



Por YELANDI MILANÉS  
GUARDIA  
ymguardia@gmail.com

## Criticar menos y aportar más

**H**AY escenas cotidianas que aunque no queramos nos disgustan, porque es muy incómodo ver cómo algunos sujetos pasan gran parte del tiempo criticando problemas y cuestiones, que no son capaces de transformar.

Y aunque sé que a veces no está en ellos o ellas la solución, es mejor convertirnos en generadores del cambio que en simples críticos.

En varias ocasiones he visto cuestionar la organización de las colas, pero muchos no están dispuestos a contribuir a su orden, y hasta se adelantan en la misma, si quienes la integran no están bien alertas.

Otros censuran la suciedad de sus barrios, pero no tienen la iniciativa de coger un machete, pala o azadón

para despejar las yerbas o eliminar los escombros que tanto afean su entorno y pueden convertirse en potenciales focos de vectores.

Y no faltan quienes juzgan a la juventud como vulgar y maleducada. Sin embargo, sus descendientes no se comportan conforme a lo preconizado y nada hacen en su casa o barrio, para erigirse como paradigmas de las mejores prácticas y conductas ciudadanas.

Estas y otras situaciones ocurren porque, lamentablemente, existen individuos fanatizados con indicar las dificultades para que otros las resuelvan. Con este fácil procedimiento solo involucran sus palabras, y no comprometen su cuerpo y su mente, en solventar un asunto.

Si todos pensáramos así, nuestra sociedad no funcionaría eficiente y armónicamente, porque serían más

los señaladores que los solucionadores de inconvenientes, y nuestra Cuba, como todo el mundo, necesita un cambio a la inversa.

Válidas para esta reflexión son las palabras de Ernesto Guevara de la Serna cuando expresó: "En la tierra hacen falta personas que trabajen más y critiquen menos, que construyan más y destruyan menos, que prometan menos y resuelvan más, que digan mejor ahora que mañana".

He ahí una de las más bellas lecciones de cómo deben ser los seres humanos que anhelan y luchan por un mundo mejor, en el cual no hay fórmulas mágicas, pero sí considero importante la conducta personal y asumir tareas que transformen positivamente cualquier ámbito. Esclarecido estoy de la responsabilidad del Estado y sus organizaciones más la garantía del funcionamiento co-

recto e impecable de una nación, pero existen cuestiones que no deben esperar las respuestas o accionar de las instituciones o autoridades pertinentes.

No siempre se necesitan policías para organizar colas, trabajadores de Comunales para mantener la higiene de un barrio, o maestros paradigmáticos para formar generaciones más educadas.

Cuando existe conciencia ciudadana cada individuo toma su responsabilidad en pro del buen funcionamiento de su entorno, sin esperar la intervención de una entidad estatal, lo cual no implica despojarse de su misión, sino contribuir a una mejor sociedad.

La crítica sirve para señalar lunares, pero solo la acción constructiva y popular permite borrarlos y devolverle el orden y la belleza.



Por ANGÉLICA M. LÓPEZ VEGA  
angmaria71@gmail.com

## La pregunta del siglo

“¿Qué voy a estudiar?, esa es la pregunta del siglo”, me manifestó algo confusa y hasta un poco irritada mi prima de 16 años. “¿Cómo voy a saber qué quiero ser si todavía no tengo claridad de quién soy?”

Por un instante, sus palabras me dejaron pensativa, regresé a esa etapa de mi vida en la que sufrí la misma incertidumbre, así que solo atiné a responderle: “Decidas lo que decidas, estará bien, pero lo más importante es que estudies por vocación”.

Ciertamente, en ese momento te sientes bajo presión, todo se une, las exigencias de los padres y de los profesores, los problemas personales, las pruebas de ingreso, y al final caes en la dicotomía entre lo que esperan de ti y lo que realmente deseas.

Hay algunos para los que es más fácil decidir, desde pequeños sintieron una inclinación muy fuerte hacia alguna profesión o descubrieron sus habilidades para realizar algo en específico, esto simplifica la situación, pues si conoces en qué eres bueno sabrás qué camino seguir de inmediato.

El problema radica en quien no ha descubierto su vocación o aún no está seguro, en ese punto es, en gran parte, deber de las escuelas guiar a sus estudiantes en medio de tantas dudas, pues resulta fundamental la formación vocacional.

Todas las carreras poseen objetivos y perfiles diferentes, resulta necesario explicar en qué consiste cada una, llevar a los educandos a disímiles instituciones, como empresas, industrias... para que también sepan dónde pueden trabajar al graduarse.

Además, la Universidad debería tener mayor protagonismo, tanto profesores como estudiantes deta-

llarían con mayor claridad lo referido a las distintas especialidades y el funcionamiento de la Educación Superior, la actividad de puertas abiertas en un avance todavía insuficiente.

No debe esperarse a que los estudiantes comiencen el duodécimo grado para profundizar en la formación vocacional; quizás, tanta información de golpe los deje más confusos. La sistematicidad sería lo más conveniente, porque el pensamiento de cada individuo crece y evoluciona a diferentes ritmos.

Los padres constituyen un pilar decisivo para sus hijos en el momento de esta difícil elección. Es cierto que siempre desean lo mejor para sus “niños”, pero deben tener claro algo: son sus descendientes los que deben forjar su propio futuro, lo correcto es apoyarlos, no pensar por ellos.

Estudiar una carrera que les guste es primordial, hará más sencillo el paso por la Universidad, irán con

gusto al aula, disfrutarán de esta etapa a plenitud, siempre estarán deseosos de aprender más y una vez titulados amarán su trabajo.

No se debe ejercer una profesión que no te llene, que no te haga sentir útil. Es maravilloso levantarse para ir a tu centro laboral con una sonrisa, sabiendo siempre que fue lo deseado.

De nada sirve para nuestra sociedad que se gradúen personas frustradas, de ahí se derivarán la falta de dedicación e interés, los maltratos, entre otros problemas que nos aquejan y no permiten, ni fomentan el desarrollo del país.

El mañana girará en torno al hoy, y aunque suene trillado, la gran verdad es que el futuro está en manos de los jóvenes, por tanto, es nuestro deber, nuestra obligación, ayudarlos a responderse lo que para algunos constituye la pregunta del siglo.

**Ideas**  
DEL SURCO y LA OLLA

Por EUGENIO PÉREZ ALMARALES  
reperez@enet.cu

## El néctar negro tiene sustitutos

Comenzar el día con una taza de humeante café es tradición en muchos sitios del mundo. Poco ayuda tanto a un estudiante a mantenerse despierto como ese líquido originario de la provincia etíope de Kaffa. Sin embargo, no todos pueden beberlo libremente sin afectar su salud, y en ocasiones escasea.

Lo consideran una importante fuente de divisas y empleo en los países productores; aseguran que contiene vitaminas B2 y B5, magnesio, potasio...; que mejora el rendimiento físico y aspectos de las funciones cerebrales. Aunque abusar de su ingestión provoca temblores, insomnio, dolores de cabeza, mareos, aceleración del ritmo cardíaco, ansiedad, dependencia...

No somos los primeros que buscamos sustitutos a tal néctar. En México, por ejemplo, lo hacen desde el arribo de los africanos traídos a América como esclavos. Con aquellas desdichadas personas llegó el okra o café cimarrón, que no es otra cosa que semillas



secas, tostadas y trituradas de... quimbombó, cuyo nombre científico es *Hibiscus esculentus*.

Se trata de una solución saludable y sencilla, pues, además de librar de la cafeína a quienes tienen pade-

cimientos que les impide consumirla, nos aporta minerales (hierro, sodio, magnesio, calcio, potasio, fósforo, selenio, zinc, cobre, manganeso...) y vitaminas (A, B, C, E y K).

Asimismo, le atribuyen propiedades protectoras de la circulación sanguínea, antioxidante, antiinflamatoria, anticatarral, antibacteriana, diurética, antiasmática, antiespasmódica, del hígado, y afrodisíaca.

Es una planta anual, y su cultivo resulta sencillo y rápido. La primera cosecha demora unos dos meses. Puede sembrarse en macetas, patios y portales.

Además de sustituir al café y de las maneras tradicionales de prepararlo en Cuba, guisado -solo o acompañando al picadillo-, sirve para espesar salsas, puede comerse crudo, asado, y en varios países consumen sus hojas tiernas en caldos y estofados.