

truirse completamente por falta de atención al primero de esos puntos. El libro escrito en un estilo superior á la capacidad del discípulo, no sólo es inútil, sino positivamente perjudicial; porque el alumno, ó bien halla fastidio en el estudio y lo abandona por completo, ó bien aprende de memoria lo que dice el libro, figurándose que así adquiere conocimientos, y de ello resulta que el ejercicio de sus facultades se vicia gravemente, á veces para siempre.

Respecto al empleo de los libros de texto, el maestro debe atenerse con particular cuidado á las siguientes advertencias: 1ª, no se consentirá que el libro reemplace al maestro, porque á su empleo siempre ha de anteceder, seguir y suplementar la instrucción oral; 2ª, nunca debe aparecer como superior al asunto, en la mente del discípulo, y con este fin el maestro explicará repetidamente que lo que se estudia es el asunto y que el libro es tan sólo un instrumento, un auxiliar, para el estudio; y, 3ª, no se ha de permitir que evite al alumno la necesidad de obtener conocimientos, en cuanto sea posible, á favor de su experiencia propia, principalmente en la educación elemental. En la instrucción superior se verá, que quienes usan con mayor eficacia los libros, son los que sin ellos han adquirido mayor suma de conocimientos.

CAPÍTULO VII

HIGIENE DE LAS ESCUELAS *

I. HIGIENE ES EL ARTE DE CONSERVAR LA SALUD.
—Se funda en la fisiología, que es la ciencia que estudia

* Por el Presidente C. H. Dutcher.

el modo cómo viven los seres organizados. En las muchas obras excelentes que tratan de este asunto se desenvuelven principios sanitarios. Ningún padre ni maestro debiera ignorarlos. La salud es muchísimo más importante que la riqueza. Es criminal el maestro que no pone en observancia las leyes de la salud al dirigir su escuela. En este lugar es imposible la exposición completa del asunto; pero confío que los siguientes párrafos serán beneficiosos á los maestros y á los discípulos.

Las leyes de la salud son pocas y claras: buena ascendencia, moderación de costumbres, sueño abundante, alimentos apropiados, esfuerzo bien dirigido—ésta son las condiciones de la salud. El maestro tiene principal obligación de enseñar á sus discípulos las leyes de la salud, y de acostumbrarlos á practicar lo que ellas disponen.

II. POSICIÓN HIGIÉNICA.—1. *La posición recta ó derecha* al estar sentado, en pié, ó andando, es tan necesaria á la salud como á la elegancia. “Ten derecha la espalda,” fueron las últimas palabras de un médico célebre á su hijo. La inobservancia de esta condición de la salud, es uno de los grandes pecados contra la higiene que se cometen en la vida escolar, y que dan ocasión á no pocos padecimientos. Ni por un momento debe tolerarse una posición encorvada.

2. *Altura de los Asientos.*—Los piés del niño deben descansar perfectamente en el suelo. Ningun niño puede ocupar mucho tiempo un asiento demasiado alto ó demasiado bajo y mantener derecha la columna vertebral. Los hombros se caen hacia adelante, el pecho se comprime, la respiración es incompleta, la circulación se dificulta, y poco á poco el niño se pone achacoso. Atiéndase á esto y varíese la altura de los asientos del modo que convenga á la salud de los discípulos.

3. *Curva del Asiento é Inclinación del Respaldo.*—Los asientos y respaldos derechos, que dificultan la posición recta, son ya imperdonables. La construcción de mesas que favorezcan la posición recta, ha sido estudiada con empeño por hábiles hombres de ciencia. Son admirables algunas de las mesas que se usan en nuestras escuelas. Los asientos son curvos é inclinados hacia arriba, de atrás adelante, y los respaldos son curvos, para sostener la espalda del niño, con una inclinación conveniente para la posición recta. La antigua mesa de cajón, cruel aparato de tormento, pertenece á una edad pasada, como el asiento de tabla corrida.

4. *Altura de las Mesas.*—La desviación de la espina dorsal suele provenir de sentarse habitualmente con un hombro más alto que el otro. Ni la respiración ni la circulación pueden ser normales entonces. Sobre este punto, será poco todo el cuidado del maestro.

5. *El Adiestramiento es Condición precisa para el Éxito.*—A pesar de todos los auxilios posibles, se necesita una vigilancia constante para que los alumnos adquieran la costumbre de estar en posición recta.

III. VENTILACIÓN DE LAS SALAS DE CLASES.

1. *Importancia de la Ventilación Adecuada.*—El aire puro contiene 21 por ciento de oxígeno y 79 por ciento de azoe. Tan pronto como se respira, el aire se carga de impurezas. El respirar aire viciado enerva, dificulta la digestión, produce dolor de cabeza, pone indiferente y distraído al discípulo, y casi imposibilita el desarrollo intelectual. No puede exagerarse la importancia de la buena ventilación.

2. *Estufas y Corrientes Ventiladoras.*—“En los tiempos que corremos no hay razón atendible que disculpe el envenenamiento de los alumnos causado por el aire corrompido.” La ciencia y el arte se han unido

para hacer que la calefacción y ventilación de las escuelas se verifiquen automáticamente. La mala ventilación tiene que atribuirse á criminal negligencia ó ignorancia. Dados los medios aplicados con que cuenta la escuela de nuestros días, ni el menos avisado de los maestros podría apenas ocasionar el envenenamiento de los niños.

3. *Ventilación por las Ventanas.*—Si la parte superior de las ventanas llega hasta cerca del techo y éste es alto, no puede causar gran daño el recibir el aire directamente de las ventanas abiertas. Sin embargo, en general no deberán bajarse las vidrieras más de dos pulgadas; de lo contrario, la cantidad de aire frío que fuera directamente sobre las cabezas de los alumnos podría serles dañosa. En la mayor parte de las ventanas deberá ponerse una pantalla dispuesta de modo que el aire frío se dirija al techo. Esto costará una bagatela, y será de gran utilidad en el invierno. Por ese medio se logrará que el aire se ponga á la temperatura conveniente antes de bajar hasta donde estén las cabezas de los discípulos. Es de advertirse al maestro, que no debe permitir á ningún alumno, sobre todo si siente calor, el sentarse donde reciba una fuerte corriente de aire.

4. *Ventilación durante los Descansos.*—No puede haber tiempo más oportuno para ventilar completamente la sala de clases. En cada mitad del día escolar los discípulos salen dos veces al aire libre, y entonces gritan y ríen cuanto se lo permiten sus pulmones. Durante esos ratos se dejarán enteramente abiertas las ventanas y las puertas de las salas. Dos descansos en cada mitad del día convienen mucho. Se asegura una ventilación poco menos que perfecta; los discípulos están más contentos, y realizan una tercera parte más de trabajo; se ahorra mucho tiempo, y se aumentan las fuerzas físicas del maestro y de los alumnos.

IV. LUZ EN LA SALA DE CLASES.

1. *Las Salas Oscuras y Húmedas* dan origen á multitud de enfermedades. Los numerosos casos que hay de miopía y debilidad de la vista, son triste resultado de nuestro mal arreglo acerca del uso de la luz. A mis compañeros de magisterio recomiendo que consideren con atención y sigan con interés las siguientes instrucciones :

2. *Se imitará la Naturaleza*.—Cuanto más se aproxime la luz de la sala de clases á la del aire libre, tanto mejor. Las cortinas y compuertas no han de usarse sino para evitar el resplandor del sol.

3. *Posición del Discípulo*.—La luz no debe caer directamente frente al discípulo. Las ventanas altas, que envían la luz por encima del alumno, son las mejores.

4. *Cambio de Posición*.—Conviene que durante la recitación el discípulo reciba la luz en otra dirección que durante el estudio. Con poco cuidado puede el maestro observar esta regla de higiene.

5. *Cúidese bien de la Vista de los Alumnos*.—Es crueldad el no hacerlo. A favor de la prudente dirección, se puede mejorar la vista á muchos discípulos y librar la de casi todos de un perjuicio permanente. La sala de clases no ha de recibir la luz sino por los lados. Ni el maestro ni los discípulos han de estar de frente á las ventanas. En cuanto sea posible, la luz deberá entrar de mayor altura que el nivel de los ojos.

V. GIMNASIA HIGIÉNICA.—En cualquier escuela es muy provechoso un curso bien dispuesto de ejercicios de salón. Los libros publicados que tratan de este asunto han de usarse con prudencia. Muchos de ellos recomiendan multitud de ejercicios innecesarios. Algunos otros aconsejan prácticas susceptibles de objeción, y áun enteramente impropias. En cuanto al valor de los ejercicios higiénicos de salón, no hay lugar á duda.

1°. Suplen una gran falta cuando no se puede hacer ejercicio al aire libre; 2°, pueden emplearse en cualquier tiempo para desechar la pereza; 3°, ponen en actividad todos los músculos, y de ahí que favorezcan la salud; 4°, los movimientos son regulares y oportunos, con lo cual adquieren soltura y gracia; 5°, adiestran en la pronta y exacta obediencia; 6°, y acostumbran al alumno á trabajar en armonía con sus condiscípulos, preparándole así para la vida social y pública.

VI. LOS JUEGOS Y LA SALUD.

1. Como agente higiénico nada puede reemplazar á las diversiones. El recreo *re-crea* efectivamente. El estudio consume; el juego da descanso. Muchos ignoran completamente el verdadero valor del recreo, y no pocos maestros lo consideran como arte perdido.

2. *Jardín ó Patio de Recreo*.—Toda escuela debiera tener ancho jardín ó patio de recreo, en el cual se facilite á los discípulos toda suerte de diversión al aire libre. La salud es en alto grado preferible al fingido refinamiento y simulada delicadeza que se opone al saludable recreo. Éste se necesita, más que nunca, durante la vida escolar.

3. *Juegos para los Niños*.—Deben estimularse los juegos en que se han de ejercitar bien las fuerzas. Necesitamos hombres vigorosos, capaces de ejecutar y de resistir. Cuanto más aplicado al estudio sea el niño, más fuertes han de ser los ejercicios en que se distraiga.

4. *Juegos para las Niñas*.—Casi todas las escuelas son, para las niñas, verdaderas cárceles en que, á pretexto del decoro, se reprime la alegre actividad que las fuerzas físicas y el contento del espíritu requieren. Para nuestras niñas es infinitamente mejor proporcionarles menos música y menos libros, pero más vigor físico. El maestro que no estimula á las niñas á que jueguen, co-

rran y saltan recreándose al aire libre, peca contra la humanidad; las niñas han de ser más tarde esposas y madres. Animadas por los maestros y por los padres, ellas mismas elegirán generalmente los juegos apropiados.

5. *El Juego es la Actividad Espontánea.*—Se debe dejar en entera libertad á los discípulos en la elección de sus juegos; sin saberlo, pondrán en acción todos los principales músculos, especialmente los que menos funcionan durante la clase. El maestro puede y en realidad debe presenciar el recreo, para indicar y proponer juegos, y de este modo logrará tranquilamente que se elijan las diversiones más adecuadas al refinamiento; pero lo ha de hacer sin mandar, sin uso de autoridad aparente, mientras dirige los juegos de los discípulos. “La Filosofía del Recreo” debiera interesar la atención de los maestros y de los padres de familia.

VII. COSTUMBRES HIGIÉNICAS.—Es deuda de los padres y maestros para con la generación que se levanta, el disponer á los niños á que conviertan en costumbres las leyes de la higiene.

1. *Limpieza.*—El orden podrá ser la primera, pero seguramente la limpieza es la segunda ley venida del cielo; el jabón y la civilización son inseparables. El baño es poco menos necesario que el alimento. El bañarse con regularidad, tanto en invierno como en verano, aumenta en gran manera las fuerzas físicas y morales. El uso del agua en abundancia es el mejor preservativo contra las enfermedades. La suciedad es característica de las bestias inmundas y de los salvajes.

2. *Vestidos.*—Se debe atender debidamente al vestido. El principal empleo de la ropa es el de defender el cuerpo del frío y del calor. La salud, por consiguiente, requiere que consideremos qué *clase* de vestidos

convienen, cómo han de *llevarse*, y cuándo se deben mudar. El prudente maestro explicará estos puntos con claridad y frecuencia.

3. *Alimentos.*—“Comer para vivir,” es el lema del hombre. El bruto vive para comer. La *calidad* de los alimentos, su *cantidad*, las *veces* que se ha de comer y la *manera* de hacerlo, son cuestiones importantísimas que debe exponer por extenso el maestro. “Un poco acá y otro poco acullá.”

4. *Sueño.*—La abundancia de sueño es indispensable para la salud y para el estudio. Todo acto físico ó intelectual contribuye al consumo de las fuerzas. El descanso durante la vigilia y el que proporciona el sueño, da tiempo para reponer las que se han gastado. El que al levantarse cada mañana se siente tan fuerte como el día anterior, conserva su vigor. Los hombres de grandes estudios y los que trabajan mucho han disfrutado siempre de abundante sueño. El estudiar mucho no hace daño á nadie. La irregularidad, la disipación y el retirarse á altas horas de la noche, matan. Es necesario que haya crecimiento á la par que adquisición.

5. *Alegría.*—La juventud es la parte risueña de la vida. Ya se presentarán nubes, como efectivamente aparecen; pero el maestro debe hacer por presentar á sus discípulos la cubierta más brillante de las cosas y conducir las de modo que así las contemplen. La paz del alma y la alegría retribuyen en trabajo útil, y la buena conciencia generalmente indica larga vida y una vejez dichosa. La alegría es el mejor de los agentes higiénicos. Aquellos que siempre están alegres rara vez enferman. Los lugares en que más debe reinar la alegría son la casa donde se vive y la escuela. El aspecto de un maestro regañón, ceñudo y antipático, le causa al niño profundo escalofrío. Esa expresión de severidad

no se vé sólo entre los maestros ; hay miles de señoras maestras que desde largo tiempo han olvidado el modo de sonreír—por lo menos con dulzura y cariñosamente. Eso es terrible en una escuela de instrucción primaria. Recuerdo ahora un caso ejemplar. La profesora es alta, descolorida, gasta anteojos, y no sonrío jamás ; y, sin embargo, es una señora de nobilísimos sentimientos. Sus discípulos parecen haber copiado de ella : están pálidos ; su expresión es de anhelosa inquietud ; se ven arrugas en su joven frente ; todo en ellos revela como indiferencia de la vida. En este estado son fácil presa de las enfermedades y la muerte. Todo esto es malo. La educación viene con el esfuerzo voluntario y agradable. La maestra debiera vivir feliz y contenta. Jovial y cariñosa, debe llenar la escuela de una atmósfera de amor y de resplandeciente alegría. En una escuela semejante no tendrán alojamiento las enfermedades.

VIII. LOS CASTIGOS DEBERÁN SER HIGIÉNICOS.—Lo mismo la salud del maestro que la de los discípulos suele dañarse gravemente por imprudencia en los castigos. Considérese esto. Estúdiense el modo de hacer dichosos, y no infelices, á los discípulos. Hasta el castigo debe alentarlos y favorecerlos.

IX. MODO DE CONSERVARSE BIEN.—Henry Ward Beecher hace las inapreciables indicaciones siguientes. Maestros y discípulos pueden atenerse á estas deducciones de la experiencia :

1. Elíjase para nacer de ellos buen padre y buena madre.
2. Luégo, cuando se haya nacido sano de cuerpo, considéresele como una máquina, y téngasele perfectamente arreglado por el mismo sistema que se conservaría en buen estado cualquiera otro mecanismo. El cuerpo es una máquina de vapor ; los alimentos son el com-

bustible ; la sangre es el vapor ; la cabeza es el cilindro donde el vapor trabaja. No se debe producir, por el demasiado combustible, un exceso de vapor ; eso forzaría la máquina y funcionará mal. No se ha de dejar que se salga el combustible y disminuya la lumbre ; entónces la máquina no trabajaría. La mayoría de los hombres comen porque tienen hambre, ó porque la comida tiene buen sabor. Ésos son hechos muy respetables ; con todo, el hombre que está trabajando debiera comer más bien con relación á lo que tiene que hacer, determinando según esto la clase y cantidad de alimentos ; y debe escogerlos y combinarlos como el maquinista hace con el carbón y la leña. Cuando tengo que trabajar bastante por la mañana, almuerzo huevos, pan tostado y café, lo cual reúne gran cantidad de sustancias nutritivas en poco peso y se digiere fácilmente. Con una rebanada de pan tostado, dos yemas de huevos cocidos y una taza de café, puedo trabajar desde las ocho hasta las dos sin descansar. En verano, generalmente mi almuerzo se compone de pan y frutas. Un almuerzo ligero me sienta bien. Tal vez no suceda lo mismo á otras personas. Yo necesito poco alimento. Puedo tomar de todo lo que se come, con tal de no pasar de la cantidad necesaria.

3. Después de encendido el fuego viene el cuidado de sacar la ceniza. Lo que se llama estar fatigado no es otra cosa que tener cenizas en el cuerpo ; porque todo acto vital supone consumo de fibra ó sustancia nerviosa y el material consumido se acumula. Cuando un hombre ha estado trabajando todo el día con el cerebro ó con los músculos, su cuerpo está lleno de materiales consumidos que todavía no han sido eliminados. Durante el sueño, todo su organismo se rehace y reintegra ; el cerebro recobra lo perdido ; los diferentes capilares y

órganos excretorios se llevan los desperdicios y limpian el organismo. Por la mañana toda persona debiera dar á la naturaleza ocasión para completar esa operación de limpieza, y no empezar el trabajo hasta que esté concluida. Es tan importante como la oración matinal. Si un hombre está estreñado, su cerebro estará embotado, y de esto se resentirán sus oraciones.

4. A lo expuesto se ha de unir el baño matutino. Gran cantidad de desperdicios debe salir por la piel, y es de la mayor importancia el mantener abiertos los poros, para que puedan funcionar debidamente. Durante la mayor parte de mi vida he tenido la costumbre de tomar un baño frío por la mañana al levantarme. Éste es, sin embargo, un experimento que cada cual ha de probar para sí propio. Si no se produce reacción y los labios y las uñas se ponen azulados, hay que modificar la práctica. Pero recomiendo el baño diario en una ó en otra forma.

5. El sueño es un gran reparador de la fuerza de los nervios; y se debe dormir con regularidad y método. Creo que las personas han de acostarse á las diez, y que ocho horas de sueño son muy bastantes. El hombre que vive sin holgura y cuya ocupación exige incesante trabajo mental, puede necesitar más sueño. Por regla general, dedico las primeras horas de la mañana al estudio, la tarde al trabajo social, y la velada al recreo en sociedad.

6. El buen combustible adecuado á la capacidad y al trabajo de la máquina, la limpieza de ésta por dentro y por fuera, y el sueño suficiente, constituyen las condiciones físicas esenciales á la salud. Hay otra condición que tiene la misma importancia: la de negarse á ser infeliz. El hombre que duerme bien, se conserva limpio y tiene buena alimentación, y además se niega á ser des-

graciado; que se da cuenta á sí propio de que la infelicidad perjudica y ha de apartarse; que cree deber conservar su espíritu animado de placentera confianza, y lo cumple; si además ha empezado por tener un cuerpo bien constituido, ese hombre podrá mantenerse—á no impedirlo una desgracia imprevista—sano, fuerte y útil para el trabajo, hasta que le corresponda acabarse, ó hasta cerca de su fin.

X. LONGEVIDAD DE LOS QUE SE DEDICAN AL ESTUDIO.—Las listas necrológicas de nuestros más antiguos centros de enseñanza superior, manifiestan que la mucha aplicación al estudio no es contraria á la salud ni á una larga vida. En un reciente registro necrológico de la Universidad de Brown, se vé que de treinta y un fallecidos, dos habían pasado de los noventa años de edad; cinco, habían cumplido más de los ochenta; ocho, más de los setenta; cinco, más de los sesenta; seis, más de los cincuenta; y sólo cinco no habían alcanzado esa edad. El hecho es que, en la mayoría de los hombres, el desarrollo intelectual aumenta las fuerzas físicas. Las estadísticas de nuestra pasada guerra civil prueban que, en general, la mayor proporción de muertes por enfermedades la dieron los regimientos compuestos principalmente de hombres reclutados entre las clases ignorantes y poco moralizadas. Los grandes pensadores de todas las épocas generalmente han gozado de salud y de larga vida. El mucho estudiar no perjudica á nadie.

XI. LEYES DE LA SALUD.—Las que siguen se han expuesto bajo el punto de vista de la educación.*

1. *Tener bien arreglada la Mente, es la Más Importante de las Leyes de la Salud.*—El objeto propio de la vida es el desarrollo de la mente. El cerebro requiere

* Estas leyes y algún dato más se han tomado de la valiosa obra de Holbrook, titulada "Higiene del Cerebro."

continuo ejercicio para conservar sus fuerzas. El tono de las facultades intelectuales y morales tiene grandísima influencia en la salud. Si nuestros actos se ajustan á la razón y á las leyes divinas, la satisfacción que esto causa en nosotros ejerce la más placentera influencia en la salud.

2. *La Segunda Ley de la Salud manda tener Firme Voluntad y Aspiración de llevar á buen término Alguna Carrera Honrosa.*—Una voluntad firme produce portentoso efecto en la salud. La resolución de *vivir* y trabajar desecha las enfermedades.

3. *La Tercera Ley de la Salud, es el Amor en todas las Formas Inocentes—El Amor de los Amigos, el de la Sociedad, el de las Mujeres; el Amor de Dios.*—No existe ley higiénica que sea superior á la de amar con toda nuestra alma y trabajar con todas nuestras fuerzas. El bruto huelga echado al sol; el hombre trabaja. “La dicha está en la actividad, no en el ocio.” Dios es amor, y el hombre superior es semejante á Dios.

4. *La Cuarta Ley de la Salud, es el Equilibrio de la Cultura.*—El ejercicio muscular debe equilibrar el del cerebro, y la actividad intelectual la de los afectos del ánimo. Todo músculo y toda célula cerebral necesita funcionar diariamente. Todas las potencias del alma han de mantenerse en acción. El equilibrio de la cultura de nuestras facultades da vigor al cuerpo y al espíritu. La cultura desigual ó desequilibrada es un error fatal. El trabajador debe dedicar algunas horas cada día al cultivo de su mente. El hombre dado al estudio debe consagrar algunas horas cada día al trabajo corporal y al esparcimiento del ánimo.

Pero, si el cerebro está rendido por exceso de trabajo, déjesele descansar—que descansen todo el cuerpo. No es posible eludir la pena de la fatiga, á favor del trabajo excesivo. Esto

es tan aplicable á las funciones del cerebro como á las del resto del organismo. El que está físicamente fatigado no puede trabajar bien con sus facultades intelectuales, y al contrario.

5. *La Quinta Ley de la Salud es resistirse á las Inquietudes y Pesadumbres y desecharlas.*—Todo sentimiento de disgusto debe apartarse. “¡Por el Eterno, que estos miserables sentimientos han de marcharse!” eso vale más que toda la medicina. Los grandes aniquiladores de la existencia son los cuidados, la infelicidad, las cavilaciones, el enojo, el delito y la disipación, y no el esfuerzo del cuerpo ó del espíritu. El enojo es un pecado físico y moral, que destruye la salud, la utilidad y la dicha. Sólo el niño llora porque se vierta la leche. Déjese lo pasado, para no cuidarse más que de lo venidero. Hagámoslo todo lo mejor que podamos, y no nos incomodemos nunca. Los enfados minan la salud é incapacitan al maestro para el cumplir con sus obligaciones.

XII. NUNCA USÉIS TABACO [Dio Lewis].—Confío que nunca aprendáis á usar tabaco. Está haciendo más, para destruir el cerebro y los nervios de los jóvenes de nuestro país, que cualquiera otra cosa que pueda citarse. Desde hace veinticinco años, ningun joven adicto al uso del tabaco se ha revalidado á la cabeza de su clase en el Colegio de Harvard, á pesar de que lo gastan las cinco sextas partes de los estudiantes. Al hombre que se está adiestrando para participar en un regateo, no se le deja usar tabaco, porque éste le debilita el cerebro y los músculos en forma que no le permite ganar. Si un joven se hubiese de preparar para una gran partida de billar, no se le dejaría consumir tabaco. Y ya veis, por lo que sucede en el Colegio de Harvard, que si un estudiante se ha de revalidar honrosamente no tiene que gastar tabaco. Es un activo veneno, que en cualquier forma que se use no puede dejar de hacer daño al cerebro.