

## ANEXO NUM. 4

Bosquejo de un programa de enseñanza normal de la ciencia  
y del arte del hogar doméstico.

\* \* \*

## I.—LA CASA.

Rudimentos de diseño arquitectónico de una casa-habitación.—Distribución, adaptación y ornato de los varios departamentos de una casa.—Decorado y muebles.—Casas portátiles para veranear; destreza para transportarlas, montarlas y desmontarlas en cualquier sitio del campo.—Reseña histórica de la casa-habitación, desde la época de la Conquista hasta nuestros días.—Costo de sostenimiento de una casa, desde la más humilde hasta la más suntuosa.—Las necesidades domiciliarias satisfechas por medio de máquinas, aparatos y utensilios que abrevien y perfeccionen las labores, etc., etc.

\* \* \*

## II.—HIGIENE APLICADA AL HOGAR DOMESTICO.

Principios de fisiología (respiración, digestión, circulación, etc.) únicamente en sus relaciones con la higiene preceptiva.—Indicaciones fundamentales para el ejercicio libre y armónico de las funciones fisiológicas.—La salud y la belleza física.—Los atractivos de la mujer y medios de conservarlos.—Higiene de los trabajos mentales y de la emotividad en sus relaciones con el sistema nervioso.—Actividad y reposo.—Alternación de las ocupaciones.—Alcoholismo, tabaquismo y morfismo.—Drogas que contienen alcohol.—Orientación de los aposentos.—Sótanos y pisos y manera de emplearlos en las necesidades del grupo familiar, siempre desde el punto de vista de la higiene.—Calefacción, ventilación y alumbrado.—

Corriente de las aguas de desecho y procedimientos de inspección de vertederos y tubería.—Servicio general de agua potable.—Hidroterapia y sus diferentes sistemas.—Precauciones higiénicas para barrer, sacudir y asear, á fin de que estas operaciones no ocasionen enfermedades transmisibles, tales como la difteria, la tuberculosis, las oftalmías, etc.—La digestión en sus relaciones con las demás funciones fisiológicas.—La sobriedad en los placeres de la mesa.—Valor nutritivo de las principales clases de alimentos.—Proporcionalidad de las raciones alimenticias.—Alimentación adecuada á la edad y al género de vida de las personas.—Los alimentos adulterados y los desórdenes que producen en el organismo.—Conservas alimenticias y sus falsificaciones. El ejercicio, la alimentación y los baños en relación con la obesidad ó el adelgazamiento, etc.

\* \* \*

## III.—BACTERIOLOGIA APLICADA.

Examen al microscopio de las principales formas de los microorganismos patógenos y de los "jardines de polvo" formados por la acumulación de polvos, basuras y detritus.—Los corpúsculos que flotan en el aire y sus propiedades morbosas.—Gérmenes de las enfermedades y medios profilácticos de combatirlos.—Rudimentos de seroterapia.—Problemas sanitarios que surgen en la vida de familia y conocimiento y manejo de los aparatos apropiados para su resolución.

\* \* \*

## IV.—QUIMICA APLICADA.

Composición química del aire y del agua, y medios de purificarlos.—La respiración de las plantas.—Los filtros y su acción depuradora.—El fuego y los combustibles.—Los alimentos considerados desde el punto de vista químico-fisiológico.—El laboratorio químico del estómago y de los intestinos.—Lavado de la ropa; las grasas y los cloruros; los desinfectantes y su acción microbicida; estufa de desinfección.—Máqui-

nas y procedimientos químicos del lavado.—Manchas y sus reactivos.—Lavado de encajes, bordados y piezas delicadas.—Precauciones para el lavado de la ropa de enfermos.—Infecciones é inoculaciones.—El alumbrado y sus fenómenos químicos.—Bujías esteáricas, gas hidrógeno, petróleo, alcohol, acetileno, electricidad.—Lámparas de los diferentes sistemas y precauciones para manejarlas.—Aparatos para descubrir falsificaciones y descomposiciones en los alimentos y bebidas principales.—Jabones, perfumes, cosméticos y demás ingredientes de tocador, etc., etc.

\* \*

#### V.—EL ARTE DE LA COCINA.

Técnica general, fundada en la aplicación de los agentes mecánicos, físicos y químicos.—Procedimientos de condimentación.—La sal y las especias.—Métodos para que el trabajo de la cocina sea menos dispendioso en esfuerzos, tiempo y materiales.—Preparación de platillos apetitosos y económicos.—*Menú* de banquetes.—La cocción y condimentación por medio de los carbones vegetal ó mineral, ó el petróleo y la electricidad.—Braseros, estufas, hornos y “cocinas económicas” de los diferentes sistemas, y precauciones para manejarlos.—Manera de conservar los alimentos en buen grado de calor, sin que se altere su sabor y sin que se descompongan.—Etiqueta de los criados al servicio de una mesa.—El arte del “*maître d’hotel*.”—Sucesión de manjares.—Vinos y las copas para servirlos.—Mantelería y adornos de una mesa.—“*Hors d’œuvre*” y repostería.—Helados.—El café y los “*pousse-café*.”—Museo de los útiles de un refectorio, etc., etc.

\* \*

#### VI.—REGIMEN ADMINISTRATIVO DE UNA CASA.

Presupuestos domésticos conforme á los recursos y á la representación social de una familia.—Contabilidad.—Reglamentación de ocupaciones.—La servidumbre y el arte de guiarla.—Salarios y propinas.—Derechos y deberes recíprocos entre

amos y criados.—Los criados que prestan servicios accidentales y sus remuneraciones.—Ejercicios prácticos sobre provisión de la despensa, por medio de la frecuentación asídua á los mercados.—Los precios y su estimación.—Reconocimiento experimental de la calidad de la carne de diversos animales, de sus cortes y aplicaciones, teniendo en cuenta la edad y el estado de salud del animal sacrificado.—Aves, mariscos, peces, huevos, lacticinios y animales de caza, considerados desde el punto de vista económico.—Hongos venenosos y medios de reconocerlos, trufas, etc.—El régimen vegetariano.—Plantas de hortaliza y su cultivo.—Pequeños huertos anexos á la casa.—Recolección de frutas.—Industrias domésticas bastante remunerativas para retener á la mujer soltera en su casa.—El pan preparado en casa.—Las industrias alimenticias del maíz.—Las industrias de la leche: quesos y mantequillas.—Sistemas refrigeradores para la conservación de sustancias alimenticias, considerados desde el punto de vista del ahorro de gastos.—Pesas y medidas.—Balanzas y dinamómetros.—Sociedades cooperativas de consumo y de alimentación, para llevar á domicilio efectos ó comidas, etc., etc.

\* \*

#### VII.—MEDICINA DOMESTICA.

Nociones de puericultura desde el punto de vista médico y pedagógico.—Higiene de la infancia.—Cuidados directos á la madre é indirectos al niño durante la gestación.—Ligeras nociones de obstetricia teórico-práctica.—Lactancia.—Nodrizas.—Amamantación artificial.—Leche esterilizada.—Biberones.—Dentición.—Diarreas infantiles.—Enfermedades eruptivas.—Convulsiones epileptiformes.—Tos ferina y meningitis.—Pañales, ropones y fajeros.—Primeros cuidados para fortalecer y consolidar la salud de los niños.—La cuna y los brazos maternales.—Recursos subsidiarios para hacer andar á los niños: esfuerzos espontáneos y andaderas.—Los primeros juegos en relación con el desenvolvimiento orgánico.—Jardines de niños.—La crisis de la pubertad y sus perturbaciones en la salud.—La mujer como auxiliar en la clínica doméstica.—Enfermedades contagiosas.—Régimen dietético de los enfermos,—

Accidentes que no requieren la asistencia médica.—Nociones breves de toxicología: síntomas de los diversos envenenamientos, su diagnóstico y su tratamiento.—Cirujía de urgencia: lesiones y hemorragias; vendajes; antisépticos.—Elementos de farmacia y de posología.—Botiquines de familia, etc., etc.

\* \* \*

### VIII.—EL ARTE DEL VESTIDO.

El vestido en sus aspectos higiénico y estético.—Matices de los colores y elección de telas.—Elegancia, sencillez y comodidad.—Modas perjudiciales.—El corset y las deformaciones externas é internas que produce.—Ropajes de los niños.—El vestido de casa, de paseo, de teatro, de baile, etc.—Manufacturas de telas: fibras textiles y conocimientos prácticos de la calidad y de los precios.—El arte de coser.—Ropa blanca.—Confecciones y corte.—Bordados y sus aplicaciones.—Máquinas de coser.—Reparación de vestidos viejos ó pasados de moda.—El arte del tocado.—Sombreros, etc., etc.

\* \* \*

### IX.—URBANIDAD.

Cortesía y modales.—Imitaciones de las diversas situaciones del trato social.—Deferencia hacia los superiores en edad, en inteligencia ó en categoría.—Presentaciones y recepciones.—La conversación.—La mujer presidiendo las reuniones de familia.—Etiqueta de los salones, etc., etc.

\* \* \*

### X.—PRINCIPIOS DE MORAL É INSTRUCCION CIVICA.

Constitución de la familia.—Amor respetuoso á los ancianos.—Tradiciones genealógicas.—El culto á los muertos.—Deberes conyugales.—Piedad y obediencia filial.—Fraternidad.—Los aniversarios como cultura de los sentimientos de la familia.—Parentesco y amigos.—Tertulias y veladas que contri-

buyan á estrechar los vínculos familiares.—La caridad y modos eficaces de ejercerla, personalmente ó por delegación, etc.—Obligaciones y derechos de la mujer mexicana desde el punto de vista legal.

\* \* \*

### XI.—CONOCIMIENTOS DE ADORNO.

Baile, canto, lectura superior, ejercicios de recitación, reminiscencia y composición, pintura decorativa, música, idiomas, etc., etc.

### NOTAS

Por la inserción del anterior programa, que no es más que una incompleta lista de las ocupaciones femeninas, útiles en el hogar y productivas en la sociedad, se comprenderán los propósitos que me han animado á formularlo, y que, en resumen, no son otros que restaurar el hogar doméstico mexicano en sus antiguas y sólidas virtudes, en el recogimiento honesto de sus mujeres, sobre todo de las solteras, procurándoles artes y oficios apropiados á su naturaleza física y psicológica. Un feminismo *contra natura*, que servilmente imitamos de las costumbres de las grandes ciudades anglo-americanas, incesantemente está arrebatando á nuestras mujeres de las atenciones domésticas, que son las que preferentemente deben ocuparlas, y lanzándolas á las grandes poblaciones, al torbellino de la vida exterior en fábricas, talleres y oficinas, sitios en que su pudor pierde sus pristinos é immaculados atractivos. No se me oculta que, obrando simultánea ó separadamente la orfandad, la viudez, los cambios de fortuna, las enfermedades de los legítimos jefes de familia, ó bien la disipación de las costumbres de éstos: la mujer, urgida á proveer á su subsistencia y á la de los suyos, tiene que tomar momentáneamente los atributos varoniles de amparadora y sostenedora de la casa que amenaza ruina, y para tan dolorosa emergencia sacar á luz alguna de las habilidades que le fueron enseñadas en nuestros modernísimos establecimientos de educación femenina. Sólo así pueden redimirse de un inerme pauperismo, que es la puerta anchamente abierta á la prostitución. Pero si las

artes y oficios que á la mujer se le enseñan tienen de preferencia un acentuado carácter familiar, á la vez que sean muy lucrativas cuando llegue el caso de contratarlas fuera del domicilio, se habrá logrado el doble objeto de retenerla por el mayor tiempo posible en éste y, además, de prolongar allí su estancia consagrada á labores ejecutadas en el interior de la casa, aunque ofrecidas á las competencias industriales y mercantiles. En el hogar doméstico hay muchas ocupaciones que, técnicamente organizadas, pueden conciliar esa necesidad de lucro con el íntimo recogimiento. Por ejemplo, una enfermera delicada y vigilante, que coopere al tratamiento médico, porque sabe interpretarlo y metodizarlo; una cocinera que sabiamente combina una gran variedad de manjares económicos, sanos y apetitosos; una avicultora que explote con habilidad los productos de la turba gallinácea; una ama de gobierno que rija y administre con orden y economía; una cuidadora de niños, juiciosa y advertida, que guíe la salud y norma los instintos emergentes por vez primera: valen tanto ó más que la "marisibidilla" empalagosa é insustancial que se va por ahí mal recitando versos, ó dando conferencias sobre los anillos de Saturno ó sobre los apagados cráteres de la Luna, ó representando en volapük la dicción purísima de la dramaturgia española.

De ninguna manera quiero que se me suponga irreconciliable misoneísta respecto á la educación de la mujer, ni que pretendo reducirla á la estrecha dependencia moral, social é intelectual de las épocas de antaño, en las que el Catecismo de la Doctrina Cristiana, recitado, á veces, sin comprenderlo, la lectura, la escritura y los rudimentos de aritmética constituían todo su bagaje de conocimientos, además de todas las tareas relativas al servilismo doméstico. Sería mi anhelo que la mujer dotada de una delicada constitución psíquica tuviese ancho campo, ora en las profesiones liberales, ora en la investigación de las leyes del mundo físico, ora en las ciencias físico-matemáticas, ora en las magníficas reproducciones del arte, en sus dos grandes aspectos de acústico y plástico. No se diga que la mujer está esencialmente incapacitada para estas nobilísimas ocupaciones, pues infinitos serían los ejemplos que acudiesen á desmentir tan errónea aseveración, y éstos no vendrían de la historia de la Edad Media, tan fecunda en

matronas distinguidísimas, sino de la época contemporánea, que abunda en muestras admirables de la espiritualidad femenil. Una Rosa Bonheur que, con mágica paleta, traza la vida y las costumbres de los animales, rivalizando y aun superando las descripciones literarias que de éstos dejaron los Bouffon, los La Fontaine y los Bernardin de Saint-Pierre; una Emilia Pardo y Bazán, cuya flexible pluma emprende igualmente una obra de apologética cristiana como el "San Francisco de Asís," ó una novela como "Madre Naturaleza", de pronunciado sabor realista, y que en unas y otras labores demuestra inimitables dotes de estilo, de percepción estética y de profundidad filosófica; una madame Curie, que, al lado de su distinguido marido, emprende pacientes y sagaces experimentos de laboratorio y contribuye con él á sacar de las entrañas de la materia el "radium," esa nueva substancia cuyas maravillosas propiedades están produciendo una fundamental revolución en el concepto que hasta ahora se había tenido de la materia y de sus energías; una Reina Victoria de Inglaterra cuyas asombrosas dotes como gobernante hicieron que habiendo heredado de sus mayores en 1837 un Imperio de 7.000.000 de millas cuadradas de extensión y 31.000.000 de súbditos, dejase al morir, el colosal Imperio Británico con 11.000.000 de millas cuadradas y con 312.000.000 de almas; imperio "cuyas dianas á la alborada siguen, durante todas las horas del día al Sol en su carrera, ciñendo al globo con una cadena no interrumpida de cantos marciales;" una Harriet Beecher Stove cuyo misericordioso libro intitulado la "Cabaña del tío Tom," viene á ser como el Evangelio de los anti-esclavistas de los Estados Unidos, y el alegato más firme que Lincoln invoca para asumir la guerra de Secesión; y otras muchas más, que á la cita pudieran acudir, patentizan que los actos del corazón, de la inteligencia y de la voluntad, resplandecen igualmente en los varones y en las hembras de la especie humana.

Pero, como quiera que la educación escolar, por sí misma, no podría crear esos singulares ejemplos de maravillosas mujeres, en la mayoría de ellas todos los cuidados deben dirigirse á ilustrar y guiar la gran misión á que la naturaleza y la sociedad las tiene providencialmente delegadas: es decir, la maternidad y sus delicadas atenciones; el régimen interior de los hogares, de modo que en ellos la economía, el trabajo dis-

ciplinado, las gracias del arte, hagan deliciosa, á la vez que estimulante la estancia del hombre en el seno de la familia, y exciten sus actividades, para alcanzar mayores venturanzas. Tal debe ser el objetivo en la educación de la mujer, sin que por esto se la relegue á una especie de moderno "gineceo," en el que sólo emplee las aptitudes rutinarias de una vulgar cuidadora de niños y de familiares de la casa, ó en una aburrida castellana que burle sus momentos de ociosidad, mientras llega el señor feudal, en tejer y bordar inacabables tapicerías. Evidentemente que la vida moderna demanda un espíritu más selecto para inspirar, dirigir y retener con vínculos de amor y de legítimos placeres, al inconstante esposo que se impacienta por ir á buscar el estímulo de otros goces, al adolescente que en todo el hervor de las pasiones púberes anhela quebrantar las dulcísimas cadenas que lo retienen en el hogar; á la joven fantástica y anhelante de correr al encuentro de las sorpresas de la vida, que á las veces son fuego que devora las alas del ensueño. Todas estas responsabilidades, toda esta cura de almas que la mujer tiene á su cargo, indudablemente que no son para que de ellas salga avante vulgar ama de gobierno que sólo conozca los menesteres naturales de la casa, sino una dama de espíritu exquisitamente cultivado, que sepa gobernar voluntades, retenerlas en sus versátiles caprichos, esclavizarlas por la más delicada de las esclavitudes, la esclavitud en la que el siervo ama y bendice sus cadenas, la esclavitud del amor y de las virtudes.

No se me objete que esa mujer, en la que se concilian el régimen apacible y honesto de la familia con la cultura esmerada del espíritu, no existe sino en mi imaginación. Aquí también se agolpan los ejemplos para comprobar la realidad de mis aspiraciones. El gran John Stuart Mill, que redujo á cánones firmes y perdurables la filosofía positiva, tuvo, según él mismo lo confiesa con rara ingenuidad, como inspiradora y colaboradora de sus principales obras políticas, filosóficas y sociales, sobre todo de la que lleva por título "La Libertad" á su íntima amiga, y después abnegada esposa, madama Taylor, quien, juntamente con las atenciones rutinarias de la casa, tenía tiempo y sazón para coadyuvar con su marido en la magna obra que este emprendía de renovar toda la filosofía de los negocios políti-

cos y sociales. Modelo excelso entre todos los que á la admiración y veneración pueden proponerse, en todas las épocas y en todos los lugares del orbe, es aquella Mrs. Roebling, esposa del ingeniero de este nombre que llevó á cabo la obra de titanes que se llama el puente colgante de Brooklyn, que une New Jersey con New York. Este profundo matemático, á la vez que habilísimo constructor, en una de las visitas de inspección que hizo á las profundas excavaciones, preparatorias de su obra, contrajo una fiebre miasmática que, al retirarse de su organismo, le dejó el estigma de una parálisis incurable. Imposible continuar la maravillosa concepción de ingeniería, apenas principiada. Fácilmente se comprende la angustia y el mortal despecho de Mr. Roebling. En esta profunda aflicción, acude la heroica esposa; incansablemente va y viene inspeccionando las obras, encaramándose con grave peligro á las mayores alturas, vigilando la colocación de cables y soportes, haciendo cálculos matemáticos sobre resistencia de materiales, etc., etc. Todos estos progresos los presenta á su marido, que yace en la más completa inmovilidad, y juntos corrigen, enmiendan, miden, hacen profundos cálculos de mecánica aplicada. Gracias á Mrs. Roebling el puente llegó á erguirse. Yo tuve la fortuna de asistir á la inauguración y de presenciar la ovación de todo un pueblo á la animosa dama, á cuyos desvelos y absoluta abnegación debíase la realización de una obra que, entre otras muchas, es motivo de orgullo para los Estados Unidos.

Sin subir hasta estas excelsitudes, en la vida vulgar y cotidiana nuestra sociedad ofrece acabadísimos modelos de damas ilustres, que son, á un tiempo mismo, juiciosas disciplinadoras del hogar, amas de gobierno en toda la acepción de la palabra, y exquisitas directoras de un salón, así como cooperadoras enérgicas en los ideales que ocupan la mente de sus consortes. ¿Quién no recuerda á la poetisa, cantora de todo lo noble y de todo lo bello, á Isabel Prieto de Landázuri? Quien visitara su casa salía admirado de su régimen ordenado hasta la meticulosidad, porque la distinguida señora vigilaba por sí misma todos los departamentos, y así daba á la cocinera una lección práctica sobre condimentación, como á la camarera una regla para limpiar los objetos más delicados, y al sirviente en el comedor los preceptos de la más refinada

etiqueta. Y era de verla luego en los salones dirigiendo y animando las conversaciones, prodigando en ellas los más ricos tesoros de su rica imaginación y de su eximio gusto literario. Una reminiscencia gratísima á este respecto esaquella Josefina Pérez de García Torres, dama de privilegiado ingenio, á la vez que matrona atenta á todos los cuidados de la casa.

A obtener estos tipos de mujer tiende todo el plan que me he atrevido á trazar é iniciar, y que puedo resumir en estos términos: dar á la mujer toda la cultura intelectual que se quiera, pero siempre en vista de sus funciones familiares de madre y esposa. Cuéntase que Napoleón, al volver de la campaña de Italia asistía con cierta asiduidad á los salones de Mme. Staël, en donde se elaboraba política á la vez que literatura. Cierta noche, la ilustre hija de Necker preguntó al glorioso general qué mujer era para él la más cumplida y perfecta, sin duda para obtener por respuesta que la más ilustrada, la más pensadora, la que, como élla, fuese una gloria literaria. El tosco soldado que ya tenía la fatuidad de su futura omnipotencia, contestó crudamente á la dama literata, desorientándola con su lacónica respuesta, que se redujo á afirmar que la mujer más digna de estimación era la que más hijos daba á la patria. Suavizando esta réplica, diré á mi vez, que la mujer más estimable es aquella que confinándose en las virtudes del hogar doméstico, sabe crear caracteres y dirigir juiciosamente las aptitudes nacientes de sus hijos. La especie humana y la suerte de muchas generaciones dependen de esa labor paciente y obscura de la mujer en el seno de la familia; y se impone como un deber de patriotismo recuperarla para estos sagrados deberes, retirándola un poco de la existencia artificiosa y absurda que le esté deparando el extravagante feminismo moderno.

Es la educación de la familia base y substancia de la cultura que los pueblos manifiestan; y á la mujer, por investidura providencial —que se manifiesta en su carácter dulce, paciente y sugestivo— corresponde aquella primordial educación. Es una verdadera ecuación psicológica la que nos dice que á tales pueblos corresponden tales mujeres. La clásica Cornelia, cuando las matronas romanas que la visitaban, después de haberle mostrado sus riquísimas preseas, labradas de consuno por la molicie y la vanidad, preguntábanle qué alhajas podía pre-

sentar, contestaba haciendo comparecer á sus hijos, robustas criaturas, criadas en una disciplina rígida de hábitos sanos y de altas virtudes. Y esos hijos fueron más tarde los indómitos Gracos, héroes de la democracia, cuando la democracia existía. En la lucha, ya casi olvidada, que los "boeros" sostuvieron contra Inglaterra, quedóse estupefacto el mundo ante los heroísmos, dignos de un poema helénico, de los Kruger, Delarey, Botha, Cronje, etc., etc. Y es que tales héroes fueron amamantados al seno de austeras Cornelias, como lo fueron y lo son las madres "boeras," celosas custodias de las tradiciones castas y pías de las costumbres holandesas. En efecto, hogar ninguno tan laborioso y recogido como el hogar holandés; allí la mujer permanece en el ambiente sereno del interior de la casa, embelleciéndolo y rigiéndolo con prudente reglamentación, haciendo florecer en él las industrias del huerto, del establo, del refectorio bien provisto, del armario atestado de ropa bien oliente, gobernando á hijos y servidumbre con discrecional dominación. En tanto, el marido, váse á las peripicias de los mundos industrial, comercial ó político, y cuando vuelve, se encanta y se recrea con el orden, la limpieza y el refinado gusto estético que reina en su hogar.

Consideraría sin valor estas citas, si omitiese en la galería de ilustres damas, que á un tiempo mismo son recatada fragancia en el hogar y brillante seducción en los círculos sociales, el nombre de la virtuosa consorte del Señor Presidente de la República, Sra. Carmen Romero Rubio de Díaz. Bien sé que su modestia no gusta de que se hagan públicas sus virtudes; pero la excelsa posición que ocupa, en la que los espíritus vulgares sentirían vértigos de soberbia, la pone de relieve como el ejemplo más acabado para ilustrar mi tésis sobre la verdadera educación femenina. Así es que me perdonará, seguramente, mi atrevimiento, si levanto un poco el velo de sus puras y sólidas costumbres. De labio en labio corre la fama de sus hábitos hacendosos. A pesar de tener numerosos criados, en todo aquello que se refiere á sus atenciones íntimas tiene el ahinco de poner su personal vigilancia y hasta el esmero de sus propias manos; así en la cocina, para asegurarse de la condimentación sana y apetitosa, como de los demás departamentos de la casa, á fin de que en todos ellos se conserve el orden, el aseo y el embellecimiento artístico que cautiva