primer botón de un rosal que uno mismo ha injertado y cuidado. Esperaba y creía que aparecería tierno y hermoso, pero ¡ah! soberbia sorpresa la que nos causa."

UN MANANTIAL DE DICHA

Una criatura en la casa es un manantial de dicha; un mensajero de paz y amor; un lugar de descanso para la inocencia sobre la tierra; un préstamo que hay que devolver con intereses; una delicia, pero que requiere cuidados; dulce como la miel, pero no del todo sin amargura. —*Tupper.*

LAS OPORTUNIDADES MATERNAS

Pocas madres se dan cuenta de las magníficas oportunidades que se les presentan pudiendo dar á sus nenes las primeras impresiones que reciben. Sus sonrisas de dicha y su amor son los rayos de sol, y el calor que abren esos botoncitos de rosa. Desde el momento de su nacimiento, la influencia de la madre empieza á formar el carácter del niño.

LA EDUCACION TEMPRANA

Pocas veces se da cuenta de la importancia que tiene una educación desde muy tierna edad. Casi todos los padres comienzan demasiado tarde. Á menudo al nacer un niño parece que se hiciera cargo del hogar; es debido á esto principalmente que tantos niños crecen ingo-

bernables. Sin embargo, cada madre descuidada é indulgente cree que corregirá y educará debidamente á su hijo cuando tenga uno ó dos años; pero rara vez sucede así. El nene entra imperceptiblemente en la niñez y juventud y todas las oportunidades de la madre se pierden para siempre. Y en verdad que es muy difícil cumplir con los privilegios y deberes de esta naturaleza cuando han sido descuidados por uno ó más años. Si bien la criatura es uno de los dones más dulces que Dios ha brindado á nuestro hogar, á menudo también se convierte en el peor tirano — en el gobernante más absoluto que un hogar puede tener. Este poder pocas veces se subyuga. Pero, por otra parte, una madre inteligente puede encaminar y educar á su hijo desde el momento que nace y hacer de él, en gran medida, lo que quiere. La cuestión es saber si la madre dirigirá á su hijo con tacto é inteligencia, ó si se volverá la sirvienta — más aún, la esclava — de su nene con todos sus antojos é ideas infantiles.

SUJECION PACIENTE Y TRANQUILA

Las madres nerviosas é irritables hacen á los niños nerviosos é irritables. Las siguientes sugestiones darán buenos resultados en la mayor parte de los casos de esta naturaleza:

1. Habla á la criatura en tono bajo y dulce; trajina tranquilamente por el cuarto; no te apresures nunca ni muestres excitabilidad.

2. Haz todo para el nene de modo sistemático

y tranquilo. Pronto se hará á las costumbres de la madre, en lugar de que la madre caiga bajo el dominio de la criatura.

3. No grites nunca al niño pequeño, ni digas ni hagas nada que lo asuste ó lo sorprenda mucho.

4. No permitas que niños más crecidos ó amigos y visitas exciten ó traten rudamente al niño.

5. Recuerda que tu nene reflejará perfectamente tu propia conducta cual se ve en todas tus palabras y acciones.

MALOS HABITOS

La madre se crea á menudo muchos disgustos enseñando malos hábitos á la criatura. La mece, la carga, la sacude, deja arder la luz durante la noche para prevenir sus gritos, la alimenta con irregularidad por lo general cada vez que grita, y le da azúcar y otros halagos tratando de satisfacer todos sus antojos. Estas condescendencias perjudican la salud del niño y tienen una influencia debilitante sobre su carácter.

Á la hora conveniente se debería poner al nene en la cama y lejos de la luz. Si grita, la madre debería cerciorarse de que no haya nada serio y luego dejar al niño tranquilamente. Si se persiste firmemente la criatura comprenderá pronto que debe ir así á la cama, y le gustará más que la insensata costumbre de cargarlo ó mecerlo. Esto no proporciona descanso ni tran-

quiliza á una criatura cansada y malhumorada. Sólo la perjudica y desarrolla un mal hábito. Si las madres empiezan bien guardando una sujeción tranquila, firme, dulce y maternal, se evitarán muchos disgustos.

VESTIDOS PARA LAS CRIATURAS

Los vestidos para las criaturas deberían ser livianos y calientes. En los inviernos fríos el mejor material que se puede usar sobre el cutis es la franela. Cuando hace calor la ropa no debería pesar hasta el punto de ser incómoda para el niño. Las criaturas sudan fácilmente y son propensas á resfriarse cuando se las abriga demasiado, si se las expone á una corriente de aire.

La ropa no debería ser ni demasiado apretada ni demasiado suelta. Si el cuerpo del nene está restringido en la región abdominal, los órganos internos cambiarán de lugar causando deformidades y sufrimientos para toda la vida. Restricciones en torno de los brazos y piernas, aunque no tan graves, impiden la circulación de la sangre y retardan el desarrollo.

Hay que cubrir bien las extremidades. Frecuentemente se arropa demasiado el cuerpo del nene, pero insuficientemente los brazos y las piernas.

Si bien es preciso abrigar confortablemente al nene, nunca se le debería arropar al punto de que sude. Las criaturas vestidas de preferencia en ropa liviana y tenidas en cuartos frescos, no se resfrían tan fácilmente como cuando se las abriga demasiado.

Las batas de los nenes suelen ser demasiado largas y pesadas; y la dicha de la madre al ver á su criatura vestida en la bonita larga bata, y su deseo de conservarla como tal el mayor tiempo posible, le induce á menudo á tenerla vestida así por demasiado tiempo. En algunos países se suele quitar las batas á los nenes cuando tienen de seis semanas á tres meses y los chiquitines parecen desarrollarse también como en otras partes, pues los miembros tienen así mejor oportunidad para hacer ejercicio y desarrollarse.

EL ALIMENTO DE LOS NENES

El mejor alimento para una criatura es la leche de la madre. Todos los avisos que pretenden que algún alimento patentado sea mejor, son un engaño. Los niños alimentados al pecho de sus madres prosperan mejor, y es un acto poco amable y maternal negar al pequeño sér su alimento natural sin que haya muy buenas razones físicas para ello.

Siempre que sea necesario alimentar á un niño artificialmente, la leche de vaca es el mejor substituto. Hay que tratar de que la leche sea de una vaca nueva y sana. Esto no es siempre posible, sobre todo en las grandes ciudades; pero hasta en esas circunstancias los padres deberían cuidar de que la leche provenga de

vacas sanas y bien alimentadas y de que no esté adulterada.

No se puede cuidar bastante de la pureza y calidad de la alimentación del niño. Sin embargo se presentarán dificultades hasta cuando se tome el mayor cuidado, y á no ser que la madre sepa cómo alimentar inteligentemente á su hijito, debería consultar á un médico digno de confianza en lugar de experimentar con alimentos patentados hasta que la salud de la criatura haya sido quebrantada.

LA REGULARIDAD

La ignorancia y la costumbre han establecido que se debe alimentar á los niños cada vez que gritan. Es una dicha para los nenes que las madres más inteligentes se han sobrepuesto á esa costumbre y alimentan á sus hijitos á horas fijas. Los gritos del nene dan expresión á todas sus necesidades y penas. Puede muy bien ser una señal de que ha comido demasiado y que está sufriendo el dolor consecuente. La alimentación á deshoras es el primer paso hacia un apetito pervertido y una débil digestión.

Hasta que la criatura tenga tres meses, se le puede dar de mamar cada tres horas, alargando después gradualmente el tiempo. No hay que despertar al nene para alimentarlo. Si goza de buena salud, dormirá durante la noche, alargando así considerablemente el tiempo entre las horas fijas para alimentarlo. Cuando el nene tenga de seis á ocho meses, se le debe alimentar sólo cuatro veces al día, y por ningún motivo de noche. Á la edad de un año, puede tomar alimento tres veces al día á las horas acostumbradas.

No hay que dar de comer nunca nada al niño entre las comidas regulares. Tal costumbre le perjudica y es una seria amenaza para su educación é instrucción provechosas.

UNA ALIMENTACION SENCILLA

Los principios generales indicados en otra sección bajo el encabezamiento de "El Alimento Conveniente," se aplica también á la alimentación de los niños. No hay que darles confites, dulces, pasteles suculentos, pastas y otros alimentos muy condimentados. Alimentos sencillos tomados á horas fijas, bebidas de leche y agua, y fruta en abundancia formarán cuerpos robustos y caracteres suaves.

EL BIBERON

En caso de que se tenga que criar al niño con botella se debe tener mayor cuidado de que ésta y el pezón estén perfectamente limpios. No se deberían usar botellas con tubos pues es casi imposible limpiar éstos.

EL CUIDADO DE LOS OJOS

Cuando los niños están muy pequeños hay que cuidar de que alguna luz muy viva no hiera sus ojos. Todos sabemos cuán desagradable y hasta doloroso efecto produce una luz brillante

en los ojos después de haberlos tenido cerrados por varias horas. No es pues extraño que la criatura recién nacida que no ha visto nunca la luz, pestañee y cierre los ojos en la mortificante claridad. Por varios días después de su nacimiento se debería tener á la criatura en un cuarto algo sombrío. El brillo de la luz eléctrica y de las ventanas sin persianas puede ser muy perjudicial; el nene además descansará y dormirá mejor en la obscuridad ó á una luz débil. La luz de una vela es lo más apropiado para los ojos de la criatura durante los primeros días después de su nacimiento.

JARABES CALMANTES

Los jarabes calmantes son para el estómago de las criaturas lo que son las drogas muy activas para el de las personas de edad. Allanan admirablemente el camino para la medicación con drogas. El efecto "calmante" que producen es frecuentemente debido al opio ó á otro veneno narcótico que contienen, y que produce terribles estragos en el organismo tierno de la criatura. Los padres deberían tratar de instruirse tocante á estas cuestiones vitales y abstenerse de administrar á sus nenes estos peligrosos brebajes.

DEL BAÑO

Los baños frecuentes son tan saludables para las criaturas y niñitos como para los adultos. Se debería bañar á la criatura todos los días. La temperatura del agua debería variar según

el clima y la constitución del niño. El agua no debería estar nunca fría al punto de sentirse desagradable ó que impida una fuerte reacción de calor. Si se puede mantener esta práctica de baños diarios durante todos los años de la niñez, redundará en una gran bendición para los pequeñuelos. Con las comodidades del caso, sólo se necesita poco tiempo para dar el baño y frotar los cuerpecitos hasta que el cutis tenga un sano color encendido. Esto atraerá la sangre á la superficie y aliviará el cerebro y otros órganos vitales.

ENVENENADO DURANTE EL SUEÑO

No se debe permitir nunca que los niños duerman con un padre fumador; pues sus tiernos cuerpecitos absorberán el veneno mortal segregado por el cutis del padre, lo cual puede quebrantar el sistema nervioso del niño. No es bueno hacer la cama del niño en el suelo. Á la mitad del cuarto es en donde el aire es más puro, de suerte que se debería hacer la cama á una altura suficiente.

DORMIR CON LA CABEZA CUBIERTA

Al poner al nene en la cama, no se le debe tapar la cabeza, como suelen hacerlo ciertas madres ignorantes, quienes creen prevenir así que sus criaturas se resfríen. Pero en realidad, ésta es una de las causas más comunes por qué los niños se resfrían. Se envenenan lentamente con el aire viciado, lo cual dificulta

la respiración y hace sudar pronto á la criatura; luego se destapa y es casi seguro que se resfriará. Es debido á esta práctica insensata que muchos niños se acostumbran á dormir con la cabeza tapada, y se envenenan y debilitan durante toda su vida respirando el aire impuro bajo las frazadas.

DEMASIADA SOLICITUD

Una criatura sana vestida moderada y holgadamente, alimentada juiciosamente y bañada con frecuencia, será buena y se sentirá cómoda si no se le da demasiada atención. Pero cuando está expuesta una docena de veces al día á que se la coja con ímpetu, se la aprete y cargue en todas direcciones, se la ahogue con besos, se la hurgue con dedos chistosos y se la acaricie hasta que está fuera de sí, ¿qué puede esperarse de ella?

¿Cómo podrían los padres y las madres soportar el martirio á que permiten que sean sujetos sus hijos?—*Margarita Sangster.*

EDUCACION FISICA

La educación física de las niñas debería empezar desde la tierna infancia. Se le debería dedicar la atención más minuciosa, tanto en el hogar como en la escuela. En el hogar se le debería enseñar el arte de cuidar y manejar una casa trabajando con su madre; y, si fuere posible, se la debería enviar á una escuela.

Por lo demás se la debería dejar libre durante un tiempo razonable para que retoce y juegue á su gusto. Una autoridad en la materia dice que "si se deja libremente á una niña para que retoce y se ejercite á su gusto, desarrollará un sistema muscular más fino, más compacto y más resistente que el de sus hermanos, debido á su constitución más fina aunada á un grado mayor de fuerza y resistencia vital."

La debilidad física es una causa prolífica de inmoralidad. Así como una vitalidad poderosa puede resistir los ataques de las enfermedades, así también la fuerza física es á menudo capaz de subyugar tendencias inmorales.

SU EDUCACION

La educación de la niña debería ser amplia. Debería consistir principalmente de asuntos