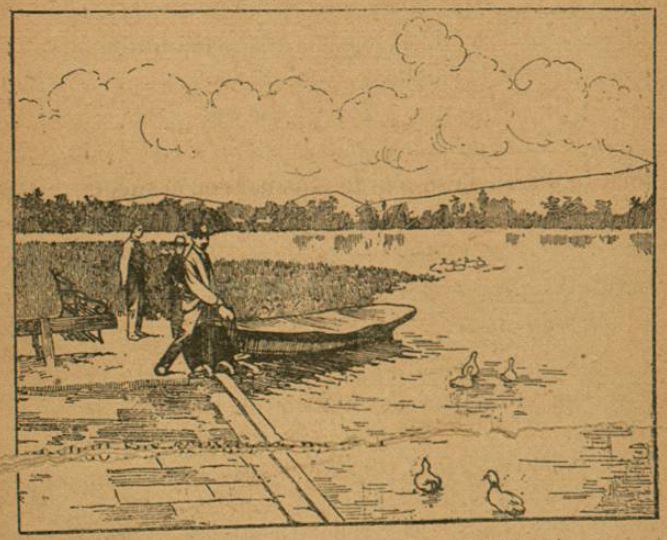
9. — La bella creación.



Un hermoso lago en Morelia cap. del Estº de Michoacán.

« Lo gracioso, lo bonito,
« Lo excelente, lo brillante,
« Lo pequeño y lo gigante
« Son obra de Dios bendito.

« La flor que muestra sus galas,
« El ave, de vuelo altivo,
« De él recibe el color vivo
« Y de él recibe las alas.

« Las montañas que el sol dora,
« La eterna fluvial corriente,

« Las galas del sol naciente,
« La luz que el cielo colora.

« Las plantas, el monte, el llano,
« El ambiente, la criatura,
« Todo es de su mano hechura,
« Todo es obra de su mano.

« Ojos nos dió para ver
« Y voz para pregonar
« Su sabiduría sin par
« Y su infinito poder ».

---

10. — El pan.

Interior de una panadería.

Eran las doce. Aquella mañana habían trabajado las huerfanitas Raquel, María y Carmelita, en el aseo

de sus respectivos cuartos. La señorita Esther las había ayudado y dirigido para la mejor colocación de los muebles y adornos, y aquellas pequeñas habitaciones habían quedado hermosas de puro limpias y bien dispuestas. Ya tendremos oportunidad de entrar en ellas con la imaginación, y veréis cómo os encantan y os inspiran el deseo de poner vuestros cuartos de manera semejante. Por ahora acompañemos á las niñas á la mesa, pues ya llegó el papá, y ya el criado anunció que la sopa está servida en la sopera.

— ¡ Á comer, mis niñas ! — dijo la señorita su tía — el que trabaja tiene derecho de alimentarse. ¡ Vamos á la mesa ! ¡ Juan ! — dijo llamando al criado — se ha olvidado Ud. de traer el pan.

El aludido volvió á los pocos instantes con una charola en la que había colocado varias tortas de pan caliente y bien cocido. Raquel, que no había olvidado aún los sacos de trigo, al ver el pan pensó en la harina de que se hace, é inmediatamente vinieron también á su memoria los muchísimos granos de trigo con que estaban llenos aquellos sacos que las niñas bajaron del granero. Su tía, que le oyó murmurar algunas palabras, le dijo :

— Parece que sientes gran simpatía por el trigo desde que de él nos valimos para poder entender el tamaño del sol. ¿ No es así ? Pero indudablemente que en estos momentos te parece más digno de nuestras simpatías profundas, porque de trigo se hizo la harina con que la cocinera formó estas tortas tan sabrosas

y de tan grato olor que vamos á consumir. ¿ Queréis que hablemos algo acerca del pan ?... Pues oíd :

Los granos de trigo, que el labrador cosecha, son llevados al molino donde el molinero los reduce á polvo, *harina*, gracias al movimiento de su maquinaria. Esa harina guardada en grandes costales, es conducida á la panadería, y ahí convertida en pan.

Un campo de trigo.

El panadero, para fabricar el pan, prepara la harina del modo siguiente : pone una porción de harina en una gran artesa*, la mezcla con un poco de masa fermentada y agria que se llama *levadura*, y amasa el todo con agua y sal. El objeto de la levadura es hacer que la pasta fermente, se haga esponjosa, se hinche ó levante, y tenga agradable sabor.

Deja el panadero en reposo aquella masa durante algunas horas, y vuelve á amasarla, trabajando mucho con los brazos; la golpea, y, cuando ha logrado que tome consistencia, la deja bien tapada. Al cabo de un rato corta la masa en trozos á los que da la forma que quiere, y en seguida los lleva al horno que ya está caliente y limpio de cenizas. El pan se cuece ahí y se endurece por la superficie, es decir, se le forma la corteza*. El pan caliente despide un olor muy agradable que incita á comerlo inmediatamente, pero es bueno abstenerse de ello porque es dañoso cuando acaba de salir del horno.

El pan es un buen alimento fácil de digerir. Cuando se une á otros alimentos, por ejemplo, á los huevos y á las carnes, es verdaderamente nutritivo, pues que da á tales alimentos los principios que les faltan para ser completos. En nuestras conversaciones de Higiene os hablaré de alimentos y os diré cuáles son los alimentos completos y cuáles los incompletos. Por ahora os diré dos palabras más acerca del pan.

La calidad del pan depende de la manera de prepararlo y de la harina que se emplee en su fabricación, y se nombra de diversas maneras : El *pan blanco* es de digestión algo dilatada; pero en cambio hace que los jugos del intestino se derramen con facilidad en este órgano, y procúranos así el bienestar. El *bizcocho* es de difícil digestión á consecuencia de las muchas substancias que agregan á la masa para dotarla de exquisito sabor. El *pan bazo* es un poco indigesto, y ejerce acción purgante debida á las substancias que

contiene la cáscara del trigo, pues habéis de saber que tal pan se hace mezclando á la harina un poco de salvado, que es la cascarita del trigo molida.

En general, puede decirse que el pan es uno de los mejores alimentos de origen vegetal, y uno de los más solicitados por todas las personas cualquiera que sea su edad y condiciones. Á este respecto viene á mi memoria la historia que alguna vez leí de un noble á quien le inspiraban profundo desprecio los labradores.

Una ocasión fué invitado dicho noble por el rey para que comiese en el palacio. El rey ordenó que se le sirviera á su invitado una excelente comida compuesta sólo de carne. Cuando el caballero se levantó de la mesa le preguntó el rey :

—¿Qué tal? ¿Habéis comido bien?

— No, señor, no he comido porque no me han servido pan.

— ¿Conque no os podéis pasar sin el pan? Pues aprended á no despreciar á los labradores que son quienes cultivan el trigo para que de él se haga el pan.

Una espiga de trigo

Aquel noble quedó avergonzado.

No solamente de trigo se hace el pan — siguió diciendo la señorita Esther — también se hace de harina

de maíz, de centeno, de avena, etc. Pero comamos ya, porque la sopa se enfría.

Artesa, recipiente de madera. | **Corteza**, la capa exterior.

CUESTIONARIO

¿De qué se hace el pan? ¿Cómo se fabrica? Decid algo acerca de las cualidades del pan como alimento. ¿Cuántas clases principales hay de pan? ¿Qué podéis decir del pan blanco? ¿Y del bizcocho? ¿Y del pan bazo? ¿Quiénes cultivan el trigo? ¿Es bueno despreciar á los labradores?

TRABAJO EN SILENCIO

Escríbase sobre la fabricación del pan. Explíquelo cada niña como pueda según haya entendido lo que leyó, ó bien como haya visto hacer el pan si ha tenido ocasión de ello.

ESTUDIO

Sed constantes y siempre empeñosas en el estudio. El estudio desarrollará vuestra inteligencia, os hará distinguir lo bueno de lo malo, os mostrará claramente el camino que debéis seguir para alcanzar vuestra completa felicidad. El estudio os hará dignas y por él lograréis captaros la estimación de los demás.

La mujer que no estudia, la que no se ilustra, la que no procura adquirir un buen número de conocimientos que podrá aplicar en su vida práctica, difícilmente llenará, de modo satisfactorio, su misión de hija, de esposa y de madre.

Estudiad siempre, niñas mías, y seréis mujeres juiciosas y serias. El estudio os formará un recto criterio, gracias al cual pensaréis detenidamente en el exacto cumplimiento de los altos y sagrados deberes que la sociedad exige de vosotras.

Estudiad y seréis buenas. El estudio eleva el alma hasta Dios.

La Autora.

11. — Cómo se asea una habitación.

Cuando María y Raquel han trapeado y barrido proceden al arreglo de las camas y...

Vamos á entrar en las habitaciones de Raquel y de María después que estas niñas hayan terminado el aseo de tales piezas.... Pero, nó; quizá es más conveniente y provechoso para vosotras presenciar el trabajo de las niñas. Miradlas : se han levantado las mangas de su vestido hasta el codo, tienen puesto un mandil de cambaya*, el cual podría ser de cualquiera otra tela gruesa y lavable, en la cabeza se han puesto un lienzo atado por detrás, que las preservará del polvo que indudablemente va á levantarse del piso

y de los muebles, cuando las niñas sacudan éstos y barran aquél.

La primera operación que practican tan hacendosas niñas es la del *trapeado*, que consiste en pasar repetidas veces por el piso de la habitación, un lienzo mojado que se amarra de la punta de una vara cualquiera, para que la persona que lo usa pueda hacer el trapeado sin necesidad de arrodillarse en cada lugar del suelo que quiere limpiar, sino que podrá hacerlo de pie moviendo el brazo de un lado para otro y yendo con el lienzo por todos los sitios de la habitación.

Son un primor María y Raquel cuando ejecutan este trabajo. No hay rincón por el cual no hagan pasar su lienzo mojado para levantar con él el polvo; pero no lo hacían así los primeros días que tuvieron á su cargo tal faena. Entonces les parecía que era mucho trabajar si se inclinaban para limpiar debajo de las camas y de los roperos, y resultaba que debajo de tales muebles quedaba tanta tierra y basuras como había en el centro de la calle antes de que fuera aseada. Pero la señorita Esther, que no dejaba de revisar el trabajo ejecutado por sus sobrinas, al advertir lo incompleto é imperfecto del aseo de las alcobas, obligaba á las niñas á que lo practicaran de nuevo.

—Hijas mías, —les decía—hay necesidad de lavar dos ó tres veces el lienzo, el *trapeador*. Batidlo y estrujadlo dentro del agua limpia, que al efecto traeréis en una cubeta grande, y no dejéis de batirlo sino hasta que hayáis logrado que deje en el agua todo el polvo

que ha levantado del suelo, y exprimidlo en seguida. Después pasadlo de nuevo por el piso.

La operación del trapeado no es tan sin importancia como pudiera creerse. Oíd las ventajas que reporta el practicarla : el polvo y los gérmenes que se han depositado en el suelo, se recogen con el lienzo mojado, y de ese modo se impide que al barrer y ponerse en movimiento por la acción de la escoba, vayan al aire y queden flotando en él, entrando después en nuestros pulmones y causándonos daño. Porque habéis de saber que el polvo, cualquiera que sea su naturaleza, irrita más ó menos los órganos respiratorios. Hay polvos más perjudiciales que otros, por ejemplo ; los de la cal ejercen una acción demasiado irritante y cáustica*, pero, si es verdad que no todos son igualmente dañosos, no por eso puedo deciros que son inofensivos. Además, ¿no habéis olvidado que los gérmenes que producen muchas de las enfermedades : el tifo, la tuberculosis, etc., entran en nuestro organismo por la boca y la nariz?... Pues bien, si esos gérmenes se han depositado sobre el suelo, conviene no agitarlos, para evitar así absorberlos con el aire que respiramos, así como también para evitar el peligro en que constantemente estaremos si tales gérmenes perjudiciales se depositan en las paredes de las habitaciones, en los techos de las mismas, ó en la parte alta de los muebles que no pueden sacudirse diariamente. Importa, pues, limpiar todos los días, y con gran escrúpulo, el suelo de nuestras habitaciones y para ello nos valdremos

de lienzos mojados. Con ello conseguiremos, además, conservar en buen estado nuestros muebles, y trabajar poco en la operación del sacudido.

Cuando María y Raquel han trapeado y barrido sus respectivas alcobas proceden al arreglo de las camas y de los objetos del tocador. Todo queda bien dispuesto y ordenado, y es encantador observar la cortina que cubre la ropa de las perchas, cómo está bien sacudida y formando graciosos pliegues; todo brilla, todo está alegre, nada tiene la más pequeña partícula de polvo. Un cristalino vaso, con hermosísimas y olorosas flores colocado en el centro de una mesita de estorbo adornada con un airoso moño*, completa la atractiva sencillez de aquellas alcobas que con aire de satisfacción contemplan sus dueñas.

¿Creéis que vosotras, mis lectoras, no disfrutaréis igualmente de satisfacción y de contento cuando trabajéis con esmero en el aseo de alguna de las piezas de vuestra casa? Probadlo. ¡Es tan bello que os acostumbréis á hermosear vuestro hogar por medio de la limpieza! Mucho os estimarán los que os rodeen si sois mujeres hacendosas y limpias. Es encantadora la mujer que tales cualidades posee.

Cambaya, tela gruesa, de color, ordinaria pero fuerte, hecha de algodón.

Cáustica, que produce efecto de quemadura, que corroe algunas veces.

Airoso, lo mismo que con garbo, con gracia, con soltura.

CUESTIONARIO

¿Qué operación debe practicarse primero en una habitación

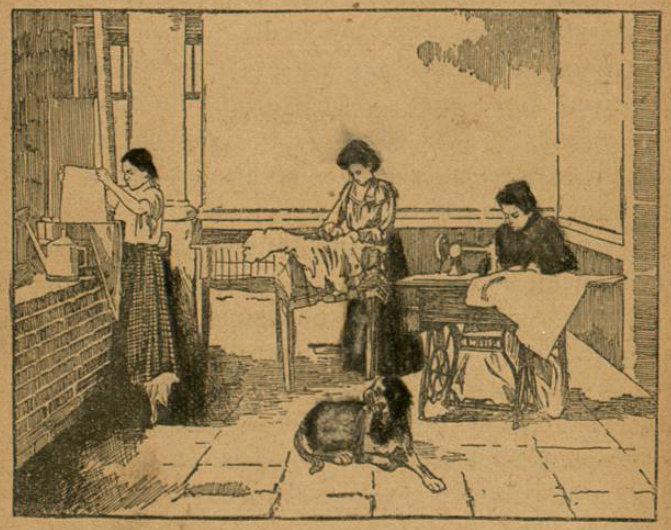
antes de proceder al barrido? ¿En qué consiste la operación del trapeado? ¿Tiene alguna importancia practicar tal operación? Explicad cuál es tal importancia.

TRABAJO EN SILENCIO

Explíquese por escrito cómo se trapea y qué ventajas resultan de tal faena.

---

12. — Himno al trabajo.



Mujeres trabajando en distintas tareas.

CORO.

Trabajemos, trabajemos,
No haya tregua en la labor;
Trabajemos, trabajemos,
Que el trabajo es ley de Dios.

No te detengas; dale sin reposo
Luz á la mente y á la mano acción;
Que es el trabajo la oración del fuerte,
Y el pensamiento nos acerca á Dios.

CORO.

Trabajemos, trabajemos, etc.

No se hicieron las manos para el ocio
Ni es el cerebro máquina pueril;
El trabajo y el orden te harán libre,
Y el estudio te hará dueña de tí.

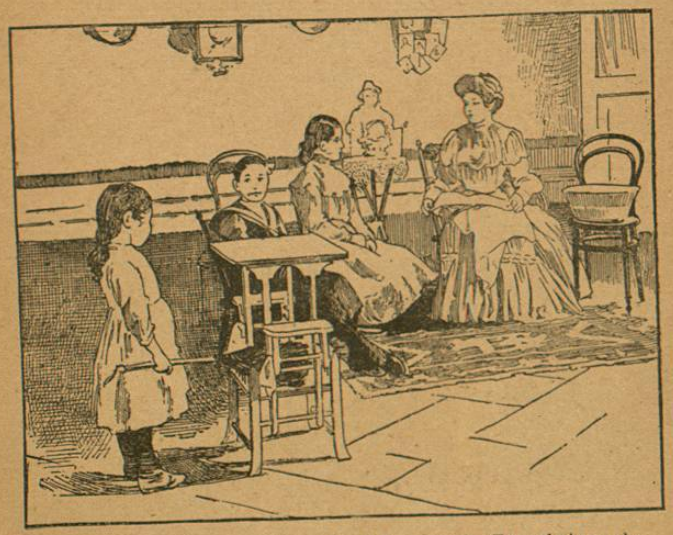
CORO.

Trabajemos, etc.

Trabaja para todos, que Dios mismo
Esta noble virtud nos hizo amar;
Gloria á Dios en el cielo, y en la tierra
Amor, trabajo, estudio y libertad.

---

13. — Preguntad lo que ignoréis.



La Señorita Esther terminaba un bordado, mientras Raquel observaba á Carmelita.

Mi querida tía, — decía una mañana Raquel á la señorita Esther que sentada á su lado terminaba de bordar unas primorosas letras que pocos días antes había dibujado en una sábana — ahora que observo á Carmelita quitando el polvo de la mesita de papá, me viene á la imaginación lo que nos habéis dicho, alguna vez, acerca del polvo que se levanta del piso al barrer.

Decís que llega á nuestros pulmones entrando por la boca y por la nariz. ¿ Queréis explicarnos cómo es

esto? El indito D. Procopio, á quien la cocinera compra el carbón todas las semanas, se ha quejado repetidas veces de dolores en el pulmón á causa de lo pesado de las cargas que soporta sobre la espalda, y lo que le duele es nada menos que esto último... ¿ Es, pues, lo mismo espalda que *pulmón*? En ese caso, el polvo y los gérmenes que flotan en el aire, van directamente al pulmón, órgano que supongo que es exterior.. ¿ Cómo es que entran por la boca y van á dar al pulmón ?... Á la verdad, no me explico tales cosas.

¿ Has dicho que van directamente al pulmón ? — objetó María que se encontraba cerca y había oído las preguntas de su hermana. Dirás más bien — agregó la misma María — que no pueden ir al pulmón, parte que supones exterior, pues que lo impiden las ropas con que cubrimos nuestro cuerpo. Tales gérmenes se depositarán en ellas, en las ropas; y supuesto eso, tía, no debe ser muy grande el peligro de que los malos gérmenes nos causen daño, pues que bastará despojarnos de la ropa, en la cual sospechemos que se han depositado, para evitar el daño ¿ no es así ?

— Habéis hablado, mis hijitas, como si estuvieseis en un congreso *. Y no creáis que tal proceder vuestro me desagrada, al contrario; estoy contenta por ello. Cuando veo que os interesáis en alguno de los asuntos que con vosotras trato, comprendo que habéis escuchado con atención y agrado mis lecciones.

Y es bueno que discutáis, la discusión aclara los asuntos más difíciles y las cuestiones más arduas.

Además, oyendo las opiniones de los que con nosotros discuten, obtenemos adelanto, pues que oímos cosas que quizá ignorábamos. Pero es conveniente y necesario tener mucha prudencia y mucha calma cuando discutimos, y no ser nada apasionadas con nuestras propias ideas, creyendo que son las mejores. La persona que es verdaderamente ilustrada oye las ideas contrarias á las suyas, con el propósito de conceder la razón á quien la tenga, y, cuando es vencida, lo declara con toda humildad. Pero me he alejado de la explicación que estáis esperando. Oídme atentas :

No es lo mismo *espalda* que *pulmón*. La espalda es la parte exterior y posterior de nuestro cuerpo que va de los hombros á la cintura. Pulmón es uno de los dos órganos interiores blandos, esponjosos, elásticos, de color blanco agrisado, que están alojados en la cavidad torácica de los mamíferos y de las aves, á uno y otro lado del corazón. Creo que no habréis olvidado que nuestro tórax, ó cavidad torácica, está formado por el esternón, hueso ancho y aplanado al cual están unidas directamente la mayor parte de las costillas, por estas últimas que son huesos en forma de arco, y por la columna vertebral formada de 33 huesecitos llamados *vértebras* y que, colocados uno sobre otro, semejan en conjunto una columna.

Los pulmones se distinguen con los nombres de *pulmón derecho*, el situado á la derecha del corazón y *pulmón izquierdo* el que está á la izquierda del mismo órgano. El pulmón izquierdo es el de menor tamaño, el menos voluminoso. Los pulmones están

en comunicación con el aire exterior por medio de un tubo llamado *traquearteria*, cuya parte superior se llama *laringe*, la que es el órgano de la voz. Por este órgano pasa el aire que entra por la boca y por la nariz, y sigue por la traquearteria. Esta última está dividida, por su extremo inferior, en dos tubos llamados *bronquios* que dividiéndose y subdividiéndose penetran hasta el interior de los pulmones conduciendo hasta estos órganos el aire exterior.

Conformaos, por ahora, con lo dicho. Mañana que Juan, el criado, traiga un conejo que voy á encargarle y al que matará para que nosotras le hagamos la autopsia, os explicaré en presencia de los órganos del animal, lo que ahora he omitido. Mientras tanto escribid lo que habéis aprendido acerca de los pulmones.

Congreso, junta de personas encargadas de discutir algún asunto de interés para un Estado ó Nación.
Autopsia, examen anatómico de un cadáver.

CUESTIONARIO

¿Cuál fué la duda que Raquel expuso á su tía? ¿Qué creía la niña acerca de los pulmones? ¿Qué es la espalda? ¿Qué son los pulmones? ¿Dónde están alojados? ¿Qué es la cavidad torácica y qué huesos la forman? ¿Por qué órganos pasa el aire hasta llegar á los pulmones?

Hágase resumen oral de la lección.

TRABAJO EN SILENCIO

Escríbanse en forma de lista los nombres de todos los órganos por los cuales pasa el aire hasta llegar á los pulmones.

Escríbanse los derivados de *vértebra*, *bronquio*, *pulmón*.

14. — No somos dueños de lo que nos hallamos.

« Veamos á quién pertenece. El nombre debe estar dentro ».

Raquel, con un libro en la mano, y cerca de su hermana mayor, María, y de la más pequeña, Carmelita, leía una mañana en voz alta el siguiente relato.

— « ¡ Una cartera en el suelo ! Recojámosla para devolverla al que la ha perdido. Sin duda no debe estar lejos.... Aguardemos aquí, no tardará en volver. »

Así hablaba una buena mujer, y se sentó á la orilla

del camino mirando la cartera. Pasó media hora y no se presentaba nadie.

« Mi hijo enfermo me aguarda en la casa y yo no puedo permanecer más tiempo aquí... ¡ Ay de mí ! ¡ Qué tristeza es hallarse en la indigencia ! ¡ Y pensar que esta cartera contiene sin duda una fortuna y que sería la salud para mi hijo y la fortuna para todos nosotros !... Veamos á quién pertenece. El nombre debe estar dentro..... No, nada más que billetes de banco. Uno, dos, tres, cuatro.... ¡ Ah ! ¡ si todo esto fuese mío ! Cerremos la cartera, su vista me hace daño. La llevaré mañana, como la ley me ordena, á la alcaldía y allí irán á buscarla. »

La buena mujer volvió á casa y halló á su hijo aguardándola en la cama. Por la noche no durmió, pues asediaba su pensamiento una tentación violenta. « Esta cartera, pensaba, pertenece de seguro á un hombre rico, puesto que contiene tanto dinero. ¿ No podría yo quedarme con ella ? Sería para mí la riqueza, y para su dueño, una ligera pérdida... ¡ No, no, fuera esta idea ! ¿ Qué sería de nosotros si todo el mundo pensase como yo pienso ahora ? ¿ Tengo derecho para guardar lo que no me pertenece, ó lo que no he ganado con mi trabajo ? No ; la propiedad de los demás es sagrada y no me toca apreciar si tienen ó no necesidad de su dinero : este dinero es suyo y no mío. »

Aquel mismo día dirigióse á la alcaldía con intención de depositar su hallazgo. Al entrar, encontró un obrero que salía pálido, descompuesto, con los ojos

extraviados, como un hombre que ha perdido ó va á perder la razón. Ella le puso la mano en el brazo y le dijo :

« — ¿Sufre Ud.? ¿Qué puedo hacer para aliviarle? »

« — Nada. No me queda más que morir. »

« — Y¿ por qué esa desesperación? »

— « ¡Mi honor está perdido y deshecho mi porvenir; iba á casarme y ahora no me querrán! »

— « ¿Cómo? Confíeme su pena. Tal vez podré hacer algo por Ud. Soy más rica de lo que se figura. »

El obrero movió tristemente la cabeza, guardó largo rato silencio y, por último, le dijo que estaba empleado en la fábrica de un gran industrial. Su patrón le había confiado sumas importantes para entregarlas á un proveedor suyo de los alrededores, y él había cometido la imprudencia de dejarse llevar á la taberna por unos amigos. Allí había bebido sin duda con exceso, contra su costumbre, y al salir había perdido la cartera. Después había reclamado en todas las oficinas, pero inútilmente, y su amo, sospechando que había robado esa cantidad, le había despedido.

Aquella excelente mujer sacó entonces la cartera, el obrero la reconoció y, llorando de alegría, exclamó :

« — Me salva Ud. la vida salvándome de la deshonra y la vergüenza. »

Al terminar Raquel la lectura, la señorita Esther invitó á sus sobrinas á comentar el relato.

Comentadlo también vosotras, mis queridas niñas, vuestra maestra está dispuesta á guiar rectamente vuestro criterio. Puesto que la tenéis frente á vosotras, exponedle vuestros juicios.

CUESTIONARIO

Repetid el relato refiriéndolo como podáis. ¿Qué entendéis por alcaldía? ¿Por qué no pudo dormir por la noche aquella buena mujer? ¿Qué tentación la atormentaba? ¿Qué es una tentación? ¿Cedió aquella mujer á los impulsos de la tentación?

TRABAJO EN SILENCIO

Contést nse por escrito las preguntas del cuestionario.

011386