munes los excelentes Oradores, porque á los jóvenes de grande habilidad, *máxima erant propósita praemia*. Conviene poner al hombre en la necesidad de traficar sus talentos para poder valuarlos. ¿Como se ha de reconocer un Athléta, sino en la lucha? ¡Quantos bellos ingenios se descubrirían en nuestra América, si hubiese en ella una Academia Real de Ciencias y Artes! Pero es muy debil la voz de un Filósofo retirado y desconocido, para incitar los generosos ánimos á tan gloriosa empresa.

ERROR UNDECIMO.

No querer tener hijos sanos, ni valerosos.

I. LA mala educacion fisica es, por lo comun, el origen de las enfermedades del cuerpo, como la mala educacion moral suele serlo de las del alma.

II. Todos los que tienen hijos, desearian que ellos fuesen otros tantos Hércules en la fuerza, valerosos como los Alexandros, bellos como Narciso, y Sabios como Sócrates; pero algunos Padres se contentan solo con estos magníficos y bellos deseos, y en la práctica parece hacen todo lo contrario de lo que desean: semejantes á un Labrador, que plantase espinas y ramos

secos, y que de ésto pretendiese recoger despues la mejor cosecha de trigo.

III. Se dá una mala educacion fisica porque algunos Padres, y Madres hacen lo que no deben, y no hacen lo que deben; así por lo que mira á la salud, como al valor, á la hermosura y al ingenio de sus hijos. Tocaré de paso algunas cosas, siguiendo las huellas del Señor *Ballexserd* en su ya citada Disertacion, y daré principio por la cuna.

IV. No debe mecerse á los niños para hacerlos dormir. Este es un abuso perverso, de que se pueden originar pésimos efectos en el celebro demasiado tierno de las criaturas. Aquel movimiento las hace dormir; pero entre tanto la digestion no se hace como deberia hacerse. A mas de ésto: puede aquella agitacion

causarles vómitos, hacer agriar ó alterar la leche, que tienen todavía en el estómago, y seguirse de aquí, fuertes dolores en las entrañas. No veo qué inconveniente se halle en dexar en reposo y libertad á un niño dentro de la cuna: la inaccion misma de sus sentidos le hará venir el sueño, con tal que esté cómodo, y que no lo moleste alguna necesidad. Se dan casos, en que el menear un poco, pero suavemente la cuna, podria sosegarlo, distrayéndolo algo de sus males, y tal vez convidándolo al sueño; pero el abuso que de ésto se hace, es tan odioso, que vale mas desterrarlo del todo.

V. Ya se ha dicho quan dañosas sean las faxas; y aunque las mismas razones porque éstas se reprueban, deberian hacer detestar el uso de las Cotillas,

armadas de huesos de Ballena, y tambien de hierro; expondré argumentos bien fuertes contra este abuso, para desempeñar la promesa que hice desde el principio. Quizá estas semillas producirán algun fruto.

VI. La cotilla es dañosísima á las niñas. Son estas cotillas una especie de armadura incómoda y fuerte, que resiste á la dilatacion de un órgano tan esencial, como es el pecho; y con ésto el admirable juego de esta parte no obra, sino muy imperfectamente. Esta prision impide que el corazon se dilate, y que el pulmon se estienda por todas partes. Las costillas así oprimidas, entran para adentro, lo que disminuye la capacidad del pecho, comprimiendo la sustancia misma del pulmon. Esta moda, ó por mejor decir, este

suplicio, quita la facultad de respirar libremente; y de aquí viene la mayor parte de aquellas toses obstinadas, de aquellos pechos débiles, de aquellas delicadas complexîones, y otras muchas enfermedades crónicas, que hacen pasar una vida incómoda, conduciendo mas rápidamente al sepulcro á aquellas personas, que han tenido aprisionado el pecho desde su infancia.

VII. Todos saben que quando se tiene el pecho y el estómago muy oprimido y apretado, no come uno con gusto en ese tiempo; y que conseguida despues la libertad, ó devóra mucho, ó hallándose arrugado el estómago por aquella compresion, queda inhabil para recibir la cantidad de alimento, necesaria para la nutricion del cuerpo. El perjuicio que puede nacer de

esta alternativa, creo que es bastantemente manifiesto. Pero, si por el contrario, se hiciese traer á las niñas una cotilla, que no las apriete, se pensaría que no se consigue el fin propuesto de formarlas un buen talle. Mas si se reflexase un poco, que tal vez en todo un dia, no se dan dos minutos seguidos en que una cotilla armada de ballena ó hierro, apriete igualmente la cintura; sino que debe apretarla mas ó menos, segun los diversos exercicios, y las diversas situaciones en que se halla la niña; se comprendería facilmente la insuficiencia de este pernicioso abuso, y se diría, que solo una cotilla de facil elasticidad, podría no ser tan dañosa. ¿Pero cómo se conseguirá este modo de cotillas? Y aún quando se consiguiera, ninguna utilidad resultaría de ellas.

VIII. La mayor parte de las Madres hace traer á sus hijas la cotilla porque es de moda, y para formarles el talle y la cintura. A primera vista parecen éstas unas razones dictadas por la prudencia; pero es una suma imprudencia ponerlas en práctica, no habiendo cosa que mas que ésta impida la libertad, y con ella aquellos movimientos que la naturaleza dictó á las niñas, y que ellas hacen efectivamente, luego que pueden quitarse aquella armadura que las tenia embarazadas. Pero ésto ellas mismas procuran en el modo que pueden, salir de la prision, sacando un hombro para estar con alguna comodidad; se habitúan á ésto, é insensiblemente vienen á quedar con una joroba que las dexa imperfectas.

IX. ¿Qual será pues, el provecho de las cotillas? Ya lo dixe, y lo repetiré. Se le hará á la niña trabajosa la respiracion; el pulmon no se dilatará como debe; no estará en él libre la circulacion, y quedará dañada la sustancia de esta nobilísima entraña, de lo que resultarán despues las pulmonías: el estómago hará muy mal sus funciones, y las indigestiones serán freqüentes: á mas de ésto, estando comprimida la region de los lomos, y comprimidos los riñones, el bazo y el hígado; no circulará la sangre en estas entrañas con la debida libertad, y dará lugar á las obstruciones: se obstruirán tambien las glándulas del mesenterio, porque la obra de la chylificacion será imperfectísima, y quedará notablemente alterada la constitucion, y el temperamento de las Señoritas. Estos son los bellos frutos, que se cogen de las necias precauciones, con que se pretende perfeccionar el cuerpo de las niñas, y del grande empeño que se pone en angustiarlas con la cotilla, con las faxas, y con otros incómodos vestidos. Y despues de todas estas razones de bulto, y que no dexan duda ¿se seguirán usando las cotillas? Me parece que sí. ¿Por qué? No lo sé. Pregúntenlo al que dixo: *Video meliora, proboque; deteriora sequor.* Pasemos á ver algunas otras cosas, que arruinan la salud de los niños, y que sin embargo se hacen, puntualmente para no tener hijos sanos y robustos, que es una de las partes del error, que vamos combatiendo.

X. Saben los Padres, y algunos lo saben por experiencia pro-

pia, que el hombre está sujeto á mil variaciones y reveses de la fortuna; y que por ésto debería estar acostumbrado desde sus tiernos años á sostener los trabajos y los desastres. Y con todo, si los Padres son ricos crian á sus hijos en el regalo, y exponen de este modo la salud, y la vida de quienes aman tanto, á enfermedades mas freqüentes, y á una muerte mas pronta.

XI. Tienen, por exemplo encerrado á un niño en una recámara bien caliente, sin permitirle jamás que se asome á la ventana, y ésto porque no se resfrie. Pero si pasa por una pieza un poco menos caliente, ó lo llega á herir el ayre exterior, cátalo aí gravemente resfriado. Los niños de los pobres, que andan por las calles medio desnu-

dos, están hermosos, colorados, y fuertes, y los de los ricos, por lo comun, son débiles, pálidos, y cachécticos.

XII. Los niños temen poco el frio, acaso porque la circulacion de la sangre es en ellos mas veloz por la mayor irritabilidad del corazon, por la brevedad de los vasos, y de sus diámetros. Pero los fuerzan á estar en calor, y se debilita una máquina, que querria hacerse mas fuerte, endureciéndose con el frio. *Locke*, y muchos grandes Médicos aconsejan, que se bañen los niños en agua fria, comenzando desde los tres años.

XIII. No se haga pues, calentar al fuego á los niños, ni se les calienten sus camisas, ni sus vestidos: el movimiento es su fuego. La naturaleza habla por sí misma. Ellos se enfadan de

estar encerrados y sin moverse; á cada momento se escapan, y cada instante los Padres y Madres los buelven al mismo suplicio.

XIV. Todos los niños aman la carrera, la lucha, y los demas exercicios corporales. Estos son necesarios para el aumento y robustéz de los miembros; y con todo, la mayor parte de las Madres demasiado tímidas, ó demasiado enfadosas, quitan á sus chiquitos unos juegos tan saludables, y obligan á aquellos infelices á estar dias enteros clavados en un asiento, sufocando los movimientos de la naturaleza. ¿Qué Labrador hay tan necio, que impida á las plantas el crecer? Impídase enhorabuena, que no se caigan, ni se lastimen en sus travesuras; pero no se azoten ni se regañen, porque usan de los derechos que tienen.

¡Quanto mas contentos que nosotros, están los hijos de los animales, podrían decir estos niños, al ver juguetear á su capricho los perritos y los gatos de su casa!

XV. Conviene conservar en los niños la alegria, que contribuye mucho á la buena digestion, y por tanto á la salud. No conviene pues, contradecirles á cada palabra, y mucho menos sin causa; pero ni tampoco contentar todos sus apetitos, y sus caprichos. Lo primero los enseña á estar siempre contradiciendo y á contradecir sin razon; lo segundo los hace altaneros, soberbios y caprichudos. No se le niegue nada á un niño sin motivo, y si lo hay, hágasele entender la razon por qué se le niega; pero una vez negada la cosa, no se le conceda nunca.

De lo contrario se forman un hábito de querer siempre obstinadamente, aquello que se les ha negado, ó prohibido; y por eso están de un humor triste y enfadoso, porque la ira y la rabia les roen el corazon. Aprenden á mas de eso, de la agena inconstancia á ser tambien ellos volubles en sus acciones. El *no* ha de ser *no*, y el *sí* ha de ser *sí*, quando la razon no se oponga á éllo.

XVI. Los alimentos, como ya se dixo en otra parte, han de ser de facil digestion. Los niños deben comer muchas veces, pero poco cada vez. Prohibaseles del todo el aguardiente, y las mistélas. Las bebidas espirituosas quitan á muchos jovencitos la vida, y á casi todos el ingenio.

XVII. El dormir mucho, no es dañoso á los niños: antes quanto son mas tiernos, tanto

mas deben dormir. Hasta la edad de siete á ocho años deberían dormir doce horas. A proporcion de la edad, se les va despues acortando el tiempo del sueño. Nunca se dispierten á gritos, sino con suavidad y dulzura. Despues de levantados, y enfriados, hágaseles salir á tomar el ayre fresco de la mañana. Acostumbrados de este modo, no estarán despues expuestos á tantas incomodidades, como trae consigo la transpiracion impedida.

XVIII. Sobre todo: no se les den á cada paso medicamentos á los niños. Este es el dictámen de los grandes hombres, que han escrito sobre su *Educacion física*: pero no por ésto se niega, que habiendo necesidad, no deban ser ellos tambien el ob-

jeto de la buena Medicina; y quando digo *buena*, ya se ve, que no hablo de la de las viejas, ni de la de los Charlatanes.

XIX. Padres y Madres: atended bien quando vuestros hijos padezcan alguna enfermedad, sea grave ó ligera, á no usar de aquellos remedios, que las Parteras, las viejas ó los charlatanes no dexarán de enseñaros, como cosas maravillosas. Persuádios, que por quantos felices sucesos os aleguen, por quantos exemplos os citen, jugaréis siempre á una Lotería de ciento contra uno, en la que os cabrá la suerte de perder. No es prudencia el poneros á este riesgo por seguir, como se hace diariamente, los consejos de la gente vulgar, y que nada entiende del Arte saludable.

XX. Fulano, dice una, ó uno,

estaba enfermo de los ojos, y con este remedio sanó luego. ¿Quieres tú Zutano, que padeces la misma enfermedad sanar tambien? Hazte el mismo remedio, y dentro de tres dias ya estás bueno. Zutano executa el consejo, y al cabo de los tres dias queda ciego. ¿Por qué? ¿No padecian ambos de la misma fluxion de ojos? Sí; pero el que hubiese sido buen Médico, habria conocido que el medicamento oportuno para Fulano, que tenia una *Ophtalmia* humeda, no era á propósito para Zutano, que la tenia seca. Este es un solo exemplo; pero hay mil de esta naturaleza en toda especie de enfermedades. Ya hemos hablado sobre la salud, mas de lo que pensábamos: diremos algo sobre el valor; pero me sonaré primero, tomaré un polvo, y

descansaré un rato, porque ya se me ha calentado la cabeza. Haga lo mismo el Benigno Lector, menos lo del polvo, si no lo usa, pero usará sin duda cigarros, y uno de éstos entra muy bien en lugar del polvo.

XXI. Un hombre sin valor, es un cuerpo sin alma. No será él util ni á la Patria, ni á su casa, ni á sí mismo en los peligros y batallas de la vida humana. No emprenderá nada, porque no sabrá esperar, y tropezará siempre con mil dificultades.

XXII. Para formar el valor, es necesario evitar todo lo que lo quita. Por ésto se hace mucho daño en espantar á los niños, sorprendiéndolos con algun ruido no esperado, con fuertes gritos, ó con la vista repentina de algun objeto desagradable. Sirven tambien mucho para desconcertar el cuerpo y el espíritu de un niño los cuentos trágicos de muertos, de fantasmas y otras cosas negras y melancólicas, que hiriendo vivamente su delicada fantasía, le causan sueños funestos, y por consiguiente violentas mociones, las quales irritando fuertemente el género nervoso, excitan las convulsiones, á que están muy dispuestas las criaturas. Ciertos temblores en los miembros, y ciertas acometidas de vapores epilépticos, son tambien muchas veces los infelices frutos, que los pobres niños recogen de esta detestable brutalidad. Ya advirtió Platon muchos siglos hace, que no se debe espantar á los niños con cuentos de viejas. *Neque matres vanis his fábulis pueros terreant, deas quosdam nos-*

te vagari peregrinis quibusdam formis, ... ne pueros timidiores reddant. (*) Se han de acostumbrar mas bien los niños á la obscuridad; y si algo los espantare de noche, como por exemplo, algun ruido, ó la sombra de algun cuerpo, llevarlos á que vean mejor aquella sombra, hacerlos conocer la causa de aquel ruido &c.

XXIII. No se han de usar con los niños juegos imprudentes, ni espantosos. Algunos necios, los levantan de improviso hasta ponerlos sobre sus cabezas: Otros por atrás les tapan con fuerza los ojos, para hacerlos adivinar, quien es el simple que les hace esta pesada burla: juego indigno, que puede alterar para siempre el delicadísimo órgano de la vista: Otros los arrebatan, fingiendo querer hecharlos en un pozo, en un rio, ó por una ventana: Otros mas groseros, les tuercen los brazos, ó les aprietan las manos, mostrando con un ayre enojado que corren tras éllos para darles, los hacen caer, y lastimarse gravemente, ó darse en un ojo, ó con la cabeza contra una pared.

(*) Dialog. 11. de Rep.

XXIV. Los efectos del miedo son siempre muy perniciosos. El miedo aprieta el corazon, y le hace probar una molestia y una angustia, dañosísimas á la salud: impide que el cuerpo crezca, porque interrumpe el curso libre de los fluidos, por cuya interrupcion, las fibras musculares no reciben igualmente aquellos xugos nutritivos de que han de embeberse para mantener su flexîbilidad. La calidad misma

de estos xugos, quedará viciada, porque con el miedo no se hace bien la digestion; no está libre la respiracion, y reyna casi siempre una cierta tristeza, que basta con las otras cosas, para alterar la buena constitucion del cuerpo.

XXV. Se han de enseñar los niños á ser cautos en los peligros; pero no tímidos; y se les han de premiar las acciones de valor, y castigar las viles.

ERROR DUODECIMO.

No querer tener hijos, ni hermosos ni Sabios.

I. UNO de los medios para conservar la hermosura de las criaturas, es libertarlas de aquella cruel enfermedad de las Viruelas, (así dice el Diccionario de la lengua Castellana, y no Virgüelas), que tantos estragos hace siempre, como actualmente se experimenta. El modo mejor de libertarlas es la *Inoculacion*, practicada con todas las preparativas diligencias, que piden los buenos Médicos, por la que se precavén los funestos efectos de esta contagiosa enfermedad, que casi á nadie respeta.

II. Si se reflexa en que las