

no olvidar que la seda se tuesta con facilidad al fuego.

La seda toma por medio de este lavado su lustre y aun sus colores, si no estan alterados por la suciedad. Toma ademas una especie de compostura ó aderezo que comunmente tiene mas brillo que el nuevo.

#### DE LAS PROVISIONES DE LA CASA.

Una casa bien dirigida debe estar provista de todas las cosas que pueden guardarse, y que es ventajoso comprar en ciertas proporciones ó en una estacion mejor que en otra. La mayor parte de estas provisiones deben ser preparadas por el ama de la casa; y si entiende bien estos pormenores, encontrará en ello una gran economía. Pero el ama de casa deberá tener encerradas las provisiones para que, como dice el proverbio, no degeneren *en profusion*.

No hay ventaja ninguna en comprar géneros de mediana calidad; es poco considerable el dinero que se economiza, y su mal uso eleva el precio sobre el de las cosas buenas.

No emplearé el tiempo dedicado en esta obra al tratado de economía doméstica en dar recetas que se pueden encontrar en muchas obras conocidas. Me limitaré á dar algunos consejos acerca de las provisiones mas importantes de la casa.

La leña es un gasto importante, y es preferible comprarla en verano. El roble negro y de pié es la mejor. Se debe elegir la leña que proceda de terrenos áridos, por ser fuerte y torcida: es mucho mas pesada y mas dura, aunque me-

nos cómoda para colocarla en el hogar, pero da mas calor. Se debe hacer todo lo posible para no comprar leña al pormenor, porque se paga por ella casi doble de lo que vale. Debe estar siempre en sitio resguardado.

El vino es un objeto no menos importante, y es tambien mas económico comprarle por mayor que al menudeo. Es muy ventajoso embotellarle; porque ademas de estar muy bien, puede saberse de positivo lo que se gasta. Esta provision debe estar bajo llave mejor que ninguna otra.

Vale mas comprar vino crudo inferior, pero puro y sin mezcla, que vino dulce y mezclado. Los vinos del Mediodía admiten mejor el agua que los del centro; pero no convienen á los estómagos delicados, sobre todo á las mugeres y á los niños.

Debe purificarse el vino antes de embotellarle, y para ello se emplean claras de huevo disueltas en agua. Viértese en la barrica y despues se menea con fuerza con una vara. Para un tonel de 250 litros se necesitan cuatro huevos: ciérrasele herméticamente, y dentro de ocho ó diez dias se puede gastar el vino. El vino blanco puede purificarse del mismo modo; pero generalmente se emplea cola de pescado disuelta en agua, y se procede como para el vino tinto.

Mucho cuidado debe ponerse en tapar el vino cuando se le embotella, y de esto depende en parte su conservacion. No conviene mojar en agua los tapones de antemano; al contrario, es preciso emplearlos secos. Se prueba el tapon que debe entrar con trabajo por la boca; se le saca despues, se le moja en agua, se le vuelve á



colocar en seguida y se aprieta con un macito de madera teniendo la botella en la mano. El vino no debe tocar al corcho porque al punto se rompería la botella, lo mismo que si tuviese algo debajo. El vino comun conservado algunos años en botellas se mejora bastante.

Hay una gran economía en comprar el jabon anticipadamente, porque cuando está húmedo y blando se deshace en el agua sin aprovechar para la ropa. Es preciso, pues, hacer provision de él, cortarle en pedazos, colocarle en sitio donde corra el aire para que se seque, cuidando de juntarle.

El buen jabon tiene un olor ordinario y se notan en él algunos ojos, el jabon blanco altera los colores.

El azul de que se usa para la ropa blanca está muy falsificado en el dia, y comunmente le da un color negruzco muy desagradable. Es preferible comprar un poco de añil que cuesta caro en apariencia; pero que basta muy corta cantidad para obtener buen resultado. El añil se vende en pedazos informes, y es casi negro y de color de cobre. Es preciso emplearle con precaucion, porque son muy dificiles de quitar las manchas que ocasiona. Se le debe envolver en un pedazo de franela doble ó de tela nueva, y hacerle secar con cuidado luego que ha servido.

Las velas de verano son preferibles á las del invierno, y son hasta menos caras: es preciso hacer las provisiones en esta estacion, pues cuanto mas tiempo tienen, mas blancas y mas duras se ponen. Conviene tener una caja cuya tapa sea de bastidores, para custodiar los pa-

quetes de velas que han de consumirse: este es el medio de ponerlas al abrigo de los ratones.

El aceite para las luces se aclara y purifica en la misma vasija en que esté, y es ventajoso comprarle de antemano. Debe colocársele en la cueva porque el calor le hace espesarse. Su olor no es agradable, pero únicamente es fétido cuando está deteriorado.

Es casi imposible encontrar aceite comun puro en el comercio al pormenor; el mejor medio de asegurarse de su calidad, es gustarle; no debe saber mas que á la aceituna y hasta hay aceite que no tiene sabor ninguno. El aceite comun de mala calidad se coagula tambien como el de buena. Es preciso tenerle en la cueva y bien tapado. No conviene hacer gran provision de él, porque pudiera enranciarse.

El aceite de nueces fresco y sacado en frio es muy agradable al paladar; pero se enrancia pronto cuando se prepara caliente; consérvase mucho tiempo en la cueva.

El vinagre no es un artículo bastante subido para hacer provision de él, á no ser que se tenga una madre de vinagre y vino de inferior calidad para sostenerle. El vinagre de madera es mucho mas fuerte que el de vino, pero es menos sano. Cuando el vinagre de vino es demasiado flojo, es preciso hacerle hervir algunos instantes, y de este modo adquiere fuerza por medio de la evaporacion del agua. Es muy agradable cuando se le perfuma con una infusion de estragon, unos pocos ajos, algunas hojas de rosa, algunas cebollas, un poco de tomillo y laurel; despues de haber estado quince dias en



infusion en una redoma ó en un cántaro, se cue-  
la, y se embotella.

Para hacer mostaza buena y barata, se compra mostaza negra y fresca en grano; se lava bien, y se la pone á secar; se tritura en un mortero de mármol ó de madera y se la pasa por tamiz para emplear solo las partes mas finas. Se disuelve con vinagre y estragon, á lo que se añade un poco de sal. La mostaza se conserva largo tiempo tapada; pero cuando no lo está, se seca sin echarse á peder.

Creo deber limitar á lo que precede las generalidades y los pormenores sobre los asuntos que abraza la economía doméstica propiamente dicha. Despues de haber hablado al gefe de la casa y sobre todo á la madre de familia de los principales objetos de su solicitud en lo que concierne al menaje, reemplazaré á las numerosas recetas con que pudiera aumentarse este tratado, algunos consejos sobre la educacion fisica y moral de la primera infancia. Creo que no podré menos de agradar al padre y á la madre hablándoles de lo que mas aman en el mundo.

#### CONSEJOS ACERCA DE LA EDUCACION

##### DE LA PRIMERA INFANCIA.

La primera infancia del hombre, época de su vida en que mas cuidados reclama, es la de que menos solemos ocuparnos. Parece que la vida del hombre es una cosa casi indiferente en esta época, escepto para los autores de sus dias. Los muchos niños que mueren antes de cumplir el

año, es cosa que merece fijar la atencion; casi una cuarta parte de niños no llegan á esta edad.

Cuando el hombre nace, se le confia por lo comun á groseras nodrizas, imbuidas en las preocupaciones propias de la ignorancia, ó á niñas que carecen de aquel sentimiento recíproco que nace entre la nodriza y el niño en el hecho mismo de darle el pecho. Ademas, la mayor parte de las madres y nodrizas jóvenes no tienen esperiencia ninguna ni otra guia mas que su ternura y los consejos de sus madres ó de otras mugeres que, si bien son mas experimentadas, no por eso saben mas.

El talento de J. J. Rousseau abrazó de un solo golpe la vista de las tristes condiciones de este estado de cosas y las inmensas mejoras de que es susceptible. Pero la revolucion que ha hecho no ha penetrado en todas las clases de la sociedad, ni ha hecho todo el beneficio que debia esperarse.

Sin embargo, ha habido un movimiento general que ha producido dichosos frutos; pero que muchas veces ha conducido á escesos opuestos; felizmente no han tenido consecuencias enojosas. No todo el mundo lee á J. J. Rousseau, y hay muchas personas que no pueden penetrar en la profundidad de sus pensamientos para aplicarlos con justicia. Las luces que ha dado este gran hombre sobre la educacion de la infancia, no se han comunicado mas que parcialmente y solo en las clases mas instruidas de la sociedad, especialmente en las grandes poblaciones; en las provincias y en el campo, no ha penetrado en las familias mas que un débil rayo. Estoy convencido de que pudiera prestar eminentes servicios



un buen guía sobre la primera educacion fisica y moral del hombre, y que las mugeres sensatas é instruidas, al paso que se conformarian con ellas, propagarian poco á poco con su ejemplo los buenos principios y los métodos. Persuádanse de que estos buenos ejemplos constituyen un deber tan santo por su cumplimiento, como el que desempeñan prodigando sus cuidados á sus hijos.

El punto sobre que espero encontrar pecos que me contradigan, es el de inspirar á las jóvenes la resolucion de criar á sus hijos. El beneficio que se recogerá no se limitará á las queridas criaturas que alimentarán con su leche, sino que el cumplimiento de este deber influirá inmensamente en la felicidad de su existencia. ¿Qué esposo habrá bastante insensible para no comoverse al espectáculo de una madre dando de mamar á su hijo?.... Si no estuviese dispuesto á rendir á su muger todo el cuidado y todo el respeto que la debe, ¿no le recordarian que falta á sus compromisos las sencillas gracias de la inocente criatura que tiene al pecho, y la ternura que une al hijo y á la madre? Si por el contrario cumple con ellos, ¿no encontrará un encanto inesplicable, una distraccion deliciosa en dividir con su compañera los tiernos cuidados que dispensa al fruto de su amor? Por lo que hace á las mugeres, compensarán mil veces las fatigas y las privaciones que parece imponerse, las incalculables ventajas, los infinitos placeres que encontrarán en el cumplimiento de este deseo de la naturaleza. Al consagrarles su leche, su tiempo y sus cuidados, adquirirán un título mas al reconocimiento de sus hijos, ahor-

rándoles muchos dolores, y tendrán mas justas esperanzas de conservarlos. Las gracias y la bondad de su nutricion, se reflejarán sobre ellas; se adornarán de una nueva virtud á los ojos de su esposo y poseerán un medio mas de fijar su ternura. Se habituarán con gusto á la vida interior, destino natural de la muger; y la felicidad, las gracias siempre nacientes que encontrarán en esta vida, no tardarán en hacerles olvidar los frívolos placeres que se buscan en el mundo; gozarán de aquella inagotable satisfaccion interior que se experimenta con el cumplimiento de sus deberes; en fin, adquirirán un título mas á la proteccion de Dios.

Debiendo circunscribirme á algunas páginas, me limitaré á dar solo algunos pormenores acerca de los cuidados mas necesarios que deben prodigarse á la criaturita, objeto de nuestra solicitud.

En una obra mas completa que he publicado sobre este asunto, se encontrarán los datos necesarios acerca de los cuidados que deben preceder y seguir al parto. Por consiguiente, hablaré de esas precauciones minuciosas de que tan necesario es rodear al niño cuando acaba de nacer.

Luego que un niño nazca y esté vestido, se le debe colocar en una cuna; necesita descansar, y es preciso que aprenda desde que nace que allí, y no en las rodillas de su madre, es donde debe encontrar el descanso. Si estuviese muy delicado, se le podria poner en la cama de su madre para calentarle; pero considero esto como una escepcion, cuyo hábito es preciso evitar todo lo posible que contraiga. No se tomará ninguna precaucion para evitar el ruido cuando



duerme; porque esto seria darle una enojosa susceptibilidad. El tiempo en que duerme es un precioso momento de libertad para las personas que le cuidan; y seria un tiempo de esclavitud para las todas personas de la casa si se acostumbra al niño á que hubiera silencio á su alrededor siempre que duerme.

Debe evitarse mucho acostumbrarle á pasearle de noche; si no necesita nada, por mas que esté despierto, por mas que lllore, es preciso dejarle en su cuna y únicamente asegurarse de que no tiene frio, lo que suele suceder mucho en la primera edad; si á pesar de todo llorase muy fuerte, convendrá tomarle, arrullarle un poco en los brazos, y volverle á la cuna luego que se le haya callado. Es por otra parte muy molesto tener que pasear á un niño dia y noche, y siempre peligroso esponerle al frio que puede experimentar al salir de la cama. Repito que esto es una cosa inútil á menos que el niño esté enfermo.

No es indiferente el modo de acostar á los niños. Primeramente, al nacer, su cuerpo contiene unas aguas viscosas que deben arrojar, despues espelen muy comunmente con mucha facilidad los alimentos que les sobran en el estómago: es preciso, pues, acostarle de lado; de este modo sueltan con facilidad lo que les viene á la boca, mientras que si estuviesen acostados de espaldas, se quedarían aquellas materias en la garganta, impedirían mucho la respiracion y hasta pudieran causarles convulsiones, ó tendrían precision de tragárselas, lo que es preciso evitar. Se cuidará de no dejarles un brazo debajo del cuerpo, porque se les hincharia y les do-

leria. Es preciso alternar de lado para echarle; esto les descansa, conviene á su regular desarrollo, y les acostumbra á echarse del lado izquierdo, lo que muchas veces para algunos adultos es incómodo y hasta imposible.

Si el niño llorase mucho, se le podría dar algunas gotas de agua tibia azucarada antes de ponerle al pecho, pero con cuidado, porque es preciso no llenarles el estómago, y si se viese que tenia frio, seria preciso calentarle, sin consultar para esto únicamente su rostro y sus manos, que deben estar frias si el niño está bueno. Otra cosa debe decirse de sus pies que debe tener calientes. Al cabo de seis ú ocho horas, cuando mas, se pondrá el niño al pecho teniendo gran paciencia y gran perseverancia en hacer que le tome. He visto un niño estar mas de media hora sin tomarle; tambien tardan mucho en comer al principio. Convendria tratar de evitar esto, porque la madre se cansa de estar sentada. Cada dos ó tres horas cuando mas, se le pondrá el pecho á no ser que duerma, porque se debe respetar su sueño. Sin embargo, puede despertársele si la madre tuviese muy cargados los pechos. Es preciso no esperar desde los primeros dias á que lllore para darle de mamar; que sepa desde luego que no necesita llorar para manifestar sus necesidades. Cuando se despierta, permanece la criatura en un movimiento silencioso y esperando. Este es el momento que se ha de aprovechar para darle la única cosa que desea; el pecho de su madre.

Las necesidades de los niños están reducidas desde los primeros dias á mamar, á dormir, á que los muden y los laven. Por lo comun el



niño cierra los ojos cuando tiene el estómago lleno, y no vuelve abrirlos mas que para llenarle. Desde este momento es preciso acostarle luego que sus necesidades estén satisfechas, y hasta dejarle llorar, á no ser que la violencia y duracion de sus gritos haga pensar que está incómodo ó que necesita alguna cosa.

Creo que depende del primer mes la costumbre que toman los niños de permanecer quietos cuando tienen todo lo que necesitan, y se debe tener un gran cuidado en hacérsela tomar. Si cedéis á los primeros caprichos del niño que no están dirigidos por su inteligencia, sino sencillamente por un principio de dominacion innata en el hombre, por una especie de deseo de que se ocupen de él, hareis un tirano que os hará desgraciados sin que él saque fruto ninguno de ello. Sed pues, firmes, desde los primeros días de la existencia de vuestro hijo por su felicidad y por la vuestra, y no creais que por eso sereis menos tiernos con ellos. Esta ternura bien entendida producirá dichosos frutos para siempre. Sin embargo, un niño muy tierno y delicado, necesita muchas veces que su madre le acueste consigo; este dulce calor basta muchas veces para callar sus gritos; pero es preciso no abusar de este medio que puede acarrear graves inconvenientes.

Oigo ya voces que claman: "firmeza con un niño recién nacido ¡oir sus lamentos sin muchas veces saber la causa de ellos y no tratar de calmarlos!..."

Sí, si le acostumbráis á tomarle en brazos luego que lllore, llorará siempre que se despierte, porque querrá mejor estar sobre las rodillas ó

en brazos que acostado. Pero se dirá tambien, ¿por qué no se le ha de dar una satisfaccion que tan poca costa puede procurársele? Porque este goce no es siempre necesario y perderia su valor con el hastio, hariais una necesidad de ello, no tardaria en oponerse la fatiga que causaria á la madre, y entonces os veriais obligados á imponerle una privacion; lejos de haber contribuido á su felicidad, se irritará su carácter con la violencia que pondrá en hacerse obedecer; al paso que si le acostumbrais á permanecer despierto en su cama, se encontrará en ella tan bien como en cualquier otra parte, y os ahorraréis un gran cansancio y una pérdida de tiempo considerable. Despues, segun vaya creciendo, le dareis medios de distraccion que ocuparán sus ocios, siendo su trabajo alimentarse y dormir, y será para él estar despierto lo que el reposo es para los adultos. Se habituará á bastarse á sí mismo cuanto sea posible, y esto le hará ingenioso para encontrar recursos en su inteligencia para distraerse por sí mismo, se principiará por último á hacerle tan independiente como el estado de la sociedad lo permite en el círculo de nuestros deberes.

Es preciso pensar en arreglar el primer mes el alimento del niño. No quiero decir con esto que sea necesario fijar precisamente las horas en que debe mamar; pero entiendo que no se le debe dar el pecho mas que cuando tenga hambre. La mayor parte de las nodrizas, por no decir todas, aplican casi continuamente y sin orden ni concierto al pecho el niño. Esta costumbre es muy mala bajo todos aspectos: en primer lugar fatiga á la madre y es absoluta-



mente inútil y perjudicial al niño; despues le hace estar continuamente vomitando, lo que no solo tiene el inconveniente de ensuciar los vestidos y los de la persona que les lleva, y de hacerles contraer un olor detestable y hacerlos repugnantes á la vista, sino lo que es peor fatigar su estómago.

Así pues, se ve muchas veces obligado á espeler convulsivamente aquella superabundancia de alimento. Lo mas amenudo que un niño debe mamar debe ser de dos á tres horas, y hasta es preciso prolongar estos intervalos á medida que crece, y hacer cuanto se pueda y marcar esta distancia con papilla ú otro cualquier alimento que se les dé.

Un niño acostumbrado desde que nace á no mamar mas que cuando realmente lo necesita, no juega con el pecho de su madre cuando se le presenta. Le recibe con alegría y reconocimiento, recibe con avidez y toma sin interrupcion el alimento que necesita y que de fijo le aprovechará. Cuando está satisfecho, se duerme ó se divierte con mas tranquilidad que si hubiese contraido la mala costumbre de mamar segun su capricho. La madre tiene entonces algunos momentos desocupados y puede entregarse al reposo tan necesario á su salud, ó bien ocuparse de sus quehaceres. De este modo puede adquirir su leche todas las cualidades necesarias. El momento de dar de mamar es entonces tan agradable y tan útil para ella como para su hijo, porque conoce la necesidad de desembarazarse de la amplia provision que hizo para él. Tiene de este modo muchos menos dolores y muchas menos probabilidades de espe-

riméntar algun mal, porque como acude la leche en abundancia, no estira el niño el pecho; no trata de morderle, de hacerle daño, y la madre puede sustraerle mas pronto á la influencia del aire, comunmente perjudicial, siempre temible. En fin, esta circunspeccion principia á hacer comprender al niño que el medio mas seguro de saborear el placer que se encuentra en satisfacer las primeras necesidades de la naturaleza, es no buscarlas mas que cuando se necesitan.

No penseis que estas preciosas lecciones sean inútiles en la edad en que yo pretendo que se comience á ejecutarlas. Los principios que debemos inculcar á nuestros hijos, deben hacer de algun modo parte de su naturaleza, porque el medio mejor de conseguir este fin, es buscar estas lecciones en sus necesidades mismas, y practicarlas desde la cuna.

A los quince dias ó tres semanas si está el tiempo bueno, un poco despues si no lo está, es preciso bañar al niño. Esta costumbre originaria de Inglaterra, principió á estenderse en las clases acomodadas de la sociedad francesa. Si queremos retraernos á tiempos mas remotos, veremos que los antiguos hacian un uso mas frecuente de los baños para sí y para sus hijos. Son uno de los mas preciosos auxiliares que se puedan dar á la naturaleza, así como uno de los mas eficaces preservativos y de los mas eficaces remedios para la mayor parte de las enfermedades de los niños; porque casi todas son causadas por un exceso de vida, y por consiguiente de naturaleza inflamatoria.

Los baños, lejos de debilitar como comun-



mente se cree; fortifican y ayudan al desarrollo, estendiendo los músculos y la piel. El baño ofrece á los niños una gran diversion, porque están siempre alegres en el agua. Es bueno emplear un termómetro para determinar el calor lo cual se juzga de una manera muy insensata con la mano, porque cuando está caliente se encuentra el baño frio, caliente cuando está fria. Se pondrá el agua á 30 ó 32 grados centígrados y se tratará de bajar este calor á 25 grados poco á poco si el niño no llora ni se costipa.

Se principiará por bañarle hasta el ombligo: un gran barreño puede bastar para los primeros dias, y despues se reemplazará con una tina. Los primeros dias no se dejará al niño en el agua mas que algunos minutos, poco á poco se aumentará la duracion del baño, y se elevará gradualmente la altura del agua. No es necesario bañarle todos los dias, á no ser que lo exija alguna enfermedad, no porque yo pienso que puede perjudicarlo, sino porque el baño diario pide cuidados y trabajo, y no es indispensable. Cuando el niño sea muy pequeño, se le sostendrá en el agua por debajo de los brazos, despues con un pañal que se le atará á la espalda, del que se le tendrá; mas adelante se sujetará el pañal al asa del baño y entonces el niño se tendrá solo, pero es preciso no abandonar nunca porque pudiera caer de cara al agua y asfixiarse en un momento. Al principio se meterá al niño con la faja, pero segun vaya creciendo y se aumente la altura de agua, se la reemplazará con una faja de franela; la lana se enfria menos que cualquiera otra

tela cuando está mojada, y no se pega á la piel; por esta razon es muy fácil de quitar. Se reemplazará tambien el gorrito por otro de franela.

Cuando un niño se ha acostumbrado al baño, se le puede dejar en él una ó dos horas en los grandes calores si se encuentra bien; pero entonces es preciso sostener el calor del baño echando un poco de agua caliente, que se añadirá con mucha precaucion.

Los niños encuentran por lo comun un gran placer en agitarse en el agua que menean con sus manitas saltándole por todas partes, por lo que se les bañará en una habitacion que no puede estropearse. Si esto no pudiera hacerse, se pondrá un gran hule al rededor del baño para no privarles de sus juegos, que sin embargo se deben moderar, porque es preciso que sepan desde luego que el estado de la sociedad les impondrá toda su vida una especie de traba absolutamente necesaria para el sostenimiento del orden y de las costumbres.

Se puede principiar á sacar á la calle á un niño á los diez ó quince dias de nacido, en el buen tiempo; pero un poco mas tarde si es invierno; sin embargo, es preciso que no impida el miedo al frio que salga al aire que tan necesario le es. Supuesto que los niños nacen tambien en invierno como en verano, prueba es de que pueden soportar los rigores de la estacion: pero se le envolverá segun la temperatura, cuidando que les dé el aire en la cara. Si hace frio, se elegirá un buen dia y hora adelantada para las primeras veces: despues será preciso acostumbrarlos al frio lo mismo que al calor: es



prudente, sin embargo, cuando los niños son pequeños, no esponerlos al anocher al rocío.

La persona encargada de llevar al recién nacido, colocará la almohadilla de la cuna en su brazo y le acostará encima. Cuando los niños están fuera de sus casas, casi siempre duermen, y están de este modo infinitamente mejor. Si hace frío le resguardará la almohadita; si hace calor, le preservará del que arroja el brazo y el cuerpo de la persona que le lleve. Un niño debe salir casi todos los días á no ser que á ello se oponga un impedimento absoluto.

Luego que un niño tiene tres semanas, es preciso pensar en hacerle vacunar. Cuanto mas temprano se haga esta operacion, menos la siente; en todo caso lo mas que puede causar es un ligero acceso de fiebre que dura veinte y cuatro horas; esta consideracion no debe detener á nadie. Si es una niña, será preciso colocar la vacuna en lo mas alto del brazo y de través para que no se vea la cicatriz cuando despues esté de manga corta; aunque fuese muy ligera esta cicatriz, interrumpiria la perfecta regularidad de la piel que es una de sus bellezas. Tres picaduras bastan en cada brazo. Si no es facultativo el que vacuna, es preciso cuidar que el que hace la operacion introduzca el virus únicamente en la epidermis; porque si se profundiza la picadura sale una gotita de sangre que puede absorber el virus y el efecto de la vacuna es mas incierto.

Cuando se vacuna un niño no se debe temer que se le comuniquen enfermedades del individuo á quien pertenece el virus; á no ser que

éste se halle atacado de una enfermedad contagiosa que pudiera comunicar su contagio ó su aproximacion á la persona que vacuna. El virus no lleva en sí mismo mas que su accion; sin embargo, como la vacuna que se toma de un brazo blanco y robusto inspira mas confianza, se deberá cuidar de tomarla de una persona que reuna estas cualidades. Pero, repito, no se debe tener miedo ninguno. Habrá muchos mas inconvenientes en retardar la vacuna que en tomar el virus de un niño enfermizo.

Mas hablaria acerca de la utilidad de la vacuna, si esta utilidad no fuese evidente para todo el mundo.

Cuando se principia á hacer comer á un niño, se le da por lo comun papilla espesa ó mal cocida. Creo que es el peor de los alimentos que se pueden elegir para personas cuyas facultades digestivas apenas desarrolladas, no son propias mas que para elaborar alimentos líquidos. Esta masa sin levadura que no recibe ninguna preparacion de la masticacion, llega al estómago y pasa casi sin digerirse, y hasta muchas veces causa estragos tales, que causa convulsiones. Pero como este alimento es fácil de preparar, se le emplea sin ninguna reflexion y se hace lo que se ha visto hacer: todo el mundo sabe que desde tiempo inmemorial está admitida la papilla como alimento para los niños de pecho. Pienso que no se debe proscibir enteramente este alimento; si absolutamente se quisiese hacer uso de él, deberia sufrir la harina la preparacion siguiente para hacerla mas fácil de digerir; y aun con todo seria preciso que la papilla estuviese muy clara y muy cocida. Se es-



tiende harina en un plato de barro de un dedo de grueso, y se le mete en el horno despues de haber sacado el pan, muchas veces si es necesario, hasta que haya tomado un color amarillento; entonces adquiere un gusto escelente y está en parte cocida. Pero como cuando se seca se endurece mucho, es preciso antes de emplearla machacarla y pasarla por un tamiz ó un colador fino. Debe estar muy clara la papilla para que el niño pueda beberla por medio de un pistero.

La panatela ó sustancia de pan es uno de los alimentos mas convenientes: se hace muy clara, y para los primeros tiempos se cuele para evitar que haya pedacitos de pan demasiado gruesos que pudieran atascarse en la garganta del niño y de los que no podria libertarse sino con mucho trabajo. En la panatela se pondrá un poco de azúcar ó de sal y manteca. Tambien se puede hacer escurrir el agua despues que está cocida y reemplazarla con leche cruda, y aun creo que es preferible este modo de prepararla. En fin, mas adelante se podrá hervir un poco echando algo de fécula de patatas, pasta ó arroz bien cocidos.

Algunas personas caen en un extremo opuesto al grosero alimento de los niños que desean desterrar, sustituyen sopa echa de bizcochos ú otras preparaciones escogidas, sazonadas con mucha azúcar y hasta con agua de flor de naranja. Tampoco convienen estas sopas lo mismo que la papilla, porque dan mucho calor al estómago de los niños; es inútil este esmero en los mandares, porque á su paladar, todavia nuevo, gustan todos los que se le dan. Siempre será muy

capaz el niño de saborear las cosas buenas, evitemos cuanto podamos acostumbrarle á ello para reservarle los goces que la saciedad le quitaria. Cuidemos muy especialmente de conservarle los placeres en las menores cosas de la vida; si consigue encontrarlos, habremos formado un sabio y por consiguiente un hombre feliz.

Estando admitida la regularidad de las comidas, aunque no esté conforme con la naturaleza, conviene acostumbrar á ellas á los niños desde la cuna, porque contribuirá á perfeccionar la digestion. Siempre que el niño coma sopa, se cuidará de darle un poco de agua azucarada. Seria preciso que una muger tuviese muy poca leche para que no pudiese salir adelante con la ayuda de estos socorros que no perjudicarán nada á su hijo. Cuando una muger tiene mucha leche, puede dar de mamar al niño hasta cuatro ó seis meses, y aun mas, sin darle ningun alimento extraño. Pero yo creo mas prudente acostumbrar al niño desde pequeño á comer; puede sobrevenir un accidente que de pronto prive á la madre de parte de la leche, y el niño sufriria mucho con un cambio repentino de alimento. Convendrá, pues, cuando tenga tres meses, hacerle comer una vez al dia, despues dos y observar el género de alimentacion que acabo de indicar. Cuando un niño no hace mas que mamar, conviene darle de tiempo en tiempo un poco de agua azucarada, sobre todo si hace calor; porque en esta época suele estar alterado. A los dos ó tres meses, cuando mas puede ser destetado un niño de noche. Una madre cuidadosa lo conseguirá fácilmente sin que el niño lo conozca, dándole de mamar cada vez