



**“...más que recomponer los miembros deshechos del que cae rebotando por un despeñadero, vale indicar el modo de apartarse de él”.**



**José Martí.**

**Creati Consejería “Adolescencia”  
No. 1  
Homenaje al Apóstol  
160 Aniversario de su Natalicio**

Entre los múltiples temas que tan sabiamente trabajó José Martí, está la prevención de enfermedades y riesgos, que mantiene vigencia en la época actual.

Inauguramos esta sección recordando la fecha de su cumpleaños, dedicando el espacio a la prevención de embarazos en la adolescencia.

Los educadores Dra. Ana María Blanco Céspedes y Lic. Isidoro Alejandro Solernou Mesa. M.Sc. en Educación, Mención Psicología Educativa comparten sus saberes para, de manera conjunta con los adolescentes, las familias y las comunidades en armonía con el entorno, trabajar por el logro de un disfrute máximo de esta etapa del ciclo vital.

Invitando al diálogo, el debate, la “refle-acción”, la participación, les da la bienvenida a la primera Creati Consejería “Adolescencia”, con el mayor amor,

Dra. María Rosa Sala Adam.

M.Sc. en Promoción y Educación para la Salud.

## “La Diosa Ante el Espejo”

Dra. Ana María Blanco Céspedes

Se contempla la figura  
En el espejo indiscreto  
Que es el cómplice secreto  
De su cuerpo que madura.

Cintura frágil y hermosa  
Caderas que redondean  
Piernas que se contornean  
Como símil de una diosa.

Los senos que respuntean  
Hacia el lejano horizonte,  
De Venus le surge el monte  
Que pecho y pubis recrean.

Tesoros de adolescente  
Transitar de pubertad,  
Como dulce realidad  
Que se despierta en su mente.

Y ya siente la escultura  
Plena de virginidad,  
Ruego de sexualidad  
Ansia por la voz madura.

Sale por su propio instinto,  
Al bosque retar prefiere  
Que traicionero la hiere  
Perdida en su laberinto.  
Pero al recontar los días  
Se salpica de tristeza.  
¿Qué le pasó a la princesa  
Que perdió sus alegrías?  
El vahído que alborota  
Y hasta su vientre convulsa  
Mientras siente la repulsa  
De alimentos y se agota...  
Y la imagen del espejo  
Que ahora es diosa deformada,  
Piensa tal vez en un hada  
Con su mágico consejo.  
Pero, tarde ha de llegarle  
Milagrosa solución,  
Al capullo en formación  
Ella no quiere negarle.  
Ya los sueños de valiente  
Se desbordan en deberes  
Atrás quedan los placeres,  
Será madre precozmente.  
Si eres joven sacarás  
De esta historia moraleja:  
Tiempo que se va, te deja  
Y nunca más lo tendrás.

## “Cuidar tu Salud es Seguir las Ideas de Martí”

**Autor:**

**Lic. Isidoro Alejandro Solernou Mesa. M.Sc. en Educación. Mención Psicología Educativa**

¿Cuántas preguntas tiene una persona en la etapa adolescente y en la juventud? ¿Cuántos deseos, cuánto ímpetu sientes en cada acción que realizas?

Si comparamos la vida con el recorrido del sol durante el día, es la adolescencia la mañana temprana, cuando nos despertamos, cuando las plantas reciben la luz para vivir el resto del día. Cuando dejamos de ser niño o niña y el cuerpo comienza a dar señales de cambio, que es lo único que es constante en la vida, muchas son las preguntas que nos hacemos. ¿Cómo seremos cuando tengamos 20, 30, 60 o más años? Los cambios se sienten en esta edad de la adolescencia de forma tan intensa y permanente como nunca antes ni después.

Por eso es importante que en cada paso en esta etapa siembres correctamente la semilla de tu futuro para que, al pasar el tiempo,

recojas resultados y siempre estés satisfecho con el camino transitado.

Las enfermedades e infecciones son señales de que la siembra ha sido incorrecta, que el sol no ha sido aprovechado con inteligencia. También el embarazo en esta edad de la adolescencia es una muestra de errores. Por eso es importante preguntar sobre tus preocupaciones, sobre tus cambios, sobre las decisiones que quieras tomar en la adolescencia y constantemente.

Siempre que necesites una información sobre ti, cuando tengas dudas de una decisión que quieras tomar, acércate a tus familiares, a tus maestros y profesores, a tu médico de la familia, a la Casa de Orientación a la Familia del municipio donde vives, sin temor ni pena. Escribió nuestro Héroe Nacional que “la juventud es la edad del crecimiento y del desarrollo de la actividad y la vida, de la imaginación y el ímpetu. Cuando no se ha cuidado el corazón y la mente en los años jóvenes, bien se puede temer que la ancianidad sea desolada y triste” (1).

Tú, de seguro, no querrás la tristeza de una enfermedad, infección de transmisión sexual o la preocupación de un embarazo no deseado.

Decía Martí en 1888: “Así como el juicio madura la sensibilidad y por el sentimiento conocido sube al deleite el ser humano \*, así ha de conocerse y observarse la ley del cuerpo, cuya armonía predispone a la espiritual, porque en lo corpóreo, como en lo del espíritu, la salud es indispensable a la belleza, y ésta, en el hombre como en el mundo de que es suma, depende del equilibrio.” Por eso, muestra tus cambios físicos, procura el equilibrio, siempre evita excesos, enfermedades y en esta edad, evita también un embarazo tuyo o de tu pareja. Desde el amanecer de tu vida, estás cultivando tu futuro. Haz que los frutos sean los mejores, que significa disfrutar salud mental y física, preparación y trabajo. “Sobre la tierra no hay más que un poder definitivo: la inteligencia humana”. (2). Ser inteligente significa divertirse de forma sana o rebelarte contra lo que ves mal, pero con prudencia. Significa que tú mismo aprendas a

cuidar de ti. Ten en tu mente siempre, que tu avance en la vida será mejor si va acompañado por la inteligencia, por la forma en que tú mismo te cuidas y tratas cada día de ser mejor.

Prepara tu cuerpo y tu mente desde estos años irrepetibles, que serán inolvidablemente bien recordados si logras que tu vida sea como un sol siempre, para que brindes a tus padres hoy y a tus hijos mañana tu brillo por tus formas de actuar y pensar desde esta edad de la adolescencia. Es lo que pensaba Martí cuando tenía esta edad y que después escribió para todos. Hoy, 28 de Enero, en su 160mo cumpleaños, recibe la luz de las ideas martianas que como un sol alumbran la vida de los cubanos y síguelas. De seguro, verás los buenos resultados, desde este mismo momento.

#### Bibliografía:

(1) Martí, J. (1889) La edad de oro. Número 2, “Músicos, poetas y pintores”.

\*Se refería Martí al amor como sentimiento y fuente de placer de la relación física entre dos personas.

(2) Martí, J. Prólogo a “Cuentos de hoy y de mañana” de Rafael de Castro Palominos. Obras Completas, Tomo 5, página 108.