

agua fría al tiempo de bañarse, lo que habilita para resistir un frío extremado; pero en nuestro país podrían ser mortales, sobre todo si se prolongasen mucho. Por tanto, los baños tibios son los que deben recomendarse comúnmente, aconsejando los fríos para los individuos robustos, que deben tener la precaución de darse lociones con agua fría en la cabeza y el pecho antes de entrar en el baño, y no deben permanecer en él sino de cinco á diez minutos. Cuando se está acalorado, y sobre todo sudando, es peligrosísimo entrar en el agua; y lo mismo cuando no han pasado tres ó cuatro horas desde la última comida, porque cuando no está muy adelantada la digestión, puede atacar fácilmente una apoplejía, cuyo resultado sea la muerte.

En cuanto á los baños, no están obligados los maestros más que á aconsejar á los niños y á los padres sus beneficios y las precauciones con que deben tomarse. Pero en cuanto al aseo y limpieza tienen deberes más especiales, y el maestro debe ser el primero en dar ejemplo. Se barrerá la sala de clases y se limpiará el polvo todos los días, y tarde y mañana, antes de las lecciones, cuando por ser el piso malo, por ser el tiempo lluvioso ó por otras causas se requiera; se lavará el suelo, los cristales y los demás objetos que lo permitan, y se presentará el maestro ante los niños vestido con decencia (1).

Cuando el maestro sirve de modelo á los discípulos y practica una severa y rigurosa inspección, los niños se presentan aseados en la escuela, y al cabo de poco tiempo es una necesidad para ellos la limpieza. Y no se diga que los niños son traviesos y rompen y ensucian los vestidos; que unas madres son descuidadas y otras son pobres y no pueden vestir á sus hijos. Hay escuelas en barrios y en pueblos pobres á las cuales asisten los discípulos aseados, y cuando esto se verifica en algunas, no hay razón para que no se verifique en todas. Un vestido pobre y grosero, lleno de remiendos, no es un vestido sucio, y no hay pobre que no tenga con que cubrir sus carnes. «El aseo, como dice De-Gerando, es compatible con la pobreza.» El descuido de las madres y las travesuras de los niños exigen del maestro mayor cuidado, pero en su mano está el poner remedio. Para esto deberá pasar revista de aseo y limpieza mañana y tarde á la entrada y salida de la escuela, é imponer los castigos convenientes al que lo merezca. Por ningún título debe consentir la entrada al que se presente desaseado. Cuando conozca que ha de ser una lección provechosa para la madre el enviarle el niño para que le asee, se le envía; y cuando no, se hace lavar y asear en la misma escuela. Al que se ensucia durante los ejercicios, ya se observe esta falta antes ó después de terminarse la clase, se le impone el castigo correspondiente. Con este rigor, que puede

(1) Hemos visto con el mayor sentimiento que en algunas escuelas se presenta el maestro sin pañuelo en el cuello, con el pecho descubierto, el sombrero ó la gorra en la cabeza, el vestido sucio, etc. Con tal ejemplo, ¿qué han de hacer los niños? ¡Y luego dicen que no es posible conseguir que sean aseados!

moderarse en un principio, es bien seguro que cuidarán los niños de lavarse y peinarse en su casa, y que hasta los más descuidados se avergonzarán de la suciedad en medio de sus compañeros limpios y aseados.

La inspección de aseo y limpieza puede servir también para averiguar si está atacado algún niño de enfermedades contagiosas, y prohibirle la entrada en la escuela hasta que se restablezca completamente. Estas enfermedades se comunican con mucha rapidez, y para evitarlas convendría que los Ayuntamientos hiciesen visitar con frecuencia las escuelas por un facultativo.

ALIMENTOS, BEBIDAS Y OTROS ACTOS NECESARIOS Á LA VIDA.— Los alimentos son las sustancias que sirven para la conservación y crecimiento de nuestros órganos. El hombre hace uso de sustancias vegetales y animales en proporción casi igual. Las bebidas son los líquidos necesarios al hombre para facilitar la digestión y para reparar la pérdida de los flúidos del cuerpo humano. Los excesos en el comer y beber, y el uso de ciertos alimentos, así como el de licores espirituosos, alteran notablemente la salud. El uso exclusivo de alimentos vegetales cambia las fuerzas musculares, la actividad y la coloración de la piel y la energía intelectual. Los alimentos vegetales convienen á los niños de temperamento sanguíneo, vivo é irritable; y los animales, fuertes y nutritivos, á los de temperamento linfático, pero mezclando siempre los principios reparadores de las sustancias animales con los atenuantes de los vegetales. Los niños digieren con prontitud los alimentos, pero tomados en pequeña cantidad; de consiguiente, sus comidas, aunque parcas, deben ser más frecuentes que las de los adultos. A la edad de doce á catorce años, el crecimiento es tan activo, que los niños tienen continuamente necesidad de nutrirse; así es que comen con avidez enormes trozos de pan sin quedar completamente sastifechos. Entonces conviene mejorar su alimento, haciéndolo más sustancioso, teniendo mucho cuidado con los excesos y con las indigestiones, que en aquella edad son más peligrosas que en ninguna otra de la vida. El agua, como ya se ha dicho, es la bebida más provechosa; sin embargo, á los de temperamento linfático les conviene tomar un poco de vino puro, como remedio para auxiliar la digestión. El agua fría cuando se suda es muy perjudicial, sin embargo se puede refrescar la boca y la laringe sin tragarla.

El sueño repara las fuerzas, y en los niños puede ser muy profundo, porque así conviene á su nutrición y rápido crecimiento. Por eso en los primeros años de la vida se prolonga por mucho tiempo y no debe interrumpirse. A la edad en que asisten á las escuelas duermen unas nueve horas, y no debe consentirse que pase de este tiempo, ni que estén tarde en la cama, porque se espesa y calienta la sangre con perjuicio de la actividad de las facultades intelectuales; las camas duras son las más saludables.

Durante los fuertes calores del verano, agobiados los niños

por el sueño, suelen dormirse en las escuelas sin poderlo remediar, porque es más difícil vencer los apetitos más apremiantes, que la necesidad de dormir. Cuando los niños no pasan de la edad de seis ó siete años es preciso concederles el reposo que exige la naturaleza, porque de todos modos, el tiempo que duermen, y más aún, sería perdido para el estudio, á que no podrían dedicarse, á pesar de todos los esfuerzos. Cuando pasan de aquella edad, si se duermen, será efecto de que no hay la conveniente alternativa de reposo y movimiento en los ejercicios por ineptitud ó por descuido del profesor.

Durante la vigilia necesitan los niños un ejercicio variado y regular para conservar la salud y desarrollar las fuerzas físicas. Para satisfacer esta necesidad han recibido de la naturaleza la propensión al movimiento, que tanto inquieta á las personas adultas, que no comprenden esta necesidad de la infancia. El niño no puede permanecer largo tiempo inmóvil; así es que salta y corre por la calle, en las plazas, en el paseo; trastorna y destruye los muebles de casa cuando no sale por la lluvia ú otras causas; incomoda y molesta á sus condiscípulos en la escuela cuando permanece largo tiempo en una misma actitud. Por más que se le reprenda y castigue no puede contenerse; la inmovilidad es para él un tormento, y los medios empleados para obligarle á conservar una misma actitud, además de ser injustos son perjudiciales. Para el desarrollo y crecimiento de los diversos órganos del cuerpo, es indispensable su ejercicio gradual y ordenado, y en vez de contrariarlo, es menester promoverlo, si fuese necesario. Si los diversos ejercicios conducentes al desarrollo de todos los órganos del cuerpo son objeto de la gimnasia, de que luego se hablará, y no pueden practicarse durante la clase, cuando menos no deben descuidarse los ejercicios posibles, y mucho menos estorbarlos.

En las escuelas, los niños están unas veces de pie, otras sentados y otras en movimiento; y estas ligeras variaciones, bien ordenadas, son suficientes para que un maestro hábil distribuya el tiempo y los ejercicios, de manera que, cambiando frecuentemente de posición, los discípulos satisfagan la necesidad de acción que les ha impuesto la naturaleza. Al reposo debe suceder el movimiento, á un movimiento el de otro orden diverso, á una actitud otra distinta; en fin, deben variar de posición en el mismo instante en que empiezan á fatigarse de la que están obligados á conservar por el trabajo en que se ocupan. Diferentes músculos se ponen en acción para sostenerse en pie que para sostenerse sentados, en tal ó cual actitud, y que para movimientos diversos. Pasando sucesivamente por estos diferentes estados, se ejercitan distintos músculos, y el niño encuentra descanso y placer en la variedad, trabaja con gusto y se acomoda con docilidad á la disciplina de la clase. La práctica de forzar á los niños á permanecer sentados las tres horas de las lecciones, como desgraciadamente se verifica en muchas escuelas, es absurda y funesta, é indica que los maestros que todavía la siguen no comprenden ni lo que son los niños ni lo que

es enseñanza primaria, razón por la cual no es extraño que no sepan conservar el orden y el silencio, porque no es posible.

Estando de pie se ponen en juego los músculos de la mayoría de los órganos del movimiento para mantener el cuerpo en una posición vertical. Como se necesita un esfuerzo continuo para conservarla por largo tiempo es fatigosa, y conviene alternar las lecciones, de manera que pasados unos tres cuartos de hora pasen á sentarse los niños. Mientras permanezcan en pie ha de cuidarse de que guarden una posición conveniente, volviendo los brazos atrás, cogidas las manos una á otra, que es lo más natural y favorable para su bienestar. El tener los brazos cruzados ante el pecho, el cuerpo encorvado y la cabeza baja en ademán de humildad mal entendida, es una actitud violenta y perjudicial.

Para estar sentados es preciso que se pongan en juego otros músculos, y distintos, según que estén ó no inclinados los niños sobre la mesa. Por eso es un error creer que no se cansan y fatigan en esta posición; y á esto sin duda es debido que pasen la mayor parte del tiempo escribiendo ó en otros ejercicios análogos en algunas escuelas, sin comprender que es perjudicial al libre desarrollo del pecho y á la acción de los órganos más esenciales á la vida. No deben, pues, durar estos ejercicios más de una hora, cuidando de que los bancos y las mesas sean cómodos y contruidos según las reglas del arte.

Las marchas y contramarchas de los niños dirigidos por el sistema de enseñanza mutua, pasan por una parodia del ejercicio militar entre los que no se fijan más que en la superficie de las cosas. Sin embargo, son de necesidad absoluta, tanto para el orden y disciplina como para la conservación de la salud y el desenvolvimiento de las fuerzas físicas. Algunos maestros consideran como tiempo perdido el que se invierte en ellas, dando con esto evidentes pruebas de su ineptitud é ignorancia. No han sabido observar cuánto contribuyen á reanimar las facultades mentales del niño, y con cuánto ardor se entrega éste después al estudio, y no han llegado á sospechar siquiera la influencia que ejercen en la salud. Para andar se ponen en juego los músculos que conservan la posición vertical del cuerpo mientras permanecen en pie, y los que sirven para el movimiento de progresión que lo traslada de un punto á otro. De consiguiente, para la marcha es necesario aplicar una gran fuerza muscular que conviene desenvolver por medio del ejercicio, que por lento y monótono que sea agrada y distrae á los discípulos.

Tales son los cuidados que requiere el movimiento y reposo en las escuelas, y que deben tenerse presentes en la distribución del tiempo y el trabajo, ya para hacer menos penoso el estudio, ya para la salud y el desarrollo de las fuerzas físicas de los discípulos.

§ III.

**Accidentes comunes entre los niños, y primeros auxilios para precaver sus efectos.**

Aconsejar á los maestros la aplicación de remedios empíricos á los niños en caso de enfermedad ó para prolongar la vida, equivaldría á aumentar el número de charlatanes que ganan su subsistencia á costa de la credulidad y de la salud pública. Lejos de esto, el maestro debe contribuir á desarraigar las preocupaciones vulgares, demasiado generalizadas por desgracia, en que se funda la ciega confianza con que algunos se entregan en manos de curanderos atrevidos é ignorantes, haciendo ver la inutilidad de sus medicamentos, que, por eficaces que sean en determinadas circunstancias, son un veneno peligroso cuando se aplican sin discernimiento. Pero si los maestros no deben entrometerse en el dominio de la medicina, tampoco deben ignorar las curas de accidentes leves y sin consecuencias, ni los primeros remedios que conviene aplicar con urgencia cuando el accidente es grave, mientras se espera al facultativo.

Muchos son los accidentes á que están expuestos los niños, pero los más comunes en las escuelas son las contusiones, las heridas, la hemorragia por las narices, las quemaduras, los movimientos convulsivos, la asfixia, etc.

La ligereza é imprevisión de los niños da lugar á caídas y golpes frecuentes. Por fortuna, no son de consecuencia, gracias á la flexibilidad de los huesos y de todos los órganos en aquella edad. Lloro el niño más bien por el susto que por el daño que recibe; de consiguiente, el único remedio de estos ligeros accidentes consiste en la serenidad del profesor para no dar al mal una importancia de que carece, como sucede cuando gritan asustados los que rodean al niño, quien se alarma y llega á persuadirse por aquellas voces y ademanes de todos, que el daño ha sido de consideración.

Cuando el golpe recibido por un niño interesa alguno de los órganos principales del cuerpo; cuando resulta alguna contusión, el magullamiento de una mano, de un dedo, etc.; cuando sufre la torcedura de un brazo, de un pie, etc., se recomienda la aplicación del agua fría. No hay cosa más fácil de procurarse, ni que sea más eficaz para detener y moderar la inflamación que es efecto de los golpes. Si el golpe ha sido fuerte, es bueno frotar la piel con un lienzo empapado en algún líquido espirituoso, y evitar la afluencia de la sangre al lugar de la contusión, llamándola hacia las extremidades por medio de baños de pies con agua tan caliente como pueda soportarse. Si la contusión es de menos gravedad, basta sumergir la parte ofendida en agua fría por algún tiempo. Lo mismo se hace con las simples contusiones, guardando luego completo reposo.

Pudiera suceder que el golpe fuese tan fuerte que el niño quedase privado de sentido instantáneamente. Entonces las circunstancias son más graves, y necesita el maestro mucha serenidad y sangre fría para obrar con acierto y prontitud. Lo primero es levantar al niño con precaución, cuidando de no apoyarlo sobre sus mismos pies, porque ha podido fracturarse algún miembro, y tenderlo en una cama, en la mesa de la escuela ó en el mismo suelo, si hubiese dificultad de trasportarlo á otro punto. En esta situación se le rocía la cara, bien con los extremos de los dedos, bien con un vaso con una corta cantidad de agua fría; se le dan fuertes fricciones en las palmas de las manos con un lienzo empapado en vinagre ó en un líquido espirituoso, y aun con la mano desnuda, y cuando empieza á volver en sí, se le hace tragar algunos sorbes de agua fría. La práctica común de moverlo bruscamente antes de recobrar el conocimiento es nociva, porque trastorna el cerebro, demasiado alterado con el golpe, y asimismo es perjudicial el hacerle tragar líquidos espirituosos, las aguas vulnerarias ponderadas por los charlatanes, cuyo efecto ordinario es desarrollar una fiebre peligrosa. El vómito que suele seguir á algunos golpes fuertes es muy provechoso, porque desembarazando el estómago de los alimentos, cesa la digestión, que debería ser imperfecta en aquel estado. Lejos, pues, de inquietarse por este nuevo accidente, ni de escogitar medios para contenerlo, debe excitarse, tocando en el fondo de la garganta con las barbas de una pluma, si el niño indicase tener náuseas. Después de estos primeros cuidados es muy conveniente el sueño.

El mejor remedio para las quemaduras es también el agua fría, renovada sin cesar á medida que se calienta, hasta tanto que el enfermo no lo necesite. Sumergiendo en el agua la parte del cuerpo que ha sufrido la quemadura, se mitiga el dolor con rapidez, especialmente cuando el mal no ha interesado más que la superficie de la piel. Si llegasen á inflamarse los vestidos de un niño, deben separarse del cuerpo con la mayor rapidez posible; pero de ningún modo sumergir en el agua al paciente, porque el cambio brusco de la temperatura sería capaz de producir la muerte en pocos momentos.

Las heridas que suelen hacerse los niños con los cortaplumas ú otros instrumentos cortantes, no interesando por lo común más que las venas, son de levedad. Lavándolas con agua fría, comprimiéndolas un poco para contener el derrame de sangre y uniendo sus bordes con tafetán inglés, se curan por sí mismas al cabo de poco tiempo. Cuando la herida es más profunda y sale con fuerza á borbotones la sangre de un color rojo claro, entonces se requiere un auxilio pronto y eficaz, porque se ha interesado alguna arteria, y la vida está en peligro. Conviene que cese pronto la hemorragia, y para esto se comprime la herida con las manos ó con un pañuelo. Mas esta compresión por demasiado tiempo es también peligrosa, porque impide la circulación de la sangre, lo que dispone á la gangrena. Para evitar este inconveniente, teniendo calma y sere-

nidad, el maestro debe tantear el brazo ó prierna ú otra parte del cuerpo, entre la parte herida y el corazón, hasta encontrar un punto donde se sientan fuertes pulsaciones, y comprimiendo aquel punto, logrará contener la hemorragia sin entorpecer la circulación. Lo que en esto hace el maestro, no es más que buscar la misma arteria herida para impedir el paso de la sangre por ella, comprimiéndola entre el corazón y la herida.

La hemorragia por la nariz cesa ordinariamente por sí misma con levantar un poco la cabeza; y si esto no bastase, y prolongándose demasiado se debilita el niño hasta desmayarse, se le tiende en tierra, se le aplican á la cabeza cabezales empapados en agua fría, se le dan fricciones por todo el cuerpo, y se le calientan los pies.

Cuando un niño pierde el sentido, se estremece y da golpes en el suelo con la cabeza, con el cuerpo y con las extremidades, y arroja espuma por la boca, es prueba de que padece convulsiones epilépticas. El maestro no puede aplicar otro remedio que tomar precauciones para que no se haga daño durante el acceso del accidente, sujetándole sin violencia, y rociándole la cara con agua fría de tiempo en tiempo. Pero por interés de los otros niños ha de procurar sacarlo pronto de la escuela y tenerlo fuera durante el acceso del mal, porque su vista puede causar á los otros el mismo accidente,

No es de presumir que descuide un maestro la clase hasta el punto de viciarse el aire lo bastante para producir la asfixia. Sin embargo, como los niños con sus travesuras dan lugar á accidentes imprevistos, bueno sería exponer los remedios que deben prestarse á los asfixiados. La asfixia en las escuelas puede provenir del ácido carbónico producido por la respiración ó la combustión, y del ácido sulfhídrico que se desprende de las letrinas. Cualquiera que sea la causa, se tiende en tierra al asfixiado, al aire libre, se le arroja agua caliente con fuerza por todo el cuerpo; se le frotan con un cepillo las plantas de los pies y el espinazo, y se le ensancha y estrecha alternativamente la cavidad del pecho cogiendo con las dos manos la pared anterior del abdomen, y elevándola y dejándola caer alternativamente, oprimiendo lateralmente el pecho al verificarse la última operación, á fin de restablecer, aunque sea mecánicamente, la respiración. Además, cuando la asfixia proviene del ácido carbónico, se le hace respirar amoniaco ó vinagre; y cuando proviene del ácido sulfhídrico, cloruro de sosa ó cloro disuelto en agua.

Las mordeduras de perros rabiosos y las mordeduras y picaduras de animales venenosos á que están expuestos los niños, especialmente los de los pueblos pequeños, tienen un remedio pronto. Las llagas de la mordedura de un perro rabioso, después de bien lavadas, se cauterizan con un hierro hecho ascua; las producidas por un animal venenoso se lavan también para hacer salir toda la sangre, agrandando la herida en caso necesario, y se cauterizan con álcali volátil, teniendo antes cuidado de hacer una ligadura encima de la llaga para impedir la circulación de la sangre venenosa.

Estas son las precauciones que recomiendan Hufeland, Rattier, Le Pileur y otros médicos para evitar los efectos de los accidentes á que están expuestos los niños. Practicándolos los maestros con oportunidad y acierto, cumplirán con una de sus más importantes obligaciones; pero no deben olvidar nunca que su acción se limita á aplicar el primer remedio, y que en todos los casos graves han de dar parte al instante á la familia del niño atacado y llamar un facultativo.

#### § IV.

##### Gimnástica.

La alternativa de reposo y movimiento de que se ha hablado anteriormente, es de grande importancia para conservar la salud y no entorpecer el desarrollo de las fuerzas físicas durante los ejercicios de las escuelas; mas los movimientos que allí se ejecutan no son suficientes para el desarrollo de los órganos. Los niños necesitan un movimiento más activo y variado, y los saltos, carreras y travesuras en que se entretienen al salir de la clase, es la mejor prueba de que no les satisface la marcha monótona y las actitudes en que permanecen inmóviles durante las lecciones. Necesitan poner en acción todos los músculos en constante armonía por medio de ejercicios bien ordenados, y á esto se dirige la gimnástica. La gimnástica, como dice Amorós, es la ciencia razonada de nuestros movimientos, de sus relaciones con nuestros sentidos, nuestra inteligencia, nuestros sentimientos, nuestras costumbres y el desarrollo de todas nuestras facultades. De consiguiente, además del ejercicio y desenvolvimiento de los órganos del cuerpo, que es objeto inmediato, influye poderosamente en la inteligencia, en la sensibilidad y en la práctica de la virtud.

Para aprovecharse de tan grandes ventajas se ha tratado de generalizarla en algunos países, introduciendo su enseñanza en las escuelas; y ya que en nuestros establecimientos de instrucción primaria no se practique, importa, por lo menos, que tengan los maestros alguna idea de los principios en que se funda y de los ejercicios más útiles á los niños, de cuyo conocimiento podrán hacer provechosas aplicaciones. A este fin, copiamos á continuación las reflexiones de Niémeyer, que cita Mr. Rendu en su *Tratado de Pedagogía*.

«El aprecio que las dos naciones más célebres de la antigüedad hacían de la gimnástica por su influencia en la salud del alma y del cuerpo, prueba ya su importancia en la educación; pero la experiencia diaria la acredita más todavía. Si los ejercicios corporales se han llevado hasta el exceso algunas veces, y se han considerado hasta cierto punto como objeto exclusivo de la educación, esto sólo prueba que de todo puede abusarse en este mundo. Aun dirigidos los ejercicios con prudencia, puede

ocurrir algún accidente una que otra vez; pero cuando se consideran los notables peligros á que está expuesto el niño que no se ejercita; cuando se reflexiona que está privado de todas las incalculables ventajas que dan la fuerza y la destreza, se conoce claramente la importancia de no descuidar esta parte de la educación.

»Además de la benéfica influencia que ejerce en la salud la fuerza y la agilidad del cuerpo, la gimnástica tiene también grande importancia moral. Es muy frecuente en los establecimientos de educación perder el tiempo de recreo en la funesta ociosidad y el fastidio, ó en sociedades peligrosas y en juegos que no son menos perjudiciales. Si estas horas se consagrasen á los ejercicios gimnásticos, ganaría mucho el carácter de los niños. Andar, correr, saltar, trepar, luchar, son ejercicios á los que es fácil acostumbrar á los niños en cualquier escuela.

»El andar es el movimiento más común, el más útil, el cual no debe descuidarse ni un solo día. Ejecutándolo sin intermisión, con velocidad y destreza, se ejercita y fortifica el cuerpo, si no se repara ni en el tiempo ni el mal camino. Sobre todo es útil este ejercicio cuando se suben montañas, se trepa á lo alto de rocas, se recorren caminos al parecer impracticables, lo cual contribuye además á desarrollar en los niños el sentimiento que inspiran las bellezas de la naturaleza. Deben variarse los paseos diarios, y amenizarlos cuanto sea posible para evitar la monotonía, haciéndolos interesantes por medio de la conversación, el descubrimiento de objetos nuevos para los discípulos y la investigación de los productos naturales, que con tanto placer reúnen los niños en colecciones.

»La carrera fortifica los pulmones y los músculos de las extremidades inferiores; da agilidad y proporciona otras muchas ventajas; se excita á los niños determinando el espacio que ha de recorrerse y poniendo en juego la emulación. Pero al mismo tiempo es necesario tomar las precauciones necesarias y tener cuidado de la salud del discípulo, procurando, principalmente en este ejercicio, que use vestidos ligeros y que conserve buena actitud. Inclinar el pecho hacia adelante, libre de cuanto pudiese fatigarlo; apretar cuanto sea posible los brazos á las ijadas; inclinar un poco hacia adelante la parte superior del cuerpo, procurando no apresurar la respiración; por último, cubrirse pronto al fin del ejercicio con los vestidos de que se hubiese aligerado acertadamente para la carrera, tales son las reglas que deben observarse. Además, es preciso evitar los esfuerzos excesivos, y hacer descansar á los que se fatigan, lo cual se conoce por la respiración precipitada y el color encendido del rostro.

»La carrera forma parte de excelentes juegos, como el del marro y el del aro, que son utilísimos, porque ejercitan á la vez los brazos y las piernas.

»El salto de arriba abajo, de abajo arriba, ó para atravesar un espacio, fortifica á un tiempo los pies, el pecho y la espina vertebral. El salto con el auxilio de las perchas, el volteo sobre

un caballo de madera ó sobre una viga, sirven además para fortificar los brazos. Este último ejercicio, que es peligroso, no debe introducirse en la escuela sino cuando el maestro tenga cierta experiencia; mas el primero se puede permitir en todas partes, cuidando siempre de tomar algunas precauciones. Cuando el salto precede á la carrera, no debe ser ésta muy larga, y debe atenderse á que el punto de partida no sea resbaladizo, ni demasiado duro al que se salta. Obsérvese también, en lo que toca al salto de abajo arriba, que la vara ó hilo tendido sobre el que ha de saltarse esté dispuesto de manera que caiga al menor contacto.

»Trepando se ponen en juego particularmente las partes superiores del cuerpo, y sobre todo los brazos. Los ejercicios preparatorios se practican con el auxilio de una percha colocada horizontalmente sobre dos apoyos. Unos consisten en suspenderse y elevar el cuerpo hasta llegar con la barba á la percha, y en recorrerla en toda su longitud con las manos, estando suspendido; otros en hacer adelantar y retroceder, subir y bajar el cuerpo entre dos perchas paralelas, en las que se apoyan ó suspenden las manos sin que los pies lleguen al suelo. Después de estos ejercicios se puede hacer trepar primero por una percha, después por un mástil, y en fin, por una cuerda, valiéndose en un principio del auxilio de las extremidades superiores é inferiores, y después solamente de las primeras. Subir á los árboles y las rocas durante los paseos puede ofrecer algún peligro, por lo cual no permitirá el maestro estos ejercicios, sino con mucha prudencia; pero no debe ser demasiado tímido, sobre todo si sus discípulos se han educado en las aldeas. En todo caso es preciso guardarse muy bien de advertir á los niños por medio de gritos, ó de manera que pueda asustarlos, el peligro en que se encuentran en los momentos en que más necesitan toda su serenidad.

»El hábito de mantenerse en equilibrio es uno de los más útiles á causa de la destreza que por él se adquiere y por el frecuente uso que puede hacerse de esta habilidad en la vida. Se evitará todo lo que se parezca á los ejercicios de los volatines; pero se ha de habituar á los niños á andar con paso seguro por tablas y vigas estrechas. Al principio se fijarán las tablas y vigas á poca distancia del suelo, con el fin de que no asuste el temor de la caída, ni pueda resultar daño en su caso. Cuando estén más ejercitados aprenderán á andar por una viga colocada á poco más de una vara del suelo, á dar vueltas en ella, á sentarse sin sostenerse, á volverse á levantar, á pasar por ella un niño junto á otro sin derribarse; y por último, á practicar estos ejercicios en una viga sostenida en su mitad solamente, dejando en equilibrio el resto.

»Resbalarse por el hielo, según muchos médicos, es uno de los ejercicios más saludables y que dan más vigor al cuerpo. El aire puro, la acción del frío, la circulación acelerada de la sangre y los esfuerzos de los músculos, todo obra á la vez en las diversas partes del cuerpo. Este ejercicio, que no ofrece más

peligro que los otros, lo aprenden los niños con dificultad. Podrá, pues, el maestro dejar que se formen deslizaderos en el patio ó corral de la escuela durante los fríos de invierno, teniendo cuidado de que los niños menos experimentados no resbalen con los más hábiles, y que ni unos ni otros se provoquen á hacer imprudentes esfuerzos.

»La lucha fortifica principalmente la espalda. La preparación de este ejercicio consiste en levantar un objeto, manteniendo el brazo extendido; en echarse sobre las manos y los extremos de los pies, de manera que el resto del cuerpo no toque en tierra, y en mover cuerpos pesados. Los niños no necesitan estímulo para luchar, porque tienen afición á medir sus fuerzas reciprocamente; pero ha de cuidarse mucho que esto no sea causa de disputas y riñas, separando del juego al niño que se deja llevar de la cólera, y prohibiendo rigurosamente los golpes que puedan causar daño.

»Al arrojar un objeto cualquiera hacia un punto determinado, se ejercitan el pecho, los brazos y la vista. Este ejercicio se hace más activo por medio de la emulación, ó variando agradablemente el objeto. Así, se puede colocar á determinada distancia una manzana, que será el premio del que la derribe; se pueden distribuir los niños en dos secciones, y arrojándose unos á otros pelotas flojas, hacer perder su puesto al que le toque; en fin, el juego de la pelota con todas sus variedades es uno de los mejores pasatiempos que debe introducirse siempre que se tenga un patio á propósito.

»El baño y la natación no son útiles solamente para el aseo y la salud, sino que la natación fortifica además el cuerpo, es un excelente ejercicio de gimnástica, y al mismo tiempo un medio de inspirar valor y resolución.

»En los pueblos donde haya oportunidad de ejercitar á los niños en la natación debe aprovecharla el maestro, teniendo el mayor cuidado en que no se separen los niños introduciéndose en parajes donde el agua tenga mucha profundidad, ni menos exponiéndose á las corrientes demasiado rápidas. Aunque el maestro sea gran nadador, llevando muchos niños no debe permitir en el agua ni aun aquellas diversiones que no ofrecerían peligro si cuidara de uno solo. No hay necesidad de advertir que para bañarse lleven siempre los niños un vestido ligero, y por ningún pretexto se bañen desnudos.

»Añadamos algunas palabras, dice Rendu, con respecto á los pensionistas. Cuando sean pocos, y el colegio tenga jardín, se podrá encomendar á cada discípulo un cuadro para cultivarlo. Estos cuidados sirven mucho para ejercitar todos los miembros, y además, si el maestro está instruido en la horticultura, podrá hacer importantes servicios á los discípulos, comunicándoles observaciones útiles, enseñándoles procedimientos nuevos, y haciéndoles abandonar algunas preocupaciones.

Los aparatos gimnásticos de las escuelas no son costosos: dos barras paralelas, una percha, un mástil, algunas cuerdas

y un patio donde colocarlas y donde puedan andar, correr y saltar los niños al aire libre, no hay escuela que no pueda tenerlos. Mas aun careciendo de todos estos aparatos, que no los consideramos de absoluta necesidad sino es en las casas de pensión y en los colegios de pensionados, ofrecen muy provechosa aplicación las reflexiones precedentes. La necesidad de movimiento que la naturaleza ha impuesto al hombre, especialmente en la niñez, época de la vida en que se verifica el principal desarrollo físico, procura satisfacerla por sí mismo siempre que encuentra ocasión oportuna. Después de tres horas de reposo, y de una apenas interrumpida inmovilidad, y especialmente de un silencio absoluto en la clase, no hay necesidad de excitar á los niños al ejercicio, porque, cediendo á una necesidad irresistible, corren y saltan, ya cada uno de por sí, ya reunidos, en diversos juegos que ellos mismos organizan. Estos juegos son verdaderos ejercicios gimnásticos, y por su medio, no solamente se adquiere el acrecentamiento de las fuerzas físicas, la agilidad, la destreza, sino que se desenvuelven todas las partes del cuerpo, activando la respiración, la circulación y la transpiración, acelerando la renovación vital que parece rejuvenecer incesantemente nuestros órganos.

En estos juegos puede el maestro hacer una explicación útil de la gimnasia, interviniendo indirectamente para dirigirlos, variarlos y hacerlos contribuir á la educación física y moral, sin privar á los niños de la libertad conveniente para que sean agradables, es decir, para que sean una verdadera diversión. Si el maestro sabe ordenar estas diversiones y hacerlas interesantes, los niños, en vez de entretenerse por las calles, concurrirán con placer al patio de la escuela como á un sitio de recreo, porque estarán persuadidos de encontrar otros condiscípulos con quienes entretenerse, y á más de la educación física, será más puntual la asistencia á las escuelas, y ganarán mucho bajo el aspecto moral con no detenerse ni en las calles ni en las plazas cuando salen de casa de sus padres.

Los beneficios que resultan de estas diversiones bien dirigidas, compensan sobradamente el corto exceso de trabajo que imponen al profesor. Viviendo éste en el mismo edificio de la escuela, obligado á asistir á ella con media hora de anticipación cuando menos para preparar los objetos que han de servir en la enseñanza, le es muy fácil vigilar y dirigir los juegos de sus discípulos sin aumentar notablemente las tareas que debe cumplir en la clase. Los niños escogen y varían los juegos por sí mismos, siguiendo la marcha de la naturaleza inadvertidamente. Pocas personas habrá que no hayan observado que en verano se entretienen en distintas diversiones que en invierno, y lo mismo en las demás estaciones del año. Cansados de un juego, lo abandonan para escoger otro conocido y ejercitado ya en el año anterior, pero que siempre ofrece novedad y atractivo. Por manera que en esta parte queda muy poco que hacer al profesor.

En lo que principalmente debe intervenir el maestro durante las horas de recreo es en ordenar los juegos, en evitar los daños que puedan ocurrir, y en que reine entre todos los discípulos completa amistad y armonía. El orden tiene la misma aplicación en la clase que en las diversiones, y tan fácilmente se observa en un punto como en otro. Lejos de disgustarse los niños de la regularidad en los juegos, la apetecen y la buscan por los medios que están al alcance de su limitada inteligencia. El descontento general que manifiestan cuando falta alguno á las reglas establecidas, las penas que imponen por estas mismas faltas, es la mejor prueba. Por lo general, si alguno se separa del orden señalado, más bien depende de su torpeza ó poca experiencia que de su voluntad. Lo que desagrada á los niños es el orden llevado más allá de los límites regulares, porque introduciendo la monotonía, desanima y ahoga la actividad individual. No menos placer reciben con los consejos del profesor dirigidos á enseñarles los medios de practicar los ejercicios corporales con facilidad, sin riesgo y sin fatiga. Tienen bastante discernimiento para comprender las ventajas que de esto les resulta y se someten con placer á los preceptos é indicaciones del maestro. Por lo que hace al buen trato y la unión y concordia entre los niños, deben desterrarse los juegos que puedan dar motivo á disputas, quejas, injurias, y separar á los que se dejan llevar de la cólera. Tampoco debe consentirse que los mayores ejerzan ningún género de tiranía en los niños, ni los fuertes en los más débiles, ni que se pongan apodos, ni que ningún discípulo sea el juguete ó pasatiempo de sus compañeros.

Pero al mismo tiempo que cumple el maestro con los deberes que le impone la educación física, puede estudiar y corregir en caso necesario el carácter de sus discípulos. En ninguna circunstancia se manifiesta más espontáneamente el carácter de los niños que durante los juegos, cuando no se les priva de la conveniente libertad, y el mismo recreo es un medio de modificarlo. En los juegos se suaviza la aspereza del carácter, se corrige la susceptibilidad, se templa la violencia, se pierde la timidez por las relaciones francas y amistosas que se establecen, especialmente cuando interviene el profesor, aunque sea indirectamente, en el recreo de sus discípulos.



## CAPITULO IV.

### EDUCACIÓN INTELECTUAL.

#### § I.

##### Su objeto.

Suele darse grande importancia á la adquisición de conocimientos en las escuelas, y se cuida poco de la cultura de las facultades del alma, efecto de que la instrucción adquirida se comprueba fácilmente, y no está al alcance de todos el comprender el desarrollo intelectual de los niños, y menos su utilidad en los asuntos comunes de la vida, y en la conducta y bienestar del hombre. Al visitar las escuelas, y en los exámenes públicos, lo común es preguntar á los discípulos sobre las lecciones explicadas, que es lo que debe ser cuando se trata de formar idea de los conocimientos; mas á nadie se le ocurre, ni acaso el profesor lo permitiría, se interrogue á los niños, como se practica en la escuela de párvulos, sobre asuntos comunes, que, sin haber sido objeto de enseñanza directa, están sin embargo al alcance de los discípulos, quienes en el modo de contestar manifiestan el mayor ó menor desenvolvimiento de la facultad de pensar. Así la inspección ó el examen no versa sino acerca de uno de los cuidados del maestro, de mucha importancia sin duda, pero olvidando completamente el de mayor interés. Sin rebajar en lo más mínimo las ventajas de la instrucción, no puede desconocerse que es un instrumento, un auxiliar de que nos valemos en mil casos frecuentes y comunes de la vida, ahorrándonos la molestia y evitando los males que resultarían de tener que acudir cada momento á personas extrañas para confiarles nuestros propios intereses y hasta nuestros mismos secretos. No hay duda que estos conocimientos son inapreciables, pero es menester convenir también que no aprovechan sino en casos determinados, y que para la perfección del hombre es necesario disponerle á obrar por sí con acierto en todas las circunstancias de la vida. ¿De qué le serviría, en efecto, saber leer, escribir y otras materias, si en mil situaciones distintas no sabe pensar, y se deja seducir por errores que comprometen su fortuna y su salud? ¿De qué le serviría tener ciertos conocimientos elementales, si por no haber desarrollado las facultades de su inteligencia se entrega á la disipación, á la embriaguez y á otros vicios que arruinan sus intereses y sus fuerzas físicas, y le exponen á funestos extravíos? Después del cumplimiento de sus deberes morales y religiosos, las faculta-