecho a la paz. 23.- Derecho de petición. 24.- Libertad de circulación, residencia y migración. 25.- Derecho al trabajo. 26. Libertad de escoger profesión u oficio. 27.- Libertad de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra. 28.- Derecho a la inviolabilidad del domicilio. 29.- Derecho a la defensa y al debido proceso.



**30.-** Derecho de Hábeas Corpus. **31.-** Derecho de apelación. **33.-** Derecho a no ser obligado a declarar contra sí mismo, o contra parientes. **34.-** Derecho a no ser penado con destierro, con prisión perpetua y con la confiscación. **36.-** Derecho de asilo. **37.-** Derecho de reunión. **38.-** Derecho de libre asociación. **39.-** Derecho de asociación sindical. **40.-** Derecho de participación política.

### *Derechos Sociales, Económicos y Culturales*

#### **Artículos**

**42.-** Derechos familiares. **43.-** Derechos de la mujer. **44.-** Derechos fundamentales de los niños. **45.-** Derechos del adolescente a la protección y a la formación integral. **46.-** Derecho del anciano a la protección y a la asistencia. **47.-** Derecho de los disminuídos físicos, sensoriales y psíquicos, a una política de previsión y rehabilitación. **48.-** Derecho a la seguridad social. **49.-** Derecho a la salud. **50.-** Derecho a la seguridad social para menores de (1) un año. **51.-** Derecho a la vivienda digna. **52.-** Derecho a la recreación y al deporte. **53.** Derechos de los trabajadores. **54.-** Derecho a la formación y habilitación profesional y técnica. **55.** Derecho de negociación colectiva. **56.** Derecho de huelga. **58.-** Derecho de propiedad. **61.-** Derecho de propiedad intelectual. **67.-** Derecho a la educación. **68.-** Libertad de los particulares para fundar establecimientos educativos. **69.-** Derecho a la autonomía universitaria. **70.-** Derecho a la cultura. **71.-** Libertad artística. **73.-** Derecho de los periodistas a recibir protección profesional. **74.-** Derecho a conocer los documentos públicos y al secreto profesional. **75.-** Derecho a participar en el uso del espectro electromagnético.

## *Derechos Colectivos y del Medio Ambiente*

### **Artículos**

**78.-** Derecho al control de calidad de bienes y servicios. **79.** Derecho a un ambiente sano. **82.** Derecho de la comunidad al espacio público.

## *Protección y Aplicación de los Derechos*

### **Artículos del 83 al 94.**

Esta sección constitucional trata, entre otros aspectos, de la Acción de Tutela y los tratados internacionales sobre derechos humanos ratificados por el Congreso. Respecto al primer tema, el artículo **86** determina que “toda persona tendrá acción de tutela para reclamar ante los jueces, en todo momento y lugar, mediante un procedimiento preferente y sumario, por sí misma o por quien actúe a su nombre, la protección inmediata de sus derechos constitucionales fundamentales, cuando quiera que estos resulten vulnerados o amenazados por la acción o la omisión de cualquier autoridad pública” (...) El artículo **93** señala, en uno de sus apartes, que “los derechos y los deberes consagrados en esta Carta, se interpretarán de conformidad con los tratados internacionales sobre derechos humanos ratificados por Colombia”.

## *Deberes y Obligaciones*

**Artículo 95.** Este artículo, si bien se refiere a los deberes y las obligaciones, establece la necesidad de “respetar los de-

rechos ajenos y no abusar de los propios”. Igualmente dice que es deber de la persona y del ciudadano “defender y difundir los derechos humanos, como fundamento de la convivencia pacífica”.

### *Otros Derechos*

**Artículo 96.** Derecho a la nacionalidad.

**Artículo 100.** Derecho de los extranjeros.

**Artículo 107.** Derecho de asociación política.

**Artículo 112.** Derecho a la crítica, y derecho de réplica en los medios de comunicación del Estado.

### *Estructura del Estado*

**Artículo 118.** El Ministerio Público será ejercido por el Procurador General de la Nación, por el Defensor del Pueblo, por los Procuradores Delegados y los Agentes del Ministerio Público ante las autoridades jurisdiccionales, por los Personeros Municipales y por los demás funcionarios que determine la Ley. Al Ministerio Público corresponde la guarda y promoción de los Derechos Humanos, la protección del interés público, y la vigilancia de la conducta oficial de quienes desempeñan funciones públicas.

**Artículo 214.** Según esta disposición no podrán suspenderse los Derechos Humanos, ni las libertades fundamentales en los Estados de Excepción y señala que “en todo caso se respetarán las reglas del Derecho Internacional Humanitario”.

**Artículo 222.** Señala que “la Ley determinará los sistemas de promoción profesional, cultural y social de los miembros de la fuerza pública. En las etapas de su formación, se les impartirá la enseñanza de los fundamentos de la democracia y de los derechos humanos”.

**Artículo 229.** Derecho para acceder a la administración de la justicia.

**Artículo 258.** Derecho al voto.

**Artículo 265.** Derechos de la oposición y de las minorías. Garantías en procesos electorales.

### *Ministerio Público*

**Artículo 277.** De conformidad con esta disposición, una de las funciones del Procurador General de la Nación, es “proteger los derechos humanos y asegurar su efectividad con el auxilio del Defensor del Pueblo”.

**Artículo 278.** Señala que el Procurador General de la Nación deberá “exhortar al Congreso para que expida las Leyes que aseguren la promoción, el ejercicio y la protección de los derechos humanos, y exigir su cumplimiento a las autoridades competentes”.

**Artículo 282.** El Defensor del Pueblo velará por la promoción, el ejercicio y la divulgación de los derechos humanos”(…)

El mismo artículo determina las funciones específicas de este importante cargo público, para el cumplimiento de la misión señalada en la Constitución.

### *El Régimen Económico y la Hacienda Pública*

**Artículo 333.** Derecho a la libertad de empresa. Según esta disposición, “la actividad económica y la iniciativa privada son libres, dentro de los límites del bien común. Para su ejercicio, nadie podrá exigir permisos previos, ni requisitos, sin autorización de la Ley. La libre competencia económica es un derecho de todos, que supone responsabilidades. La empresa, como base del desarrollo, tiene una función social que implica obligaciones” (...)

### **Protección constitucional de niños y adolescentes**

La Constitución Política de Colombia (1.991) establece los siguientes derechos para los niños en su Artículo 44:

“ Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral, y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente

su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás”.

Respecto a los jóvenes, la Constitución en su Artículo 45, dice lo siguiente: “El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral. El Estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud”.

## APÉNDICE NO. 2

# DISPOSICIONES LEGALES DE CARÁCTER FORMATIVO

### Urbanidad y Cívica

Según la Ley 1013 de 2006, en todos los establecimientos oficiales o privados que ofrecen educación formal, es obligatorio en los niveles de la educación pre-escolar, básica y media, cumplir con el estudio, la comprensión y la práctica de la Constitución. Además se dispone, en dicha Ley, la creación de una asignatura de Urbanidad y Cívica, de conformidad con el Artículo 41 de la Constitución Política.

Nota del Autor.





## LEY GENERAL DE EDUCACIÓN

(No. 115- Febrero 8 de 1994)

(República de Colombia)

### ***Artículo 5º. Fines de la Educación.***

De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

1). El pleno desarrollo de la personalidad, sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico dentro de un proceso de formación integral física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

2). La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como el ejercicio de la tolerancia y la libertad.

4). (...) La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la Ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

8). (...) La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe.

10). (...) La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente,

de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.

11). La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

12). La formación para la promoción y la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. (...)

### ***Artículo 13. Objetivos comunes de todos los niveles.***

El objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos, el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas, encaminadas a:

a). Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.

b). Proporcionar una sólida formación ética y moral y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos.

c). Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana, y estimular la autonomía y la responsabilidad.

d). Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los

sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable.

*e).* Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.

*f).* Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional.

*g).* Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo (...)



## AGRADECIMIENTOS

Expreso mis más profundos sentimientos de gratitud a mi esposa Rosita y a mis hijos María Elena y Omar Felipe, por sus valiosos conceptos y su apoyo permanente en la redacción de esta pequeña obra educativa.

A Claudia Arias, mi noble sobrina, por haberme asistido en las diversas etapas y, particularmente, en la labor de transcripción, con generosidad y diligencia, consciente de la trascendencia social de las reflexiones e ideas aquí brevemente consignadas.

A los distinguidos profesionales que me honraron con su eficiente asesoría durante la elaboración de este trabajo en beneficio de los jóvenes modernos, quienes, en su mayoría, se encuentran sometidos a fuertes influencias no siempre ajustadas a los elevados conceptos de la dignidad humana y el respeto a los valores éticos universales.

A las demás personas que, de una u otra manera, me estimularon en la difícil tarea de trazar senderos constructivos para las nuevas generaciones, en una época que presenta notables cambios dentro de todas las áreas, dando lugar a facetas sociales y culturales de gran complejidad

EL AUTOR

## BREVE BIOGRAFÍA DEL AUTOR

El autor de la presente obra, Omar Giraldo Giraldo, es educador, periodista y escritor. Nació en Filadelfia (Caldas, Colombia), el 24 de Junio 1942 y fue profesor oficial en el mismo Departamento en diversos planteles, incluyendo la Normal Nacional de Varones, de Manizales. Más tarde ejerció tal actividad en el sector privado de Bogotá, hasta totalizar once años de ejercicio docente.

Posteriormente, estudió periodismo en Bogotá, D.C., y ejerció esa profesión en la misma ciudad, especialmente en el campo de la economía rural, por espacio de más de 25 años. En desarrollo de estas funciones, trabajó durante mucho tiempo en instituciones gremiales de renombre nacional, dentro del sector empresarial agropecuario, tales como la Federación Colombiana de Ganaderos (FEDEGAN) y la Asociación Nacional de Productores de Leche (ANALAC).

Fue corresponsal de *El Tiempo* (Bogotá). Colaboró en *El Siglo*, de la misma ciudad, en calidad de comentarista, y como autor de trabajos literarios (relatos costumbristas). Igualmente estuvo vinculado a otros periódicos de carácter regional en Cundinamarca y Caldas, y a importantes revis-

tas colombianas entre ellas Bitácora, Agricultura de las Américas, Revista Normando y Horticultura Moderna.

También desempeñó destacados cargos administrativos en cooperativas, fundaciones y organismos gremiales, entre ellos el de Asistente de Gerencia General de FEDEGAN, Director Ejecutivo de la Federación de Ganaderos de Cundinamarca y Subgerente General de la Cooperativa Central de Leche (Bogotá).

Se ha distinguido por ser un investigador incansable de los problemas sociales y culturales de Colombia y demás países de América Latina. En 1985 ejerció el cargo de Asesor en Comunicaciones y Publicidad de la Agencia Internacional de Desarrollo (AID) y de Winrock Internacional con sede en Morrilton (Arkansas, USA), en cumplimiento de un programa socioeconómico para la República de Honduras (Centroamérica).

Ha dictado conferencias sobre Ética y Relaciones Humanas, en diversos centros culturales y docentes de Bogotá, D.C. (ciudad donde reside desde hace muchos años), entre ellos la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Colombia.

Es, también, autor del libro Principios Éticos para Adolescentes y de Grandes Figuras de la Música Andina Colombiana (Siglo XX), así como de otras obras aún inéditas, que contienen cuentos y ensayos. En esos trabajos literarios aborda temas directamente relacionados con los diversos fenómenos sociales, políticos y económicos del ámbito lati-

noamericano, dentro de un enfoque realista y profundamente humano, poniendo de manifiesto la necesidad urgente de desarrollar amplias y efectivas políticas de justicia social, en los diversos países de esta vasta región del continente.