

consiguiente, el de biberones, sopas, etc.; es decir, se va transformando paulatinamente el régimen del niño, de modo que se encuentre destetado sin apercibirse de ello; pero no se olvide la utilidad de que en el nuevo régimen siga figurando la leche en la debida proporción durante bastante tiempo, porque es muy beneficioso para los niños y compatible con las demás substancias que formen parte de su alimentación.

El destete *moral* no deja de ofrecer á veces sus espinas. Me refiero á eso que yo llamaría *viscosidad afectiva* del niño, representada por una exacerbación del cariño filial y una vidriosidad de carácter que cuesta trabajo separarle de su madre, por el llanto en que con facilidad prorrumpe. No son infrecuentes estas resistencias pasivas al destete, que hay que vencer con dulzura y habilidad para evitar que degeneren en estados de ánimo peligrosos, en tristeza honda, que constituye una verdadera pasión deprimente nada favorable al buen funcionalismo del aparato digestivo ni á la salud en general del niño. El procedimiento es análogo al del destete material. Cierta vez antes se empieza á acostumar al niño al trato frecuente primero, y casi constante después, de las demás personas de la familia, á la vez que su madre, próxima á él al principio y en otra pieza de la habitación más tarde, le habitúa á prescindir de su compañía durante una, dos, tres horas, hasta que acaba la criatura por adaptarse insensiblemente al nuevo género de vida. Hay otros niños, por el contrario, de cariño menos entrañable ó menos mimoso, porque hay de ambas clases, que se acostumbran desde luego á prescindir de su madre. Esto se explica en unos casos por la diferente manera intensiva que cada niño tiene de querer; y en otros, por el número y naturaleza de las manifestaciones de cariño á que la madre le tiene acostumbrado.

Vestidos.

En los vestidos del recién nacido hay que considerar su amplitud, su suavidad y el calor que proporcionan. Han de ser holgados, para que permitan el libre ejercicio de todas las funciones, cuidando mucho de que la faja y las cintas del gorro no compriman el tórax ni el cuello respectivamente; pero sin caer en el extremo opuesto, porque si están flojos, como el niño es de poco volumen y en cambio abulta bastante la ropa que se le pone en invierno, pudiera suceder que si la niñera ó nodriza le tenían por descuido sostenido sólo con el brazo que rodea

las mantillas y las piernas, hiciera el niño un movimiento y se cayera al suelo, quedándose la niñera con las mantillas nada más en el brazo. Debía establecerse la costumbre de poner, una vez vestido el niño, unos tirantitos que, pasando por los hombros, se prendieran en la mantilla con imperdibles ó botones, ó bien unir á la mantilla, mediante un par de imperdibles, la parte inferior del jubón del niño; el objeto es poder dejar los pañales todo lo flojos que la comodidad del niño reclame, y sin riesgo de que se caiga. Cuando ya tienen más edad, debe de prohibirse á las madres apretar los justillos á sus hijos y los corsés á las niñas, costumbre tan generalizada como perniciosa y cuyo objeto es formar un esbelto talle, lo cual es sinónimo, científicamente hablando, de disminución de los diámetros de la base del tórax, compresión directa de ciertos órganos, como el estómago y el hígado, indirecta de las demás vísceras abdominales, y dificultad para el descenso del diafragma, con la consiguiente limitación de la excursión inspiratoria de los pulmones, cuando lo que debemos procurar es la amplitud de las cavidades espláncicas y el cabal funcionalismo y desarrollo de todos los órganos.

No insistiré en esto, por ser un punto de general asentimiento; y si semejante nociva costumbre no se reforma, es por esa presión casi incontrastable de la moda y del ejemplo, que forma una corriente social que impone al individuo su mandato, con análogo impulso que le arrastran las oleadas de la muchedumbre cuando se encuentra en la vía pública. Tan detestable costumbre no tiene en su apoyo ni los preceptos de la belleza, porque la estética es en gran parte convencional é inspirada en el hábito, y seguramente no sería menos agraciada la figura de la mujer si se consintiera adquirir á su talle las proporciones que reclama la salud; siendo de advertir que su perniciosa influencia se hace sentir, no sólo en la niñez, sino que lleva sus irradiaciones á la pubertad, á la juventud y aun á la edad adulta; pues implicando una acción debilitante y detentora del desarrollo orgánico, contribuye á que el establecimiento de la función menstrual sea más accidentado, á que en la juventud sufran las jóvenes con frecuencia clorosis, gastralgia, etc., y ofrezcan ese sello de tenuidad constitucional que tanto abunda en nuestra sociedad, y á que muchas en la edad adulta no puedan lactar á sus hijos, ó si los lactan sea en medianas condiciones y con grave detrimento del escaso contingente de energías que su economía tiene. Es, pues, un deber de los médicos aconsejar á las familias lo que la salud reclama imperiosamente.

La *suavidad* de las prendas interiores de vestido es conveniente, por lo delicada que es la piel en los niños, particularmente en los recién nacidos, que están habituados al suave contacto del líquido amniótico.

El *grado de abrigo* constituye un problema tan importante como difícil de resolver. El recién nacido necesita calor adecuado á sus necesidades, porque habiendo permanecido constantemente hasta el instante del nacimiento en un medio cuya temperatura ha sido de 38° próximamente, tiene, no sólo costumbre adquirida, sino que además es muy débil, y, por lo tanto, sería erróneo el suponer que puede contar con sus energías para defenderse de la baja temperatura ambiente. Así, pues, al recién nacido hay que ponerle los vestidos que reclamen el clima y la estación en que nos encontremos, inspirándonos en el criterio de que él es impotente para defenderse. Transcurridas dos ó tres semanas, según las condiciones del niño y la temperatura atmosférica, se comienza ya, no á disminuir el abrigo, sino á pensar *cuándo se debe empezar* á disminuirle; y me expreso así, porque no es posible dar consejos *à priori* acerca de este particular, que está sometido á lo que dicten las circunstancias en cada caso; lo que sí expondré, aunque brevemente, serán los fundamentos del juicio y el objeto que se debe perseguir.

El abrigo excesivo limita y coarta la potencia y el desarrollo de las fuentes calorígenas, porque coloca al niño en una especie de invernadero ambulante, crea y mantiene una extremada susceptibilidad al frío y provoca el sudor, que es un peligro inminentísimo de enfriamientos y, por consiguiente, de producción de enfermedades diversas; pero el abrigo insuficiente expone también al enfriamiento, ó diré mejor, le determina por sí, toda vez que deja al organismo relativamente indefenso, porque aún no ha adquirido bastante resistencia. En estas consideraciones resaltan los dos extremos de que es preciso huir, y surge naturalmente el término medio como único aceptable. Mas semejante término medio no es matemático ni invariable, sino *individual* y sometido á las circunstancias; cada niño tiene una modalidad orgánica especial desde el punto de vista cuantitativo, intrínseca á su manera de ser, pero, además, oscilante en relación con las circunstancias. Pero hay otra consideración también fundamental, y es la que se refiere á lo beneficioso que es el acrecentar paulatinamente la resistencia del niño dentro de los límites de lo conveniente, con el fin de vigorizarle y hacerle menos impresionable al frío y á las vicisitudes atmosféricas; mas entiéndase que este aguerrimiento ha de estar subordinado á lo que la

observación nos enseñe y no traspasar jamás los límites de la prudencia. De las precedentes reflexiones deduzco dos preceptos: 1.º, que no se puede dar un consejo cuantitativo igual para todos los niños, es decir, que no á todos se les debe abrigar exactamente en el mismo grado; 2.º, que el abrigo ha de ser apropiado á las circunstancias, ó sea, lo preciso nada más, ni excesivo ni deficiente; pero teniendo á que *espontáneamente necesite el niño menos abrigo por el grado de resistencia que paulatinamente vaya adquiriendo.*

Hidroterapia.

Las prácticas hidroterápicas se hallan más ó menos aceptadas, según las costumbres de las diferentes naciones. En España no se encuentran muy extendidas, si bien de día en día va aumentando el número de familias que apelan á este modificador higiénico. No hay duda que son convenientes por el efecto deterativo que en la piel producen, entre otras acciones dependientes con especialidad de la temperatura del agua. Pero como modificador de importancia, debe amoldarse su empleo á la manera de ser del que recibe su influencia; pues lo mismo que ocurre con todos los medios cósmicos, dada la extraordinaria variedad de modalidades que el humano organismo ofrece, observamos que, sometidos dos individuos á la influencia de un baño de igual temperatura, se desenvuelven fenómenos en uno y otro cuya intensidad y trascendencia no tienen en ocasiones nada de semejantes. Esto nos avisa lo prudentes que nos hemos de mostrar al recomendar los diferentes procedimientos hidroterápicos, y especialmente al fijar la temperatura del agua.

No soy partidario de someter á las criaturas desde la más tierna edad á lavatorios generales, fríos y diarios. Es cierto que su efecto tónico, cuando se practican rápidamente y con todas las precauciones indispensables, puede robustecer á los niños cuya buena constitución soporta impávida esta dura prueba. Pero ¿tienen siempre las personas encargadas de ello la seguridad de haberlo realizado con todos los requisitos necesarios? Por otra parte, ¿recibe en todas las ocasiones de igual modo nuestro organismo la acción de los agentes exteriores? ¿No digerimos difícilmente un día los alimentos de que el anterior y otros muchos hemos hecho uso en la misma forma y proporción sin experimentar la más insignificante molestia? Dada, pues, la enérgica acción

de las lociones frías, lo fácil de su influencia nociva por un descuido cualquiera, y aun sin que haya descuido, y la circunstancia de no ofrecer su uso el carácter de indispensable, creo no deber recomendarle como precepto general.

Para la limpieza de las márgenes del ano y miembros abdominales del recién nacido se empleará agua agradablemente caliente, con el fin de despojarlas del excremento y orina que las embadurna, teniendo cuidado de secarle inmediatamente con paños moderadamente calientes y ponerle el pañal limpio á igual temperatura. Después que hayan transcurrido unos días, se va poniendo el agua menos caliente; más adelante nada más que tibia, y luego fresca, llegando poco á poco á emplearla fría, según la edad del niño y la estación aconsejen.

Respecto de las lociones generales, si rechazo las frías, no así las frescas cuando el niño tiene ya cierta edad. ¿Cuánta? No se puede contestar categóricamente, pues depende de múltiples circunstancias, entre ellas de la época del año en que nos hallemos; pero, en fin, considero un promedio muy aceptable la edad de un año, pudiéndose dar antes si el conjunto de circunstancias lo aconseja.

El procedimiento ascendente que yo empleo es éste: mando desnudar al niño en su habitación, cerradas todas las puertas para evitar corrientes de aire, lo mismo que si se le fuera á mudar de ropa, dejando su ropita interior envuelta en una mantilla, para que no se enfríe, pues viene después muy bien para contribuir á provocar la reacción; en el mismo instante en que queda desnudo, una persona de manos calientes las moja en agua tibia y humedece rápidamente todo el cuerpo del niño; se le seca á continuación y se le viste, y durante una hora no se le saca de su habitación. En los días siguientes se va disminuyendo poco á poco la temperatura del líquido, hasta que lleguemos á emplear el agua fresca, pero nada más que fresca. Con el fin de precisar, diré que se puede comenzar por agua á 33° c., y descender paulatinamente hasta llegar á 25° c.; pero de ahí ya no se baja, á no ser que se quisiera emplearla fría, en lo que no habría inconveniente, sino ventajas, si las circunstancias lo aconsejaban, porque se trata ya de un niño de cierta edad y *acostumbrado* á las lociones frescas.

Hay que observar cuidadosamente los efectos que en el niño producen estos lavatorios y suspenderlos en el momento en que presente la más ligera perturbación de la salud, aunque sólo sea ligera inquietud, ó el excremento algo mal elaborado. Si le sientan bien los lavatorios, se les puede reemplazar por la loción hecha con una esponja; se le

moja también al niño la cabeza con la misma agua, pero de modo que no se asuste, para lo cual se emplean las manos en vez de la esponja, y se le seca después rápidamente, como el resto del cuerpo. Para graduar la temperatura del agua, si no hay termómetro, puede la madre valerse de su propio brazo, el cual, sumergiéndole desnudo en el líquido desde el codo hasta el hombro, experimenta bastante aproximadamente la misma sensación que produce en el resto del cuerpo, medio fácil que se puede utilizar para dar al agua una temperatura conveniente.

Los *baños fríos* no se deben dar á los niños, por lo general, hasta los tres ó cuatro años, porque su acción es muy intensa, y más aún por lo que se asustan las criaturas; sin embargo, á veces, por circunstancias especiales, se dan antes de esta edad. El baño de río, y mejor de mar, en el verano, produce á los niños efectos muy beneficiosos, pero es necesario dirigirlos acertadamente, pues de lo contrario son nocivos. Para poder aconsejar es preciso conocer los fenómenos que este poderoso modificador determina en el organismo y que voy á exponer en breves palabras.

En el momento en que el niño se sumerge en el agua experimenta una gran horripilación, que se acompaña de constricción de los capilares cutáneos y retropulsión de la sangre á los órganos profundos; palidez y espasmo de la piel; aumento de consistencia de las carnes; palabra entrecortada y aun imposibilidad de hablar; respiración rápida y anhelosa; sensación fugaz de constricción epigástrica y de sofocación; pulso pequeño y aumento de la secreción urinaria. Según sean las condiciones individuales y la temperatura del agua, el malestar inicial se prolonga mayor ó menor número de segundos, siendo sustituido por una sensación placentera ó por lo menos no tan desagradable como la que abre la escena; al período de concentración sucede otro de expansión, en el que la palidez de la piel es reemplazada por una coloración sonrosada; la respiración se verifica con mayor amplitud; los movimientos son más fáciles y el pulso se desenvuelve, presentándose duro y grande transcurrido cierto tiempo, muy variable según los sujetos; desaparece este bienestar, se acrecienta gradualmente la sensación de frío, se presentan temblor y escalofríos más ó menos intensos, entorpecimiento de los miembros, la fisonomía se pone pálida, los labios amoratados y rodeados de un círculo azulado, lo mismo que los ojos; la respiración vuelve á hacerse corta y acelerada, y, en una palabra, un malestar general revela la necesidad de abandonar el baño, so pena de

experimentar accidentes cuya gravedad aumentaría gradualmente hasta ocasionar la muerte.

No descenderé á explicar la génesis de cada uno de los precedentes fenómenos, limitándome á decir que el cuadro que acabo de trazar acusa sedación en su primera fase y movimiento de concentración y encadenamiento en las funciones bajo la influencia del frío; que á continuación reacciona el organismo en virtud de su espontaneidad y logra contrarrestar esta acción antivital, recuperando la energía y regularidad de su funcionalismo, que persisten durante un tiempo variable, y que, por último, decayendo su resistencia en esta lucha insostenible, se envuelven de nuevo los fenómenos de concentración y apagamiento, como expresión del gasto de energía que lleva consigo el esfuerzo necesario á vencer el deprimente influjo del baño frío. Si en vez de esperar este segundo movimiento de concentración se abandona el agua así que se inicia ó, mejor todavía, durante el período de bienestar, la reacción que comenzó dentro del agua adquiere notable vuelo cuando se sale de ella; mientras que si se deja el baño después de haber soporado por algún tiempo el malestar de la segunda concentración, la reacción consecutiva será más tardía y débil.

Del estudio de los efectos del baño frío deduzco el siguiente consejo: para obtener una acción tónica es preciso salir muy pronto del agua; es decir, ó durante el primer período de malestar, ó antes de que termine la fase de bienestar que le sigue. Mas como los niños no saben dar cuenta de sus sensaciones, diré que la duración del baño debe ser de medio á cinco minutos, según la edad y vigor del niño; en la inteligencia de que cuanto menos edad tenga y más débil sea, más corto debe ser el baño; á veces yo le he aconsejado verdaderamente instantáneo: entrar y salir al momento. Se comprenderá el fundamento de este consejo fijándose en que el baño no es un tónico integral (suponiendo que la terapéutica cuente con tónicos integrales, que es mucho suponer) que aporte elementos al organismo, sino un medio perturbador, un excitante paradójico, ya que excita deprimiendo, que da ocasión á la economía á que ejercite sus actividades, pero sin que el baño la preste nada sino la provocación; de manera que el organismo halla la acción tonificante en el desplegamiento de sus energías, y, por consiguiente, cuanto menos se las gaste, es decir, haciendo momentánea la inmersión en el baño frío, será más pronta y amplia la reacción. Lástima da el ver salir á algunos niños del baño temblando, fatigados, con la cara contraída, pálida y los labios amoratados; pues aunque so-

breviene la reacción, es tardía, lenta, incompleta; se quejan de cefalalgia, se sienten desmadejados: en una palabra, ofrecen un cuadro muy expresivo de acentuada hipostenia, obteniendo estos pobres niños del baño en tales condiciones un efecto debilitante en vez de tonificador. Por el contrario, el niño que sale del baño con oportunidad, tiene desde luego buen color ó aparece al momento, experimenta bienestar y siente deseos de hacer ejercicio activo, porque se halla con fuerzas para ello.

La hora más conveniente para el baño es de once á doce de la mañana, pues no considero acertada la conducta seguida por muchos de tomarle á las seis ó las siete, toda vez que á estas horas la temperatura ambiente es más baja y menos á propósito, por lo tanto, para favorecer la reacción.

La manera de que los niños entren en el agua sin terror es tenerles en la playa jugando con la arena dos ó tres días antes, para que se acostumbren á la vista del mar, y que cuando tomen el baño lo hagan á la vez que su madre ú otra persona de su familia, á quien deben ver bañar los dos ó tres días que estén de espera, pues en las criaturas ejerce el ejemplo un ascendiente decisivo. Si no llegara el niño á mostrar, ya que no deseo, por lo menos asentimiento pasivo para entrar en el agua, sino que, por el contrario, se resistiera fuertemente ó experimentara terror, opino que no se le dé el baño en semejantes condiciones, reemplazándole con una loción en casa con agua de mar.

Ya se trate de baño, loción ó simple lavatorio frío, no se olvide jamás que es de esencia la reacción, pues si ésta no tiene lugar, el resultado es la depresión de la energía orgánica; así que, después del baño, el niño no se sentará en la playa, sino que se irá jugando á casa para favorecer la reacción; y si no fuera franca y completa, y lo mismo digo cuando se da á los niños lociones en casa, se les mete en la cama media ó una hora, hasta que lleven un rato con buen color y las manos y pies calientes.

Ejercicio.

Otro punto digno de atención especial es el *ejercicio* de los niños al aire libre. La permanencia en las costas sanas durante los meses del estío ó en el campo, lejos de los grandes centros de población donde existen focos tan numerosos de viciación del aire, ejerce una influencia saludable en todas las edades, pero en la infancia de una manera más evidente, pues siendo el organismo tan impresionable en este pe-

riodo de la vida, desenvuelve con la misma intensidad los efectos de las causas buenas que los de las nocivas; lo cual nada tiene de extraño, toda vez que se halla en la época de crecimiento y, por lo tanto, no se limita al comercio con los modificadores que le rodean indispensable á su sostenimiento, sino que, ávido de elementos formadores, recibe en la proporción de sus necesidades de sostén y de crecimiento el influjo de los diferentes medios. Dedicarán, pues, los niños algunas horas al día, cuantas más mejor, á sus paseos y diversiones al aire libre, si es posible en el campo, y si no en los jardines ó plazuelas espaciosos. Este precepto es para los niños de cierta edad, pues los recién nacidos no deben salir de casa durante algún tiempo, y el momento de su salida dependerá de la estación y tiempo que haga, debiendo en todo caso elegir el día y la hora más convenientes.

La gimnástica propiamente dicha, aunque inferior á los juegos al aire libre, constituye un valiosísimo modificador cuya resonancia se hace sentir en el organismo todo. Es un auxiliar poderoso de los ejercicios comunes (marcha, carrera, etc.) y complemento necesario de éstos en muchos niños que, por dedicar gran parte del día á distintas ocupaciones que exigen principalmente esfuerzos intelectuales y prolongada actitud sesil, no ejercitan su musculatura en la debida proporción. Como son tan numerosos los ejercicios que constituyen la gimnasia, y sus efectos varían necesariamente con la clase de movimientos que se verifiquen, debe ser objeto de una dirección ilustrada: se procurará, por lo tanto, que entren alternativamente en juego todos los músculos de la economía, para que la acción beneficiosa se distribuya uniformemente y determine un vigor y desarrollo armónicos. Pero la gimnasia que los niños hagan ha de ser la llamada de sala, desprovista en absoluto de toda clase de riesgos y de violencias.

Trabajos intelectuales.

La dirección de las *facultades intelectuales* merece un cuidado especial, pues el estímulo exagerado del cerebro puede ser origen de graves afecciones. Si en el adulto debe procurarse el saludable equilibrio de las funciones cerebrales y vegetativas, eludiendo el predominio excesivo de unas ú otras en beneficio mutuo, en el niño, que no ofrece la resistencia de aquél ni su organismo ha alcanzado todavía un completo desarrollo, hemos de dirigir sus actividades de un modo tal que los di-

ferentes órganos participen del ejercicio en la conveniente proporción, para que de esta suerte no se hallen encadenados y entorpecidos los actos de los unos por la concentración y gasto de fuerzas que origina el desmesurado funcionalismo de los otros.

Pero este precepto de aplicación general experimenta una modificación en lo referente á los primeros años de la vida, porque entonces lo verdaderamente apremiante es dar energía al naciente organismo, mereciendo nuestra predilección todo lo que tienda á robustecerle; más adelante ocasión habrá de fomentar sus aptitudes psíquicas, de ilustrarle, de nutrirle de conocimientos útiles. Es, pues, una costumbre reprochable la de enseñar á leer á los niños demasiado pronto, así como el rodearles desde edad muy temprana de ayas que posean idiomas diferentes del nacional, para que, según dicen los padres, aprendan á hablarlos *insensiblemente*. Semejante práctica, que parece inofensiva á primera vista, no lo es sin embargo, pues representa una suma extraordinaria de esfuerzos intelectuales, toda vez que la atención del niño es solicitada con más repetición de lo que conviene y su memoria obligada á retener multitud de detalles que, si bien es cierto que tiene en la infancia gran facilidad para ello, no por esto debe ponérsela en juego en toda su latitud, ni oprimirse á la economía bajo el ejercicio preponderante de esta facultad.

Con sumo gusto haría algunas reflexiones relativas á la enseñanza en general, materias que comprende cada una de sus secciones, *horizonte apropiado* de las diversas asignaturas, condiciones de la literatura didáctica, etc., etc., pero prescindo de ellas porque no es este el lugar adecuado, ya que habían de referirse en parte á estudios que no corresponden á la infancia. Mas sí diré, por afectar á ésta directamente, que urge que por iniciativa colectiva de todos los profesores de instrucción primaria y de segunda enseñanza, ó por disposición gubernativa, se distribuyan las obligaciones escolares de los niños en forma tal, que no permanezcan en el colegio, por ejemplo, tres horas por la mañana y dos ó tres por la tarde, pues esto no reporta utilidad proporcional, ya que no es posible que estén en tensión cerebral tantas horas, y en cambio sufren menoscabo sus energías, porque están respirando un aire viciado con la atención más ó menos fija y en una prolongada inacción corporal. Esto tiene á mi juicio el siguiente fácil remedio: clasificar las materias y los quehaceres escolares de los niños de manera que, en vez de tres horas, desempeñen su *cometido personal* en dos por la mañana y hora y media ó dos por la tarde, y distanciar