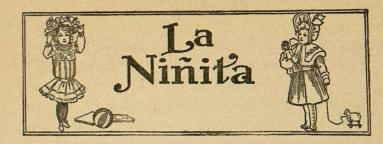
la respiración y hace sudar pronto á la criatura; luego se destapa y es casi seguro que se resfriará. Es debido á esta práctica insensata que muchos niños se acostumbran á dormir con la cabeza tapada, y se envenenan y debilitan durante toda su vida respirando el aire impuro bajo las frazadas.

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

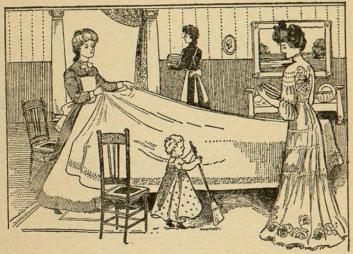
La educación física de las niñas debería empezar desde la tierna infancia. Se le debería dedicar la atención más minuciosa, tanto en el hogar como en la escuela. En el hogar se le debería enseñar el arte de cuidar y manejar una casa trabajando con su madre; y, si fuere posible, se la debería enviar á 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 [283] prácticos que la preparen para enrostrar ventajosamente las duras realidades de la vida. No se la debería enseñar que los vestidos elegantes, las maneras superficiales de la sociedad, ni una educación ornamental en música y pintura, son los fundamentos de su educación. Historia, ciencias, matemáticas, literatura, elocución, y gimnasia ligera son tan buenos para las niñas



"Venid, muchachas"

como para los niños. Esto aunado á un conocimiento á fondo del arte y ciencia para la formación de un hogar, debería constituir el fundamento de su educación.

La importancia que tiene la educación de las niñas está reasumida en la siguiente corta sentencia de la Dra. Catalina Lindsay: "Una niña que es una ruina física es un fracaso; la que es una ruina mental es aún un fracaso mayor y la que está arruinada moralmente está perdida."

LA BELLEZA INTERIOR

La belleza es un excelente don del cielo. La Palabra de Dios marca una clara distinción entre la belleza interior y exterior, declarando expresamente que una mujer hermosa sin discreción es como una joya de oro en el hocico de un cerdo. "Muchas niñas bonitas se parecen á la flor llamada la corona imperial que se admira mucho sin duda por su aspecto ostentoso, pero que se desprecia á causa de su olor desagradable. Así también la hermosura exterior de una persona no merece alabanza, á no ser que la acompañe la belleza interior de la virtud v santidad. Por eso es mucho mejor adquirir la belleza que haber nacido con ella. La hermosura mejor es la que no se marchita al calor de la fiebre, como una flor, sino que dura y se conserva á través de las enfermedades, de la ancianidad y hasta en la muerte." Esta es una de las más importantes lecciones que una madre puede enseñar á sus hijas; y es doblemente verdad en vista de las muchas tentaciones que cruzan su camino para volver sus mentes hacia la vanidad y ostentación en el aspecto exterior de ellas.

LA COMPAÑIA DE LA MADRE

La niña, para crecer inocente, inteligente, robusta y mujeril, necesita ante todo á su madre como una amiga y confidente íntima. Las siguientes bellísimas palabras, escritas por una madre consagrada, aunque se refieren de modo general al cuidado que se debería tener con todos los niños, se aplican sin embargo de modo muy particular á la compañía personal de que una madre debería gozar con sus hijitas:

"Cuando mis hijos eran niños creía que lo mejor que yo podía hacer por ellos era darme á ellos. Así que no ahorré trabajos para hablar con ellos, orar con ellos, y ser una compañera y amiga amable de mis hijos. Á menudo tenía que descuidar mi casa. No tenía tiempo para entregarme á muchas cosas que me habría gustado hacer. Estaba tan ocupada adornando sus inteligencias y cultivando los afectos más nobles de su corazón, que no podía adornar sus cuerpos con ropas escogidas, aunque los tenía en todo tiempo vestidos limpia y cómodamente."

LO QUE SE DEBERIA ENSEÑAR A UNA NIÑA

A guisar alimentos sencillos y sanos.

A hacer sus propios vestidos.

A ser aseada y ordenada, empezando con el cuidado de su propia persona y cuarto.

Debería aprender bien el arte del manejo de una casa y de la formación de un hogar antes de que piense en formar el suyo propio.

Debería comportarse de un modo reservado en la presencia de muchachos y hombres.

Que toda conversación baja es inconveniente.

Que chistes livianos acerca de "buenos mozos" y "amantes" son impropios. Que la modestia es un tesoro incalculable que resultará ser su protector más seguro.

Que sus hermanos son mejores escoltas que la mayor parte de los otros jóvenes. Que su madre es su mejor compañera, consejera y amiga.

Que sus vestidos deberían ser sencillos y en ninguna manera el objeto principal de sus pensamientos y de su conversación.

Que sólo debería usar vestidos que cubran modestamente su persona.

Que más vale ser útil que ornamental.

Que habrá tiempo de sobra para aprender á hacer trabajitos de fantasía después de que haya aprendido á zurcir medias.

Que la antigua regla, "Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar," es una regla muy buena.

Que debería vestirse tanto para la salud y la comodidad como para la vista.

SU MADRE LA PRIMERA

Tan pronto como la niña manifieste por primera vez su curiosidad tocante á los misterios de la vida, su madre debería ser la primera en contarle verídicamente la dulce, simple historia. Si ella la oye primero de su madre, la guardará y apreciará el conocimiento como si fuera un tesoro; pero si la aprende primero de compañeras rudas y mal educadas, la información manchará su pureza.

19-H. & H.-Spanish