toma posesión del mundo exterior; es el primer uso de las fuerzas animales, desarrolladas en él para cumplir su fin, es decir, la conservación de sí mismo.

En efecto, el buen aire forma la buena sangre y prepara y hace las buenas digestiones. Es cierto que no se vive del aire, pero nadie puede negar que el buen aire alimenta y fortalece los órganos y que el aire viciado corrompe el mejor alimento.

Es, pues, de primera necesidad el que las casas de educación estén bien situadas, que los dormitorios y salas comunes sean vastos y bien ventilados; y sería de desear, en cuanto se pueda, que los colegios estén situados en el campo ó al menos rodeados de grandes huertos y de extensos patios, donde abunden el sol y el aire puro, y lejos de toda emanación infecta.

Utilísimo es ventilar frecuentemente, aun en el invierno, las clasas y sales de estudio, abriendo puertas y ventanas antes de cada distribución. Y esto es tanto más necesario, cuanto que los niños, tan delicados ordinariamente en lo que toca al alimento, no tienen exigencias de ninguna clase respecto del aire puro ó malsano. «El aire de las habitaciones, dice el doctor Schwarz, no debe ser ni muy frío ni muy caliente, sino más bien templado y puro, á fin de no provocar en el niño estremecimientos en sus miembros; turbando así en su comienzo el trabajo de los pulmones y de la piel, lo que introduciría veneno en sus venas.»

VII.

Mucho tendríamos que decir acerca del alimento que se ha de proporcionar á los niños, procurando que sea siempre sano y abundante, que coman á horas fijas y que conserven en estado de perfecta limpieza su tenedor, cuchara y cuchillo. El sabio Fenelón resumía lo relativo á este punto, del modo siguiente: «que el niño coma más ó menos

á las mismas horas y en relación á sus necesidades; que no coma fuera de las comidas generales, porque sería recargar el estómago antes que se haya hecho la digestión; en fin, que no se le sirvan muchas cosas diferentes, porque la variedad de las comidas que vienen unas en pos de otras, mantiene el apetito, aun cuando ya no haya verdadera necesidad de comer más».

«Cúidese, dice el *educacionista* belga Braun, de hacer que los niños recen las oraciones respectivas antes y después de las comidas, recordándoles que es Dios quien nos da el alimento y despertando en ellos el sentimiento de la caridad, inclinándolos á partir su pan con el indigente, con el que tiene hambre, con el que sufre.»

Habitúese á los niños á beber siempre agua pura, que es lo que ellos naturalmente prefieren, y lo que la naturaleza les pide.

Cúidese de destinar al sueño el tiempo conveniente, que en general, para los niños mayores de diez años puede ser de ocho horas. En toda época conviene acostumbrarlos á acostarse temprano para levantarse con el día. No deben acostarse inmediatamente después de haber comido ni cuando están muy agitados por el juego ó un largo ejercicio. Médicos célebres han llamado la atención de los padres de familia hacia los peligros morales á que exponen á sus hijos teniéndolos largas horas en la cama. Es mala también la costumbre de despertarlos por medio de gritos ó rudos golpes. Esto los espanta y enferma. La transición del sueño á la vigilia debe ser suave y natural.

En una palabra, procúrese que la vida del colegio sea sencilla pero laboriosa, uniforme y variada á la vez, todo á su tiempo y en orden, el estudio, la clase, el recreo, la comida, el sueño. Este orden da á los órganos y á sus funciones, á todo el cuerpo en fin, calma, tranquilidad y arreglo, que aumenta las fuerzas y mejora la salud.

Así se explica cómo muchas veces niños, observa Monseñor Dupanloup, cuya salud había sido siempre débil y lánguida en la casa paterna, en poco tiempo se vuelven sanos y vigorosos con la vida arreglada y metódica de un buen colegio.

VIII.

Mas, ya es tiempo de que tratemos del movimiento ó ejercicios físicos, indispensables para los niños. La vivacidad y el movimiento son instintivos en ellos. Lejos de obligarlos á la quietud, debemos favorecer su tendencia al ejercicio, dice el célebre Abate Kneipp, dirigiéndola de una manera conveniente, guiados por una observación atenta de las leyes de la naturaleza.

El ejercicio tiene por objeto el desarrollo muscular y de las fuerzas físicas, poniéndolas en relación con el desarrollo de las facultades intelectuales, para que entre unas y otras se mantenga un justo equilibrio. Pero esto exige especial vigilancia de parte de los directores de colegio. Este ejercicio, para que sea eficaz, ha de ser *ordenado y constante*, para que contribuya así al desarrollo progresivo, uniforme y armónico de los órganos.

El cuerpo humano es un organismo de los más admirables que hayan salido de las manos del Criador. Cada miembrecillo se ajusta á otro mayor; cada parte está exactamente calculada y encaja en el todo armonioso con admirable unidad. El encadenamiento y el trabajo de los órganos internos son aun más maravillosos. Nadie puede menos de sentir la más profunda admiración ante la inimitable estructura del cuerpo humano. Tanto el interior como el exterior del hombre repiten el cántico: «*Que todo mi ser y todo lo que se halla en mí, cante las alabanzas del Señor*»[1].

[1] Abate *Kneipp*.

El cuerpo del hombre, agrega el doctor Broc[1], edificio ambulante, en que habitan la vida y el pensamiento, constituye el más complicado de todos los sistemas; es un todo cuyas partes no pueden ser determinadas, un infinito más admirable que el del universo. «Cada órgano es cual una cuerda armoniosa, cuyas vibraciones cuentan al alma las asombrosas maravillas de la creación.»[2]

De aquí la necesidad imperiosa de atender con esmero al desarrollo físico, al perfeccionamiento del cuerpo, á su educación progresiva, uniforme y armónica.

Así como la actividad ordenada de los órganos del cuerpo sostiene la vida y favorece el crecimiento y aumento de las fuerzas, de igual modo la falta de acción las debilita y aniquila, el exceso las irrita y, prolongándose demasiado, destruye su poder.

Los ejercicios físicos deben ser variados como los intelectuales. Una experiencia constante enseña que mientras más variados son los trabajos, menores serán la fatiga y el cansancio que producirán en el niño. Esta regla está fundada en su misma naturaleza.

Unos minutos de recreo después de cada hora de trabajo dan reposo al cerebro fatigado y hacen al niño más apto para continuar estudiando, y á la vez satisfacen su constante necesidad de movimiento. Dos horas de trabajo serio y continuado fatigan ordinariamente el cerebro, perturban sus funciones normales y ejercen una influencia nociva, tanto sobre el sistema físico como sobre la parte moral del joven. Los mismos recreos, cuando son muy largos y sin variación ni entretenimientos adecuados, no producen bienestar en los niños, sino fastidio y aburrimiento.

El ideal del ejercicio físico en los niños es aquel que pueda mantener la actividad de todos los órganos del cuerpo

[1] Traité d'Anatomie. [2] *Dufieux*, Nature et virginité.

y contribuir á su desarrollo uniforme y armónico, que, cautivando á la vez al niño, lo entretenga sin producirle cansancio ni fatiga nocivos á su salud.

IX.

Á este respecto los juegos, considerados desde el punto de vista de la educación, tienen mayor importancia de lo que ordinariamente se cree. Ellos contribuyen de una manera eficaz al desarrollo del cuerpo y de la inteligencia, ejercitan y perfeccionan la atención, la reflexión y el espíritu de observación. «Los juegos, dice el doctor Sailer, desarrollan el espíritu y la razón del niño, hacen nacer en él el gusto por lo bello, y le inspiran el sentimiento del bien. Son un remedio eficaz contra las pasiones que matan el cuerpo y el alma.»

«Conviene, dice Monseñor Dupanloup, que los maestros tomen parte con los alumnos en sus diversiones y recreos, conversen con ellos y dirijan sus entretenimientos. Así habrá buen espíritu en el colegio.» [1]

Más que los juegos, la gimnasia higiénica tiene á este respecto todas las condiciones que se necesitan para el mejor desarrollo físico del niño, y deseamos que se practique en nuestros colegios y escuelas. En ella están reunidos en admirable consorcio lo útil y lo agradable, y enseña deleitando útilmente.

La gimnasia, dice Becquerel, es un conjunto de ejercicios que se deberían enseñar á todos los niños y á los cuales sería necesario habituarlos desde la edad temprana. Desarrolla el sistema muscular, fortifica la constitución, modifica de una manera feliz el temperamento, estimula el apetito y favorece la digestión. Ella, agrega el marqués

[1] De l'Education.

de Sotello, da solidez y vigor á las operaciones del espíritu, dispone á resistir la influencia de las estaciones, á soportar las privaciones y calamidades de la vida, á vencer las dificultades, á triunfar de los peligros y obstáculos y á prestar útiles servicios á la humanidad. El objeto de la gimnasia debe, por lo mismo, dirigirse, tanto al desenvolvimiento de las fuerzas físicas como al de las facultades morales del hombre [1].

Para obtener estos resultados no se necesita el empleo de máquinas costosas, cuya adopción no es siempre recomendable por no estar exento su uso de peligros ni de inconvenientes de otro género en niños de corta edad.

Basta para conseguir tan buenos efectos, ó al menos los más importantes, el uso de la *gimnasia elemental* ó *de sala*, cuya adopción recomendamos encarecidamente. «Si se tratara de escoger, entre la gimnasia que exige aparatos complicados y la gimnasia de movimiento, dice el doctor Riant, sin vacilar me pronunciaría por la segunda.»

Esta clase de gimnasia ha sido adoptada en la generalidad de las escuelas europeas y su enseñanza se hace en la misma forma que las demás asignaturas. Pero, para que pueda producir fruto verdadero, es necesario dedicar á su ejercicio un tiempo fijo y determinado, en una palabra, que entre á figurar en la distribución de las horas de clase y que se le dé el lugar que le corresponde por su importancia.

La experiencia enseña que las horas más adecuadas para ejercicios gimnásticos son las de la mañana antes de empezar las clases, y las de la tarde después de terminadas, cuando los alumnos están ya cansados por el estudio y la atención constantes. Un ejercicio de quince ó veinte minutos los reanimará, los dejará en mejor aptitud para terminar con

[1] Manual de la educación física y moral.

provecho las tareas del día y los preparará para un sueño tranquilo que repare sus fuerzas y les evite los peligros de una vigilia prolongada.

La adopción de esta clase de ejercicios, por medio de los cuales se regularizan las marchas, las evoluciones y movimientos gimnásticos, contribuye á la conservación de la disciplina, al adelanto de los alumnos y al más expedito y fácil funcionamiento de todo el mecanismo escolar, compensando con creces á los directores de colegios, los sacrificios que pueda imponerles su introducción.

Aun cuando en los seminarios se ha suplido en parte el ejercicio gimnástico por *las canchas* de pelota, según la costumbre de España, con lo que ha ganado la salud de los jóvenes, la enseñanza obligatoria de la gimnasia tendrá la ventaja de concluir con la monotonía abrumadora de los interminables recreos de jueves y domingos, que ni aprovechan ni aun entretienen á los alumnos. Mediante el empleo de cartillas adecuadas, puede este ramo ser enseñado fácilmente por los mismos directores ó inspectores, aprovechándoles su enseñanza á ellos, como á los niños su aprendizaje.

Y una vez establecida, deberá continuarse con perseverancia, sin interrupciones por intervalo de tiempo. De otro modo puede ser desfavorable al desarrollo general. «No olvidemos, dice el doctor Dally, que los movimientos aprovechan más por su continuidad que por su intensidad.»

X.

Como conclusión y resumiendo todo lo dicho, encarecidamente recomendamos á los rectores de los seminarios y directores de colegios católicos de ambos sexos:

1.º Introducir, donde no existan, los ejercicios diarios de gimnasia entre los alumnos: lo que hacemos obligatorio en los seminarios;

2.º dar mucha importancia al aseo personal de los jóvenes y á la limpieza de sus dormitorios y habitaciones; y

3.º hacerles aprender prácticamente la urbanidad, adoptando para su uso el «Manual de urbanidad para uso de los colegios», escrito por un profesor del Seminario de Valparaíso por encargo nuestro y bajo nuestra dirección, con lo que lograrán formar jóvenes urbanos, cumplidos y robustos, capaces de resistir á las tentaciones del mundo, sin olvidar al propio tiempo que la higiene, tanto del cuerpo como del alma, es la primera de las ciencias y la fuente de la salud corporal y moral.

MARIANO,
Arzobispo de Santiago.