debidamente sus méritos y si se le aprueba y anima, soportará una reprensión ó crítica justa sin que se desanime.

SU MADRE LA PRIMERA

Tan pronto como lo pueda comprender se le debería enseñar, preferentemente por su madre, las simples y bellas verdades de la vida y sexo. La madre debería aprovechar oportunidades para estar sola con su hijito. Puede hacerse acompañar á un paseo tranquilo, ó hacerse ayudar en algún trabajo casero; y luego puede revelar á su mente indagadora de un modo sencillo y natural la interesante ciencia de la reproducción en plantas y animales. Aprendido de este modo, tal conocimiento se conservará siempre sagrado Amará más á su madre y respetará á todas las mujeres. Si por el contrario ese conocimiento llega á él en su forma más grosera por intermedio de compañeros de juego, manchará su virtud y corromperá su moralidad. Los padres que descuidan la oportunidad de enseñarles estas cándidas lecciones, pierden uno de sus privilegios, el de aunarse más estrechamente á sus hijos y de salvarlos de los grandes males que como lazos cruzan su camino.



UN DERECHO NATURAL

Ningún derecho de los niños supera al de tener perfecta salud física. Cada madre debería asegurar para sus hijos las condiciones que procuren el desarrollo de cuerpos sanos y de una buena salud, pues ello no sólo implica comodidad sino también las mejores y más encumbradas facilidades de la vida.

Los vestidos apropiados son uno de los factores principales para promover la salud no sólo de las personas crecidas sino también de los niños en estado de desarrollo. En verdad, en ningún tiempo de la vida hay mayor necesidad de especial cuidado en vestir el cuerpo que durante el período del crecimiento y desarrollo.

La juventud es la mejor época para cimentar la salud y el vigor futuros; pues tanto en asuntos que se refieren á la salud como también al desarrollo intelectual, prevalece el principio de que "cuanto antes se empiece más impetu se gana." Muchas madres tardan en reconocer este hecho, y al paso que ellas se visten frecuentemente de modo cómodo y saludable, hacen que sus hijos sufran con ropa inapropiada á fin de que las criaturitas aparezcan más "en-

[293]

cantadoras" y "elegantes," sin tener en cuenta ni la salud ni la comodidad.

ABRIGUENSE LAS EXTREMIDADES

La moda y la costumbre han conspirado contra los niños estableciendo que sus cuerpos, que necesitan de menor abrigo, se deben abrigar pesadamente, mientras se dejan descubiertos

sus pies, piernas y brazos.

Al dejar las extremidades expuestas al aire cuando hace tiempo frío y húmedo, mientras se tiene tal vez el cuerpo demasiado abrigado, las arterias de los brazos y piernas se contraen, y se rechaza la sangre hacia los órganos vitales, que no tardan en congestionarse, causando á menudo resfríos, tos, dolores de garganta, pulmonía y tisis. Si bien es cierto que las enfermedades de naturaleza más fatales no aparecen luego, no obstante los resfríos y perturbaciones frecuentes causados por esas exposiciones al aire frío, plantan la semilla en la juventud de la vida para una cosecha de enfermedades y una muerte prematura.

ROPA INTERIOR

La ropa interior de lana se compone á menudo de dos piezas, de suerte que se cruzan al rededor del abdomen proporcionando doble cobertura donde no se necesita, al paso que las mangas son cortas ó faltan enteramente, y las partes que corresponden á las piernas apenas llegan hasta las rodillas. El traje interior de una sola pieza, con mangas largas que lleguen hasta los puños, y piernas que lleguen hasta los pies, es el mejor para

toda persona, cuando hace un tiempo húmedo y frío.

"EL NIÑO DESCALZO"

Es bueno que los niñitos anden descalzos cuando hace mucho calor, pero
hay que tener cuidado de
que no se expongan demasiado durante las primeras y últimas horas del día
y cuando la atmósfera está
húmeda y fría.

Á las niñas no se les debe permitir andar descalzas, á no ser al rededor de la casa y en días



In vestido combinado

calurosos, como si se tratase de un lujo infantil. Tal vez que el hecho mismo de andar descalzas no perjudique á las niñas, pero por lo general, no puede recomendarse esa práctica por no favorecerle ni la salud ni la modestia.

Cuando hace frío hay que tener bien abrigados los pies de los niños. Provéanse gruesas medias de lana y botines altos con suelas dobles.

Se debería estirar las medias por encima de los calzoncillos de lana, de suerte que lleguen hasta más arriba de las rodillas. Uno de los errores más graves que se cometen al vestir los niños consiste en la falta de abrigo conveniente para los pies, dejando así que sufran del frío. Debido á la distancia extrema á que se encuentran de la fuente del calor y de la energía, los pies requieren abrigo extra.

PIES HUMEDOS

Si por cualquier causa los niños se mojan los pies, los botines y medias húmedas deberían quitarse inmediatamente, reemplazándolos con otros secos después de haber calentado y frotado bien los pies.

Cuando los niños van á la escuela en días lluviosos se les debería dar zapatos de goma, enseñándoles á usarlos convenientemente. Si el niño se moja los pies al ir á la escuela y luego se sienta en la clase dejando que sus botines y medias se sequen en sus pies, es casi seguro que le causará un fuerte resfrío ó alguna enfermedad grave.

CALZADO ESTRECHO

A menudo los niños sufren cruelmente á consecuencia de las botas y zapatos demasiado angostos, apretados y que no asientan bien, los cuales les suelen causar callos, juanetes, pies fríos y sabañones; así los piecitos se deforman cuando los huesos están aún blandos y fáciles de amoldar, causando sufrimientos para toda la vida. Muchos padres creen que los botines altos y muy abotonados asujetan los tobillos, pero esto es un error: precisamente lo contrario es lo que ocurre. Si se deja que la sangre cir-

cule con libertad y nutra debidamente los tobillos, éstos, por regla general, podrán sostener el cuerpo; pero si se impide la circulación de la sangre con restricciones absurdas, los tobillos se debilitarán.

Los botines altos son mejores que los zapatos, pues protegen los tobillos del frío, pero se les debería abotonar ó abrochar holgadamente, de suerte que permitan la libre circulación de la sangre.

No se debería tolerar nunca tacos altos, pues destruyen el equilibrio del cuerpo y cambian el centro de la presión de éste de suerte que su peso comprime los pies demasiado hacia adelante, dentro de los botines.

VESTIDOS DEMASIADO APRETADOS

Todas las piezas de la ropa de los niños deberían ser holgadas y cómodas. No debería haber restricciones que impidan la libre circulación de la sangre y la entera expansión del pecho y del abdomen. Toda la ropa debería colgar de los hombros, ya sea de tirantes ó de corpiños y debería colgar tan holgadamente que todas las piezas se levanten al levantar los hombros. Las madres necesitan tener especial cuidado de que la ropa interior no se ponga estrecha debido al encogimiento ó á que se quede chica.

Hasta las medias deben sujetarse de los hombros en la forma arriba indicada. La antigua costumbre de usar ligas elásticas al rededor de las piernas, arriba ó abajo de las rodillas, es más perjudicial de lo que generalmente se cree; ellas impiden la libre circulación de la sangre y es una causa común de los pies fríos.

VESTIDOS APROPIADOS

Vestid á los niños con ropa sencilla y limpia. Evítense los colores chillones y los adornos de fantasía que ocasionan trabajo innecesario y que cultivan el orgullo y la vanidad; pero por otra parte, no se les vista mezquinamente con trajes feos y mal venidos que les causará vergüenza y los volverá conscientes de sí mismos.





LA ACTIVIDAD DE LA JUVENTUD

En un libro notable leemos lo siguiente: "Muy á menudo se oye decir que los niñitos dan desahogo á sus sentimientos con demasiada facilidad. Suelen gritar por el pretexto más insignificante, se ríen inmoderadamente de las cosas más insignificantes, parlotean incesantemente cuando deberían estarse callados, se desahogan en apasionamiento cuando están de mal humor, y así ad libitum. El problema principal de los padres consiste, tal vez, en reprimir esas costumbres fastidiosas de la juventud. Cuán á menudo se oye decir á las madres con referencia á sus hijos: "Me van á volver loca." Comparados con nosotros mismos, nuestros hijos parecen impulsivos, obstinados, ingobernables y son excesivos en todo, excepto en bondad. Son irrazonables, atolondrados, actúan sin consideración de lo que requiere el medio en que viven. Batallan con una persistencia casi maliciosa para realizar sus propias empresas, sin cuidarse de los deseos de sus gobernantes. La persona adulta de temperamento inquieto, ó la que anhela tranquilidad, no puede gozar de mucha paz en la campañía de criaturas de dos á ocho años, si han sido animados en su expontaneidad. [299]