

purgados, habiéndose excluido de ellos el nombre de Dios como expresión inconveniente, propia para *desmoralizar* á la juventud.

«Sábase de donde proceden la inspiración y la palabra de orden? De las logias, en las que se conspira permanentemente contra el alma del niño, procurando sustraerlo al influjo maternal. . . . Hoy que el gobierno se ha reducido á un sindicato de las sectas, estos planes se abren paso libremente, se precisan y se formulan.»

¡Ojalá que los gobiernos de América mediten en estas saludables lecciones y escarmienten en cabeza ajena, á fin de que no se empeñen en monopolizar la enseñanza, y menos en apartarla de la religión, para que no lamentemos la misma bancarrota que en Francia!

**7. Respuesta á algunas objeciones.**— Varios argumentos, más ó menos especiosos, se alegan en pro de la intervención del Estado en la educación y aun á favor del monopolio de la instrucción, argumentos que es preciso desvanecer.

El Estado, se dice, debe procurar el bienestar temporal de los asociados; y como la educación contribuye mucho á él, tiene el derecho de intervenir en ella, por lo menos para que el alumno, á más de la instrucción moral y religiosa, adquiera en las escuelas cierto grado de cultura civil. El argumento prueba demasiado; porque hay muchas cosas que miran al bien común, y que no son de la incumbencia del Estado; pero conviene recordar que la educación es *per se* un bien *individual* y *doméstico*, no *público*, aun cuando tenga relaciones con el bien común. Nada impide al poder civil que, salva la libertad individual y doméstica, promueva, favorezca y aliente, por todos los medios posibles, la educación y la enseñanza de las masas. Para lograr esto, debería auxiliar ante todo á la Iglesia en su misión educadora y ampararla en el ejercicio del derecho que tiene de compeler á los padres negligentes en la instrucción religiosa de sus hijos. Si las dos potestades proceden de acuerdo, darán grande incremento á la cultura del pueblo fundando escuelas primarias y elementales, y estimulándole á concurrir á ellas.

También aseguran algunos que á los padres corresponde educar y al Estado instruir; principio falso, porque hemos probado ya que no puede separarse la educación de la instrucción, y que ambas contribuyen á formar al niño y se auxilian mutuamente.

Si sólo la Iglesia, las corporaciones y los particulares tienen la potestad de fundar escuelas, podría resultar, piensan muchos, que en ellas se enseñen doctrinas nocivas al bien público, lo que no puede permitir el Estado, á quien corresponde, si no el monopolio, por lo menos la vigilancia é intervención en todas las escuelas y colegios. Cierto es que el gobierno civil, como custodio del orden público, ha de reprimir la difusión de principios que puedan subvertirlo; pero este temor no existe en los establecimientos fundados ó dirigidos por la Iglesia, que es el más firme apoyo del poder temporal.

En todo caso compete al Estado el castigo de los delitos, el cuidado de la higiene, del orden y seguridad de los establecimientos libres, como también asegurarse de la competencia de los que van á ejercer ciertas profesiones civiles.

## CAPÍTULO NOVENO. LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1. Qué es la educación física y cuánta su importancia. — 2. Influjo de esta educación en la parte intelectual y moral del hombre. — 3. Utilidad de la higiene y cosas á que ella ha de atender preferentemente. — 4. La gimnasia: reglas generales para su enseñanza y práctica. — 5. Cultura de los órganos de los sentidos. — 6. La higiene escolar. — 7. Sin la virtud, poco ó nada aprovecha la educación física.

**I. Qué es la educación física y cuánta su importancia.**— Descartes definió al hombre: «una inteligencia servida por órganos». Diverso y mucho más exacto es el concepto que tiene de él la filosofía escolástica: el hombre, según ella, «es un alma unida al cuerpo», ó, mejor dicho, «un cuerpo animado»; esto es, «un cuerpo *penetrado* é *impregnado* de un alma, de tal manera que los dos elementos,

espiritual y material, se funden en un solo principio de acción, que es la naturaleza humana, elementos íntimamente enlazados y que ejercen entre sí mutuo influjo.

La educación, que se propone perfeccionar al hombre en cuanto lo permiten las condiciones de la presente vida, ha de atender también al desarrollo y buena conservación de su parte corporal, aun como medio de favorecer la mejor cultura de sus facultades intelectuales y morales. Por esto dedicamos un capítulo especial á tan interesante asunto.

La educación física intenta cultivar y desarrollar, por medio del ejercicio, los órganos y aptitudes corporales del niño, para que adquiera la delicadeza de los sentidos, y su cuerpo se vuelva sano, vigoroso y bello.

Esto manifiesta la importancia de la educación física, sin la que el hombre no consigue el vigor corporal, ni sus facultades el desarrollo conveniente. El cuerpo es el instrumento del alma, por lo que, mientras más perfecto sea, podrá ésta ejercer mejor su actividad. Cuanto tiende á fortalecer el organismo, sobre todo en la primera edad, hace más fecunda la labor humana y contribuye al bienestar del individuo.

«La educación cristiana debe comprender al hombre todo, cuerpo y alma», dice un distinguido prelado chileno<sup>1</sup>. «Como instrumento del alma, el cuerpo ha de ser sano, robusto y ágil para ejecutar las órdenes del espíritu. Estas disposiciones se adquieren por medio del desarrollo de las fuerzas corporales, que es lo que constituye el objeto de la educación física.»

Además, conforme á la doctrina católica, el hombre es mero depositario de la vida; por lo que no le es lícito poner directamente fin á ella, sin autoridad de Dios ó una inspiración cierta suya. Tampoco le es permitido dañar la salud, á no ser que para esto, y aun para exponer ó perder la vida misma, haya un motivo de bien común ú otro deber sagrado y excelente que cumplir. Existe, pues, obligación de con-

<sup>1</sup> El Illmo. Sr. Casanova, arzobispo de Santiago, en una circular á los directores de los colegios católicos, sobre las reglas de la higiene.

ciencia de conservar la salud y la vida, empleando los medios ordinarios de que cada cual puede disponer.

**2. Influjo de la educación física en la parte intelectual y moral del hombre.**—Siendo íntima la unión entre el alma y el cuerpo, á tal punto que ambos forman el compuesto humano, la parte física de nuestro ser ejerce eficaz influjo en su parte moral é intelectual. Si los sentidos externos que nos comunican con el mundo visible, no funcionan bien, si se desatiende su desarrollo, carecerá el alma de muchas impresiones, con lo que se limitará su fuerza generalizadora ó abstractiva para formar las ideas; si el cuerpo es endeble y enfermizo, el ánimo se sentirá también moralmente agobiado é inhábil para una labor intelectual sostenida. Como de árbol raquítico, los frutos serán escasos y desabridos. «No sólo la salud», escribe Achille<sup>1</sup>, «es condición de bienestar, y el vigor muscular, medio de subsistencia para los que se dedican al trabajo manual; sino que el cuerpo, mediante los sentidos y el sistema nervioso, auxilia poderosamente al alma en sus operaciones, que son más perfectas mientras aquél está mejor dispuesto y organizado. Un malestar á la cabeza perturba y suspende el ejercicio del entendimiento; un dolor físico intenso embota la voluntad y abate á veces los caracteres más vigorosos.»

«La debilidad corporal va acompañada ordinariamente de una voluntad también débil y de una atención breve y lánguida», afirma Payot<sup>2</sup>; «y si se observa que en todos los órdenes de la actividad, el éxito depende más de una energía infatigable que de cualquiera otra causa, sin inconveniente se podrá aceptar como primera condición de todo éxito favorable en la conquista de sí mismo, la de ser, según una célebre frase, un *buen animal*. Casi siempre coexiste el entusiasmo moral con esos radiantes momentos en que el cuerpo, como instrumento bien templado, desempeña su parte sin desafinar ni distraer con notas discordantes la conciencia íntima. En los momentos de pleno vigor, la voluntad es omni-

<sup>1</sup> Vade-mecum de l'éducateur chrétien.

<sup>2</sup> La educación de la voluntad.

potente en nosotros, y la atención puede sostenerse con energía. Por el contrario, cuando estamos delicados y débiles, sentimos la pesadumbre de las cadenas que atan nuestro espíritu al cuerpo; y los descalabros de la voluntad tienen muchas veces por causa los desfallecimientos del orden fisiológico.»

«La educación física y la educación moral han de marchar paralelamente», según Mons. Dupanloup<sup>1</sup>; de modo que se empleen en el alma y en el cuerpo todos los cuidados que sus necesidades especiales reclaman. Sin esta armonía de las dos educaciones, la obra sería incompleta y frustrada, y el niño volvería á la sociedad y á su familia incapaz de realizar y de llenar el objeto para que Dios le ha puesto sobre la tierra.»

«La experiencia demuestra, con raras excepciones, que la parte física de nuestro ser influye en la vida intelectual y moral, y que el deterioro del cuerpo debilita las facultades del alma», dice Barés<sup>2</sup>. «Del equilibrio de la vida animal depende en gran parte el equilibrio de la vida espiritual y moral, la exactitud del juicio y la firmeza de la voluntad. Si el vigor físico no produce el vigor intelectual y moral, por lo menos lo conserva y acrecienta.»

Preciso es recordar que el alma y el cuerpo forman la persona humana y están íntimamente unidos, de modo que la vida fisiológica se halla animada por el espíritu, y la vida anímica experimenta el influjo del cuerpo. La unión y el paralelismo de éste y del espíritu es tal, al decir de Alcántara, que no hay estado, cambio ó movimiento anímico que no tenga correspondencia y cierta repercusión en el organismo; así como no hay estado ó determinación del cuerpo que no encuentre resonancia en el alma.

*Mens sana in corpore sano*, alma sana en cuerpo sano. Este precioso aforismo, que la sabiduría antigua nos dejó formulado por boca de Juvenal, es el lema de la pedagogía moderna, lema que ya había adoptado Platón al decir que

<sup>1</sup> La educación de las hijas de familia.

<sup>2</sup> *Directoire scolaire*.

la educación consiste en «dar al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección de que son susceptibles»; doctrina que en los tiempos modernos han admitido también, con Bossuet, los filósofos católicos, al reconocer el influjo que lo moral ejerce sobre lo físico, y viceversa<sup>1</sup>.

Pero, por mucho que sea el influjo del cuerpo sobre el espíritu, hay que reconocer la supremacía de éste y su poder directivo sobre el cuerpo; de modo que, por endeble que sea el cuerpo, puede el alma obrar eficazmente sobre el organismo é infundirle vigor para el trabajo. Sabido es que un hombre aprensivo y cobarde contrae fácilmente enfermedades, mientras que otro despreocupado y enérgico las domina muchas veces. La educación física ha de procurar vigorizar el cuerpo, bajo el imperio de nuestra potencia motriz—la voluntad—, cuya acción ha de ser firme y constante. «La imaginación y la inteligencia», dice Feuchtersleben<sup>2</sup>, «gozan en nuestros días de la más exuberante cultura, mientras la verdadera energía para obrar y para vivir yace en lamentable abandono. Si el carácter es, según Hardenberg, una voluntad perfectamente formada, no cabe duda de lo que hay que hacer para formarlo... La voluntad no ha de funcionar sin la inteligencia y sin el sentimiento, ni en contra de los dos: hay que hacerla flexible sin debilidad, fuerte sin rigidez. El hombre moral es, en último término, una fuerza: enderezar esta fuerza á lo que es justo y vigorizarla, he aquí lo que hay que hacer. La indecisión, podríamos decir con Goethe, es una enfermedad del alma y siempre ha sido causa de actos funestos. De todos los estados, el más miserable es el de hallarse privado de toda energía para querer. El alma y también el cuerpo se hallan sujetos por cien ligaduras, al parecer indestructibles, las que una sola determinación basta á romper; ligaduras que, en su mayor parte, nos imponemos nosotros mismos, y que las disculpamos con las tradicionales denominaciones de indecisión, distracción, mal humor y fastidio... Es increíble, observa el mismo Goethe, lo que puede la fuerza moral, que penetra en el cuerpo y

<sup>1</sup> Alcántara y García, *Higiene escolar*.

<sup>2</sup> «Higiene del alma».

lo pone en un estado de actividad refractario á toda influencia perniciosa. El miedo es un estado de debilidad inerte, en el que á cualquier enemigo es dado apoderarse fácilmente de nosotros.»

**3. Utilidad de la higiene y cosas á que ella ha de atender preferentemente.**—La higiene es el arte de conservar y fortalecer la salud, y de preservarla de las enfermedades; la salud es el resultado del ejercicio regular y armónico de todas las funciones fisiológicas. «La higiene da al hombre reglas fijas y constantes para asegurar el buen funcionamiento de todos sus órganos, y el desarrollo completo de todas sus facultades», dice Monlau<sup>1</sup>. «Ella conserva la salud y prolonga la vida; se propone perfeccionar los instrumentos de que ésta se sirve; extraer del fondo humano lo mucho que de sí puede dar; y conducir sin riesgo el organismo al mayor desenvolvimiento de que es capaz. Sólo la higiene, como ya indicó Descartes, puede evitar la degeneración del hombre y restituir á la especie humana su noble y excelso tipo.»

Y si en todo tiempo la higiene es indispensable á la salud, lo es mucho más en la primera edad, en que el cuerpo crece y se vigoriza, ó languidece y muere, según sea bien ó mal atendido, como pasa con los demás seres del reino animal y del vegetal. Por lo mismo, las leyes de la higiene deben ser conocidas y aplicadas por cuantos se ocupan en la tarea de educar al niño.

Los que se dedican á labores mecánicas ó á otras ocupaciones que ponen los órganos en constante movimiento, gozan, de ordinario, de completa salud; pero los que se consagran al trabajo intelectual, que obliga á la inmovilidad del cuerpo, á permanecer en lugares á veces mal acondicionados, á llevar vida sedentaria y á experimentar cierta tensión de espíritu, necesitan observar, para no inutilizarse ó sucumbir prematuramente, un esmerado régimen higiénico, apoyado en las prescripciones dadas por los sabios, á fin de fortalecer el organismo y preservarlo de los daños que le ocasiona el asiduo trabajo mental.

<sup>1</sup> «Higiene privada».

Se obtiene el fin de la educación física por la observancia de las leyes higiénicas y por la práctica de la virtud, que produce el equilibrio de las facultades y de las fuerzas.

Las reglas prácticas de higiene que deben observar los niños, se refieren principalmente á cuatro cosas: á la alimentación, al aseo y limpieza, al aire que respiran, y á la actividad y reposo.

Ante todo conviene advertir que son ineficaces las reglas de la higiene si se somete al niño á un trabajo intelectual desmedido, que indudablemente produce daños terribles en su organismo delicado. «No debe exigirse del niño más de lo que sus fuerzas físicas permiten y en proporción á su desarrollo. De otro modo corren peligro la salud y la vida del joven.... En los niños víctimas del cansancio intelectual, no tardan en aparecer los síntomas de una perturbación profunda de su organismo; y si desgraciadamente el santo temor de Dios no anida en sus corazones, las consecuencias más fatales de semejante estado físico no se hacen esperar mucho tiempo, en lo tocante á su moralidad.... Si estos jóvenes no sucumben bajo el peso de tales trastornos, ven cuando menos agotadas sus fuerzas y empezar para ellos la vejez al pisar apenas los umbrales de la juventud.»<sup>1</sup> «Es necesario evitar con cuidado en los niños», dice el Dr. Becquerel, «toda fatiga intelectual, toda continuada tensión de espíritu, toda emoción demasiado viva. Estas diversas causas pueden determinar accidentes inmediatos, ó bien, si se repiten y persisten, dan al sistema nervioso una sensibilidad excesiva, que podrá dominar la vida entera, ó acarrear neurosis de diversa naturaleza.»<sup>2</sup> Por esto son nocivos á la salud del niño el estudio recargado y las clases prolongadas. El trabajo metódico y moderado, y la suspensión conveniente de las labores mentales; para entregarse al ejercicio corporal, son, á más de higiénicos, muy provechosos á dichas labores.

Á los niños, sobre todo de corta edad, se les debe permitir algún movimiento durante la clase, como el cambiar de sitio,

<sup>1</sup> Circular antes citada del ilmo. Sr. Casanova sobre higiene.

<sup>2</sup> Cita de la misma circular.

ponerse de pie para leer ó repetir, colocarse á lo largo del muro, etc. Asimismo, de un estudio abstracto y difícil conviene hacer pasar á los alumnos á otro agradable y ligero; igualmente es útil ayudar su memoria con razonamientos, con clasificaciones naturales y asociaciones lógicas de ideas. No se les ha de permitir trabajar después de las comidas ni darles para que hagan en sus casas *tareas ó deberes* muy largos, que les priven del necesario descanso<sup>1</sup>.

Hablaré de la alimentación. Como se gastan incesantemente las fuerzas vitales del organismo, es necesario repararlas y sostenerlas cada día por medio de la nutrición. Para que ésta sea adecuada, hay que atender á la calidad y á la cantidad de los alimentos. Respecto á lo primero, se ha de procurar que las substancias alimenticias sean sencillas, sanas, de fácil digestión y convenientemente azoadas. El uso constante de alimentos condimentados, grasosos y pesados estraga el estómago y disminuye el apetito. En cuanto á la cantidad, la regla ha de ser comer lo necesario para sostener las fuerzas: cualquier exceso, sobre todo en el uso de la carne, es nocivo, porque impone al estómago y á los intestinos un trabajo abrumador. Los higienistas recomiendan el esmero en la masticación, que está en relación directa con la nutrición; así porque se disuelve bien la vianda, como por el ahorro en los fenómenos de la asimilación. No se ha de repetir la comida antes de haberse hecho la digestión por completo, so pena de contraer graves dolencias y de emplear en digerir casi todas las fuerzas adquiridas. El uso del vino y de otras bebidas alcohólicas exige, para no perjudicar, gran parsimonia; y, durante la adolescencia, es mucho mejor el empleo del agua pura.

El aseo es otro de los medios principales de conservar la salud. Conviene, por lo mismo, acostumar al niño á tener limpio su cuerpo, en especial las manos, rostro, boca, oídos y pies, para lo que se bañará con alguna frecuencia; á conservar aseado y decente el vestido, evitando los extremos del lujo y de la suciedad; á no manchar los muebles y más

<sup>1</sup> Cf. *Éléments de pédagogie pratique* des Frères des Ecoles Chrétiennes.

objetos de uso particular. «El aseo habitual, al mismo tiempo que fortalece el cuerpo y favorece su desarrollo, facilitando las funciones eliminadoras de la piel, aumenta la resistencia vital del niño á la acción de los agentes exteriores, que tanto influyen sobre su organismo delicado y tierno. Evita multitud de males físicos, que no tienen otra causa que el desaseo; produce cierto bienestar, que facilita la educación y, al mismo tiempo, hace desaparecer muy á menudo la causa ocasional de ciertas enfermedades del alma, de *cierta peste insanable*, como la llama Marc, que imprime no pocas veces huellas indelebles en el corazón.»<sup>1</sup>

El hábito del aseo influye poderosamente en la parte moral del niño. «Hay en el aseo», dice Descuret<sup>2</sup>, «algo de honesto y de distinguido, que anuncia el respeto de sí mismo y que es símbolo de la pureza del alma.» «La limpieza es el más seguro preservativo contra toda especie de contagio físico, y ella ejerce, además, poderoso influjo en la parte moral», afirma Monlau<sup>3</sup>. «La limpieza es no sólo prenda de salud y una dote personal recomendable, sino también una verdadera virtud. Ella revela desde luego en un individuo amor al orden, decoro propio y respeto á los demás, que son hermosas cualidades. La limpieza, en fin, conduce al método, á la economía, á la comodidad y al bienestar, madre de toda probidad y de toda virtud.» «El aseo, si es una virtud en razón de nuestra dignidad, es también un deber respecto de nuestros semejantes, y nada puede dispensarnos de él. Es una feliz cualidad, con la que no deben confundirse la vanidad ni la afectación.»<sup>4</sup>

No basta el aseo si el aire que se respira es malsano. Necesario es cuidar de que sea puro; porque, si está viciado, daña el organismo y vuelve al hombre inquieto y malhumorado. Conviene, por tanto, ventilar á menudo la habitación, para

<sup>1</sup> El ilmo. Sr. *Cazanova*, en la circular mencionada.

<sup>2</sup> «Medicina de las pasiones» (cita de la misma circular).

<sup>3</sup> «Higiene privada».

<sup>4</sup> La circular citada.—Se cuenta que San Ignacio de Loyola, al visitar sus fundaciones, juzgaba de la tranquilidad de alma de sus religiosos por el aseo escrupuloso de sus aposentos.

que se renueve el aire, penetren la luz y los rayos solares, y desaparezcan los miasmas mefíticos. Sobre todo aprovecha mucho á la salud permanecer algunos momentos durante el día en jardines y bosques, que tienen aire más oxigenado, trabajar al aire libre, estudiar paseándose, y leer en alta voz.

Otro de los medios conducentes á la salud y recomendados por la higiene, es la oportuna distribución diaria de la actividad y del reposo. Así como una vida sedentaria daña la salud y atrofia los miembros, también una excesiva movilidad causa perturbaciones en el organismo. Por esto se deben regular entrambos medios, á fin de que produzcan buenos resultados.

Los ejercicios corporales recreativos, tan recomendados por los higienistas, estimulan la actividad corporal del niño, fortalecen el cuerpo y dan descanso al espíritu fatigado por el trabajo mental. Como lo dijimos ya, son indispensables estos ejercicios para el buen desarrollo, no sólo físico, sino aun intelectual y moral del niño, dada la unión que hay entre el cuerpo y el alma y reconocido el influjo íntimo de aquél sobre ésta.

En cuanto á las niñas, no pueden, por su constitución delicada, desarrollar sus fuerzas físicas del mismo modo que los varones; pero por medio de ejercicios apropiados á su sexo deben vigorizarse sobre todo durante la época del crecimiento, á fin de que puedan después cumplir bien su destino. «Las institutrices», dice Mons. Dupanloup<sup>1</sup>, «pierden ordinariamente de vista la vocación común de las mujeres, que es el llegar á ser madres y nodrizas robustas, para dejar en el mundo y educar una generación que se les asemeje y perpetúe el vigor de las razas; y por esto en la edad en que la mujer se forma, es necesario cuidar y fortalecer su salud y su cuerpo.»

Los juegos y paseos son los principales ejercicios aconsejados para los niños. En cuanto á los juegos, no aprovechan los sedentarios, como el ajedrez, las damas, las cartas, etc., sino los que activan y desarrollan las fuerzas, como la barra, la cuerda, la pelota, la cadena, la marcha á pie, etc.

<sup>1</sup> «La educación de las hijas de familia».

El paseo es un entretenimiento prolongado que ejercita las fuerzas del alumno, distrae su espíritu con la vista de objetos diversos, y le permite entregarse á juegos variados. En todo internado deben pasear semanalmente los alumnos, á más del ejercicio que harán cada día en el colegio después de las comidas, ejercicio que, para ser higiénico, requiere local suficiente y aire puro. Además, todo colegio tendrá baños, jardín y, si fuere posible, un bosque ó parque.

«Tan necesario y natural como el ejercicio es el reposo, porque sin él las fuerzas de la economía no podrían rehacerse ni restaurarse», dice Monlau<sup>1</sup>. «Siempre que un aparato ó un órgano cualquiera está irritado ó cansado, debe reposar. Por esto se ordena la abstinencia después de una indigestión, el ocio ó la distracción después del trabajo mental, el sueño después de la vigilia; y por esto en las enfermedades de alguna entidad se prescribe el completo reposo del órgano doliente y aun de todo el cuerpo.»

El sueño es un poderoso reparador de las fuerzas, con tal que no haya exceso, y se cuida de que sea tranquilo y en condiciones debidas. Siete ú ocho horas son suficientes, aun en los niños, para el descanso del cuerpo y la reparación de las fuerzas.

«El sueño natural, tranquilo y de duración conveniente produce todos los buenos resultados del reposo. Disminuyendo la rapidez de la vida, restaura las fuerzas consumidas; renueva en los órganos de los sentidos y del pensamiento la excitabilidad agotada por la vigilia; disipa su cansancio, favorece su restauración y les devuelve toda su energía. Así es que al levantarse se halla el hombre tranquilo, satisfecho y más dispuesto que en otra hora del día á recibir las impresiones de los objetos, á entregarse al ejercicio, ó á sentarse en el bufete. El sueño, suspendiendo la acción del cerebro, suspende también los dolores físicos y las penas del alma: es, desde este punto de vista, el consuelo de los afligidos.»

«Pero si se prolonga el sueño más de lo que corresponde, sobrevienen todos los efectos de la falta de ejercicio de los

<sup>1</sup> I. c.

sentidos. El cerebro pierde su actividad para funcionar, y el hombre se vuelve como tonto; sus percepciones son lentas y difíciles; se le obtunde la memoria; se apaga la imaginación; la sensibilidad se embota; las pasiones se extinguen; la contractibilidad muscular se debilita; los movimientos se verifican con poquísima soltura, etc. Los dormilones, al menor ejercicio que hagan, se fatigan demasiado; como pierden poco, engordan mucho, pero su vida es sólo una vegetación ver-gonzosa y degradante.»<sup>1</sup>

Como las madres de familia están principalmente encargadas de la educación física y moral de sus hijos, durante la primera edad, les recordamos las siguientes preciosas advertencias de Mons. Dupanloup<sup>2</sup>: «La educación física de los niños», dice, «tal como hoy se hace, reclama reformas urgentes, no porque en las casas ricas se prescindiera de ella, sino porque se procede desacertadamente; pues, lejos de ser fortificante y viril, degenera en blanda y sensual. El alimento, el juego, los vestidos, las caricias que se prodigan al niño, nada obedece á regla ni se practica como convendría. Se le da gusto en todo, hasta el punto de tolerar sus caprichos, de dar siempre oído á sus quejas y de fomentar su golosina, con lo que se le cría voluntarioso y nada sumiso. Á las niñas se les inspira pronto la afición á la vanidad y á los adornos exagerados, y se aprisionan con corsées, etc., sus miembros que necesitan libre movimiento.

«En lugar de todas estas blanduras perjudiciales al niño en lo físico y en lo moral, conviene para su desarrollo y educación vigorosa regularizar el sueño y la comida; dividir el tiempo entre el juego y el trabajo; acostumbrarlo al ejercicio, al aire libre, á la abstinencia de las emociones vivas y de las pasiones del mundo, que adivina con una penetración inaudita; á ocupaciones variadas y sencillas, proporcionadas á su organismo é inteligencia.

«Los niños deben acostarse y levantarse temprano: el aire sofocante de los salones hace palidecer sus sonrosadas mejillas, y la luz de la lámpara alumbra mal los juegos infantiles.»

<sup>1</sup> *Monlau l. c.*<sup>2</sup> «La educación de las hijas de familia».

«De todas las críticas dirigidas á las madres, acaso una sola es justo señalar», dice Nicolay<sup>1</sup>, «el exceso en los pequeños cuidados para con sus hijos: mimo en la solicitud, exageración en las precauciones, en las dolencias y condolencias por el sufrimiento más ligero del niño, con lo que se disminuye su virilidad, valor y energía, y se le hace muelle, tímido y flojo.»

De lo antes dicho se deduce que se ha de fortalecer al niño física y moralmente, á fin de que resista á los agentes morbosos ó se precava de ellos, y también combata las inclinaciones perversas del alma. Los cuidados excesivos debilitan el organismo y lo predisponen á las enfermedades, siendo entonces el niño á modo de planta de invernadero: cualquier cambio de temperatura lo marchita.

En resumen, las principales prescripciones higiénicas respecto á los niños se reducen á tenerlos en habitaciones secas, ventiladas é iluminadas; á cuidar de que respiren aire puro y oxigenado, empleen alimentos sanos y fortificantes, y usen vestidos limpios y apropiados al clima.

**4. La gimnasia: reglas para su enseñanza y práctica.** — «La gimnasia es el arte de desarrollar, por un sistema conveniente de ejercicios, las fuerzas físicas del alumno, y de establecer, por este medio, un armonioso equilibrio entre todas las facultades de su naturaleza. La gimnasia es para el cuerpo lo que el estudio para el espíritu; á saber, el instrumento más poderoso de la educación física.»<sup>2</sup>

«El ejercicio activo, pero metódico y adecuado á la edad, á las fuerzas y á las circunstancias de cada uno, es el mejor elemento higiénico, para realizar la ecuación fisiológica exacta entre el movimiento orgánico de composición y de descomposición, de ingestión y de secreción, de reparación y de pérdidas.»<sup>3</sup>

El ejercicio corporal contribuye mucho á la buena circulación de la sangre y á activar las funciones respiratorias y

<sup>1</sup> «Los niños mal educados».<sup>2</sup> *Achillr, Traité de méthodologie.*<sup>3</sup> *Monlau l. c.*

y digestivas. Y téngase presente que cuando la sangre es lanzada con abundancia y uniformidad por todos los órganos, disfruta el hombre de vigorosa salud y tiene el cerebro grande aptitud para trabajos difíciles y prolongados.

El ejercicio del sistema muscular, del aparato locomotor, es también indispensable, sobre todo en la primera edad, para el desarrollo físico, para fortalecer los órganos, facilitar la digestión, eliminar y quemar las reservas grasosas ingeridas en el organismo por el alimento.

La gimnasia ocupa un lugar preferente en la educación física del niño. Los que no la practican, tienen poco vigor corporal, desarrollan con lentitud, no soportan ni una mediana fatiga, gustan de la inacción y aun adolecen de poca energía de voluntad. «El ejercicio provoca un vivo y enérgico trabajo de asimilación, el transporte acelerado de una sangre rica y, como corolario, la rápida salida de las sustancias que deben eliminarse», dice Payot<sup>1</sup>. «Incontestables son los buenos efectos del paseo sobre la salud y sobre los movimientos peristálticos del estómago. Pero el ejercicio muscular tiene relaciones menos importantes, aunque más íntimas, con la voluntad. En efecto, por actos musculares inaugura tímidamente la voluntad sus ensayos en el niño, y el largo aprendizaje necesario á cada cual para llegar á ser dueño de sus movimientos, templa la voluntad y disciplina la atención. ¿Quién no comprende que, aun en la mayor edad, en los momentos de profunda pereza, intentar un movimiento, levantarse, salir, etc., es un acto difícil de voluntad? Todo esfuerzo exige voluntad, y ésta, como las demás facultades, se desarrolla por la repetición de actos. Además, el trabajo muscular, en cuanto produce fatiga, se convierte en dolor, y saber resistir al dolor es acto de la voluntad, y de los más sublimes.»

Los pueblos antiguos cuidaban con esmero del desarrollo y vigor físicos de sus habitantes, acostubrándolos desde niños á la fatiga y á los azares de la guerra. Por esto, existieron entre ellos naciones viriles como Lacedemonia, Grecia

<sup>1</sup> «La educación de la voluntad».

y Roma, que sobresalieron tanto (sobre todo las dos últimas) por su cultura intelectual como por sus asombrosas hazañas.

En los pueblos modernos, especialmente en algunos de origen latino, se ha descuidado la higiene y la gimnasia en los centros escolares, en los que se atiende preferentemente á la instrucción de los alumnos, sometiéndolos á veces á un trabajo abrumador, con detrimento de su salud. La resistencia corporal de los anglosajones y la debilidad de los de origen latino, son debidos acaso al diverso régimen escolar. En Estados Unidos, el año escolar, dice el Vizconde de Meaux<sup>1</sup>, consta de seis meses de trabajo, durante los cuales los alumnos de diez á doce años pasan sólo tres ó cuatro horas diarias en la escuela, en donde dejan sus libros y cuadernos, porque no deben estudiar en las horas de ausencia; y muchas veces en la misma clase se interrumpe la lección por ejercicios corporales ejecutados en común y como en cadencia, para dar soltura y flexibilidad á los miembros. Los mayores de doce años permanecen cinco horas en la escuela, y deben estudiar hora y media en las clases ordinarias, y hasta tres horas en las clases superiores; pero jamás excede de ocho horas el trabajo diario, ni aun para los de más edad. El americano del norte no permite que sus hijos se marchiten por el estudio; por esto al entrar en una clase llama la atención el buen semblante de los alumnos y la limpieza del vestido, signo de la educación que reciben.

La gimnasia da fuerza y belleza al cuerpo y en la primera edad corrige aun los defectos naturales, conserva y afirma la salud, favoreciendo el ejercicio de todas las funciones fisiológicas, perfecciona los sentidos, agita los músculos y suaviza las articulaciones; comunica, en fin, al joven, dignidad en la postura, gravedad en el andar, gracia y atractivo en las maneras.

Los ejercicios gimnásticos aprovechan igualmente á la inteligencia, porque vigorizan los miembros y ponen en acción el sistema muscular, lo que calma los nervios y favorece al

<sup>1</sup> L'Église catholique et la liberté aux Etats-Unis.

cerebro fatigado; que adquiere con el reposo nuevo vigor para el trabajo intelectual.

La gimnasia influye también en la parte moral del niño, fortaleciendo su voluntad en las luchas diarias; avivando el sentimiento del honor; acrecentando el valor, por la competencia entre los alumnos; dándole confianza en sí mismo, por la conciencia de sus fuerzas; acostumbándole á la obediencia, y libertándole de la molición con todos los vicios que engendra en el alma<sup>1</sup>.

La gimnasia es natural y artificial. La primera comprende los juegos á que instintivamente se dedican los niños; y la segunda, por sus múltiples y graduados ejercicios, completa el desarrollo del organismo comenzado por los juegos, y favorece las funciones fisiológicas.

La enseñanza de la gimnasia ha de ser razonada, y no empírica; esto es, fundada en las leyes de la anatomía, que nos da á conocer la estructura, situación y relaciones de las varias partes del cuerpo humano; y también en las de la fisiología, que tratando de las funciones de los seres orgánicos y de los fenómenos de la vida, da luz sobre la oportunidad de los ejercicios y la manera de apropiárselos á las necesidades de cada alumno, así como sobre las precauciones que deben emplearse en dichos ejercicios.

En cuanto á la práctica, se ha de procurar que los ejercicios gimnásticos sean á propósito para el desarrollo de cada órgano y proporcionados á la edad, sexo y resistencia del individuo; que todos los miembros del cuerpo se ejerciten sucesiva y gradualmente, prefiriendo los juegos que exigen mayor actividad y ponen en movimiento mayor número de músculos, y cuidando de que cada ejercicio sea, en lo posible, perfectamente ejecutado. En lo relativo al método, M. Doex divide los ejercicios en las siguientes clases: 1.º ejercicios libres sobre el suelo; 2.º ejercicios libres, marchando; 3.º ejercicios con pequeños aparatos móviles; 4.º ejercicios con aparatos fijos; 5.º juegos; 6.º ejercicios que se hacen en los paseos, y ejercicios tácticos sin armas; y 7.º ejercicios de natación.

<sup>1</sup> Achille, Traité de méthodologie.

Los ejercicios gimnásticos se dividen en activos, pasivos y mixtos. En los primeros, á los que pertenecen los juegos de pelota, de la argolla, de la barra, de los bolos, del tejo, del volante, de los trucos, del billar, se ponen más ó menos en acción los músculos de los miembros y del tronco, y este ó aquel sentido externo; por lo que son muy provechosos á la salud.

Los ejercicios pasivos son aquellos en que, metido el cuerpo en un receptáculo cualquiera, como un carruaje, una litera, un barco, es movido ó impulsado por una fuerza extraña. Estos ejercicios, según Monlau<sup>1</sup>, no turban por lo común la acción digestiva; favorecen en alto grado las exhalaciones celulares y la nutrición general; activan la secreción urinaria y disminuyen la actividad de las funciones encefálicas. En especial la navegación puede producir cambios profundos en la constitución, por la pureza del aire, la uniformidad de la temperatura, el régimen alimenticio, las impresiones variadas que experimenta el viajero, etc.

Por último los ejercicios mixtos, como el montar á caballo, en bicicleta ó automóvil, son aquellos en que el cuerpo es movido por una fuerza extraña, pero entrando en acción algún órgano de él. Estos ejercicios, sobre todo la equitación, aprovechan á los obesos y pletóricos, que tienen poca movilidad.

En cuanto á los ejercicios activos, se ha de procurar que sean variados, pero no violentos ni demasiado fatigosos. «El ideal del ejercicio físico en los niños es aquel que pueda mantener la actividad de todos los órganos del cuerpo y contribuir á su desarrollo uniforme y armónico, que, cautelando á la vez al niño, lo entrega sin producirle cansancio ni fatiga nocivos á su salud.»<sup>2</sup>

Por lo expuesto se ve cuán útil y variada es la gimnasia, que sirve también para despertar en el niño la afición á los ejercicios militares y al manejo de las armas, cosas muy convenientes para la defensa de la patria.

**5. Cultura de los órganos de los sentidos.**— Los sentidos son susceptibles de educación, para lo que sirven

<sup>1</sup> L. c.

<sup>2</sup> Eléments de pédagogie pratique des Frères des Ecoles Chrétienues.

mucho la higiene y la gimnasia. Cuando ellos funcionan debidamente nos prestan positivos servicios; porque por su medio las ideas de las cosas sensibles penetran en la inteligencia, muchos sentimientos en el corazón, y adquirimos la noción de la belleza material. En especial la vista, el oído y el tacto son el lazo de unión entre el cuerpo y el alma, y son susceptibles de grande perfección. La perfección de un sentido depende de la de su órgano, el que mejora ó se deteriora por un ejercicio bien ó mal dirigido. Cada sentido admite la cultura higiénica, psicológica y estética.

«El tacto es el sentido que nos advierte que un cuerpo nos toca. Su órgano principal es la mano, que se educa por medio de ejercicios variados, en que el niño palpa los objetos para juzgar de su temperatura y resistencia; por medio de la escritura, el dibujo y, sobre todo, por los ejercicios elementales del trabajo manual.

«El oído se educa por la palabra del maestro, la lectura expresiva, la declamación, el canto y la música instrumental. Se ha de acostumbrar al alumno á pronunciar las palabras con claridad, á leer en un tono conveniente, á cantar con voz modulada.

«La educación de la vista es negativa ó positiva: la primera toma las precauciones necesarias para que el niño no contraiga la miopía ú otras enfermedades; la segunda ejercita el ojo en distinguir los colores y las formas de los objetos, acostumbrándolo á calcular la distancia de éstos, sus dimensiones, etc.»<sup>1</sup>

Cada uno de los sentidos necesita para su desarrollo una serie de cuidados y ejercicios. La higiene nos hace conocer los primeros, y la gimnasia los segundos. Por lo demás, los sentidos adquieren suma perspicacia cuando se los forma bien: sabido es cómo el oído y el tacto se perfeccionan en los ciegos, y la destreza de vista que obtienen los que se dedican á labores delicadas.

**6. La higiene escolar.**—Las reglas de la higiene se refieren al alumno y á la escuela; por lo cual, poco ganará

<sup>1</sup> *Éléments de pédagogie pratique des Frères des Ecoles Chrétiennes.*

la salud de aquél si las observa en su casa y las infringe en la escuela, ó si los directores de ésta precinden de dichas reglas. Vamos, pues, á tratar brevemente de la higiene escolar.

Las reglas de la higiene deben observarse en las escuelas por el hecho sólo de pasar en ellas los niños la mayor parte del día y de que el período de la niñez decide de su buena ó mala salud. La falta de cumplimiento de dichas reglas causa, por ejemplo, la miopía y las desviaciones de la columna vertebral, las escrófulas y la pereza del tubo digestivo.

Además, «los efectos que producen en el espíritu la limpieza y el aseo, tanto en los niños como en el local de la escuela; el buen aspecto de ésta y particularmente de las clases; la colocación ordenada y las condiciones estéticas del material de enseñanza; la corrección de ciertas actitudes viciosas y posturas indecentes; las recreaciones y juegos que tanto favorecen la buena disciplina escolar y el aprovechamiento intelectual, nos dicen claramente que la higiene es algo más que un conjunto de principios y reglas encaminadas á favorecer el desarrollo físico y preservar la salud de los alumnos; que á la vez es un medio de cultura y educación general, y que su influencia, rebasando los límites de la esfera puramente fisiológica, se manifiesta potente y vigorosa en los dominios del alma, para cuyas facultades de sentir, pensar y querer constituye la higiene una verdadera, benéfica y eficaz disciplina.»<sup>1</sup>

Preciso es recordar una vez más que el vigor del cuerpo y, por tanto, la cultura de las facultades físicas son indispensables á los niños de ambos sexos, á fin de que puedan ejercer el cargo ó adoptar el estado de vida que les asigne la Providencia; por lo cual la educación física merece lugar preferente en las escuelas y colegios.

Las reglas higiénicas relativas á la escuela se reducen á los cinco puntos siguientes: á la situación del edificio ó inmueble escolar; arreglo de cada una de sus partes, y al mobiliario; á la limpieza de los departamentos; á la re-

<sup>1</sup> *Alcántara y García, Higiene escolar.*

novación del aire y á la temperatura; á la luz natural y artificial.

En primer lugar, todo edificio escolar se construirá conforme á un plano, que debe variar según el terreno de que se dispone, el número y extensión de los edificios requeridos, y las condiciones peculiares de cada lugar. Pero en todo caso conviene dar al edificio una dimensión mayor de la exigida por las necesidades del momento, teniendo en cuenta que éstas cambiarán después con el aumento de la población escolar y la nueva distribución que exigirán las clases, oficinas y demás locales del colegio. En la construcción del edificio se consultarán la solidez, la decencia y, sobre todo, las exigencias originadas del fin peculiar de la escuela. Es un error, como lo nota Alcántara, posponer en los edificios escolares los intereses de la pedagogía y de la higiene á los del gusto ó capricho arquitectónico. Así es cosa corriente en nuestros días sacrificar el espacio, la luz y la ventilación, de que tanto necesitan los niños, á las exigencias de un decorado aparatoso, y preocuparse mucho del orden arquitectónico que ha de ostentar la fachada de una escuela, al mismo tiempo que se olvidan los lugares de recreo y limpieza, ó bien sacrificar las dimensiones de las clases al empeño de sostener una simetría y regularidad, que no hacen al caso. Por esto pocas escuelas y colegios, aun entre los edificadas en los países más cultos, reúnen las condiciones higiénicas debidas, no obstante invertirse en ellos sumas considerables.

Para el edificio escolar debe preferirse el terreno calcáreo y el arenoso, que son secos y saludables, por dejar libre curso á las aguas; mientras el arcilloso conserva la humedad y la despide, mediante el calor solar, en forma de vapores que dañan á la salud. También sería perjudicial situar un establecimiento junto á aguas estancadas, á focos de infección, en lugares ruidosos y de mucho tráfico; por lo que conviene colocar, sobre todo los internados, fuera de los grandes centros de población, donde difícilmente se observan las leyes de la higiene<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Estas reglas prácticas las tomamos de la importante obra del canónigo *Barré*, quien ha consultado los reglamentos oficiales de Francia, en esta ma-

La vecindad de las arboledas y jardines, siempre que no mantengan la humedad ni intercepten la luz, el calor y el aire, son favorables á la escuela; así como lo son las plazas y avenidas. Pero los edificios muy altos, sobre todo en calles estrechas, le son nocivos, por impedir la ventilación y la claridad.

En cuanto á la orientación del edificio no se puede dar una regla fija. En los países fríos es preferible situarlo al mediodía; en los cálidos, al norte; en los templados al sudeste ó al noroeste; pero en todo caso se ha de dar libre curso al sol, porque no hay cosa tan higiénica como su luz y su calor.

En lo referente á su construcción, los muros no deben ser ni muy gruesos ni muy estrechos, ni de materiales demasiado permeables. Por la parte exterior es conveniente dejar los muros al descubierto, y por la interior es mejor estucarlos ó pintarlos al óleo ó al temple. Para el tejado son preferibles las tejas comunes, ó sea de barro cocido, de color natural; pues las negras, así como las de pizarra y de zinc, absorben mucho calor.

Todo edificio destinado á la enseñanza debe tener, conforme á las prescripciones de la pedagogía é higiene modernas, á más de las clases, un cuarto donde los niños dejen su ropa de abrigo y sombreros; un patio descubierto para los juegos y recreos, ó un salón que lo substituya en los días lluviosos; un jardín ó campo, para los paseos; baños y urinarios aseados; un vestíbulo para recibir á los niños; una sala de visitas y de exámenes, y un local apropiado para los ejercicios gimnásticos. La escuela ó colegio tendrá, en fin, una capilla ú oratorio donde se congreguen los alumnos para las prácticas de piedad.

Respecto al pavimento, el de las clases, dormitorios, corredores altos, oratorio, etc., debe ser de substancia compacta, que no enfrie ó humedezca los pies, como lo hacen el ladrillo, la piedra, las baldosas; por lo que es preferible el piso de

tería, como también del excelente libro de Higiene escolar, por D. *Pedro de Alcántara y García*.

tabla, el entarimado de roble ó encina, ó el de pequeñas piezas de madera; pudiéndose emplear las substancias anteriores en los corredores bajos, oficinas interiores y patios, si bien en los destinados al juego y recreo de los alumnos es mejor sólo una capa de arena.

Las dimensiones de las clases guardarán proporción con el número de alumnos, que no pasará de sesenta en cada una, so pena de recibir perjuicio la higiene, la enseñanza y la disciplina escolar. Las clases tendrán buenas condiciones acústicas, serán aireadas y ventiladas por medio de un suficiente número de puertas y ventanas, que den libre acceso al aire y á la luz, debiendo las últimas estar provistas de ventiladores en la parte superior, á fin de poderlos abrir mientras se hallen los alumnos en clase. En los lugares de clima ardiente ó frío, ó de estaciones marcadas, se procurará, en lo posible, mantener en las clases una temperatura uniforme, empleando medios de calentar ó de refrescar el aire, según convenga.

La luz en las clases y salas de estudio no será opaca ni muy viva, porque ambas son nocivas á la vista, como también lo es el recibirla por delante, siendo preferible la *unilateral de la izquierda*, que evita la sombra de la mano y el alumno la recibe de lleno en la posición que toma al escribir. Para la iluminación artificial deben anteponerse el gas, la luz eléctrica, las lámparas incandescentes y en último caso las velas de esperma y de estearina, á los quinqués de petróleo, que con los miasmas que despiden vician la atmósfera y aun se prestan á accidentes peligrosos.

La altura de las clases será cuando menos de cinco metros, para que cada alumno tenga el aire respirable suficiente; las paredes serán estucadas ó pintadas al óleo, como también el techo, debiéndose elegir un color medio y no el blanco, que daña á la vista.

Las reglas anteriores son aplicables con ligeros cambios á las salas de estudio y de recreo. Por lo general, conviene tener abiertas las puertas y ventanas de estos locales cuando no están en ellos los alumnos, para que se renueve el aire y penetre la luz.

Los corredores deben ser espaciosos, entablados ó revestidos de cemento, de ventilación fácil, pero garantidos contra las corrientes de aire. El refectorio requiere mucho aseo, aireación constante y espacio suficiente. Las mesas serán de madera charolada ó cubierta con hule.

En los dormitorios se observarán las reglas indicadas para las clases, en cuanto á ventilación, etc. Los lechos se colocarán por lo menos á un metro de distancia, y junto á ellos habrá un velador ó pequeño armario para guardar la ropa, etc.; las sábanas se cambiarán á lo sumo cada quince días, y las mantas con alguna frecuencia.

Toda escuela ó colegio tendrá un patio amplio donde los alumnos puedan recrearse y hacer ejercicio. Para evitar el inconveniente de la lluvia ó del sol, se cubre por la parte superior, dejando libres los lados para, que circule libremente el aire.

El mobiliario escolar ha de ser adecuado á los diversos menesteres de los alumnos y de la enseñanza. Los bancos ó asientos no serán altos ni bajos, sino proporcionados al tamaño de los niños, de modo que puedan asentar los pies en el suelo y tener las piernas en posición vertical. La mesa ó tapete de leer y escribir estará á distancia conveniente del asiento, á fin de que el alumno esté recto y no agachado ó inclinado sobre la mesa, lo que daña á la columna dorsal y á los pulmones. Tampoco conviene apilar á los niños en los bancos, porque impide la circulación de la sangre y los movimientos, les ocasiona una fatiga penosa y dificulta la vigilancia.

He aquí algunas reglas prácticas dadas por Alcántara y García en esta materia<sup>1</sup>: «1.º Sentado el niño en el banco y descansando los pies en el suelo, las piernas deben formar con los muslos un ángulo recto, y éstos otro igual con el tronco. 2.º Para que el niño guarde esta posición, sobre todo al escribir, debe encontrar un apoyo para la región lumbar, y descansar en el asiento la mayor parte de los muslos, sin tener que encorvarse ni agachar los hombros para llegar á

<sup>1</sup> Obra citada.

la mesa. 3.<sup>o</sup> La mesa y el banco ó asiento deben estar próximos, de modo que entre el borde de la una y el del otro quede muy poca distancia. 4.<sup>o</sup> La longitud de la pierna, desde el suelo á la rodilla, indica la altura del asiento. 5.<sup>o</sup> La cavidad del estómago, sentado el niño y teniendo recto el tronco, determina el nivel á que debe encontrarse la arista interior (la que da al alumno) del pupitre, y, por tanto, la altura á que el tablero de éste debe hallarse del suelo y del respectivo asiento. 6.<sup>o</sup> El respaldo tendrá la altura conveniente á fin de que sirva de punto de apoyo á los asientos. 7.<sup>o</sup> Es preferible que cada alumno tenga su mesa y banco, ó sea el *pupitre individual*, ó á lo sumo el de *dos puestos*.

Cuiden los maestros de que los libros de lectura y estudio de los niños no sean de tipo diminuto, lo que causa la miopía; de que, para escribir, no se acerquen mucho al cuaderno ó plana, ni lleven la pluma á la boca con el fin de limpiarla, y de que conserven aseados los libros, cuadernos y demás útiles de enseñanza.

La limpieza y el aseco son auxiliares importantes de la higiene, por lo que todos los departamentos escolares han de ser barridos con frecuencia, sacudiendo el polvo de los muebles y paredes, ó mejor recogiénolo en esponjas, ó telas, ó aserrín, para echarlo fuera. La luz solar ha de penetrar con abundancia en las clases y pizcas de estudio, tanto porque facilita el uso de la vista, como porque las sana, combate la acción de los microbios, y favorece las funciones nutritivas. El alumbrado artificial ha de ser puro y suficientemente intenso para no dañar la vista; y, por último, la temperatura será, en lo posible, uniforme, cuidando de evitar los cambios bruscos tan perjudiciales á la salud.

**7. Sin la virtud, poco ó nada aprovecha la educación física.**— Conviene tener en cuenta que, si bien la educación física desarrolla y robustece el cuerpo, ella es ineficaz cuando carece el joven de sanas costumbres. Como lo han notado ya varios autores, de nada sirve el mayor grado posible de gimnasia, si algunas horas después se gastan las fuerzas en diversiones y orgías degradantes. Dada la unión del alma con el cuerpo y su mutuo influjo, no puede

ser indiferente, para el organismo, el hábito de la virtud ó del vicio. Las impresiones morales causadas por las pasiones repercuten, por decirlo así, en el cuerpo, quien se gasta y destruye por las costumbres licenciosas mucho más que por las enfermedades físicas.

«La medicina moderna no da siempre la suficiente importancia al tratamiento de las enfermedades causadas ó sostenidas por las pasiones», asegura Monlau<sup>1</sup>. «Los efectos de éstas son terribles; y como son también transgresiones higiénicas, pueden producir todas las enfermedades conocidas. *La mayor parte de los hombres*, dice un médico filósofo, *salen de este mundo por la puerta moral*. Téngase, pues, entendido que en la mayoría de los casos son tanto y más fructuosos los remedios morales que las prescripciones farmacéuticas.»

La religión, con sus saludables enseñanzas y benéficos preceptos, es medio eficaz de equilibrar las fuerzas del alma y del cuerpo, y de producir la salud; porque «esa institución sublime» (la religión), añade el mismo autor, «califica de *pecados* lo que la higiene llama sólo *indiscreciones*, *abusos ó excesos*, y amenaza la primera con la *perdición eterna* á los que la segunda conmina sólo con la *pérdida de la salud corporal*. Los sacramentos, la oración, el ayuno, la abstinencia, las predicaciones, etc., son poderosos recursos que la religión emplea á menudo con provecho para contrarrestar la invasión y combatir los efectos de las pasiones.»

Cuando la medicina, la legislación y la religión proceden de acuerdo y se auxilian mutuamente en la gran obra de morigerar al hombre, se obtienen muy buenos resultados para el individuo y la sociedad. «Todas tres se ocupan en dirigir al hombre desde la cuna hasta el sepulcro y en procurar su felicidad», escribe Descuret<sup>2</sup>; «solamente que la una quiere más bien hacerle individuo robusto, la otra ciudadano pacífico, y la tercera hombre eminentemente virtuoso. ¿Por qué, pues, no han de mancomunar las tres sus esfuerzos y emplear

<sup>1</sup> «Higiene privada».

<sup>2</sup> «La medicina de las pasiones».

simultánea y ordenadamente contra las pasiones unos remedios que tan afines son entre sí? Las tres hacen también observar sus códigos por determinados motivos, á saber, el interés, el temor y el amor: á los que los observan se les ofrece la salud, el aprecio público y la paz de la conciencia, prelude de los celestiales goces; los que los infringen soportan enfermedades, castigos de los hombres y castigos de Dios. Las tres, en fin, tienen cada cual su ministro: el médico que socorre, el magistrado que castiga, el sacerdote que perdona.»

Si se desea fortalecer el organismo del joven, infúndansele, ante todo, hábitos de honradez, acostumbrándole al vencimiento de las pasiones, al dominio de sí mismo, al trabajo material ó intelectual, á la serenidad en los peligros, á la fortaleza cristiana en los reveses de la vida, á la práctica de las buenas obras.

«Los hábitos de virtud se manifiestan, en algún modo, en la fisonomía del hombre y reflejan la belleza moral de su alma. ¿No es la inocencia que resplandece en los rasgos cándidos de la infancia y de la juventud virtuosa, la que constituye el atractivo de estas dichosas edades? Por el contrario, toda pasión desarreglada perjudica á la belleza plástica y conduce á enfermedades ó á una muerte prematura, como lo comprueba la experiencia.»<sup>1</sup>

Está plenamente probado que, cuando los pueblos conservan la pureza de sus costumbres, las razas son robustas y honradas; pero cuando los domina el desenfreno, son víctimas de su propia corrupción. La educación física poco ó nada aprovecha, pues, sin la educación moral.

<sup>1</sup> *Achille, Vade-mecum de l'éducateur chrétien.* De esta obra y del «Tratado de Metodología», del mismo autor, hemos tomado, en parte, la doctrina de este capítulo.

## CAPÍTULO DÉCIMO. DEBERES DEL JOVEN EN SU PROPIA EDUCACIÓN.

1. El niño, sujeto de la educación. — 2. Necesidad de la iniciativa y del esfuerzo personal del joven en la educación. — 3. La felicidad, aspiración incesante del joven. — 4. Deberes que la educación le impone para con Dios, para con los padres y maestros. — 5. Ha de amar el trabajo, adquirir carácter y espíritu de vencimiento. — 6. Misión de la juventud en el mundo. — 7. Superioridad del joven creyente sobre el incrédulo. — 8. Entusiasmo por las nobles causas. — 9. Peligros y males que ha de evitar el joven, sobre todo en la época de su formación intelectual y moral.

**1. El niño, sujeto de la educación.** — Hemos expuesto en los capítulos precedentes los principios de la educación cristiana, indicando las personas á quienes corresponde darla, la manera con que han de proceder en obra tan importante y los daños y peligros que han de evitarse en ella. Mas, para trabajar con buen éxito y eficacia en la labor de la educación, es preciso «estudiar al niño, para obrar sobre él con conocimiento de causa; darse cuenta de su fin, para imprimir una dirección conveniente al trabajo educador y saber los medios que han de emplearse para llegar al término propuesto».

Hemos visto que Dios y la Iglesia por Él instituida, los padres y los maestros elegidos por éstos, tienen derecho de educar al niño; pero también éste interviene en la educación, en cuanto es la *materia*, ó mejor dicho, el *sujeto* sobre el cual se vierte aquélla.

Por mucho que Dios desee la buena formación del niño, por asiduos que sean los cuidados de los padres en educarlo y por vivo que sea el empeño de los maestros en cooperar á esta obra difícil, puede, no obstante, el joven oponer un obstáculo tenaz á la acción de los que se ocupan en formarlos.

La libertad es un don precioso de lo alto; pero, en el estado actual, puede el hombre abusar de ella y emplearla en daño propio. Dios mismo no contraría las determinaciones de la voluntad humana; quiere que cada cual sea dueño de sus actos y, por lo mismo, feliz ó desgraciado por su libre elección. Aun tratándose de los inapreciables intereses de la