BIBLIOTECA U.A.N.L.

CAPITULO IV.

EDUCACION FÍSICA.

Tanto de sobremesa como en la casa del *caballero* despues de retirarse las señoras, como en la posada del pueblo el dia de mercado, en la taberna, etc., el asunto que aparte de las cuestiones políticas suele excitar un interés más general, es el del manejo de los animales. A la vuelta de una partida de caza, es casi siempre seguro que la conversasion recaerá sobre la crianza y cuidado de los caballos ó de los perros, sobre su genealogía y condiciones particulares. Cuando en el campo los labradores vecinos vuelven de la iglesia hácia sus casas, generalmente hablan del sermon, del tiempo, de la cosecha y de los ganados, pasando en seguida á tra-

tar de las diferentes clases de pastos y de sus propiedades alimenticias. Pedro y Juan al comparar sus respectivas observaciones hechas en la pocilga ó en el aprisco, manifiestan más ó menos conocimiento de las condiciones de las reses de cerda ó lanares que poseen sus amos, y de los efectos que en ellas produce tal ó cual sistema de criarlos. No es solo en las poblaciones rurales donde constituyen el asunto de la conversacion favorita la perrera, la cuadra ó el establo; sino en las ciudades tambien, el sinnúmero de artesanos que tienen perros, caballos ú otros animales; los jóvenes que cuentan con los medios suficientes para satisfacer de cuando en cuando sus aficiones á la caza, etc., y sus padres más sedentarios, que hablan sobre el progreso de la agricultura ó leen los informes anuales y las correspondencias publicadas en los periódicos, forman en conjunto una porcion muy considerable de los habitantes. Considérese la poblacion masculina de Inglaterra, por ejemplo, y se encontrará que la gran mayoría muestra algun interes en la crianza y cuidado de una ú otra especie de animales.

Durante esas conversaciones de sobremesa ó en otras horas de pasatiempo parecido, ¿quién oye decir algo acerca de la crianza de los niños? Cuando el señor de aldea ha hecho su visita diaria á las cuadras, é inspeccionado el tratamiento y estado de sus caballos, cuando ha visto cómo está el ganado menor y ha dispuesto lo que debe hacer se respecto de los animales, ¿por ventura va con frecuencia al cuarto de los niños á examinar cuidadosamente los alimentos que toman, las horas en que estos se distribuyen, la ventilacion, el aseo, etc.? En los estantes de su biblioteca se encontrarán el *arte de herrar*, el *libro del labrador*, el *tratado de la caza* ó de cosas por el estilo, y con cuyo contenido está más ó menos familiarizado; pero, ¿cuántos libros poseerá ó habrá leído que se refieran á la crianza y cuidado de los niños? Las propiedades de tal ó cual cosa para cebar el ganado, el valor relativo del heno y de la paja picada, los peligros del uso inmoderado del trébol; todas estas son materias de las que todo propietario, labrador y aldeano tienen algun conocimiento; pero ¿cuántos entre ellos saben algo acerca de las cualidades del alimento que dan á los niños, y de su adaptacion á las necesidades

U.A.N.L. BIBLIOTECA

constitucionales de estos durante su desarrollo? Tal vez se diga que esta anomalía provenga de la atencion necesaria á los intereses materiales entre las personas de esa clase; pero la explicacion es muy inadecuada, puesto que vemos sobre poco más ó menos, que sucede lo mismo entre las demas gentes. De una veintena de hombres de campo, muy raro será que alguno deje de saber, que es perjudicial hacer trabajar á un caballo inmediatamente despues que ha comido; y al contrario, de ese mismo número de individuos, probablemente no se encontrará uno que haya pensado en si el tiempo trascurrido desde la hora de la comida del niño, hasta la de volver á sus lecciones, habrá sido suficiente. En realidad, si intentásemos hacer un exámen prolijo, podriamos descubrir, casi en todos los hombres, la opinion latente de que el régimen de la crianza de los niños no les concierne á ellos. "Lo que es yo, dejo todas esas cosas á las mujeres," se oye decir generalmente; y en la mayor parte de los casos, el tono y la manera con que se dice, parece indicar que tal cosa no se aviene con la dignidad masculina.

Considérese este hecho como se quiera,

menos desde el punto de vista convencional; y se advertirá lo extraño de que, mientras el criar reses vacunas superiores, es una ocupacion á la que hombres instruidos suelen dedicar todo el tiempo y trabajo necesarios, el criar séres humanos, se considera tácitamente, como indigno de su atencion. Madres que si acaso han aprendido nada más que idiomas, música, dibujo y otros adornos parecidos, auxiliadas por nodrizas llenas de preocupaciones añejas, son consideradas como competentes para cuidar de la alimentacion, los vestidos y el ejercicio de los niños. Mientras tanto, los padres leen libros y periódicos, asisten á reuniones, hacen experimentos y se ocupan en discusiones, con la mira de descubrir la mejor manera de cebar las reses que han de figurar en las exposiciones. Se toman cuidados infinitos para producir un caballo corredor que pueda ganar premios en las carreras; pero ninguno para formar un atleta moderno. Si Gulliver hubiese referido que habia visto hombres quo rivalizaban por aprender el mejor modo de criar la prole de ciertos animale; pero que les importaba muy poco saber cómo cuidar la suya, no habría hecho más que agregar

otro absurdo á los que en su relato atribuye á los habitantes enanos de países imaginarios.

El asunto, sin embargo, es serio, por risible que sea el contraste, el hecho que expresa no es menos desastroso. Como lo hace notar un ingenioso escritor, la primera condicion para el bien del individuo en la vida es la de *ser buen animal*; y el que la poblacion se componga de esos *buenos animales*, es la primera condicion para la prosperidad nacional. No solo suele depender de la fuerza el resultado de las guerras y la resistencia de los soldados, sino que tambien en las luchas del comercio y de la vida diaria, el éxito depende en parte de la resistencia física de los individuos. Hasta ahora no hemos tenido en Inglaterra motivo alguno para temer la prueba de nuestras fuerzas con otras razas en ninguno de esos campos; pero no faltan indicios de que pronto hayan de ponerse á ruda prueba. Hoy mismo, con la competencia tan activa de la época moderna, es tal la aplicacion que se exige casi de cada hombre, que pocos pueden soportarla, sin que sufran mayor ó menor detrimento físico. Miles de ellos hay ya que han caído

vencidos bajo la extra presion á que se han sometido; y si esto continúa aumentando, como parece probable, mal paradas quedarán todas las constituciones que no sean muy sanas. De ahí, que principie á ser de importancia especial el que la crianza de los niños se dirija no sólo de manera que puedan ser capaces de sostener intelectualmente la lucha que les espera, sino que tambien les ponga físicamente en condiciones para resistir el excesivo gasto de las fuerzas.

Afortunadamente este asunto principia á ser objeto de atencion. Los escritos de Kingsley, indican una reaccion en contra del exceso de anticipada cultura; reaccion que, como suele suceder, se lleva demasiado léjos. De cuando en cuando se publican en los periódicos cartas y artículos en que se manifiesta el interes creciente en favor de la educacion física; y la formacion de una escuela á la que se le ha dado el apodo significativo de *Cristianismo muscular*, lo que indica que en nuestros actuales métodos de educacion de los jóvenes, no se atiende como es debido al desarrollo y bienestar del cuerpo. Evidentemente, es materia que está ya en sazon para discutirla.

Acomodar el régimen de la educacion doméstica y escolar, á las verdades establecidas por la ciencia moderna, es lo que debe procurarse. Ya es tiempo de que los beneficios obtenidos desde hace años por las reses vacunas y lanares, á consecuencia de las investigaciones del laboratorio, alcancen tambien á nuestros niños. Sin poner en tela de juicio la gran importancia que tenga la crianza perfeccionada de las razas caballar y porcina, nos permitiremos sugerir que como la crianza de hombres y mujeres bien robustos y sanos, es tambien de alguna utilidad, las conclusiones indicadas por la teoria y confirmadas por la práctica, deben aplicarse en uno y otro caso. Probablemente se alarmarán no pocas personas, y hasta quizas se ofendan por esta colocacion de ideas; pero es un hecho que no admite discusion, y con el cual nos tenemos que conformar; esto es, que el hombre está sujeto á las leyes orgánicas iguales á las que rigen á los séres inferiores. Ningun anatómico, fisiólogo ó químico, vacilará un momento en asegurar que los principios generales que gobiernan las funciones vitales de todo animal, son los mismos que intervienen en las del hombre

La admision franca de este hecho, no deja de tener su recompensa, y es, que las verdades establecidas por la observacion y experimentos en los brutos, se convierten en utilidad mayor ó menor para la especie humana. Por rudimentaria que sea aún la ciencia de la vida, ha llegado ya á establecer ciertos principios fundamentales de los que depende el desarrollo de todo organismo, incluso el del hombre. Lo que necesitamos ahora hacer y que nosotros trataremos de realizar, aunque sea en parte, es poner de manifiesto la influencia de estas verdades fundamentales en la educacion física de los niños y de los jóvenes.

La tendencia á la alternacion que se puede observar en todos los fenómenos de la vida social; esa tendencia, por cuya virtud sigue el despotismo á la revolucion, ó se suceden las épocas de reforma ó de conservatismo, y despues de una era disoluta, viene otra de ascetismo ó al contrario; tendencia que en el comercio produce los períodos de sobrada confianza y los de pánico; que arrastra á los partidarios de la moda, de un extremo absurdo á otro enteramente opuesto; esta tendencia rítmica, alcanza tambien á nues

tras costumbres en la alimentacion y por lo tanto, al régimen alimenticio de los niños. Despues de una época en que predominaban los excesos en la comida y bebida, ha venido otra sobriedad relativa en que la "Sociedad de la Templanza" y los partidarios de la alimentacion vegetal, son una prueba extrema de su protesta contra la vida desarreglada del pasado; y junto con este cambio en el régimen de los adultos, ha resultado otro semejante en el de los niños de ambos sexos. En las generaciones pasadas, se creía que cuanto más se pudiera hacer comer al niño, tanto mejor, y aun hoy, entre los labradores y en los pueblos apartados en donde se mantienen muchas de las ideas tradicionales, hay todavia muchos padres que inducen á sus hijos á comer sin medida. Mientras que en las clases educadas, que son las que principalmente manifiestan esta reaccion en favor de la sobriedad, podrá notarse una inclinacion decidida á no dar suficiente alimento á los niños. En realidad, su repugnancia hácia el animalismo pasado, se manifiesta más claramente en el tratamiento alimenticio de su prole que en el suyo propio; pudiéndose ver que mientras con respecto á ellos mismos su ascetismo se modera por sus apetitos, hacen sentir todo su influjo en la legislacion doméstica aplicada á la infancia.

Es una verdad vulgar, que el exceso ó la deficiencia de la alimentacion, son malos; sin embargo, de los dos el último es todavía peor. Como dice una autoridad eminente en la materia: "Los defectos del hartazgo son menos perjudiciales y más fáciles de corregir que los producidos por la inanicion." A esto debe agregarse que cuando nó se comete ninguna imprudencia en la alimentacion de los niños, rara vez se producen las indigestiones. La misma autoridad que acabamos de citar observa que "el comer con exceso es un abuso más propio de los adultos que de los niños; los cuales no suelen ser glotones ó epicúreos, á menos que sea por la culpa de aquellos que los gobiernan." Ese sistema de restriccion que muchos padres consideran tan necesario, se funda en una observacion imperfecta y en un razonamiento muy erróneo. Nótese que hay exceso de reglamentacion con respecto á la crianza de los niños, como con respecto al Estado; y una de las formas más nocivas de ese

abuso, es la limitacion de la cantidad de alimentos.

Habrá quien diga, ¿hemos de consentir que los niños se harten de comidas? ¿les permitiremos que abusen de las golosinas hasta ponerse enfermos, cosa que de seguro harían? Puesta de este modo la pregunta, no tiene más que una respuesta; pero al ponerse en esa forma se prejuzga la cuestion. Debemos, ante todo, establecer que así como el apetito es el mejor guía en todos los animales inferiores, y tambien en el niño de pecho, en los enfermos y en todo adulto que viva con salud, puede inferirse de seguro que tambien será el mejor guía en los niños; y á no dudar, seria cosa muy extraña el que solo en los niños dejara de serlo.

Algunas personas leerán probablemente esta respuesta con cierta impaciencia, creyéndose capaces de citar hechos que estén en completa oposicion con ella. Parecerá absurdo el negar la autoridad de tales hechos; pero puede defenderse este extremo paradójico. En realidad, los ejemplos de exceso que se tienen en consideracion suelen ser *consecuencias* del sistema restrictivo que se procura justificar; son las reacciones causadas por un régimen más ó menos ascético y prueban en pequeño la verdad general de que aquellos que durante la juventud han estado sometidos á la disciplina más rigurosa, propenden á entregarse más tarde á las mayores extravagancias. Son análogos á aquellos espantosos fenómenos, algo frecuentes en los antiguos monasterios, de que algunas monjas pasaran de una austeridad extremada á una depravacion satânica. Sólo sirven para manifestar la vehemencia de un deseo reprimido por largo tiempo. Considérense los gustos de los niños y la manera como se los trata. Su aficion á los dulces es conspícua y casi universal. Probablemente noventa y nueve personas entre cien, se figuran que en ello no entra más que la satisfaccion del paladar, y que al igual de otros muchos deseos, debe evitarse. Sin embargo, el fisiólogo cuyos descubrimientos le inducen á respetar cada vez más el órden natural de las cosas, sospechará que en esa aficion á los dulces hay algo más de lo que generalmente se supone; y una lijera investigacion confirma su parecer. La química orgánica le descubre que el azúcar desempeña un papel importante en las operaciones vi-

tales. Las materias sacarinas, lo mismo que las grasas, se oxigenan en el cuerpo, de lo cual resulta desprendimiento de calor. El azúcar es la forma por que tienen que pasar muchos otros compuestos antes de que se puedan aprovechar como alimentos productores de calor; y esta formacion de azúcar se efectúa constantemente en el cuerpo. No solo sucede que las sustancias que tienen almidon se convierten en azúcar en el acto de la digestion, sino que asimismo, como lo ha demostrado Claudio Bernard, el hígado es una verdadera factoría en la cual muchas partes constitutivas de los alimentos se convierten en azúcar. Ahora bien, cuando vemos que los niños manifiestan marcada aficion á los dulces, alimento que produce calor y que muestran generalmente repugnancia á las comidas grasas, que son las que mayor cantidad de calor desarrollan al oxigenarse, tenemos una razon muy podero para pensar que aquella aficion y esta repugnancia, se compensan; que el organismo pide más azúcar porque no puede asimilar mucha grasa. Los niños, ademas, son muy inclinados á los ácidos vegetales. Las frutas de todas clases constituyen su mayor delicia, y á falta de algo mejor, se comen hasta la grosella más verde ó las manzanas más agrias. Como sabemos, los ácidos vegetales lo mismo que los minerales, son excelentes tónicos, y por lo tanto muy provechosos cuando se toman con moderacion. «Las frutas maduras, dice el Dr. Combe de Inglaterra, se dan á comer con más libertad en el resto de Europa que en este país; y particularmente, cuando los intestinos funcionan de un modo imperfecto, suelen ser muy útiles.» Véase pues, cómo hay desacuerdo entre las necesidades instintivas de los niños y el tratamiento habitual que se emplea con ellos. Aquí resultan dos deseos dominantes que con razon podemos creer que expresan ciertas exigencias de la constitucion juvenil; y no sólo son completamente desatendidos en el régimen para los niños, sino que existe una tendencia general á prohibir la satisfaccion de esos deseos. Pan y leche por la mañana; té ó café y pan con mantequilla por la noche ó alguna otra dieta igualmente insípida, es la que con preferencia se adopta; y todo aquello que más agrada al paladar de los niños, se considera como innecesario ó nocivo. ¿Cuál es la con-

secuencia precisa de esto? Que cuando en dias de fiesta abundan las cosas buenas, cuando un regalo de dinero proporciona al niño los artículos variados que ve en la confitería ó cuando se le deja libremente para que coma cuanta fruta quiera en la huerta; entonces, el deseo por largo tiempo comprimido y por consiguiente más intenso, les conduce á grandes excesos. Resulta como en un carnaval, cuando no sólo se siente la libertad de las restricciones pasadas, sino que tambien se tiene conciencia de que ha de seguirle una cuaresma muy larga. Luego, cuando se manifiestan los malos efectos del empacho, se arguye que á los niños no se les debe dejar guiarse por sus apetitos. Estos resultados desastrosos de las restricciones artificiales, son los que se citan para probar la necesidad de otros aun mayores; y por lo mismo, sostenemos que los razonamientos comunmente usados para justificar este sistema de intervencion, son viciosos. Sostenemos tambien, que si se permitiese á los niños participar diariamente de comestibles más sabrosos, lo cual satisface á una necesidad fisiológica, muy rara vez se excederán como lo hacen cuando se les presen-

ta una oportunidad. Si las frutas que recomienda el Dr. Combe constituyen una parte de la alimentacion ordinaria de los niños, debemos dárselas segun él aconseja, no entre las comidas sino en ellas, y no daremos lugar á ese deseo que le hace comer las frutas verdes y ácidas. Otro tanto decimos de otras cosas.

De todo esto, se ve *á priori*, que no sólo son poderosas las razones para confiar en los apetitos del niño, y que las que se aducen para sospechar de ellos son nulas, sino que ninguna otra guía merece confianza. ¿Cuál puede ser el valor de este juicio que los padres adoptan como regulador? Cuando un niño pide que le den más de tal ó cual cosa, la mamá ó el aya contestan con una negativa, y ¿en qué se fundan para proceder así? Indudablemente piensan que ya ha comido lo bastante. ¿Por qué hacen semejante suposicion? ¿Tienen algun conocimiento secreto del estómago del niño, ó algun poder de *adivinacion* que las hace capaces de discernir las necesidades del cusrpo? Si no es así, ¿cómo pueden decidir con seguridad? ¿No saben que la necesidad de alimento se determina por causas numerosas y

complicadas; que varía con la temperatura, con el estado higrométrico y eléctrico del aire, con el ejercicio que se ha hecho, con la clase, calidad y cantidad de la última comida, y por último, con la mayor ó menor rapidez con que ésta se ha digerido? ¿Cómo pueden calcular tan fácilmente el resultado de esa combinacion de causas? En cierta ocasion oímos decir al padre de un niño de cinco años más desarrollado que la generalidad de otros de su misma edad, y proporcionalmente robusto, sonrosado y activo: «No puedo establecer una base para determinar la cantidad de alimentos que necesita. Si digo: tanto será bastante, es una mera suposicion, y como tal, puede ser equivocada ó exacta. Por consiguiente, no teniendo fé en esto, le dejo comer hasta que se sienta moderadamente satisfecho.» Ciertamente, cualquiera que juzgase del modo de proceder de este padre por los resultados obtenidos, se vería obligado á reconocer la prudencia de su conducta. En verdad, la confianza con que la mayor parte de los padres se ponen á legislar acerca del estómago de sus hijos, prueba solamente su falta de conocimiento de los principios más esenciales de la fisiología; si supiesen algo, serian más modestos. «El orgullo de la ciencia es humilde comparado con el de la ignorancia.» Si alguien quiere aprender la poca seguridad que se puede tener en los juicios humanos, y cuánto respeto y confianza debe merecernos el órden preexistente de las cosas, compare la precipitacion con que procede el médico inexperto, y la prudencia y calma de los más aventajados; profundice algo en obras como la de Forbes sobre *la naturaleza y el arte de la curacion de las enfermedades*; y entónce verá que á medida que los hombres van conociendo mejor las leyes de la vida, confían menos en sí mismos, y más en la naturaleza.

Pasando ahora de la cuestion de *cantidad* de alimento á la de *calidad*, podemos advertir la misma tendencia ascética que hemos hecho notar anteriormente. No solo consideran buena para los niños la alimentacion limitada, sino la que relativamente es poco nutritiva; y es corriente la opinion de que no necesitan mucho alimento animal. En las clases menos acomodadas la economía parece ser la causa de que así se piense y el deseo ha engendrado ese pensa-

miento. Cuando los padres no pueden comprar mucha carne y á ellos les gusta comerla, contestan á los pequeñuelos que se la piden: «La carne no es buena para los niños;» y esto que al principio no es más que una excusa conveniente, á fuerza de tanto repetirse ha llegado á ser como artículo de fé. Con respecto á las clases acomodadas, para las cuales nada importa el gasto, lo que habia influido en ellas en el mismo sentido, es el ejemplo de la mayoría; la intervencion de ayas procedentes de la clase pobre, y en parte tambien, la reaccion contra el animalismo de las generaciones pasadas.

Sin embargo, si tratamos de buscar el fundamento de esta opinion, poco ó nada encontramos que pueda serlo. Este es un dogma comunicado y recibido sin pruebas como aquel que durante siglos ha preconizado la necesidad de las fajas, mantillas y demas envolturas incómodas de los niños. Es verdad que para el estómago de una tierna criatura y que no esté dotada todavia de fuerza muscular suficiente, la carne que requiere considerable trituracion para que pueda ser convertida en quilo, no es ali-

mento; adecuado; pero esta objecion no tiene que ver con los alimentos animales ya preparados y cuya parte fibrosa se haya extraído, ni tampoco es atendible cuando á los dos ó tres años el estómago del niño, ha adquirido una fuerza muscular bastante considerable. De esto resulta que mientras las pruebas en favor de este dogma, solo son válidas parcialmente cuando se trata de los niños menores, no tienen valor ninguno con respecto á los mayorcitos, los cuales, á pesar de todo, son ordinariamente tratados segun esa creencia; las pruebas en contrario son más numerosas y concluyentes. El veredicto de la ciencia es enteramente contrario al de la opinion popular. Hemos propuesto la cuestion á dos de nuestros médicos más eminentes y á varios de los fisiólogos más distinguidos, y todos convienen en la conclusion de que los niños deben tener una dieta no *menos* nutritiva ó si se quiere, más nutritiva que la de los adultos.

Los principios en que se funda esta opinion son obvios, y el razonamiento que á ella conduce es sencillo. Sólo se necesita comparar las funciones vitales del hombre con las del niño, para ver en seguida que la