CATEDRA DE HIGIENE A CARGO DEL DOCTOR DON RAFAEL RODRÍGUEZ MÉNDEZ

ERRORES POPULARES QUE AUMENTAN LA MORTALIDAD

POR LA

SEÑORITA ENCARNACIÓN TUCA-

Al elegir este tema, lo hice, no con la pretensión de desarrollarlo más acabadamente que cualquier otro, sino porque siendo el más asequible a mis conocimientos, me propuse poner de relieve los principales errores populares que, a mi entender, se cometen principalmente en la higiene infantil, por ser en esta edad, o sea hasta la pubertad, la que, contándolos en mayor número, contribuye a aumentar considerablemente la cifra estadística acusadora de la mortalidad.

Cualquiera que sea el período en que consideremos la humanidad, hemos de imputarle un gran desacierto : el descuido y poca atención

que ha prestado a los problemas de la infancia.

No voy a remontarme a épocas lejanas de la Historia; son tiempos en que el atraso general dispensa al hombre. El pueblo de Grecia, que en un tiempo daba muerte a todos los infantes débiles para no abrigar en su seno ningún inútil, no resolvió ningún problema.

Los errores populares han persistido y aun exagerado, pues que la vida en las sociedades modernas es cada día más exigente y más superficial; todas cuantas tentativas se lleven a cabo para regenerar un pueblo que no partan de la protección y cuidado de la infancia son infructuosas; al niño con poco esfuerzo se le encamina; en cambio al hombre que ha adquirido malos hábitos difícilmente se le corrige. Pero es que hoy hemos llegado al colmo del error popular.

Nuestro afán de imitar es tan grande que no tenemos nada propio. Se vive de la ciencia alemana, del arte inglés, de las modas excéntricas de París, y, naturalmente, las ideas también las copiamos, entusiamándonos generalmente lo peor de lo peor; así vemos madre que, siguiendo la moda inglesa en Higiene, baña a su hijo en agua fría, teniendo que arrepentirse muchas veces, pues ignora que a los niños sometidos a este régimen se les rodea de una serie de cuidados, referentes a habitación y alimentación, de los que aquí se prescinde por completo.

Siendo, pues, muchos los errores populares que pueden mencionarse, para su mejor exposición los dividiré en tres capítulos prin-

cipales: alimentación, vestido y educación en particular.

La atención del higienista debe estar en relación con la edad del niño, e indudablemente, donde con más eficacia debe obrar aquél, es en los primeros tiempos, toda vez que el recién nacido es el ser más desvalido de la creación, y cualquier error en este concepto, no solamente en algunos casos compromete su vida, sino que sus efectos pueden traducirse a distancia y ser el origen de trastornos graves en el individuo ya hombre.

Ya desde el nacimiento se plantea un problema : ¿Conviene cortar el cordón apenas el niño ha visto luz o es preferible esperar? Budin y Pinard demuestran que la última manera es preferible; la vena umbilical lleva todavía al niño unos 90 gramos de sangre, después de haber abandonado los órganos maternos, y cuando ya las arterias umbilicales han dejado de funcionar, dice Arnould, apoyándolo, que no debe ligarse ni cortarse el cordón más que cuando la vena umbilical está notablemente disminuída y vacía.

Error deplorable, que ha alimentado por mucho tiempo el vulgo, es el de no limpiar al recién nacido ni a la madre hasta pasado algunos días, como si la suciedad contribuyera al éxito del parto.

No debe friccionarse, a mi entender, el nuevo ser con substancias irritantes como jabones, esencias, para limpiarle del unto fetal y materias grasas que llevan consigo, pudiendo, su uso, producir exantemas siempre molestos, sino lavarlos suavemente con agua tibia y si se quiere, espolvorear ligeramente con polvos finos de arroz. Finalmente, la tradicional faja ha desaparecido casi por completo, afortunadamente, y los vestidos modernos, atados por detrás con cintas, tienen la ventaja de ejercer una presión suave y regular en el tronco, impidiéndole deformidades; debe escogerse, a ser posible, la tela de lana o de algodón con preferencia a la de hilo, puesto que siendo más flexible no ejerce presión en el tórax y el niño puede respirar libremente.

Todo esto, por lo que respecta al niño nacido a término y bien constituído. Cuando presente éste caracteres de debilidad congénita deben redoblarse los cuidados; así, por ejemplo, la temperatura del cuarto resultará baja y debe pensarse en las incubadoras, ya domésticas, improvisadas, ya algunos de los modelos que como la de Tarnier, Auvard, etc., adoptadas en muchas Casas de Maternidad,

resultan altamente prácticas.

ALIMENTACIÓN. — En la alimentación del recién nacido es sin duda donde más olvidada está la Higiene; sea que el médico ha dado ya de alta a la madre y no ha insistido suficientemente en este particular, sea la misma madre que sujeta a preocupaciones arcáicas conceptúa que mientras su hijo se alimente el régimen es secundario, el caso es que a menudo se tienen que deplorar males mayores por descuido de estos preceptos de la Higiene que la experiencia de los siglos ha elevado a sentencias.

Téngase en cuenta que me referiré exclusivamente al niño nor-

mal en cuanto a su higiene se refiere.

La alimentación del niño en los primeros meses se reduce a la lactancia; ésta ha de durar a lo menos año y medio; el afán de ciertas madres que, para vanagloriarse de tener un hijo del todo sano y fuerte, empiezan a darle comidas más o menos fáciles de digerir (carne cocida, pelota, etc.) antes del tiempo reglamentario, es causa de graves accidentes: el raquitismo, quizá la muerte.

Todas estas substancias contienen toxinas que envenenan al niño, y así veremos que ante un raquítico, basta a veces reglamentar la alimentación y reducirla a leche para curar perfectamente.

Otra preocupación con la que hemos de luchar tenazmente, es la relativa al desdén con que las madres miran la lactancia, por lo que a ellas toca, e inventan mil incompatibilidades para lactar a sus hijos; unas para no imponerse una obligación siempre algún tanto pesada e imprescindible, otras por el temor de perder con este ejercicio su atractivo, siendo así que las antiguas griegas y romanas, de una hermosura sin par, consideraban denigrante el confiar sus hijos a una mercenaria. La leche de la madre es la más conveniente y sólo en caso de existir circunstancias desfavorables estamos obligados a desaconsejarla. La nodriza no puede tener nunca los cuidados y abnegación que exige la lactancia, por el escaso interés que tiene en la salud de su confiado; así, por ejemplo, si tiene la costumbre de beber vino no por eso la abandonará, y hay que vigilarla constantemente si se quiere que cumpla su obligación.

Las tetadas se harán cada dos o tres horas, descansando por la

noche según haya prescrito el facultativo.

En los albores de la dentición, cuando los primeros incisivos han surgido, pueden empezar a darle una alimentación mixta (jugo de carne, harinas preparadas, substancias feculentas reducidas a papilla, etc.), nunca substancias fuertes, ni de composición muy complicada; el estómago del niño no está desarrollado, y, por tanto, los alimentos han de ser ante todo fácilmente digeribles; deben proscribirse en este período los alcoholes, las carnes condimentadas con muchas especies, las frutas, etc.

Debo hacer un aparte en este capítulo, condenando la práctica de incindir las encías cuando los dientes encuentran obstáculos a su aparición; además del traumatismo, siempre perjudicial en una naturaleza débil, no se adelanta nada, pues que cicatrizando luego el tejido seccionado, forma una capa todavía más gruesa que antes.

Llega el niño a los seis o siete años, su aparato digestivo está completamente diferenciado, las glándulas anejas funcionan con todo su vigor y aquí es donde, respecto a alimentación, se han emitido las ideas mas contrapuestas.

A una época en que se comía y bebía extraordinariamente ha sucedido otra, de relativa sobriedad, en que las sociedades contra la intemperancia y el uso de las carnes, son protesta vigorosa de los

tiempos pasados.

Este cambio de costumbres entre los adultos va acompañado de otro cambio análogo en la nutrición de los niños. Nuestros padres creían que debían obligar a los niños a comer cuanto pudiesen. Todavía entre los campesinos y en las provincias más atrasadas,

donde las ideas prácticas y antiguas tardan más tiempo en desaparecer, hay padres que excitan a sus hijos a comer hasta el estado de plétora; pero en las clases superiores, donde es más poderosa la reacción hacia la abstinencia, puede observarse cierta inclinación a no alimentar suficientemente a los niños.

Es verdadera trivialidad el decir que el comer con exceso y el comer demasiado poco son dos cosas perjudiciales. La última de las dos cosas, sin embargo, es más perjudicial. Los efectos de las indigestiones, cuando no se repiten con frecuencia, son menos nocivos

y se reparan más pronto que los de la inanición.

El sistema restrictivo, que tantos padres creen necesario imponer, está fundado en observaciones insuficientes y en falsos razonamientos; pero se dirá ¿se debe consentir que los niños caigan enfermos tolerándoles que carguen su estómago, y que se atraquen de golosinas como lo harán ciertamente si se les deja? Considérense los gustos de los niños y la manera como se les trata. Su afición a los dulces y substancias azucaradas es vehemente y caso universal en ellos. El 99 por 100 de las personas imaginarán que esto es tan sólo un apetito del paladar, y, como todos los apetitos caprichosos, debe ser reprimido. El fisiólogo, sin embargo, que se ve llevado por sus descubrimientos a admirar cadá vez más el orden de la Naturaleza, adivina que en este gusto hay algo más que lo que se supone, y bien pronto sus indagaciones confirman esta sospecha: no tarda en descubrir que el azúcar desempeña un papel importante en el desenvolvimiento del organismo. En efecto, las substancias azucaradas y las materias grasas son oxigenadas en nuestro cuerpo y desprenden calor. No sólo se cambia el almidón en azúcar durante la digestión, sino que, como ha demostrado Claudio Bernard, el higado es un laboratorio en el cual los demás elementos constitutivos de nuestra alimentación se truecan en azúcar. Ahora bien ; si al hecho de que los niños apetecen extraordinariamente el azúcar, elemento productivo de calórico, unimos el otro hecho de que experimentan un disgusto no menos marcado por las substancias que desprenden más calórico durante su oxidación, como por las materias grasas, hay motivos para pensar que el exceso en lo uno compensa la falta en lo otro, y que el organismo demanda el azúcar porque no puede asimilarse las grasas. Los niños apetecen también los ácidos vegetales.

Constituyen su delicia las frutas de todas especies y a falta de otra cosa mejor devoran las grosellas verdes y las manzanas más ásperas. Ahora bien; los ácidos vegetales, además de ser lo mismo que los minerales, muy buenos tónicos usados con moderación, tienen otras ventajas tomadas en forma natural. « Las frutas maduras, dice el doctor Andrew Combe, abundan mucho más en el continente americano que en el Sur de Europa, y contribuyen poderosamente a restablecer las funciones del intestino ». Véase, pues, el notable desacuerdo que existe entre las necesidades instintivas de los niãos y el régimen al cual de ordinario se les sujeta. He ahí dos gustos dominantes en ellos, que según todas las apariencias, revelan ciertas necesidades de la Naturaleza en la infancia, y, a más de desconocidos, son comúnmente contrariados; juzgando inútil toda sa-

tisfacción del paladar. ¿Cuál es la consecuencia? Que en los días de fiesta, cuando los niños pueden conseguir sin reserva el logro de las cosas que les son agradables ; cuando el dinero que se les da les permite comprar golosinas, tanto tiempo codiciadas en el escaparate del confitero, o cuando se les consiente correr con libertad por una huerta o jardín, el deseo, largo tiempo cohibido, conduce a grandes excesos, en parte debidos a la ausencia de temer ya que prevén una prolongada cuaresma. Y en tales casos, al sobrevenir las indigestiones, se pretende que no se debe dejar a los niños que se guíen por sus apetitos; pero si habitualmente, durante las comidas, se les diera frutas, no abusarían de las mismas a la primera ocasión que se les presentara.

Pasando de la cuestión de cantidad a la calidad, observamos la misma tendencia ascética. Se cree que deben darse a los niños alimento insuficiente, y, además, que éste debe ser de orden inferior, siendo opinión corriente que las substancias animales perjudican

a los niños.

En las clases pobres parece que estas reglas han sido dictadas por la economía; parece que engañan el propio deseo. En las clases ricas, donde hay abundancia de medios, ha cundido la misma creencia, parte por el ejemplo de la mayoría, parte por la influencia de las nodrizas salidas del pueblo y parte por la reacción contra los

apetitos caprichosos de los tiempos pasados.

No obstante, si tratamos de averiguar en que se funda dicha opinión, no hallamos ningún motivo serio que la justifique. Es muy posible que la carne, que requiere ser considerablemente triturada para llegar después fácilmente al estado de quimo, no sea alimento muy adecuado al estómago del niño de escasa fuerza muscular. Pero esta objeción carece de valor tratándose de substancias animales en que se haya extraído la parte fibrosa, y tampoco tiene importancia desde el punto que el estómago del niño, a los dos años de edad, adquiera gran fuerza muscular.

En cambio, la prueba contraria es fuerte y decisiva. El veredicto de la ciencia es en absoluto opuesto a la opinión popular : la alimentación del niño debe ser tan nutritiva como la del adulto. Basta comparar el progreso de la vida en el niño y en el hombre, para ver que el primero necesita tanto o más alimento que el se-

gundo.

Admitida, como es forzoso hacerlo, la necesidad de mayor nutrición en los niños, queda la cuestión reducida a lo siguiente : ¿Satisfaremos dicha necesidad dando a los niños alimentos diluídos, por así decirlo, en gran cantidad, o, por el contrario, alimentos concentrados en cantidad menor? Los principios nutritivos que contiene un pedazo de carne, no los contiene la misma cantidad de pan, mucho menos aún de patatas y así, sucesivamente, por lo que es necesario aumentar la porción a medida que se disminuyen las cualidades alimenticias. ¿Satisfaremos, pues, la imperiosa necesidad de nutrición en los niños, dándoles alimentos en cantidad suficiente y de la misma calidad que los tomados por los adultos? O bien, sin atender al hecho de que los alimentos digeridos por el niño ocupan

mayor espacio relativamente a la capacidad de su estómago que los digeridos por el adulto, ¿abusaremos todavía de sus fuerzas digestivas ofreciéndole una nutrición de orden inferior y un volumen aun más inferior?

Cuanto menor sea el trabajo digestivo, mayor suma de fuerzas se reservan para el crecimiento y la acción. Si se obtiene la nutrición indispensable tomando gran cantidad de alimentos poco nutritivos, es sólo imponiendo a las vísceras un trabajo excesivo: trabajo innecesario en otro caso y perdido en su mayor parte, cuya pérdida se traduce en los miños en disminución de fuerzas o en falta de crecimiento, o en ambas cosas a la vez.

Debemos, pues, afirmar que es preciso dar a los niños alimentos que reunan las condiciones nutritivas y las cualidades digestivas.

Es verdad, ciertamente, que los niños pueden mantenerse con alimentos exclusivamente vegetales. En las clases acomodadas hay niños que comen muy poca carne, y que, sin embargo, se desarrollan y parecen robustos y bien formados. Los hijos de los obreros están privados casi en absoluto de toda clase de alimentos de procedencia animal, a pesar de lo cual alcanzan una madurez vigorosa. Pero estos hechos, contrarios en apariencia a nuestra opinión, no tienen el valor que se cree.

Si comparamos diferentes especies de animales o diferentes razas de hombres, sometidos a distintos sistemas de alimentación, encontraremos una prueba patente de que el grado de energía física depende esencialmente de la naturaleza de los alimentos. Así observaremos a los animales herbívoros extremadamente apáticos (vaca, carnero) al lado del león y demás carnívoros que se distinguen por su agilidad y refinado instinto.

El argumento tiene aún más fuerza si se considera que el mismo individuo es capaz de más o menos trabajo, según que su alimenta-

ción sea más o menos nutritiva.

Aun suponiendo que pueda alcanzarse la misma estatura y el mismo desarrollo con un régimen poco nutritivo, habrá gran diferencia en la calidad de los tejidos. Aunque muchos niños a quienes se exige poca actividad física e intelectual, puedan muy bien mantenerse con vegetales, los niños que deban ejercitar sus músculos y su inteligencia, además de necesitar alimentos disponibles para la formación de nuevos tejidos, necesitan alimentos que contengan mayor cantidad de materia nutritiva. ¿ Y no es corolario evidente de esta verdad que, rehusando al niño esta alimentación superior, se perjudica, sea su crecimiento, sea su vigor físico, sea su energía mental, según las circunstancias y según su constitución, volviendo al antiguo error del movimiento perpetuo, sería creer que puede sacarse la fuerza de la nada?

Antes de dejar el asunto de la alimentación, voy a decir algo acerca de la variedad que es necesario introducir en ella. Desde este concepto el régimen de los niños es muy defectuoso. Es verdad que en la comida toman alimentos de distintas clases y que éstos varían diariamente; pero todos los días de la semana, todas las semanas del mes, todos los meses del año se desayunan con pan y

leche, o sopas de harina de avena, y con igual persistencia, la cena es una segunda edición del almuerzo, compuesta de sopa de leche

o quizá de té, con pan y manteca.

Este uso se halla en oposición con las indicaciones que facilita la fisiología. La saciedad que produce un plato frecuentemente repetido y el placer que determina la aparición de manjares no saboreados desde largo tiempo, no son hechos que carezcan de significación, como se cree ligeramente juzgando; son, por el contrario, excitaciones de la Naturaleza a variar el régimen alimenticio.

Es verdad demostrada por numerosos experimentos que apenas hay alimento, ni aun entre los de primer orden, que reuna, en la proporción suficiente o debida, todos los principios necesarios a las funciones normales del organismo; de lo que resulta la conveniencia del cambio de alimentación para que se llegue a establecer la

proporción requerida entre los diversos elementos.

Si alguien objeta que el cambio de alimentación y la variedad de manjares en cada comida de los niños ocasionaría muchas molestias, le contestaré que nunca se consideran excesivas las incomodidades, cuando se procura desarrollar su inteligencia, y que el desenvolvimiento físico no es menos, sino más importante que el intelectual para su porvenir.

El volumen de los alimentos ha de estar en proporción con la capacidad del estómago y se deben evitar en este sentido cambios

Teniendo en cuenta esta proporción, afirmo que la alimentación de los niños debe ser muy nutritiva, variada, así en cada co-

mida como de una comida a otra y abundante.

VESTIDO. — Ocurre con el vestido lo mismo que respecto a la alimentación : se tiende a tornarle insuficiente, exponiendo al cuerpo a todos los males y enfermedades. No es nocivo el comer cuando se tiene apetito, sino el comer cuando de él se carece. No constituye un vicio el beber cuando se tiene sed, sino el seguir bebiendo después de apagada ésta, o el beber cuando no la hay. No está el mal en respirar el aire fresco, tan agradable a toda persona en buen estado de salud, sino el respirar el aire frío a despecho de los pulmones. No resultan peligros del ejercicio saludable al cual nos impulsa la Naturaleza, según vemos en los niños, sino el desprecio a la fatiga.

La idea vulgar de que es menester « curtir el cuerpo » es ilusión perjudicial; muchos niños se curten tanto y tan bien, que se van de este mundo y otros reciben lesiones en su organismo que les acompañan toda la vida, influyendo ya en su salud, ya en su crecimiento. « Su aspecto delicado, dice el doctor Combe, proporciona amplia indicación del mal hecho y sus frecuentes enfermedades deberían constituir una advertencia para los padres poco reflexivos.» La razón en que descansa esta pretendida conveniencia de habituarlos a los rigores de la estación, es sumamente superficial. Gentes ricas, que ven como los niños del campesino juegan al aire libre, medio desnudos, y que observan su aspecto de robustez y vigor, deducen de ello, que la salud es producida por los trajes ligeros y resuelven emplear con sus hijos el mismo sistema.

Olvídase que esos muchachos que juegan en las plazas de las aldeas, viven bajo muchas relaciones en circunstancias favorables; su vida se pasa en juegos perpetuos; respiran el aire puro todo el día y su organismo no está sometido a la influencia enervante del trabajo cerebral. A pesar de las apariencias es lógico decir que son robustos no por efecto de su semidesnudez, sino a pesar de ella.

Porque si los niños expuestos al frío llegan a acostumbrarse a los rigores de la intemperie cuando tienen vigor para soportarlos, este hecho se verifica a costa de su crecimiento, verdad tan evidente en el animal como en el hombre. Los caballos de las islas de Sesland soportan temperaturas más rigurosas que los nuestros, pero son enanos. Los carneros de las montañas escocesas son raquíticos

comparados con los carneros españoles.

Como dice Liebig: « el traje es para nosotros, con relación a la temperatura del cuerpo, el simple equivalente de cierta suma de alimento »; disminuyendo la pérdida del calórico se disminuye la cantidad de combustible para el mantenimiento de la temperatura; deducción que confirma la experiencia de los que cuidan animales. El frío les hace tanto más daño cuanto menor es su edad y más rápido su crecimiento.

En Francia mueren algunos recién nacidos al ser llevados al registro oficial; y Quetelet ha señalado que en Bélgica mueren dos niños en enero por uno en julio. Aun en el período próximo ya a la madurez, el cuerpo poco desarrollado es incapaz de soportar la fatiga y el frío, como lo demuestra la rapidez con que sucumben los

soldados jóvenes en las campañas penosas.

Véase la locura que se comete al vestir a los niños ligeramente. La regla es, pues, no vestirse en todas las circunstancias invariablemente lo mismo, sino abrigarse con prendas que sean suficientes por su calidad y espesor para proteger el cuerpo contra toda sensación eventual de frío, por ligera que sea.

Es de condenar la práctica de exponer al frío los miembros de los niños. Si hay « hábitos perniciosos » que deban abandonarse, nin-

guno como éste.

De este modo se impone a los niños una molestia más o menos grande, se originan muchas de las enfermedades que padecen, se dificulta su desarrollo o se mina su constitución. Pero no sólo se perjudica a los niños por conformarse a la moda, sino que por análogas razones a esas que impiden que vayan convenientemente abrigados se les adorna con trajes que no les permiten el libre ejercicio de su actividad.

Se eligen para agradar a la vista colores y géneros impropios de todo punto para el rudo uso a que debieran destinarse, dada la necesidad de los juegos libres de la infancia, y para impedir que los niños estropeen sus trajes se les prohibe jugar. « Levántate al momento, vas a manchar tu chaqueta nueva », dice la madre al niño que se arrastra por el suelo. « Ven aquí, que vas a ensuciar tus zapatos », grita el aya al otro que se aparta del camino. Con esto se duplica el daño. A fin de satisfacer el gusto de la madre acerca de lo que cree elegante y bonito es preciso que los niños usen vestidos

que no les abriguen lo suficiente, y para que estos vestidos no se echen a perder es forzoso reprimir la actividad inquieta, tan natural y tan necesaria en la juventud.

Es decir que se prohibe el ejercicio a los niños, cuando por la in-

suficiencia del abrigo les es doblemente útil.

Mi conclusión es, pues, que si el traje de los niños no ha de ser tan pesado que produzca un calor sofocante, debe ser siempre de bastante abrigo para prevenir toda sensación de frio, que en vez de ser de algodón, de percal o de un tejido de fantasia, sea de géneros malos conductores del calórico, como la lana; que tenga la consistencia necesaria para resistir el escaso cuidado y los juegos de los niños, y que no pueda fácilmente mancharse ni ensuciarse. Así, irán los niños menos elegantes, pero su salud física se beneficiará en mucho y evitaremos grandes sinsabores.

EDUCACIÓN. — He anotado hasta aquí todo cuanto he co nceptuado defectuoso respecto a alimentación y vestido; pero el hombre no vive sólo para alimentarse y vestirse, algo más le ha confiado la Naturaleza por cuanto es ser racional: una inteligencia que debe cultivar (educar) y esta misma educación que constituye un privilegio, puede ser causa de enfermedades sino es bien dirigida, ya que

la parte física y la moral van intimamente unidas.

Hablaré, pues, someramente de los errores en la educación fí-

sica y moral.

Educación física. — Son ya muy pocos los que no se preocupan de la importancia del ejercicio corporal por lo que tal vez es menos necesario hablar de esta parte que de las anteriores.

Las escuelas públicas y particulares van teniendo todas gimnasios y salas de recreo, y de ordinario se destina algún rato a pa-

sear, reconociendo la conveniencia de hacerlo así.

En esto, ya que no en otras cosas, se admite que debe seguirse el instinto-natural de los niños, y en la costumbre nueva de intercalar entre las largas lecciones de la mañana y de la tarde algunos minutos de recreo al aire libre, vemos robustecerse la tendencia a poner de acuerdo los reglamentos escolares con las sensaciones físicas de los alumnos.

Pero al reconocer que se admitía la necesifad del ejercicio me he visto obligada a decir « en lo que respecta a los niños », porque no es lo mismo desgraciadamente con respecto a las niñas. ¿Es que la constitución de las niñas difiere tan esencialmente de la de los niños que no necesitan esos ejercicios activos? ¿Es que las niñas no participan de los gustos que impulsan a los chicos a sus juegos buliciosos? O bien debe pensarse que si mientras la Naturaleza ha dado esos gustos a los jóvenes como estímulos a una actividad, sin la cual no pueden desarrollarse suficientemente, sólo ha dotado de ellas, a sus hermanas, bajo la idea de que no es conveniente determinar un robusto desenvolvimiento físico; que la salud fuerte y un gran vigor son cualidades plebeyas.

En resumen: durante la infancia, niños y niñas deben sujetarse a un inismo plan, gimnasios, sports..., horas de expansión en abundancia; de este modo se obtendrá un desarrollo perfecto del organismo y aplicado a la mujer quizá algún día con el tiempo revin-

dicaría alguno de sus derechos.

Educación moral. — Debe empezar desde que el niño da los primeros pasos. Insensiblemente se le inculcarán ideas de orden y respeto; en este primer período los padres juegan un gran papel y escensurable que para librar esta responsabilidad se les mande a los hijos excesivamente pequeños al colegio. Donde quizá lo malo, desgraciadamente para nuestro país, supera a las ventajas que de la institución puedan reportar.

La enseñanza, cuando el niño empieza a frecuentar la escuela, debe hacerse objetiva; todo lo contrario de lo que se acostumbra a

hacer.

En las clases de párvulos de la mayoría de nuestras escuelas, se perjudica grandemente al niño, se le da un fundamento muy imperfecto de instrucción y tal vez se le inutiliza por completo. No me atrevo a profundizar mucho este capítulo que exige una serie de antecedentes y estudios particulares de los que carezco; sólo grosso modo consideraré la enseñanza en sus relaciones con la salud. Afortunadamente se viene operando una reacción en este sentido en pos de los desastres de un sistema antiguo y rutinario.

La actividad cerebral en el niño antes del uso de razón, debe estar reducida al mínimum; es indispensable no substraer energías a

desarrollo físico que en estas edades domina.

El trabajo intelectual debe ser moderado, evitando los efectos

de excesiva aplicación.

Basta reflexionar acerca de las enfermedades ordinarias producidas por el exceso de trabajo en los hombres de estudio o gabinete, para comprender la mayor gravedad que las mismas deben revestir, obrando en el organismo no desarrollado del niño y con que frecuencia no será minada la salud de éste por dicha causa, no pudiendo soportar los jóvenes ni tanta fatiga, ni tanto ejercicio físico, ni tanto ejercicio mental como los adultos; júzguese, pues, de los males que les acarreará el excesivo trabajo intelectual, cuando tan grandes y tan manifiestos son los que ocasionan a hombres completamente formados.

Es raro que se comprenda apenas el peligro de la cultura excesiva en la juventud, cuando se comprende, por regla general, el peligro de una excesiva cultura en la niñez. La mayoría de los padres conocen algunos de los inconvenientes de la precocidad en los niños de pocos años. Pero mientras todo el mundo sabe que el desenvolvimiento prematuro del espíritu produce, sea la debilidad física, sea cierta especie de idiotismo, sea una muerte temprana, nadie parece creer que sea esto tan exacto respecto a la juventud como para la infancia. Sin embargo, lo es. Hay cierto orden y cierta medida naturales para el desarrollo de nuestras facultades. Si en el estudio se respeta este orden y medidas los resultados son excelentes; si no, las facultades superiores sufren las consecuencia de un esfuerzo extraordinario y continuo, por ofrecérseles incesantemente conocimientos más complejos y más abstractos que aquellos que pueden asimilarse, y si por un exceso de cultura la inteligencia alcanza un

desarrollo superior correspondiente a la edad, la ventaja anormal así obtenida va acompañada sin excepción de cierta desventaja equivalente y aun más que equivalente.

Porque la Naturaleza lleva rigurosamente la cuenta, y se le exige que gaste de un lado, restablece la balanza con deducciones en otro

capitulo.

Si se le deja seguir su camino, con el solo cuidado de proporcionarle primeras materias para el crecimiento intelectual y físico en la medida que cada edad reclama, producirá con el tiempo un individuo cuyo desarrollo será más o menos armónico; por el contrario, si se permite en obtener un crecimiento anómalo en un punto, la Naturaleza cederá después de alguna protesta, pero en tanto que ejecuta la tarea que se le ha impuesto, descuidará alguna otra importante.

El hecho de que un violento ejercicio muscular después de la comida interrumpe la digestión y el de que los niños puestos al trabajo en edad temprana son raquíticos, manifiestan, de igual modo, que el exceso de actividad en un lado implica la disminución de actividad en otros. Ahora bien : la ley, clara en los casos extremos, lo es siempre. Estas perniciosas dislocaciones de la fuerza vital se operan tan ciertamente cuando se verifican de un modo indiscutible y continuo, como cuando son violentas y repetidas. Si la actividad no es excesiva, sino en pequeño grado, la reacción en el desarrollo del cuerpo será moderada, influyendo poco en la estatura o en la calidad de los tejidos; si bien, sus efectos, aunque escasos, serán inevitables; porque la cantidad de sangre que fluye al cerebro durante el trabajo mental, y en el período subsiguiente de reparación del tejido cerebral, esa sangre, que en otro caso habría congestionado las visceras y los miembros, queda en el indicado perdida para el crecimiento, la conservación y reparación de los tejidos del cuerpo. Dada la certeza de esta reacción física, la cuestión se reduce a saber si la ventaja que reporta la cultura forzada del espíritu, supera a la desventaja que lleva consigo; más claro, si la falta de talla o carencia de perfección de formas que constituye la fuerza y la solidez del cuerpo, está compensada por el exceso de conocimientos adquiridos.

Cuando el exceso de trabajo intelectual es mayor, los inconvenientes que origina son mayores o más graves, recayendo no sólo en el completo desarrollo del cuerpo, sino en la misma estructura del

cerebro.

El cuerpo que es relativamente voluminoso durante la infancia, pero imperfecto como organización, se organizará si se le obliga a un trabajo excesivo, con mucha actividad; pero el resultado será que no alcance ni perfección ni las dimensiones a que hubiese llegado siguiendo el orden natural de su desarrollo.

Esta es una de las causas, tal vez la principal, de que los niños precoces y los jóvenes que durante cierto tiempo no reconocen rivales, se estacionan repentinamente, defraudando las grandes es-

peranzas fundadas en ellos por sus padres.